

A close-up portrait of Suzanne Powell, a woman with blonde hair pulled back, smiling warmly. She is wearing a white collared shirt and a gold necklace. The background is a plain, light color.

SUZANNE POWELL

EL RESET COLECTIVO

no^{tas}

2^A
EDICIÓN

EL RESET COLECTIVO



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) -www.cedro.org- si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

© 2012 SUZANNE POWELL

Primera edición: Marzo 2012

Segunda edición: Mayo 2012

© Editorial Nous

Calle El Fresno, 30. La Montaña de los Ángeles. 14740. Córdoba
nous@editorialnous.com

ISBN eBook: 978-84-940023-2-8

Depósito Legal: SE-2783-2012

Producción: Noumicon

Imprime: Publidisa

Impreso en España. Printed in Spain

www.editorialnous.com

SUZANNE POWELL

EL RESET
COLECTIVO



no 6s
FDI 2011

Índice

Prólogo	11	21
Prefacio	15	
El reset colectivo		
- La dualidad	25	
- Técnica zen	29	33
- Descodificación		
- Cancelar	35	
- El despertar	37	
- Las señales	47	
El karma	53	
- Nuestro programa	54	
- Karma colectivo	71	
- Caridad	73	
El ser multidimensional	79	
- El campo magnético	85	
- Cocrear	88	
El amor	91	
- El amor en la pareja	93	
- Los seis meses	97	
- El amor incondicional	101	
- Relaciones kármicas	113	
La abundancia	127	
Zen en la práctica	153	
Entrevista, por Koldo Aldai	157	
Agradecimientos	171	



ZEN

*Zen, para mí, es saber lo que piensas,
saber lo que hablas
y saber cómo actúas veinticuatro horas al día.*

*Que mires a tu alrededor y que sepas practicar lo de
«perdonar, olvidar y aceptar»
con toda la gente que interactúe contigo.*

*Si algo no lo comprendes, ten paciencia,
acepta tu situación con alegría,
pidiendo saber el porqué de las cosas.*

*No juzgues a nadie para no ser juzgado,
no dañes a nadie para no ser dañado.
Que seas el ejemplo para los demás a seguir.*

*Disfruta intensamente el presente y que
en cada momento seas tú mismo,
con todas las consecuencias.*

Esa es la clave de la felicidad.

*JUST DO IT!
¡sólo hazlo!*



Prólogo

Eso que entendemos vagamente como espiritualidad es aquello que nos diferencia realmente del mundo animal y que nos obliga cada día más a ser humanos, verdaderos humanos. No hablo de un dogmático programa de buenas intenciones ni de creencias epidérmicas. Hablo de la acción diaria y comprometida por un mundo mejor, pequeños actos diarios que hacen de personas buenas, personas mejores.

Esto requiere de una visión amplia, miras e interrogantes al infinito, que fue precisamente de donde surgieron todas las religiones y pensamientos filosóficos de nuestra historia.

Y cuando miramos al infinito, al universo, al cosmos, a la existencia con cierta curiosidad, siempre pensamos en el mundo angélico como algo inalcanzable, algo incluso que pertenece a la mitología o a los cuentos de hadas. Pero desde mucho tiempo venimos observando que más allá de la antropología de los mitos, existen personas que se comportan en su vida diaria de forma extraordinaria y excepcional. Seres que poseen un halo diferente, una luz que no pasa desapercibida.

Cuando tuve noticias de Suzanne por primera vez y pude ver una de sus charlas mi fascinación creció a cada segundo. Sentí la necesidad de contactarla y así lo hice. Enseguida, su extrema generosidad se expresó hasta cuotas ilimitadas, comprobando de primera mano y a efectos prácticos que los ángeles existen, que están aquí entre nosotros y que desarrollan una labor increíble para el conjunto de la humanidad.

Son seres que deciden dejar su vida pasada, sus ataduras, sus lugares de seguridad para mostrar una vibración diferente, una expresión del alma que va más allá de lo común y lo racional. Sus vidas se transforman de tal manera que ya nada es igual. Y esa transformación, ese arte espiritual, lo llevan a cada rincón de sus vidas. No importa lo que hagan y cómo lo hagan, lo cierto es que la gente, cuando los ve, se ilumina.



Y escuchar a Suzanne forma parte de esa llamada de luz, de esa avanzadilla angélica que pretende traer desde las estrellas esa sed de justicia, esa necesidad de colmar nuestra existencia con un nuevo paradigma que pasa por la generosidad, por la sencillez, por valores que tienen que ver con una vida nueva, mejor, más amorosa y profunda. Por esa Nueva Cultura Ética que tanto reclamamos desde todos los rincones del mundo. Por esa substancia de las cosas que no se ven pero que reclaman cada día más atención.

Hubo un tiempo en que los ángeles se mostraban tímidamente a unos pocos elegidos. Ahora estamos

en una época en el que el mundo angélico se expresa abiertamente a todo el mundo. Sólo hay que estar atentos, sólo debemos abrir los ojos y observar sus vidas. Están ahí para ayudarnos, para protegernos, para sanar nuestras vidas, no sólo exteriormente sino también interiormente. Su propósito tiene que ver con ese viejo propósito que los antiguos maestros conocen y sirven. El propósito del amor y la paz universal.

Así es Suzanne, un ángel de las estrellas llegado a este mundo para compartir con belleza y amor incondicional todos aquellos secretos que nacieron en el reino celeste. Y así lo hace, día y noche, con humor desde el mundo real y los sueños, ese otro mundo que supera todo lo demás. Esperamos que la esencia de este libro, de su vida, llegue a muchos rincones y sane con sus palabras a muchas almas.

Gracias Suzanne por tu incondicional labor, por tu incondicional amor hacia todas las cosas y todos los seres sintientes. Gracias por revelarnos la fuerza del mundo celeste.

Javier León



Prefacio

Hace unos años decidí destinar mi tiempo a servir a la humanidad ayudando en todo lo posible a los seres humanos. Tuve la enorme suerte de tener el regalo de disponer de más tiempo de vida, y ahora estoy invirtiendo mi tiempo en agradecer ese regalo. Realizo consultas gratuitas para todas las personas que necesiten mi ayuda, tanto para sus problemas físicos, mentales o sus inquietudes espirituales. Estoy y he colaborado con médicos y otros terapeutas de forma gratuita desde febrero del 2010 y últimamente es tanta la demanda y el trabajo que poseo que no doy abasto.

En una sesión práctica normal viene el paciente y le hago un chequeo con una práctica que llamo 'Zen'. Zen para mí significa tener, sentir y poseer consciencia de tu vida las veinticuatro horas del día. Realizo un chequeo holístico que pretende buscar la raíz del problema, el cual puede estar en lo físico, en la parte mental o incluso en lo espiritual. Si el paciente lo necesita, le enseño a hacer una descodificación mental, enseñándole cómo hacer la reprogramación de su vida, a vivir de forma mucho más consciente y lúcida su proceso vital, entendiendo las causas profundas de sus problemas.

Normalmente nos encontramos que el problema general de la mayoría de la gente se basa en el descontrol del sistema nervioso. Cuando una persona descontrola su sistema nervioso, también la mente interviene. Cuando perdemos la paz de nuestra mente ya no descansamos de la misma manera y empezamos a pensar en negativo. Se suele decir que *"lo que crees lo creas"*, y es así como se empieza a manifestar en nuestras vidas todos los pensamientos y problemas que desearíamos no tener. Por eso debemos descodificarnos para que pensemos correctamente sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas.

A través de la práctica zen se logra un control perfecto del sistema nervioso y eso aporta esa paz que tanto necesitamos. Si nuestra mente está en paz, nuestro sistema nervioso estará en paz y así nuestro cuerpo físico.

Para mí no existen enfermedades crónicas incurables, sino más bien pensamientos crónicos. Cuando un médico convence al paciente que va a tener esa enfermedad de por vida, el paciente mantiene esa idea en su mente y lo termina creando en su propia realidad.

Una de las enfermedades que está más de moda es la fibromialgia, y es muy común que venga un paciente y diga: *"el médico me ha dicho que tengo fibromialgia, que me moriré con esto pero no me moriré de esto, ¿es cierto?"* Con la ayuda del chequeo para buscar primero la raíz de su problema, podemos descodificar su mente y decirle que está en su propio poder curarse, mejorar toda su vida, volver a empezar.

Una vez encontramos la raíz del problema, estabilizamos el sistema nervioso, algo reconecta y el paciente empieza a tomar el poder de su propia salud. Le devolvemos su independencia para que luego no necesite ir medicándose el resto de su vida.

Una de las mayores limitaciones que tenemos es la capacidad de no pensar que somos capaces de conseguir lo que queremos. Vivimos codificados desde que nacemos hasta que morimos. Realmente si recobramos nuestra capacidad mental de creer para crear, sentirnos con esa absoluta certeza que podemos conseguir lo que creamos, respetando también a los demás, sin hacer daño a nadie, podemos lograr que finalmente se realicen nuestros sueños.

En mi propia vida ya he vivido muchas experiencias que a menudo en las charlas comparto con los pacientes para animarles, para que sepan que si Suzanne Powell ha podido hacerlo, ¿por qué tu no?

En los cursos zen que imparto, enseñé una técnica que permite utilizar las respiraciones con consciencia para controlar todas las situaciones de nuestras vidas. Sea en la vida laboral, de familia o cuando surgen conflictos. Utilizas esa herramienta para estar en control. Puedes utilizar esta herramienta para superar una enfermedad muy grave, un desahucio médico, un shock, una enfermedad psiquiátrica, problemas incluso de pareja, de familia, relaciones en el trabajo. Es una herramienta muy valiosa. También se practica la meditación.

La meditación es lo que nos ayudará a estar en nuestro centro, en equilibrio. Es un momento para desconectar la mente, para conectarse con uno mismo.

Además, la técnica zen enseña una práctica muy sencilla que dura cinco minutos. La utilizamos para sanar nuestro cuerpo físico, todos esos dolores, molestias, preocupaciones que nos impiden hacer una vida normal.

Ahora estamos viviendo grandes momentos en el planeta Tierra. Las personas están empezando a despertar. Está llegando mucha información, hablan de las profecías mayas, el final del ciclo solar, el cambio de vibración, el cambio de frecuencia y es curioso como mucha gente, de repente, no sabe por qué empieza a tener incluso capacidades psíquicas.

Cada vez más personas están empezando a desarrollar capacidades de canalización. Es un momento muy bonito, pero para algunos también resulta un poco inquietante.

El que está en el barco del avance se siente con mucha pasión y muy acompañado, pero los que no entienden o no abren su mente a las informaciones de esta nueva era, es como si te apartasen. Es ellos y nosotros, y no entienden a las personas que están avanzando por ese camino. Todo es respetable, no tenemos que intentar convencer a nadie. A cada uno le llegará su momento y a todos nos llega tarde o temprano.

Si una persona quiere adentrarse en ese momento, lo primero que tiene que hacer es parar su mente. Cuando uno llega a parar su mente, es cuando puede escucharse a sí mismo, a su propio ser interior, a esa intuición, esa vocecita. Pero mientras la mente esté con el bombardeo de pensamientos a diario y en la típica rutina de cada día, sin parar de pensar, no resuelve los interrogantes más importantes de todos cuanto existen: ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy?, ¿quién soy?

En la meditación aprendemos a parar nuestro acelerado ritmo de vida para escucharnos a nosotros mismos. Es ponernos en pausa, aunque sean cinco minutos al día para, en algún momento, conectar con ese algo especial. Y cuando eso ocurre, siempre deseas más y más.

El reset colectivo

Hoy en día la mayoría de las personas tenemos un ordenador en casa y cuando el ordenador empieza a ir lento, pesado o no arranca, si no tenemos conocimiento llamamos a un técnico. Lo mismo nos pasa a nosotros. Si consideramos que somos ordenadores biológicos, empezamos a flaquear, a ir lentos, el programa no va bien, las cosas no salen y empezamos a estar en modo *“no estamos funcionando correctamente”*.

¿Qué ocurre entonces? Pues necesitamos un técnico. ¿Y a dónde vamos cuando sentimos que la máquina no va bien? Al médico, o peor aún, al psiquiatra. O incluso a un psicólogo, donde puedes tener un poco más de suerte. Normalmente no encontramos la solución para todos nuestros problemas.

Llevo muchos años intentando ayudar a la gente porque he vivido mis propias experiencias. La información que comparto no está basada en teorías de otras personas. Simplemente hablo desde mi propia experiencia.

Hace veintiocho años fui desahuciada por los médicos por un cáncer terminal. Me dijeron que tenía una

posibilidad sobre cien de sobrevivir y pensé: *“si hay alguien allí arriba, le prometo que si me curo, me dedicaré el resto de mi vida a dar esperanza a la gente que pueda estar en una situación similar”*.

Ahora, veintiocho años más tarde, tengo remisión total del cáncer, se fue el asma, la alergia al sol, desapareció todo. Hice una promesa, me comprometí a ayudar y ello me condujo a buscar soluciones. Todo fue curado gracias a una serie de herramientas que se pusieron en el camino. Acumulé un montón de títulos, pero la gente seguía enfermándose y necesitaba otras soluciones.

A lo largo de todos estos años tenía una persona que fue, en su día, pareja, amigo y maestro en vida. Antes de su muerte, hace unos seis años, recuerdo que en una reunión dijo: *“todavía estoy esperando a que os despertéis”*. A los quince días murió.

Empecé a investigar el despertar para luego darme cuenta que estaba igual de dormida que el resto de la humanidad. Nació mi hija y ella ha sido, quizás, mi mayor maestra en vida, después de aquella experiencia. Ha sido mi gran inspiración.

Los cursos Zen que imparto no tienen nada que ver con el budismo zen, ni con ninguna religión o creencia. Zen para mí significa conciencia de tu vida, saber lo que piensas, saber lo que hablas y reconocer cómo actúas las veinticuatro horas al día. Zen es una práctica diaria que enseño gratis al igual que las charlas de

consciencia y despertar. Tengo una consulta para ayudar a la gente a nivel holístico, cuerpo, mente y espíritu, y lo hago desinteresadamente. La gente me suele preguntar: “¿y tú de qué vives?” Contesto que colaboro con un banco ético que se llama la Divina Providencia, el cual pertenece al nuevo paradigma.

Cuando llega un paciente a mi consulta, lo primero que hace es sorprenderse: “¿cómo es que es gratis?” Y rápidamente les digo: “ *tienes quince minutos, siéntate y cuéntame lo que quieras, no hay tiempo para charlar*”. Y entonces empiezo a escuchar un auto sabotaje impresionante: “*mi vida es un desastre, todo me va mal, mira mi salud, los amores, el dinero, todo me va fatal*”.

Le hago un chequeo y entro dentro del ordenador biológico el cual dispone de un programa que se encuentra en el disco duro. El paciente no puede acceder a ese programa porque tiene un montón de *software* erróneo que está bloqueando su acceso. Ese *software* viene de nuestra educación, los patrones familiares, los miedos, todo lo que acumulamos en la mente desde que nacemos hasta que nos vamos a la tumba. Todo es programación, codificación. ✱

Navego en su programa, busco la raíz del problema, sorteo todo ese *software* erróneo, lo lanzo a la papeletera de reciclaje y dejo el sistema operativo funcionando suavemente, al igual que hace un técnico para que luego pueda acceder al disco duro. ¿Y qué hay en el disco duro? Quién soy, a dónde vengo y hacia donde puñetas voy.

Si supiéramos lo maravillosos, lo grandiosos, lo soberanos que somos como divinos cocreadores de nuestra existencia, no diríamos todas las barbaridades que decimos constantemente. Con el reset es como si a esa persona se le quitara una mochila muy pesada. Cuando empiezas a sentir esa ligereza y se termina esa sesión de cinco minutos, se aprende cómo reprogramar nuestras vidas. Suelo tocar el hombro y digo: *"tus deseos son órdenes"*.

Imaginemos ahora que somos un ordenador biológico y tenemos un programa operativo. Somos los guionistas de nuestra propia historia. Somos el drama de nuestra propia obra maestra que estamos haciendo en esta vida. Seremos aquello que pensemos y aquello que digamos. Me suelen mirar con cara de susto cuando les digo: *"todo lo que pienses y todo lo que digas a partir de este momento, se hará realidad"*. ¡Qué horror! De repente son conscientes de *"y si lo hago mal, y si lo digo mal"*. Simplemente contesto: *"siempre ha sido así, lo único que no eras consciente de ello. Si lo crees, lo será"*.

¿Qué os parece si hacemos una reprogramación? Sólo quiero que imaginéis una realidad maravillosa que deseáis vivir en un futuro, lo traemos al presente, lo plasmamos en nuestro programa y empezamos a descubrir una nueva realidad.

¿A quién no le gustaría pensar que viene alguien y nos hace un borrón y cuenta nueva, una vida nueva? Es tan fácil, que parece imposible.

Después del reset, después de esos cinco minutos de sortear ese *software*, le pregunto al paciente: “¿cómo es tu nueva vida?” En seguida la sonrisa crece en la cara y dice: “soy tan feliz”. “¿Dónde vives?” “Tengo una casa en el campo, con flores, un jardín precioso, animalitos, la familia” “¿Qué sientes?” “Tanta paz y calma...”

Cada uno recrea su propia realidad. “¿Cómo va el trabajo?” “Oh, como si no trabajara, vivo de lo que me gusta, no siento las horas pasar” “¿Y el amor?” “Tengo la persona de mis sueños a mi lado, la familia, todo lo que necesito”.

Entonces, a partir de ese momento, uno se vuelve consciente de lo que no quiere. Es un cambio de sentir. De pensar en qué es lo que no quiero, a decir, qué es lo que quiero. Cuando hacemos esa reprogramación tenemos que pensar que ya tenemos el resultado. ♣

La dualidad

En la película ‘El Secreto’, al practicar lo que uno quiere para su vida, te puedes ilusionar y desilusionar: “ah sí, pedí un cheque, ¿y qué me ha llegado? Multas, facturas, ¡esto no funciona!” Paralelamente a lo que es la Ley de Atracción, existe la Ley de Opuestos y una no puede existir sin la otra.

¿Qué es la Ley de Opuestos? La dualidad. Cuando uno pide algo tiene que recordar que vivimos en la ex-

perencia de la dualidad, en este universo en la tercera dimensión.

La dualidad significa opuestos: luz-oscuridad, alto-bajo, etc. Pides un cheque y el cosmos te puede dar lo contrario. Donde pones tu atención, el cosmos lo expande. Si tu atención está en la felicidad de la alegría, el cosmos expande esa vibración y te da más de lo mismo, pero si tu pones tu atención en: "*qué desastre, sólo tengo ausencia de abundancia*", ¿qué hace el cosmos? Lo expande.

Donde pones intención con pasión, das más peso a ese lado de la balanza. Tienes que enfocar tus intenciones sobre lo que quieres y olvidar lo que no quieres, porque el cosmos no entiende, no interpreta la palabra 'no', interpreta vibración, frecuencias.


Si por ejemplo pedimos que venga a nuestras vidas un hombre maravilloso, guapo, fornido, alto, con sex a peel de Richard Gere, y el cosmos nos regala un gordo, bajo, feo, calvo, fofo. ¿Qué hacemos? ¿Dónde ponemos la atención? "*¡Pero si yo he pedido un Richard Gere!*" ¿Qué estamos sintiendo, qué sensación estamos vibrando? El cosmos sólo nos va a dar más de lo mismo.

Esto es lo que pasa con la Ley de Atracción y la Ley de Opuestos. Pedimos algo, toma regalo, desilusión. Esto no funciona, y nos quedamos con las ganas. Si cambiamos y decimos: "*muy bien, encantada de conocerte pero*

quiero a Richard Gere, y te quiero mucho, te doy un abrazo, pero estoy ocupada". Desviamos nuestra atención de la Ley de Opuestos y la volvemos a poner sobre Richard Gere. La volvemos a poner sobre lo que queremos y no nos distraemos sobre lo que no queremos.

Podemos pedir un hombre bien afincado, bien majo, bien peinado y se nos presenta un barbudo y decimos: *"¡qué manía tengo con los barbudos, no los soporto!"*

En Oriente dicen: *"no te fíes de un hombre barbudo de más de cincuenta y cinco años, algo esconde"*. Y pueden llevar barba después de los cincuenta y cinco años porque dicen que es un sabio, cuanto más larga, más sabio.

Pero podríamos decir: *"pues no quiero un barbudo"*.  ¿Y qué es lo que nos va a regalar el cosmos? Barbudos a punta pala. Entonces, ¿qué hacemos con el barbudo de turno? Le doy amor, le quiero, me enamoro, supero mi prueba... y se afeita. Prueba superada.

Dios nos regala lo que no nos gusta para que aprendas a amarlo. Hemos crecido, hemos evolucionado, es hora de quitarnos esa codificación.

¿Qué pasa con la barba? Es posible que nuestro padre fuera un barbudo cruel, y es por ello que hemos asociado esa información con los barbudos que se aproximan a nuestra existencia. Ese pequeño detalle condiciona el enfoque de nuestra vida.

Lo mismo, si pides prosperidad tienes que vibrar en abundancia, en prosperidad. ¿Qué es lo que nos ha enseñado el sistema? Nos enseñan a guardar para el mañana. Si vibramos en *"tengo que guardar esto porque el día de mañana me puede hacer falta"*, estamos creando una vibración de falta y escasez en el futuro.

¿Qué es la abundancia? La abundancia es tener hoy lo que necesitamos hoy, para hacer lo que queremos hacer hoy. Mañana será otro hoy.

Cuando veo a personas que están muy hundidas en su propio drama, les digo: *"imagínate que alguien viniera y te dijera: lo siento pero te quedan tres minutos de vida"*.

✱ ¿Qué sería importante en nuestras vidas en ese momento? El amor. El amor que damos y el amor que recibimos. ¿Os importaría la ropa que lleváis? ¿Os importarían los títulos que tenéis, la hipoteca, los ingresos en el banco? No. Por supuesto era una broma, te quedan veinticinco años. ¿Pero por qué tiene que cambiar lo que digamos, lo que sentimos, la importancia que le damos a la vida, solo por disponer de más tiempo?

Trabajo con enfermos terminales y no os podéis imaginar cómo cambia el chip cuando llegan con una sentencia de muerte de *"te queda un mes"*. Dicen: *"ojalá no hubiese trabajado tanto, ojalá hubiera dado más besos, más abrazos, ojalá hubiera pasado más tiempo con la familia, menos horas en la oficina"*. Luego les reseteo la

mente y con la programación de los médicos, la codificación *"te queda un mes"*, si tu lo crees, te queda un mes.

A mí me sentenciaron y les dije: *"adiós, me voy a vivir"*. Veintiocho años más tarde siguen llamando cada año a mi casa para ver si estoy viva. De hecho me citaron hace ocho años para preguntarme qué fue lo que hice, pero no quisieron escuchar, me dijeron: *"tontearías, algo que estás haciendo va bien, o sea tu sigue así"*.

Cuando tengo un paciente de cáncer y le queda un mes o una semana de vida, tengo que descodificar todo el miedo que le han metido, porque lo que temes, atraes. Descodificar ese miedo no es fácil para ellos.

Técnica zen

Concha, una señora mayor de cincuenta y cinco años tenía un tumor entre los dos lóbulos del pulmón izquierdo con una adherencia en la aorta. Le daban un mes de vida, tumor inoperable.

La descodifiqué, le hice tratamiento zen, sanación zen para eliminar bloqueos, cambiar esa frecuencia, esa vibración en su cuerpo. Le cambié sus hábitos, haciéndole consciente de que iba a vivir todo el tiempo que ella quisiera.

Curiosamente, a las dos semanas le llamaron del hospital diciendo: *"el escáner que te hemos hecho ha re-*

velado que la adherencia a la aorta se ha desprendido, podemos operar”.

Dos semanas más tarde la operaron, pero los médicos entraron con la idea que el tumor seguía allí. Sacaron todo el pulmón izquierdo y la sorpresa fue cuando me llamó desde el hospital y me dijo: *“el laboratorio ha llamado al hospital para preguntarles cómo es que habían sacado un pulmón totalmente sano, en el que lo único que han encontrado es un pegote de carne pegada de un centímetro de diámetro y sin ningún tipo de actividad tumoral”.* Su sobrino, médico, estaba allí, y esta información llegó por familia directa suya.

Han pasado ya muchos años, sigue con un pulmón, y este es solo un pequeño ejemplo de cómo el reset puede ayudar en nuestra salud.



Con la técnica zen podemos encontrar la raíz del problema, que puede estar en el plano físico, en los hábitos físicos; puede estar en el plano mental, en la conducta psicológica; o puede estar en el plano multidimensional. Los diagnósticos están basados en estas tres dimensiones: en lo que podemos medir, tocar y ver. Lo que no se puede ver con los ojos físicos, para los médicos no existe.

Tuve la experiencia de poder colaborar con médicos en una clínica, durante seis meses, gracias a una invitación de ellos mismos. Para ellos soy una especie de fenómeno social. Compartimos algunos pacientes y to-

maron interés, cosa que me alegré muchísimo, en cómo trabajo y cómo funciona la técnica.

Con muchísima ilusión y muchísima alegría, como puse en mi programa, les pedí que hiciesen una selección de todos sus pacientes, pacientes imposibles, que no cambiaban, que no evolucionaban, que no tenían resultados, y que me los pasasen todos a mí. Seis meses después me dijeron que se iban a quedar sin pacientes por mi culpa, paciente que pasaba por mis manos, paciente que se daba de alta. Se alegraron al mismo tiempo, aprendieron la técnica y entendieron que hay algo más allá de lo que es lo puramente físico.

La técnica zen te enseña a hacer respiración consciente y hace que tu campo energético se concentre, se vuelva compacto, brille y vibre en alta frecuencia. Cualquier tipo de vibración, ondas, radiación, o frecuencias más bajas o inferiores a esa frecuencia no te puede alterar, no puede infectar tu cuerpo físico, tu mente o tu cuerpo mental.

Los aparatos electrónicos influyen y debilitan nuestro campo energético. Todos tenemos en el plano físico y a nivel energético unos puntos llamados chacras que giran y crean una vibración, una frecuencia. Esa frecuencia tiene color, cada color tiene una vibración.

Los chacras giran y vibran y crean lo que nosotros llamamos el aura o campo magnético. Cuando estás relajado, saludable, en un momento de paz, tu campo

magnético se expande hacia lo ancho. Se vuelve firme, largo y totalmente uniforme a nuestro alrededor. Puede alcanzar hasta doce metros en una persona normal y relajada.

Cuando enfermamos, o estamos alterados, con el sistema nervioso afectado, en contacto con campos electromagnéticos, nuestro campo energético se debilita y deja de ser uniforme. Nos convertimos en ovejitas más del rebaño, fáciles de manipular, nos convertimos en una especie de zombi caminando sobre la tierra, uno más del rebaño. Cuando tenemos el control de nuestro sistema nervioso, nada ni nadie nos puede hacer daño. Somos seres conscientes y protegidos.

✦ Para que ningún tipo de vibración dañina nos afecte, nuestro campo energético debe ser redondo, compacto y ancho a nuestro alrededor. Si dormimos, por ejemplo, con un radio reloj electrónico enchufado al lado de nuestra cama, ese campo electromagnético afecta nuestro campo magnético durante ocho horas al día. Es una tercera parte de nuestra vida. El campo magnético queda debilitado. El lado que está bien mantiene su forma pero el lado donde está el radio reloj queda muy fino y blandengue, irregular.

Mediante las varillas de radiestesias que se pueden hacer en casa con perchas de tintorería, solo hay que darles forma, se puede comprobar el estado del campo magnético de una persona. Si la persona está bien, las varillas se cruzarán delante nuestra, porque si no

imaginamos que nuestro globo choca con su globo, se cruzan las varillas. Pero en el lado en el que la persona tiene el bloqueo, la varilla se quedará tiesa, porque su campo energético no llega a tocar el nuestro.

Con la técnica zen, una respiración con consciencia y manteniendo la consciencia en el chacra siete durante unos segundos, es suficiente para volver a equilibrar el campo magnético de la persona que lo tenía alterado.

Las varillas simplemente son la antena que revela dónde llegan los dos campos magnéticos, hasta el punto de que chocan y las varillas tienen que doblarse. El metal no tiene ninguna importancia, es solo una proyección nuestra en algo material.



Descodificación

Vamos a volver a aprender a vivir como co-creadores conscientes de nuestra vida, con el gozo de ese niño inocente que llevamos dentro, solo existiendo en el presente y confiando en que tendremos todas nuestras necesidades atendidas. Somos seres divinos.

Intentamos dejar la mente vacía. Libre. El sistema nervioso en paz. Quitamos la atención a cualquier cosa del exterior. Vamos al centro, donde está el equilibrio, la armonía, la paz, nuestra propia presencia divina. Recordemos desde el corazón que antes de nacer hicimos un programa para nuestra vida, para nuestra evolución,

sabiendo que existe un camino fácil, sin resistencias, que fluye y que nos conduce hasta ese punto de armonía donde vamos a conseguir la realización de nuestro ser. El colmo de la felicidad, la alegría, el amor. El uno con el todo. Nuestro propósito como almas dentro del Propósito mayor.

Tenemos un trono rojo luminoso, aterciopelado, donde nos sentamos como co-creadores de este universo. Una versión de nuestra realidad, la más elevada versión de nuestra existencia. Sabiendo que a lo largo de todo este largo viaje, este camino, hemos ido creando todas las situaciones necesarias para nosotros.

♣ Hemos construido todas las pruebas en nuestro camino para ir despertando poco a poco, pero en esta vida, en esta existencia, hemos elegido estar aquí en este momento, al final de un largo ciclo de 26.000 años, y estamos a las puertas de ser un ser crístico, un ser divino.

Necesitamos saber que durante todo este tiempo, las pruebas que se nos han presentado son creaciones nuestras. Ahora podemos, sabiendo que las hemos creado nosotros, acercarnos, tirarnos a la piscina, ir directos. Guiémonos por nuestro corazón, ignorando la mente que solo puede estar distraída momentáneamente.

Una vez hayamos superado las pruebas, miraremos atrás y nos daremos cuenta que no eran nada. Prueba superada. Es la prueba acertada. No creemos resisten-

cias. Fluyamos por nuestro camino construyendo constantemente nuestras vidas, vibrando en amor y aceptación.

¿Queremos avanzar? Miremos a nuestro alrededor, a la gente que esta intercambiando con nosotros. Todos estamos relacionados.

Cuando no vibran con lo que sentimos, perdonémoslos, aceptémoslos y seamos ese cambio que queremos ver en los demás, sin intentar cambiar a nadie. Cada momento seamos nosotros mismos, con todas las consecuencias.

Solo necesitamos un minuto de silencio para escuchar todo ese software erróneo y enviarlo a la papelera de reciclaje para poder luego conectar directamente con el disco duro, con nuestro propósito interno.



Cancelar

Vuestros deseos son órdenes. A partir de este momento todo lo que penséis y todo lo que miréis y todo lo que digáis y todo lo que sintáis se hará realidad. Si lo creemos desde el corazón así será.

¿Qué haremos cuando tengamos esa pataleta mental, cuando llegue todo ese auto sabotaje? *“Se me ponen delante y me pueden, salto, y salta el ego y salta la mentalidad física”*. ¿Qué hacer cuando metemos la pata con

nuestras palabras? Cuando digamos: *“siempre me haces lo mismo, siempre es tu culpa”*. ¿Qué hacemos? ¿Qué hace un programador, un dramaturgo cuando no le gusta lo que pone en el programa o en su obra? CANCELAR. Cancelar. Rectificar. Cancelar. Ya está. Cancelamos.

Esto me lo enseñó Joanna, mi hija, cuando tenía seis años. Estaba en la cocina y ella en el baño y decía: *“mamá mira, me ha salido un grano en la punta de la nariz, hoy en el cole todos los niños se van a reír de mí”*. Y al momento escucho: *“pppprrrrrr ppprrrr prrrrr prrrrrrrrr, cancelar, cancelar, estoy guapa, estoy guapa”*. Ella era consciente del poder de sus palabras. Tomé nota y me dije: *“lo voy a practicar en la consulta”*.

✦ Esto lo podéis practicar en casa, con las parejas, con la familia, y si dicen algo que no deberían estar diciendo, les puedes decir: *“tus deseos son órdenes, cariño”*. Entonces la persona tiene que rebobinar y preguntarse qué es lo que ha dicho. Mentalmente dice sí, cancelar, rectifico. Para los niños es muy fácil. Funciona. Lo vais a poder experimentar con la pareja.

Gracias Joanna por esa lección.

Este es el secreto y esto es lo que nos ayuda a vivir el día a día, ser conscientes que las personas que nos pueden, que nos hacen saltar el ego, que nos hacen enfadar, son nuestros maestros que conviven con nosotros y nos demuestran que todavía no hemos alcanzado la auto maestría.

Wayne Dyre cuenta que estando en casa una mañana, dos de sus hijas fueron a la cocina para desayunar. Una tenía trece años y la otra quince. La de trece años le dice a la hermana: *“¿a que si no tuvieras pies no te pondrías zapatos?”* La otra, con cara extrañada le contestó: *“¿pero por qué me dices esas estupideces, me estas estropeando la mañana?”* “Va dilo, ¿a que si no tuvieras pies no te pondrías zapatos?” El padre allí presente, respiraba tranquilo intentando no hacer caso a sus hijas, y la otra contestó: *“¿Por qué me haces esa pregunta?”* Y le dijo: *“Entonces, ¿por qué llevas sujetador?”*

Lo que damos hacia fuera es solo un reflejo de nosotros mismos. Aceptemos, demos amor, reconozcámoslo, controlemos los impulsos, las reacciones. Cuanto menos reactivos nos volvamos, más estaremos en el presente, más estaremos en el centro, y más estaremos en nuestro camino, en nuestra evolución, en el estado más puro de la esencia de nuestro ser. ✦

El despertar

¡DESPERTAD! Salid de la ilusión, retirad el velo ilusorio, sed quienes sois realmente, vivid la experiencia desde el corazón.

Que seas tú el cambio que deseas ver en el mundo. Cuando se nos brindan oportunidades, aprovechémoslas para hacer el bien y ayudar a los demás, también así estamos atrayendo ese bien para nuestras propias vidas.

¿Cómo se reconoce a una persona despierta? Lo primero, la misma persona ni siquiera lo va a saber. ¿Cómo se puede saber si uno está despierto? Es plenamente feliz, vive intensamente el presente, nada, absolutamente nada le puede afectar, no se identifica con el ego, no tiene objetos personales, acepta todas sus situaciones conflictivas, pero no las afronta como conflictivas sino como oportunidades para crecer.

Cuando una persona está despierta, su único deseo es querer ayudar a los demás para compartir y vibrar desde la plena consciencia. Es un estado de sentir que todo está bien, todo absolutamente todo está bien. Cada uno de nosotros estamos viviendo nuestra versión de la realidad, la que sentimos, la que creamos con nuestra propia mente y con la que vibramos. Todo lo que vibra a nuestro alrededor es producto de ello.

¿Alguien de nosotros está realmente despierto? Se puede poner el deseo, tomamos la decisión de despertarnos, pero no lo ponemos como meta. Si creamos metas, no vivimos el presente. Se suele decir: *“seré feliz cuando tenga esto, cuando haga lo otro”*. Pero tenemos que sentir que ya lo somos. Somos felices ahora, en este mismo instante.

Y cada día es el ahora, mañana será otro hoy. Y más vale vivir intensamente el día de hoy. Cuando uno se vuelve plenamente consciente y educa a sus hijos desde esa consciencia. Es así como empezamos a crear nuevos seres humanos conscientes para el futuro del planeta.

Un padre inconsciente alimenta a su hijo con todos sus problemas, sus patrones, pero cuando un padre se despierta, el hijo se convierte en un maestro consciente. El hijo sabe que si papá ya está despierto, le puede dar muchos regalos desde la fuente, porque ¿para qué sirve dar regalos e información de la fuente a un padre que está sordo y ciego? Cuando el hijo ve despierto a sus padres, empieza la libertad.

Recuerdo alegremente cuando mi hija tenía tres años, se acercaba la gente a tocarle sus ricitos y le decían: *“ay qué mona, ¿cuántos añitos tienes?”* Y mi hija respondía: *“Millones”*. Y luego me decía: *“Mami, ¿por qué la gente hace preguntas tan extrañas?”*

Una vez dijo: *“Mami, recuerdo que antes de nacer, cuando estaba en el cielo, te elegí como mi madre. Luego vino un ángel, que se llama el ángel del olvido y se mueve por encima de los niños que van a nacer para que se olviden de quien son realmente, pero a mí me saltó, por eso me acuerdo”*.

Los niños que han nacido a partir del año 2000 son niños tremendamente especiales. Son los que van a romper el sistema, por eso tenemos que escuchar y bajar nuestra guardia de autoridad, esa de que soy tu madre o soy tu padre y lo vas a hacer porque lo digo yo. Vienen con mucha sabiduría, mucha ternura, dulzura y vienen a enseñarnos el camino.

Osho dice: *“Apoyo mucho la teoría de Darwin que dice que el ser humano ha evolucionado de los animales.*

Sí, puede ser que haya evolucionado del mono, pero que sea evolucionado, lo dudo mucho”.

Cuando una persona vive su vida como un gran sueño, es como el vagabundo que está durmiendo profundamente y sueña con ser emperador y dentro de su sueño vive la vida como emperador, con toda su riqueza y abundancia. Todo lo que quiere lo tiene.

¿Cómo vas a convencer a ese vagabundo para que se despierte de su sueño, cuando se cree que es un gran emperador? Por mucho que lo muevas, lo golpees, le grites, ¿se va a despertar? Así vive la humanidad, está en ese punto en el que no desea despertar. Pero ahora estamos en el tiempo en el que ya no tenemos otra opción que la de despertar. Confiemos en no tener que esperar una gran prueba, una gran lección para darnos cuenta.

Hemos sobrevivido a una primera guerra mundial y una segunda ¿Creéis que podríamos sobrevivir a una tercera guerra mundial con las armas que hay? Los hombres tenemos que despertarnos, unirnos, elevar la vibración, cambiar nuestro mundo para convertirnos en esa mayoría que desea evitar esa lección.

A lo largo de la historia, ¿cuántos maestros han intentado despertar a la humanidad, han sacrificado su vida y han sido mal comprendidos una vez muertos? Una vez muertos, muchos dicen: *“Si estuviera aquí y ahora, cuántas preguntas le haría. Ahora sí que le haría caso”*. Como Gandhi, Martin Luther King o John Kennedy.

Una persona despierta no puede mentir, tiene la obligación del sentimiento, la vibración de la verdad y sólo puede decir la verdad.

Ya es el momento de entrar en otra forma de pensar y sentir que ahora sí es posible. Estamos preparados para escuchar a todos los grandes maestros, aunque algunos ya se fueron, otros están vivos caminando sobre la faz de la tierra. Sois vosotros. Vosotros mismos tenéis ese gran poder, pero necesitáis despertar para reconocer quienes sois realmente.

Cuando una ya sabe quién es, sabe quienes son los demás. Cuando tú sabes quién eres tú, sabrás quienes son todos los demás.

Este mundo puede ser el paraíso que tenía que haber sido desde un principio, lo estamos creando. Nos hemos puesto de acuerdo para encontrarnos y vivir esta vida como un paraíso. Pero como decía mi hija: *"pasó el ángel del olvido"*.



Después de tantos maestros, mensajes, información y tantas enseñanzas, no hemos logrado despertar. Estamos muy apegados, cerrados en nuestro sueño, nuestra vida, como si estuviéramos dentro de una cáscara.

¿Cómo se puede romper esa cáscara? Hay dos caminos: el camino de la espiritualidad, a través de la meditación, el estudio y el servicio, yendo hacia adentro y no buscando afuera. Buscando esos cinco minutos al día

para escucharnos, para conectarnos con nuestro ser verdadero, nuestra esencia, nuestra chispita de Dios, nuestro ser superior, como dicen algunos. O el camino del sufrimiento, el cual se puede manifestar a través de una enfermedad, discapacidad, desastres naturales, cataclismos, accidentes...

¿Cuántas personas han tenido un gran sufrimiento que luego se ha convertido en un despertar? Muchas personas, después de un accidente, han experimentado con plena consciencia irse hasta el otro lado para luego volver. Podemos tener un momento de expansión de consciencia durante una crisis o enfermedad.

✣ Es el momento para cuestionar nuestras creencias, romper esa cáscara que nos envuelve, saltar esa pecera, descubrirnos a nosotros mismos, eliminar las etiquetas, salir del sueño, despertarse. Ya está pasando a muchas personas alrededor del mundo. El mismo Jim Carrey explica, en Eckhart Tole TV, que ha tenido una experiencia que llamamos la expansión de la consciencia, en el que uno se funde con el todo. Vibra con el todo, se siente pleno.

Se quedó tan lleno de esa experiencia que sigue deseando volver a repetirla muchas más veces. Eso está al alcance de todos. No hay que ser una persona muy especial, no hay nadie especial, todos somos únicos, cada uno tiene ese algo especial que le ayuda a conectarse con el todo. Solo debemos esforzarnos un poquito todos los días para alcanzar nuestra plenitud.

Apagar el televisor y la radio, buscar silencio y no esperar nada, abandonándonos a la nada, porque ese momento mágico, ese espacio mágico es posible encontrarlo entre medio de pensamientos. En total paz, relajación, abandono, gozo. Entremos en ese espacio.

Algo muy grande nos llena, algo que no creo que ni siquiera haya orgasmo equivalente, una especie de orgasmo espiritual. Somos enormes a ese nivel, y muy pequeños cuando nos comparamos con el resto del cosmos.

Si miramos el tamaño de la Tierra y lo comparamos con el resto de la galaxia, ¡y encima nos creemos grandes! Tenemos dos cosas grandes: la boca y el ego, pero mientras no te identifiques con el ego, estás en el camino, el camino del despertar.

No permitas que nadie te haga daño, porque nadie realmente te puede hacer daño, salvo que tú se lo permitas.

Somos pura energía. En la vida y en el universo existe una ley cósmica que dice: *"lo símil atrae a lo símil"*. ¿Quién conoce mejor a un ladrón que un ladrón? ¿Quién conoce mejor a un maestro que un maestro? Lo que tu vibras lo vas a atraer a tu vida. Si tu vida está llena de mentirosos, ¿qué estas vibrando? Mentiras. ¿A quién estás mintiendo? A ti mismo. Uno tiene que intentar ser honesto con uno mismo. La primera lección para entender esto es la de la humildad.

¿Qué elegimos, ser felices o tener la razón? ¿Vamos a permitir que unas circunstancias eliminen nuestra felicidad o vamos a cambiar nuestro sentimiento hacia esas circunstancias? Como dice Bashar: *“Las circunstancias no importan, solo importa lo que tú sientes ante ellas”*.

Podemos evaluar nuestro despertar midiendo nuestras reacciones ante una misma circunstancia que se repite una y otra vez. Si las circunstancias siguen repitiéndose, ¿qué es lo que se tiene que cambiar? ¿Las circunstancias o nosotros? Es lo mismo. Cuando ya no reaccionamos ante esas circunstancias, éstas desaparecen, se transforman, cambian.

Todo depende de cómo las veamos, como las vibremos, como las sintamos. Llevamos como un caracol la casa encima.

Cada uno tiene su propia versión de lo que es el despertar. Cada uno tiene que vivirlo a su manera, no se puede enseñar. Cada uno se despierta a su manera. Puedo daros una idea, inspiraros para que encontréis vuestro propio camino. Vuestro camino no es el mismo. Todos tenemos nuestras propias pruebas y todos nos ayudamos a encontrar el camino.

Si os enseñara cómo se despierta, os estaría influyendo, os estaría codificando, y precisamente vamos hacia la descodificación, a la eliminación de patrones, eliminación de enseñanzas, de dogmas. Es daros vuestra propia libertad para decir lo que cada uno siente,

hablar lo que piensas y vivir vuestra vida como seres soberanos, desde la libertad, siempre y cuando no hagamos daño a nadie. Fluyendo. Vivir lo que sentimos y sentir lo que vivimos.

Todos los que pasan por consulta reciben el chequeo que hago con la técnica zen para encontrar la raíz del problema. Y en la mayoría de los pacientes que no evolucionan con la alimentación o con suplementos de medicina natural o modificación de sus hábitos y su espacio, aparece la evidencia de que la raíz de su problema reside en el plano espiritual.

Cuando hablamos de lo espiritual estamos hablando de la más elevada ciencia. Nassim Hamein explica la espiritualidad como ciencia. Tenemos que poder viajar a otros niveles multidimensionales para salir de las limitaciones del espacio-tiempo en tres dimensiones. Lo que no vemos con nuestros ojos no significa que esté vacío, que no haya nada, todo ese espacio está lleno. ✿

Proyectamos allí fuera, al vacío, lo que vibramos, y siempre nos vuelve de vuelta. Recibimos lo que damos y viceversa. Lo que damos con pasión o sentimiento, emoción o con odio, nos viene de vuelta. Es la Ley cósmica de la Acción-Reacción. Así que cuidado con lo que vibramos, cuidado con lo que sentimos, cuidado con lo que decimos, cuidado a quien señalamos porque nos estamos señalando a nosotros mismos. Cuidado a quien criticamos o recibiremos crítica. Hablemos bien de la gente, sin juzgarla.

En todas las enseñanzas y tradiciones se nos dice continuamente: *“no juzgar para no ser juzgado”*. Y para aprenderlo hay que practicarlo.

Es muy fácil entrar en la dinámica de la crítica. Solo tenemos que observar un grupito de personas en cualquier contexto. Cuando una abre la boca y empieza con el *“no veas, has visto que me ha dicho...”* Es muy fácil entrar en ese juego, es como entrar en un agujero negro, nos chupa, nos absorbe y terminamos haciendo lo mismo.

Después de recibir el reset uno empieza a ser consciente, consciente de lo que piensa, consciente de lo que dice y consciente de sus actos las veinticuatro horas del día. Nos convertimos en nuestro auto observador. Empezamos a fijarnos en el escenario de nuestras vidas, lo que hay manifestándose en nuestras realidades, qué cosas son las que estamos alimentando hacia el vacío y nos vienen de vuelta. Sino nos gusta la vida, somos nosotros quien debe cambiarla. Cambiar nuestra manera de vibrar. Tenemos que aprender a vivir otra versión de nuestra propia realidad.

Cuando elegimos y tomamos la decisión de cambiar, uno dice: *“¡Qué bien, voy al camino del despertar! He tomado la decisión de alinearme con mis deseos y de verme extremadamente feliz y realizar mis sueños porque es lo que más deseo, porque no me gusta lo que estoy viviendo”*. Seguidamente, ¿qué pasa en tu vida? Una revolución, ¿quien dijo que despertarse fuera fácil, agradable y alegre?

Cuando vemos que la gente más íntima que teníamos a nuestro lado se aparta, o cuando nuestra familia no nos comprende, ¿qué ocurre? ¿Qué pasa cuando los amigos de toda la vida, los compañeros, nos dan la espalda? Nos sentimos solos. Pero en el momento de nuestra expansión de conciencia, aunque físicamente estemos solos, sabemos que no lo estamos, y estamos más acompañados que nunca. Empezamos a atraer a nuestra vida un montón de personas afines a esa vibración, a lo que nos resuena, a lo que alimenta ese primer vacío. Piensan como nosotros, nos aportan y nosotros les aportamos. Entonces, nos volvemos todos un poquito más locos, y nos alegramos de ser un poquito locos, más locos que los demás. ¡Dichosa locura!

Somos pura energía. En nuestro campo energético, en el plano físico, mental, espiritual, se crean bloqueos, y muchas veces esos bloqueos no nos facilitan el camino hacia el despertar. Tenemos que avanzar pero no podemos, algo nos retiene.



Hay que limpiar, desatascar, desbloquear, echar todo ese software erróneo a la papelera de reciclaje para que podamos acceder al disco duro, nuestro chacra cuatro, nuestro cuerpo mental, nuestra supermemoria, la memoria de todas nuestras existencias está allí dentro.

Hay otra parte del programa que es la mente concreta, ignorante, que registra lo que nos han codificado en esta vida. Hay que descodificarla para poder hacer esa transmisión de datos desde la memoria del alma a la

memoria en tres dimensiones, necesitamos quitarnos toda la basura y dejarla en la papelera de reciclaje.

Si nos movemos en ambientes con energía densa, o vivimos en una zona donde hay mucha drogadicción, alcoholismo, vandalismo, terrorismo, ¿cómo terminamos? Siendo uno más. Si nos movemos en una comunidad donde hay amor, donde se comparten las cosas, hay felicidad, se organizan eventos, se disfruta de la comunidad, nos sentimos bien, ¿cómo estaremos? Solo debemos elegir a cada momento qué deseamos en nuestras vidas, que deseamos para nosotros y para los que nos rodean, qué deseamos para que este mundo sea cada vez mejor.

Las señales

Una querida amiga dio a luz a su bebé a las 2 de la madrugada y 22 minutos. Curiosamente, cuando el bebé ya tenía 24 horas, me levanto por la mañana, voy a llevar a mi hija al colegio y miro el reloj a ver si íbamos bien de tiempo. El reloj se había parado esa noche a las 2 y 22 minutos, veinticuatro horas más tarde del nacimiento del bebé de mi amiga que justo había nacido a esa hora.

Ahí estaba la sincronidad en los acontecimientos, la magia de la vida en toda su manifestación. Y curiosamente mi número favorito, el que me ha acompañado toda la vida es el 222.

El tiempo son números sincronizándose con el espacio para crear esa magia. Y para mi fue muy mágico que el reloj se parase esa noche en ese momento. A la vuelta del colegio vi que el reloj se había puesto en marcha otra vez. ¿Qué estaba el universo intentando comunicar en ese momento con esa sincronicidad, justo con ese número? ¿Qué es lo que me quiere comunicar ese ser, qué es lo que tengo que entender allí? Ese bebé está recién llegado de la fuente, con su pureza y su inocencia. Hay algo que tengo que comunicar allí o algo que tengo que descubrir.

Fue el reloj en ese momento el que me dio la pista a seguir.

¿Qué hace una mujer cuando está a punto de parir? Rompe aguas, sale el ser en ese momento y es la mayor alegría de la madre. Ese es el aviso de que ya viene la vida, de que algo nuevo va a nacer. Mi amiga, antes de dar a luz, estaba en una cena con un grupo de amigos unidos por el tema del nacimiento y el parto natural. Entre ellos había profesores de yoga. Fue en ese momento que ella se puso de parto.

Imaginad la cara de los amigos cuando vieron que se iba a poner de parto en ese instante. Ella pidió que le acompañaran en ese proceso. A la una de la madrugada empezó a sentir que debía ir al hospital, pero antes deseaba preguntar al bebé si ya había llegado el momento. Estaba teniendo contracciones cada dos o tres minutos. Ella preguntó al bebé y el bebé le dio un co-

dazo en la barriga como diciendo: “*va venga, ya toca*” Llegó al hospital a las dos menos cuarto, en 35 minutos ya había parido de forma natural.

Lo curioso es que tenía que ser esa noche especialmente, justo en una reunión de esos temas. Es muy bonito como estos seres que vienen ahora tan especiales nos van dando todas estas señales. Solo tenemos que estar atentos a lo que nos quieren comunicar.

Debemos estar atentos a las señales, a sus códigos, son los que nos llamarán la atención. Por ejemplo, si decimos que nuestro número es el 222, podemos estar pensando en algo y cuestionarnos algunas ideas y justo en ese momento pasa un coche con la matrícula en la que aparece el 222. De alguna manera, el universo está diciendo que sí, que esa es la decisión correcta. No habíamos mirado ninguna matrícula antes, pero de repente la atención nos ha llevado hasta allí.

Hay algunas personas que tienen otros códigos, otros números, otras señales que siempre nos indican el camino. ¿Qué es lo que hace el universo? Se dirige de alguna forma a nosotros, hace su manifestación en la tercera dimensión, en el mundo físico, para decirnos: “*como pones la atención allí, allí voy a poner la respuesta*”. El universo confabula con nosotros. Una persona despierta es una persona atenta a las señales. Pero una persona dormida siempre dirá que se trata de una casualidad. Se queda con la foto y no cuestiona nada más allá de lo aparente.

Esa es la magia del vivir, empezar a cambiar las casualidades por las causalidades. Debemos mirar con los ojos abiertos, con la visión y la inocencia de un niño, en el eterno presente. Con esa perspectiva más amplia de la que solemos tener los adultos menos despiertos.

Las cosas solo serán lo que nuestros pensamientos sean. Creamos siempre nuestra propia realidad. Si uno piensa que el 666 es malo, cada vez que vea ese número en un coche o un teléfono, pensará que algo malo puede ocurrir. Si poseemos la capacidad de convertir lo que es malo en bueno, lo transmutamos. La suma de $6+6+6$ son 18. 18 es $1+8$ que da 9 y 9 es el número de la creación de la mujer, lo divino femenino. Ya hemos cambiado el concepto y podemos ver de otra manera.

Se ha transmutado, transformado algo que, inherentemente, para mucha gente es malo. Cada vez que veo el número 666 pienso en el 9, en lo divino, en lo femenino, en esa energía de la mujer, de la diosa creadora. Por lo tanto, ya no es para mí un número que implique satanismo o lo que nos quieran inculcar algunos. ✿

Debemos siempre buscar esa parte positiva. Estamos en la dualidad, pero debemos ir hacia donde realmente queremos dirigir la consciencia. Ser todos uno en armonía con el deseo de crear el paraíso en la tierra y evitar las distracciones por donde nos han conducido siempre para mantenernos en la parte de la dualidad. Ser conscientes en todo momento de nuestro gran poder divino, como seres divinos que somos realmente.

Somos seres divinos que empezamos a reconocer nuestro ser. Debemos comunicarnos de ser a ser y dejar de permitir que seamos simplemente el pequeño yo: *"yo no soy nada, yo no tengo ningún poder"*. Ese es el gran momento del despertar colectivo. Es un momento para no distraerse con todo lo que no sea nuestro ser. Es muy bonito, es un momento precioso.

El karma

¿Qué es karma? Es una de las leyes universales más importantes que existe. Es la conocida Ley de Acción-Reacción, Causa y Efecto, la Ley del Equilibrio. Nada más, eso es karma.

Para ser quien eres realmente en este momento aquí en la Tierra, tienes que haber vivido 800 millones de vidas. Estas son unas cuantas vidas, una larga experiencia de cada ser humano.

La gente dice: *"quiero recordar mis vidas pasadas"*. Pero no comprenden que eso es mucho trabajo si además desea saberlas todas. Recordar una vida podrías ser más fácil, pero, ¿cuál de las 800 millones?

La vida es pura experiencia. En toda nuestra trayectoria hasta llegar aquí hemos sido ángeles, santos, demonios, criminales, hemos sido de todo. Estamos experimentando la dualidad en todos sus aspectos, todas aquellas variables que existen entre lo bueno y lo malo. Lo que es bueno para unos es malo para otros. Por eso todas las grandes enseñanzas nos indican muy claramente que jamás debemos juzgar a nadie.

¿Cuándo crecemos más? Cuando estamos viviendo la experiencia de máxima, supuesta, adversidad. No es más que una oportunidad para crecer. Es aceptar la experiencia.

Hemos ido bajando por todas las dimensiones, agotando todas las experiencias hasta llegar hasta aquí, la tercera dimensión. No nos acordamos de nada. Quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy. Con lo maravillosos, lo divinos, lo espectaculares que somos como seres humanos, como seres divinos siendo humanos.

Somos tan increíblemente divinos, tenemos una altísima capacidad espiritual, pero nos hemos olvidado. Hasta parecemos algo torpes en nuestra forma de vivir y entender la existencia. Cualquiera que nos vea diría: *“míralos, con todo lo que saben hacer y no se enteran”*.

Por eso es necesario conocer nuestros programas, conocer nuestros caminos, saber qué es lo que hacemos aquí en la Tierra. Debemos empezar a cuestionarlo todo mirando al cielo, y cuestionar toda la existencia. ¿Cuántos hemos hecho lo mismo?

Nuestro programa

Somos como un ordenador biológico, con un disco duro, una base de datos y un montón de software que se ha ido introduciendo en nuestro sistema operativo a lo largo de nuestra vida. Venimos con un disco duro

que podemos llamar supermemoria, donde almacenamos toda la información de toda nuestra existencia, de todas nuestras vidas.

Hay otro disco duro que es la mente concreta. Es lo que llamo el disco duro estúpido, la mente estúpida, la que interpreta la realidad en tres dimensiones. No hay que hacerle mucho caso ya que el ego reside allí, y no interfiere con el acceso a lo que es el disco duro de nuestra base de datos de toda nuestra existencia.

Cuando formulamos nuestro programa de vida, tenemos todas las posibilidades dentro de un baremo muy amplio para poder elegir a lo largo de la vida. A simple vista, parece que en nuestras vidas tenemos elección, pero siempre es una elección relativa.

El gran ordenador central dentro de ese programa, el superprograma de nuestra vida como individuo, está interactuando con millones de diferentes programas con muchas y diferentes posibilidades, siendo nuestro programa en parte hipotético. *“Si hago esto, puede pasar esto que me conducirá a esto y esto otro, pero si no hago caso y voy por este camino me puede pasar esto, esto y esto”*. Tenemos una fecha de nacimiento y tenemos una fecha de posibilidad de morir, pero existe una fecha tope, aunque hay muchas posibilidades de fechas.

Una vez vino a la consulta una chica en silla de ruedas que me dijo: *“dos días antes del accidente que me dejó tetraplégica, había dicho a mis amigos que iba a*

tener un accidente de coche". Esta persona, de alguna manera, había recibido esa información para que estuviera alerta.

Tuvo el accidente de coche, se murió, se fue, pasó por el túnel y salió al otro lado. Ella me dijo: "*me fui a la luz y la luz me dijo: '¿quieres vivir o no quieres vivir?'*" Ella le dijo que quería vivir, y la luz le contestó que si volvía se quedaría en silla de ruedas. Ella aceptó, y se despertó en el hospital con incapacidad de movilidad de cintura para abajo.

Ella es consciente que dentro de su programa cabe la posibilidad de que se puede curar y firmemente cree que algún día se levantará de la silla de ruedas. Ha probado de todo, no hay que perder la fe. Le digo que se venga siempre que quiera, que le ponemos las manos y algún día vamos a bailar juntas. Esto está dentro de su programa.

Tenemos un programa y podemos pedir verlo, comprenderlo, acerpitarlo. ¿No dicen "*pedid y se os dará*"? Pues nos dan. Si nos gusta o no es otra cosa. Una vez tuve una experiencia en la que salí de mi cuerpo y me fui para arriba y miré hacia abajo y vi una tabla de ajedrez enorme. Esa tabla de ajedrez era como un laberinto y en la parte de arriba, en la esquina derecha, había un trono aterciopelado precioso. La esencia de Suzanne estaba en la esquina opuesta. De donde estaba yo hasta donde estaba el trono, había una escalera muy grande, y a cada lado laberinto.

Pregunté cuál era el camino más corto y apareció una luz roja que hacía un movimiento de aquí para allá. Y dije: “¿cómo hago eso?” Entonces empezaron a salir diferentes escenas de mi vida, personas a lo largo de estos caminos, estos laberintos, que podrían ser mis distracciones, experiencias, y luego vi que cada pedazo de esa escalera, en cada eslabón, había como un muro que era una prueba, una prueba dura. Pregunté: “¿quién ha hecho esto?” Y alguien respondió: “Tú”. ¿Estaría loca? ¿Yo? ¿Cómo podemos hacer algo tan increíblemente sofisticado? Me enseñaron una parte que ya había pasado. “¿Ves esas pruebas de allí? Las superaste, pero mira las vueltas que distes. Todo fue para volver al mismo sitio, para que tengas fuerza y confianza para saltar ese muro”. Luego llegas al otro lado del muro y miras hacia atrás y dices: “total, no era para tanto”.

Resulta emocionante comprender que ese laberinto y todas las pruebas duras las hemos creado nosotros porque sabemos que las podemos superar y queremos hacer esa evolución rápida. ¿Qué tenemos que hacer entonces? Dejar de distraernos por el laberinto, coger al toro por los cuernos y saltar a la piscina haciendo todo lo posible para superar cualquier prueba, cueste lo que cueste, con todas las consecuencias. Vamos a hacer lo que sentimos y como lo sentimos, digan lo que digan porque sabemos que si lo hacemos tenemos la mitad superada.

Cuando lleguemos al otro lado miraremos atrás y veremos el camino por el laberinto que hemos ahorrado.

Entonces subiremos un peldaño y veremos las cosas diferentes desde allí. Y miraremos atrás y reconoceremos las trampas o tentaciones que pueden venir de lo material, de los amores, de despistes, aquello que nos lleva hacia la ambición o a la fama. Una casa más cómoda, un coche más grande. Podemos tener nuestros caprichos, no hay ningún problema, pero hay que reconocer las trampas y tenerlas siempre muy presentes.

Saber cómo es el final de nuestro programa, nos da una fuerza tremenda. Cuando tenemos una idea muy clara de lo que queremos, estamos accediendo a nuestro disco duro y decimos: *"esto es lo que quiero y no me conformo con nada más. Tengo un proyecto, tengo un sueño, lo voy a conseguir"*. Lo conseguimos eliminando resistencias, eliminando mentalmente la ausencia de recursos.



Os contaré una anécdota para ilustrar esto último. Mi hija llevaba un mes diciendo que quería ir a París. Un día llegó un chico a la consulta y decía que acaba de llegar de París para veinte minutos de consulta. Me dijo: *"En el video del reset he visto que tienes una hija. Si quieres podéis entrar conmigo gratis a Eurodisney, ya que trabajo allí. Os puedo alojar en mi piso sin ningún problema"*. Y le dije: *"Firmo"*. Esa noche se lo dije a mi hija: *"Joanna, nos vamos a Eurodisney durante la semana blanca"*. Y contestó para mi sorpresa: *"ya lo sabía"*.

Si mentalmente nos ponemos en el modo de: *"Me encantaría llevarte a Eurodisney pero, ¿tú sabes lo que*

vale eso? Es muy caro, que si los hoteles, que si tal..."
Estamos poniendo resistencias, proyectamos que no tenemos recursos. No pongamos atención en lo que la mente cree que necesitamos. Pidamos y se nos dará. Por el solo hecho de poder imaginar algo, significa que está en nuestro programa.

Si preguntamos a un paciente si se puede imaginar en tal sitio o en tal circunstancia y contesta que jamás, significa que no está en su programa. En cambio, si dice: *"Sí, como me gustaría"* y empieza a recrearse en esa imagen, quiere decir que está en su programa, para lo bueno y para lo malo.

El programa es hipotético. Creamos nuestro camino y todos los problemas y todas las alegrías son algo que hemos fabricado en cada momento. Estamos eligiendo por donde vamos en el programa, pero dentro del mismo, como estamos en la dualidad, podemos ser diferentes versiones de quien somos realmente. Podemos ser la versión de tres dimensiones o podemos elevar nuestra consciencia, nuestros pensamientos, nuestra frecuencia, nuestra vibración y ser quien somos realmente en el aspecto divino. Podemos vivir la experiencia de ser un ángel en la tierra o un demonio, ya que ambos están dentro de cada uno de nosotros. Y como vivimos en la dualidad, vivimos ambos aspectos de esa dualidad, de ángel o de monstruo.

El que elige la experiencia de vivir en la parte más densa de la dualidad, es lo que ha elegido para esta

vida. Tenemos que agotar todas las experiencias de la dualidad en la tercera dimensión. Por ello no somos ni mejor ni peor que otros. Es simplemente la experiencia que quizás necesitábamos para terminar de despertar.

Hay una historia real de un terrorista que le habían enseñado que Alá quería matar a todos los judíos y él debía hacer lo que le habían enseñado.

Este señor tuvo un accidente y estuvo ingresado en un hospital muchos meses. El hospital era cristiano, y allí le cuidaron, le mimaron y le dieron mucho cariño. Finalmente, cuando ya pudo salir del hospital, el cirujano le ofreció su casa porque no tenía dónde ir, y le dejó un coche, le dio comida, habitación, todo lo que necesitaba. Cuando finalmente se había recuperado del todo, volvió a su país. El médico dijo: *"vuelve cuando quieras, aquí tienes tu casa"*. Era un médico con consciencia.

Volvió a su casa y encontró todo el salón lleno de polvo. Cogió su pistola y dijo: *"Alá, tú eres mi Dios"*. Pero Alá no le contestó. Y el replicó: *"si no me dices algo, me voy a pegar un tiro"*. De repente vio una gran luz delante de él que pasó a través de la ventana y se presentó como Jesús. Y le dijo: *"Mira, yo soy tu Dios"*. Y el hombre contestó: *"¿Qué, y Alá dónde está?"* Y la imagen dijo: *"Estoy en todos los seres humanos, y Dios, que es lo que tu crees que es Dios, simplemente es tu mente. Somos todos una gran familia, somos todos hermanos, guíate por donde te mueve el corazón"*. El terrorista dejó la pistola y se dio cuenta de todos los errores que había cometi-

do a lo largo de aquel tiempo de haber matado a tanta gente por sus creencias.

Ahora este señor da vueltas por el mundo dando conferencias a musulmanes para intentar hacerles entrar en razón. No hay enemigos, todos somos de una misma esencia, amor, Dios, llamémosle como queramos. Todos somos uno.

Ese señor rectificó, pero tuvo que pasar por una experiencia de gran adversidad, gran dureza, una gran lección. Si en nuestro propio programa decimos: *"Pase lo que pase en esta vida, me despierto"*. Si no despertamos con un pequeño accidente, tropezando con el gato y dándonos un golpe contra la pared, entonces recibimos otro más fuerte. Podemos tener un accidente de coche, o nos rompemos las piernas o las caderas y tenemos que estar dos meses en cama. Entonces paramos para que reflexionar sobre nuestra vida.

Si eso no sirve, nos vamos a dar una más grande. Quizás ingresamos en el hospital durante todo un año y nos de tiempo para pensar. Así, mirando el techo y las luces y la gente que entra y sale. Quizás a la cuarta no sobrevivamos para despertar en esta vida.

¿Cómo saber que estamos evolucionando con todas estas experiencias? Creamos nuestra propia realidad, nos regalamos adversidades para despertar, tenemos que aceptar todo lo que pase. Sino nos gusta lo que está pasando en nuestras vidas, reflexionemos sobre ella.

Anteriormente a lo que podemos llamar la nueva espiritualidad, a nivel de psicología o psiquiatría, nos enseñaban a ir atrás, a trabajar nuestros traumas. Si hacemos esto, ponemos toda nuestras atención y enfoque sobre lo difícil que ha sido nuestras vidas hasta ahora. Vamos a darle más peso, porque nuestro futuro es o será lo que vibremos en el presente, ahora. Si hacemos borrón y cuenta nueva y decimos: *“a partir de ahora soy feliz, puedo con todo, acepto, perdono y olvido y elijo, ‘me doy permiso para ser feliz’, con todas las consecuencias”*. Nos damos permiso para ser feliz, empezamos a ser nosotros mismos, a sacar nuestro carácter, empezamos a plantarnos, a decir ‘no’. Empezamos a actuar desde el corazón, con las mejores intenciones, pero jamás con la intención de hacerle daño a nadie.

♣ Ley de Acción y Reacción. Tú robas, te van a robar; tú insultas, te van a insultar; tú pegas, te van a pegar; tú gritas, te van a gritar, porque cualquier pensamiento o palabra que sale nos viene de vuelta. Si sale con intención de hacer daño, te vas a hacer daño.

Las grandes enseñanzas decían: *“haz a los demás lo que deseas que te hagan a tí”*. No soy de ninguna religión, pero esto es ley de vida, ley cósmica, ley kármica. Si en esta vida nos insultan, nos atacan, nos hacen la vida imposible, aunque suene un poco duro, piensa en dar las gracias. Estamos saldando cuentas, aceptamos. No entremos al trapo a defendernos de nada. El silencio es la mejor arma. Demos amor, no contestemos mal. Aceptemos que esa persona te está haciendo un favor.

No vemos la imagen de toda nuestra vida, nuestro programa. Sólo vemos desde una perspectiva muy cercana el drama de la vida, pero cuando nos alejamos del drama decimos: *"Era necesario ese despido, porque gracias a ese despido estaba libre, fui a un parque y conocí al hombre de mi vida"*. En el momento del despido pensamos: *"no lo entiendo, porqué a mí, porque no se qué..."* Siempre es un drama.

Un despido es un regalo kármico. Una multa de tráfico es una deuda kármica saldada. Es mucho más fácil pagar una multa de tráfico que pagar karma con tu salud.

Imaginemos nuestra cuenta kármica como una cuenta bancaria. Sabemos que venimos con muchas deudas de muchas otras vidas.

Los asmáticos, por ejemplo, en otra vida han aplastado a mucha gente, personas que se han ahogado y no podían devolver el dinero. Entonces, en esta vida sufres tú el ahogo. Los peluqueros en otra vida han cortado muchas cabezas y en esta vida las arreglan. ¿Quién quería ser médico y no pudo ser por falta de dinero? ¿Y en qué te has convertido? En carnicero o charcutero. Cortas de otra manera, otro tipo de carne. Programa mejor para la próxima vida. Todo tiene un por qué. Las profesiones tienen relación con nuestra cuenta kármica.

Tenemos una cuenta bancaria, tenemos deudas a pagar. Si no nos gusta esta vida y sabemos que ha sido un poco injusta, incomprensible, tenemos mala salud.

¿Queremos que las cosas se arreglen rápido y mejor? En Oriente dicen: *"haz caridad con amor, sin esperar nada a cambio"*. Practica el amor incondicional. ¿Qué hacemos con la cuenta bancaria cuando hacemos esto? Ganamos créditos, y esos créditos ayudan a restar deudas. Llega un momento en el que ayudamos a muchísima gente y hemos saldado deudas. A partir de ese momento empieza la magia: *"tus deseos son órdenes"*. Pedimos algo y lo tenemos. Pidamos y nos dará.

Hace años estaba en Vietnam haciendo un trabajo humanitario. Viajé por todo el país y fue una experiencia muy dura. Al cabo de tres semanas, le comenté a un compañero estando en un microbús: *"Javi, estoy cansada de la sopa vietnamita, ¿tú sabes lo que más deseo? Un pan de baguette con huevo duro, sal y pimienta negra"*. Tenía antojo de algo así.

Al rato el microbús paró y mi maestro que nos acompañaba dijo: *"vamos a parar por si alguien desea hacer sus necesidades"*. Entonces fuimos a un murito vietnamita, que es un lugar donde los hombres se ponen a un lado y las mujeres en el otro. Mientras hacíamos nuestras necesidades, Javier me dijo: *"Mira Suzanne, allí hay una campesina con una cesta de huevos"*. Y dije: *"¿Pero qué hacen esos huevos en medio del bosque? No es normal"*.

Subimos al microbús y mi maestro había desaparecido en el bosque. Cuando volvió, lo hizo muy abultado, diciendo: *"¿Quién quiere pan?"* Y yo me preguntaba: *"¿De dónde viene este pan? ¡Pero si solo hay bosque y"*

árboles!" De debajo de su abrigo empezó a sacar barritas de pan, panecillos, éramos trece y nos lanzó una barrita de pan a cada uno. Javier me miró y dijo: "*¿Qué casualidad, verdad?*" Entonces metió las manos en los bolsillos y dijo: "*¿Alguien quiere huevo?*" Y me lanzó el huevo que era duro. Javier me miró, y dijo: "*Como ahora saque sal y pimienta negra, esta noche voy a ponerte un altar*". Entonces el maestro se acercó hasta donde estábamos, metió la mano en el bolsillo, sacó un trozo de papel de periódico y dijo: "*Toma princesa*". ¿Qué había dentro? Sal y pimienta. Javier y yo nos quedamos atónitos. Le dije al maestro: "*¿Cómo has hecho esto?*" Y me dijo: "*Después hablamos*".

Preparé el bocadillo como pude, con los dientes haciendo lonchas de huevo y me lo comí. Me supo a gloria bendita.

Esto a cuarenta grados y sin aire acondicionado. Le comenté a Javier: "*Después de este pan y el huevo, ¿sabes lo que iría muy bien ahora? Me encantaría esa leche de coco que ponen con una cañita de bambú*". A los diez minutos, se escuchó una voz: "*¿Alguien quiere beber algo?*" Paramos al lado de la carretera donde había una campesina con trece cocos preparados. Eso ya fue el colmo. Lo bebimos y cuando me vuelvo a subir al microbús, le pregunto al maestro: "*¿Cómo has hecho eso?*" Y volvió a decir: "*Luego hablamos*".

Por la noche pude hablar con él a solas y le pregunté cómo había pasado todo aquello y me dijo: "*Yo no lo*

hice, lo hiciste tú". Y añadió: "Recuerda que aquí estamos haciendo un trabajo muy duro, no pedimos nada a cambio. Es entrega y de alguna manera es como si ganaras muchos créditos en tu cuenta y esos créditos se canjean por deseos, y como has hecho un deseo desde lo más profundo de tu alma, el universo simplemente ha confabulado para materializarlos en tres dimensiones".

¿Cómo se queda uno con eso? La curiosidad pica y me dije: *"esto lo voy a probar"*.

Los compañeros del viaje me llamaban la enchufada: *"Suzanne, mira a ver si esta noche para la cena toca..., pídelo tú"*. A partir de ese momento empezó a funcionar. Si deseamos algo, ya está en el programa, lo tenemos que ganar, tenemos que ganar créditos para merecerlo.

¿Queremos mejor suerte en nuestra vida, queremos caprichos? Podemos tener muchos caprichos si queremos. Buscándonos la vida, ganándonos una vida. Esa es la manera de poder acceder a lo que llamo la divina providencia, la cual provee todo lo que pedimos cuando sabemos cómo acceder a ello. Es tan fácil como pensar que nuestros deseos son órdenes.

Tenemos que creerlo. Tenemos que eliminar las resistencias, tenemos que cambiar nuestras mentes. Atrevemos a pensar que lo merecemos. Atrevemos a pedir con todas las consecuencias, porque muchas cosas que pedimos, no nos vienen cuando queremos. O pedimos y recibimos con todas las consecuencias.

Por ejemplo, si pedimos ganar la lotería, y la ganamos, ese dinero puede ser veneno. ¿Cuántas personas han destrozado su vida por ganar la lotería? Si ganamos mucho dinero, es una oportunidad divina que tenemos para ayudar a mucha gente y convertirnos en un filtro. Es como si fuera una trampa que mal administrada nos puede acarrear graves consecuencias. Es como si alguien dijera: *"Vamos a ver si caen en esa trampa, si saben evolucionar con dinero, o si van a tener ambición, o van a tener miedo de perderlo o apego"*.

Sabemos que si lo hacemos nos estamos dando una maravillosa oportunidad, porque cuando damos, cuando entregamos, jamás perdemos. Si damos diez euros a caridad, cuando los necesitemos, nos vendrán de vuelta, y más. Cuanto más entregamos a los demás, más nos reconocemos como filtro limpio y más podemos entregar. Es un juego que hay que atreverse a disfrutar y descubrir. ♣

Podemos preguntarnos, ¿cuánto necesito para vivir? Mil euros, dos mil euros, tres mil euros... Todo lo que ganemos de más, lo vamos a invertir en otras personas.

Si nos decimos: *"y si gano mil euros de más, eso quizás sea mucho dinero para regalar"*. Esa es la trampa. Si decimos: *"hagamoslo igualmente, nos va a venir de vuelta"*. En vez de ganar mil euros, igual ganamos tres mil o cuatro mil. Pero en el momento en que tengamos ambición, se cierra el grifo: *"este filtro no nos funciona, vamos a buscar otro"*.

A lo largo de mi vida he tenido muchos despidos, me encanta cuando me despiden. Ahora solo tengo el problema de que no me dejen contratar. Así que nadie me puede despedir.

Hace unos años tuve un despido y en aquel entonces me dieron un finiquito de quinientas mil pesetas. Era un buen trabajo pero elegí el camino espiritual. Decidí entregar esa cantidad de dinero a distintas causas: leproserías, orfanatos, zonas de desastres. A la semana siguiente me vino de vuelta por otra vía. Entonces llamé a quien fue mi maestro y le dije: *“Mira que ha pasado, di este dinero y en menos de una semana me ha venido de vuelta”*. Y él contestó: *“Si te ha venido de vuelta es que lo vas a necesitar. ¿Por qué no me acompañas y entregas el dinero a las causas que más lo sientas?”*

Pude estar dos años viajando y haciendo obras humanitarias porque cuando entregaba dinero me venía de vuelta por algún otro lado. Parecía milagroso. No perdía nunca, recibía todos los caprichos. Me convertí en una consentida cósmica. Regalo por aquí, regalo por allá. ¡Es tan mágico vivir!

Tuve otro despido bastante interesante. Al lado de dónde hacía consultas, trabajaba un médico, un oncólogo alternativo que fue un día a hablar quien fue mi jefe y le dijo: *“Esto de la consulta gratuita de Suzanne Powell, o la cierras o dejaré de mandarte recetas médicas”*. Mi jefe vino y me dijo: *“Lo siento mucho Suzanne, pero si pierdo este cliente, pierdo tres mil euros diarios”*.

Y yo le dije: “Pues vaya, ¿y qué quieres?” “Es que te tengo que despedir”, me dijo. “Pues que no te de pena”, contesté. Al cabo de dos días me dijo: “¿Y así te lo tomas?” Y le volví a contestar: “Sí, no pasa nada, significa que hay otra cosa mejor que me espera”. Es un regalo para el cambio.

Recuerdo que a los dos días tuve que dar una charla sobre la de la Ley de Atracción. Empecé la charla diciéndolo al público, para despertarlo un poco: “Hola buenos días, ayer me despidieron, ahora soy libre, puedo hacer vacaciones, y encima tengo paro”. En esa misma charla, después de hacer un reset colectivo, me vino una chica que no conocía de nada, y me dijo: “Suzanne, ha pasado algo muy extraño, nunca me ha pasado nada similar en mi vida, porque nunca he tenido una experiencia así. Después del reset, cuando abrí los ojos, detrás de ti, vi un ser de luz enorme, que me habló y me dijo ‘mira, no te preocupes por el despido de Suzanne, que ha sido obra nuestra, que la necesitamos libre. Sigue sus enseñanzas que te ayudaran para tu propio camino’”.

Por algún motivo tenía que estar libre y había que celebrarlo. Si tememos no tener abundancia ya estamos creando ausencia. Si decimos: “Necesito dinero”, viviremos la experiencia de necesitar dinero. Debemos decir: “Ya lo tengo” y confiar, porque la abundancia es tener hoy, lo que necesitamos hoy para lo que tenemos que hacer hoy.

Si hacemos un plan de pensiones, estamos creando tener que crear un plan de pensiones. Mejor que el

dinero circule, ayudando a hambrientos, ayudando a hacer proyectos, ayudando a la gente. El dinero en el banco se pudre, es también energía y tiene que circular, sino allí se queda, lo amasas, lo acumulas, ¿para qué? Para el mañana, ¿para un mañana? Pues ya creas falta para mañana. Lo divertido es que de vuelta, circule, creer y crear, porque de donde viene el dinero, hay mucho más.

Por eso con lo que hacemos no debemos ganarnos la vida, sino más bien ganarnos una vida.

Todo está perfecto si salimos del drama. Si no nos gusta nuestra salud, si no nos gusta nuestros cuerpos, si no nos gusta nuestras casas, todo se puede cambiar. ¿Cuál es el secreto? Demos lo que queramos recibir. Vibremos hoy lo que deseamos ser mañana, porque mañana solo es el producto de hoy. Mañana y pasado mañana, será el producto de mañana. Esa es la manera de crear nuestras vidas de forma consciente.

Podemos aprender la técnica zen, aprender a meditar, aprender ese recurso que nos ayude a controlar nuestras vidas y ver cómo evolucionamos estando con las mismas personas de siempre pero sin reaccionar de la misma manera. En mi caso, puedo estar felizmente con mi hermana y ella lanzándome dardos y yo felizmente cambiando de tema, sonriendo. Cuando un niño tiene una pataleta para llamar la atención y no le haces caso, ¿qué hace? Se calla. Dice: *"bueno, como esto no funciona voy a buscar a otro que me haga caso"*.

Es el juego del ping pong. Si alguien hace ping, no hagas pong. Entonces cuando hacen unos cuantos ping, ping, ping, ping, dicen: *"me voy a buscar un pong por ahí"*. Es muy fácil, es muy divertido. ¿Queremos cambiar nuestras vidas? Observemos nuestra realidad y cambiemos nosotros. En ese cambio dejamos de reaccionar sin control, de saltar, controlamos el carácter y el ego. Si nos pinchan, nos quedamos igual. Si alguien intenta hacernos daño y no le damos permiso, no nos puede hacer daño. Si me viene una persona a la consulta gritando puedo reaccionar con mi ego diciendo: *"Más espacio, que la consulta es gratuita, no me vengas así"*, o puedo decir: *"Esta persona necesita más ayuda que ninguna"*. Una reacción es de ego y la otra reacción es de evolución. Podemos cambiar y no entrar al modo defensivo.

¡Qué divertido es el karma! Especialmente cuando entendemos la cuenta kármica, la cuenta bancaria, las deudas, los créditos, el cocrear con nuestra mente lo que deseamos vivir y saber que podemos acceder a todos nuestros sueños, nuestros deseos y hacer otra realidad juntos.

Karma colectivo

Una persona despierta ayuda a despertar a los demás. Si por ejemplo vemos que hay muchos problemas en un país o hay inundaciones o hay terremotos, ¿cómo protegemos nuestro país? Ayudando a ese. Si trabajamos en conjunto con amor, haciendo cursos solidarios, como por ejemplo ayudando a cualquier país a que sobreviva, nos estamos ayudando a nosotros mismos, y estamos ayudando a que eso no tenga que pasar aquí. ¿Por qué? Porque se crea una alta vibración de amor, de ser solidarios sin pedir nada a cambio. ¿Y cuál es la mayor protección? El amor, nada puede con el amor.

Conocí en Vietnam un cura que estaba a cargo de una leprosería con mil leprosos contagiosos. Ese señor jamás ha contraído lepra porque trabajaba desde el amor. ¿Cuántos años vivió María Teresa de Calcuta haciendo lo que hacía? Y siempre bien, al pie del cañón, con todas las consecuencias. Nuestra salud y protección, nuestra suerte, no depende de nadie, depende de nosotros.

¿Queremos una vida justa? Entreguémonos a los demás, seamos ejemplo. Si podemos, cualquiera puede. Debemos desear ser ejemplo para inspirar a muchos. Trabajar con el karma colectivo. Es momento de limpiar karma para crecer y salir de la autodestrucción. Está dentro del programa colectivo y tenemos la oportunidad de conseguirlo. Es una de las posibilidades, pero hay otras posibilidades. Estamos en la dualidad.

¿Cuál es el día más peligroso de un año de nuestra vida? El día de nuestro cumpleaños. ¿Cuántos abuelos mueren el día de su cumpleaños o tienen un accidente? En ese ciclo kármico de un año, lo que no hayamos terminado de rectificar o ajustar a nivel kármico, nos puede pasar en los últimos días antes de terminar el ciclo del año.

En oriente nadie dice cuándo es su cumpleaños. Lo celebran cuando lo han superado. Cuando ya han pasado unos días dicen: *“te invito a comer”* ¿Por qué? Porque ya sobrevivió a su cumpleaños.

Hay ciclos de 1 año y ciclos de 12 años: 12, 24, 36, 48. ¿Cuántos llegan a la crisis a los 48 años o a los 60? Dicen que cuando hemos cumplido 60 años, nuestro trabajo ya ha terminado y nuestra vida pertenece a Dios. Todo el tiempo que nos sobre a partir de los 60 años es un regalo, pero el duro trabajo empieza desde que nacimos y termina a los 60 años. ✪

Al final de cada ciclo de 12, pasan grandes cambios. Cuando nos acercamos al final de ese ciclo, nos encontramos con muchas trabas, obstáculos, las cosas no salen. Hay que intentar llevarlo lo mejor posible. Una vez superados los 36, los 48, ya empiezas otra vez a subir.

SUZANNE POWELL

Caridad

Cuando se hace caridad, tiene que ser caridad consciente. Si una persona nos da un céntimo para una cosa, lleva la vibración y la consciencia de esa causa. Y no podemos dedicar ese dinero a otra cosa. Si una persona nos da diez euros para una causa y nos quedamos un céntimo para nosotros, eso es karma, y nos puede acarrear un problema de salud muy grande. Si lo hacemos nos puede salir un cáncer o una enfermedad o un accidente.

Si en la calle vemos a un chico pidiendo limosna y le damos un euro y este chico con ese dinero compra droga, se droga y mata a alguien, es nuestra responsabilidad. Debemos saber cómo hacer caridad y hacer caridad consciente. Si esa persona tiene hambre, le damos un bocadillo. Somos responsables de lo que hacemos, pero el karma, el gran karma es de ellos.

Si el dinero que damos a caridad se dirige a terrorismo, también formamos parte de esa responsabilidad. Las ONGs con las que colaboramos, deben ser ONGs conscientes. Céntimo que demos, céntimo que se entrega a la causa. Estas ONGs se autogestionan, se autofinancian a través de rifas, fiestas o similar para pagar los gastos de gestión y administración. En estas ONGs, la gente que colabora paga sus propios viajes. De esta forma los diez euros de caridad van directamente a la causa.

Cuando trabajamos a nivel solidario tenemos que saber cómo, con quién y cuándo y asegurarnos de que si ponemos la intención para que vaya a un sitio, que realmente vaya allí. En algunas ONGs un 30 o 50% se pierde en salarios.

Cuando encontramos dificultades al hacer una donación, tenemos que flexibilizar y desviar esa energía. Cuando hay trabas, las trabas nos están indicando que por ahí no es. Escuchemos, observemos. La ley del mínimo esfuerzo es una de las leyes universales. Debemos fluir con ella. Por aquí no, no nos dejan, pues por allí, y entonces sale todo mucho más fluido y natural.

Si trabajamos a nivel espiritual, elevamos la frecuencia, estamos en alta vibración y controlamos nuestro carácter, todos nuestros tejidos están en alta vibración y podemos donar un órgano. Cuando nos han trasplantando un órgano, adoptamos parte del carácter de los donantes, incluso actitudes y cualidades o cosas no tan buenas de esas personas. Si no controlamos el carácter y donamos nuestros órganos, la persona que los recibe tendrá nuestro carácter con todas las consecuencias. Eso no es buen karma para nosotros. Si queremos ser donantes, más vale trabajar en alta vibración y que nuestro regalo sea un regalo de verdad. Lo mismo pasa con quien recibe transfusión de sangre, coge el carácter y la vibración del que ha donado.

Podemos saber toda la información necesaria ya que la misma se encuentra en nuestro disco duro. Pasamos

la vida buscando fuera, examinando, leyendo, estudiando, buscando oportunidades, gastando mucho dinero para crecer. Pero si nos sentamos tranquilamente, paramos la mente, tomamos un descanso diario para reflexionar sobre el día, todo fluye. Y así accedemos a nuestro disco duro, a nuestra supermemoria. Ahí está toda la información sobre nuestras vidas y empezamos a recibir ese flujo de transmisión de datos.

Para acceder a la información de vidas pasadas hay un truco. Cuando nos acostemos por la noche, antes de dormir, programemos nuestra mente: *“esta noche busco información sobre por qué tengo muy mala relación con fulanito”*. Nos mandamos a viajar en nuestro disco duro, en la supermemoria, en el canal, para buscar esa información. Navegamos como si fuéramos por internet, pero nos programamos a buscar y ordenamos recordar la información al despertar.

Procuremos tener en la mesita de noche una libreta y un boli. Y aunque sea con los ojos cerrados, escribamos lo último que recordemos siempre y cuando no pongamos los pies en el suelo. De esa manera se hace la transmisión de datos desde el disco duro a la mente en la tercera dimensión.

Si solo recordamos un detalle lo apuntamos. Luego podemos tirar del hilo hasta que podamos llenar páginas de información. Puede que a primera vista no parezca tener ninguna coherencia, pero esa es la manera de unir todas las piezas del puzzle programático.

Se encajarán poco a poco y cuantas más piezas encajen, más fácilmente empezamos a hacer todo lo que es el engranaje del puzzle en su totalidad. Es apasionante, porque empezamos a volvernos clarividentes. Podemos tener sueños premonitorios. Si vemos que vamos a tener un accidente, cambiamos eso en el programa, salimos del modo miedo. Admitimos que está en nuestro karma, en el programa. Pero, ¿cómo podemos cambiarlo? Haciendo caridad, limpiando el armario, entregándolo a caridad, siendo solidarios. Entonces, en vez de tener un accidente de coche, hacemos que sea un pequeño accidente en patinete. Si el accidente está en nuestro programa, pasará, pero será menos grave. Tiene que pasar.

El ser multidimensional

¿Cómo ser humanos conscientes? ¿Cómo ser humanos? Hay que saber primero qué es un humano. Ser humano no es fácil. Sobre todo cuando contemplamos de dónde venimos. Entramos aquí desde las más altas esferas, de altas dimensiones, y nos metemos en un cuerpecito muy apretadito. Cuando pensamos que llega un ser a este mundo y tiene que meterse en un cuerpecito de bebé, eso debe costar. ¿Y qué hace un bebé todo el día? Aparte de llorar, aparte de hacer sus necesidades, aparte de mamar la tetita de su madre si tiene suerte. ¿Qué hace? ¡Dormir! Necesita dormir, porque necesita ese tiempo para poderse adaptar a ese cuerpo físico.

Cuando un ser decide llegar a este mundo, toma una decisión consciente para encarnarse en un cuerpo físico. Eso es un ser, es un ser divino, un ser multidimensional, y ese fractal al final del camino, es su cuerpo en la tercera dimensión.

Un cuerpo en la tercera dimensión significa que se puede medir, se puede pesar, se puede tocar, es real en esa dimensión. El ser elige a la madre. Durante el embarazo de la madre, el bebé entra y sale, va y viene para

ir reconociendo su cuerpo físico a medida que crece. Únicamente está dentro de mamá a ratos, cuando mamá nota que ese bebé se mueve y da sus primeras pataditas. En ese momento está dentro de la madre.

El bebé pasa la mayor parte del tiempo, sobre todo durante los primeros trimestres, fuera del cuerpo de la madre. En el momento del parto, cuando el bebé es expulsado del cuerpo de la madre, es cuando el alma, el espíritu se incorpora en el cuerpo físico, y en ese momento se convierte en un ser completo viviendo en nuestra dimensión.

♣ ¿Qué pasa cuando dormimos? Estamos compuestos por un cuerpo físico y por un cuerpo mental. A esa parte interna del cuerpo mental se la puede llamar parte espiritual. Ese cuerpo mental acoplado al cuerpo físico tiene una parte multidimensional. Significa que una persona es completa incorporando todas las multidimensiones en uno.

Estamos aquí dentro de un cuerpo físico y necesitamos salir del cuerpo físico para permitir que el cuerpo descanse, y también para volar. El cuerpo mental también tiene, digamos, una memoria que podemos llamar "la súper memoria". Ahí está la memoria de todo nuestro viaje desde que elegimos estar como ser vivo en esta existencia. La súper memoria se podría entender como el disco duro del ordenador, ahí está todo. En nuestra cabeza tenemos la mente, la memoria de la mente concreta. Esa es la que acompaña el cuerpo físico, es la que

recuerda y acumula software, datos de esta vida. La que acompaña, la que piensa, la que lo sabe todo.

Cuando decimos “yo soy”, ¿dónde señalamos? ¿Aquí, en la cabeza? ¿Dónde señalamos “yo soy”? ¿Aquí, en el pecho, en el corazón, claro! Esta es nuestra súper memoria. Es aquí donde está todo. Entonces, si queremos acceder a ese disco duro, a esa información que está en multidimensiones, tenemos que saber transmitir datos, información, desde el “yo soy”, desde la súper memoria, a la mente concreta.

Si queremos saber quienes somos, de dónde venimos y adónde vamos, hay dos maneras de poder hacerlo. La primera ya la hemos explicado anteriormente. Cuando vayamos a acostarnos por la noche, dejemos a nuestro lado una libreta y un bolígrafo y cuando despertamos por la mañana, antes de pisar el suelo, anotamos lo último que recordemos.

Todos esos trozos de información se dan como piezas de un puzzle, y las piezas empiezan a encajar y empezamos a saber cuál es nuestro propósito de vida. Vamos a empezar a conocer nuestro programa ¿Cual es el programa, el plan de vida de cada uno? Ahora bien, si hemos dado un paso más adelante y queremos hacer un trabajo consciente, podemos hacer lo mismo a través de la meditación. Esta es la segunda forma.

¿Qué pasa cuando dormimos? Cuando cerramos los ojos y nos decimos: “*es que me he ido*”. Lo podemos ha-

cer sentados, escuchando una charla y de repente damos un cabezazo y en ese tiempo de “*me he ido*”, puede ser un segundo, nos puede parecer una eternidad. ¿Por qué?

Cuando dormimos o cuando meditamos el cuerpo mental abandona el cuerpo físico y viaja. Viaja en multidimensiones, fuera del tiempo y el espacio. Por lo tanto, podemos preguntar: “*¿De dónde vengo?*” Queremos ir a casa, queremos conocer otros mundos. ¡Encima es gratis! No hace falta pagar una entrada de cine, ni coger una nave espacial. Cuando viajamos conscientemente, podemos recoger información.

Hay personas que incluso sueñan que han estado en un sitio fantástico, con flores, y cuando se despiertan, pueden oler el perfume de las flores en sus manos. O aquellas que dicen que han estado en una playa con piedras azules y cuando despiertan, al lado de la cama, en la mesita de noche, hay una piedra azul. Eso sí que son experiencias mayores.

Otras tienen una enorme suerte pues dicen: “*Voy a meditar*”, y alcanzan ese estado enseguida. Se han ido por completo. A veces, en las clases que enseñé con meditación, siempre hay alguien que empieza a meditar y termina dormido. A los segundos, con una facilidad increíble. Mi hija me dice: “*mami, vamos a meditar*”, y desde muy pequeña, a la de tres, ya está dormida.

Cuando cerramos los ojos, en meditación y cuando dormimos, sale el otro cuerpo. El cuerpo físico descan-

sa, se recupera, se va el cuerpo mental y por la mañana despertamos como nuevos. Pero, ¿qué pasa si viene alguien y nos despierta bruscamente? No encajamos bien en el cuerpo físico, quedamos medio dentro, medio fuera. Nos encontramos mal durante un tiempo hasta que finalmente el cuerpo etérico y el cuerpo físico se acoplan bien.

Esto os habrá pasado alguna vez, intentar despertarnos y no poder. Podemos llegar a sentir una gran angustia, podemos llegar a notar que el cuerpo físico está completamente paralizado. ¿Y por qué pasa eso? Alguien, alguna frecuencia, una baja vibración que está por ahí, está tapando nuestra puerta de acceso. También les ocurre a personas que intentan hacer viajes astrales. Es un tema muy delicado, y al menos que tengamos cierta experiencia o que alguien nos guíe, es mejor que no hacerlo. Si es algo espontáneo, es como un trato predeterminado con nuestro ser.

Recuerdo un alumno que me contaba su experiencia diciendo que se puso muy tranquilo, muy relajado y de forma espontánea, acabó en la casa de su familia en Sevilla y podía ver lo que allí ocurría. Cuando volvió a su cuerpo, llamó a su casa y dijo: *"Mamá, ese collar que te has puesto es muy bonito. Ah, y por cierto, tiene una parte un poco sucia por detrás"*. A lo que la madre contestó: *"Pero hijo, ¿cómo lo sabes? ¿Cómo sabes estas cosas?"*

Muy animado por sus nuevas experiencias empezó a hacer esos viajes espontáneos, pero, ¿qué pasó? Un día

intentó hacerlo con consciencia, y se estampó contra la pared. Por ambición. Si es espontáneo no pasa nada, pero si dices: “*Voy a ver a mi madre y le voy a dar un susto*”, no es aconsejable. Es un tema muy delicado y hay que entender al ser humano como un ser completo.

Hoy en día oigo a mucha gente decir: “*yo canalizo a Saint Germain, yo canalizo a la virgen María, yo canalizo a los ángeles y los guías*”... Me gusta decir que no hace falta canalizar a nadie pues ya están todos encarnados aquí en estos momentos. Mira a tu vecino, ¿quién es? Igual tienes sentado a tu lado a la Virgen María, o a San Miguel.

✿ ¿Qué se entiende por canalizar? Significa pasar por un canal. Como si fuera una emisora de radio. Es viajar en multidimensiones, por diferentes frecuencias, como en una radio. El secreto está en canalizarnos a nosotros mismos. Esta es una idea del nuevo paradigma.

Somos seres multidimensionales, por lo tanto, somos muchísimos aspectos en uno y podemos integrar en esta dimensión algunos aspectos de nosotros mismos. Según la vibración que podamos alcanzar, podemos ser canal para poder transmitir lo que venimos a trabajar. No hace falta canalizar a los demás, sino a uno mismo. Eso significa cambiar el paradigma. Ser quien somos realmente para hacer nuestro trabajo, hacer lo que hemos venido a hacer, aquí y ahora. Dejemos de buscar ahí fuera, conectémonos con nosotros mismos, con la súper memoria, navegando por nuestro propio

canal y vibrando alto para bajar esos elevados aspectos dentro de nosotros.

¿Cómo podemos hacer esa conexión con nosotros mismos? ¡Muy fácil! Sólo hay que quitar el polvo de nuestras antenas. ¡Un poquito! ¡Sacudir un poquito! Sacar el polvo. Tan sólo el cuerpo físico tiene su cuerpo mental uno acoplado al otro, la mente concreta, la supermemoria y un campo magnético.

El campo magnético

Como hemos explicado en capítulos anteriores, el campo magnético es el aura. Se forma con los chacras que pertenecen a la cuarta dimensión y que se acoplan a nuestro cuerpo físico. El chacra es como un agujero negro. Son transformadores, giran a una velocidad y cogen una frecuencia. Esa frecuencia tiene un color que brilla fuera del cuerpo físico. Cuando una persona está sana y relajada expande su campo magnético doce metros alrededor suya.

Imaginemos que estamos sentados en un cuarto en silencio. No escuchamos nada, pero de repente, sentimos que alguien entra y nos giramos. Alguien acaba de entrar en la habitación. ¿Os ha pasado alguna vez? Cuando le ponemos emoción, intención, ganas, podemos hacer que nuestro campo magnético cruce todo el planeta. Quizás os haya pasado alguna vez el pensar en alguien: *“voy a llamar a mi amigo George en Austra-*

lia.” Y cogemos el teléfono y ya está al otro lado. Ya está ahí. Esto ocurre porque nuestro campo magnético ha alcanzado el campo magnético de la otra persona, por vibración, transmisión de frecuencia. El pensamiento es frecuencia y ha alcanza otras personas.

Quando pensamos en alguien hay que estar alerta, porque dicen que donde va el pensamiento, ahí estamos nosotros, ahí está nuestra energía. Por lo tanto, pensemos con intención y más vale que siempre sea bueno. Si pensamos con maldad hacia otra persona, nos hacemos daño a nosotros mismos porque ese pensar bota de un campo magnético a otro campo magnético. Amemos a los demás como nos amamos a nosotros mismos. Porque siempre lo que demos, lo vamos a recibir. Somos como burbujas que vamos chocando unos con otros con nuestros campos magnéticos.

Dentro del campo magnético está la información energética de cada uno. Si controlamos nuestro sistema nervioso, nuestro campo magnético será brillante y sólido, compacto. Si estamos deprimidos, enfadados, descontrolados con nuestro sistema nervioso, el campo magnético va a ser disperso, como un globo cuando se hincha muchas veces y pierde elasticidad.

En cambio, cuando el campo magnético está centrado, la mente está concentrada, estamos en el centro y brillamos y nada puede penetrarlo. Por lo tanto, lo que puede haber en el entorno que no está en sintonía con nosotros, rebota. Nadie nos puede hacer daño. Según

sean nuestras meditaciones, la calidad de nuestros pensamientos y emociones, de nuestra vida interior, así afectará a nuestros campos energéticos.

Si nuestra dieta está basada en dulces, alcohol y cereales refinados, nuestro campo magnético se dispersa y nos deprimimos. En cambio, si utilizamos, por ejemplo, arroz integral, el campo magnético se concentra. El universo se basa en el Yin y el Yang, en el polo positivo, polo negativo y neutro.

Si tendemos a la depresión, tenemos un exceso de polo negativo. Si somos personas felices, con un campo magnético concentrado, vamos a ser personas centradas con un control de nuestro sistema nervioso. Seremos personas protegidas.

Si queremos aprender a conocernos, tenemos que controlar nuestro sistema nervioso para poder controlar la mente y así tenerla en paz. Tenemos entonces paz en el espíritu y la capacidad de poder olvidarnos de nosotros mismos. Sólo cuando nos olvidamos de nosotros mismos, creamos un vacío y podemos salir con facilidad de nuestro cuerpo y expandirnos y trabajar en multidimensiones.

El mayor problema cuando queremos buscar algo o queremos controlar algo es que la mente tiene siempre la capacidad para meterse en medio y entorpecer nuestros procesos. Por ejemplo, con la vista, somos conscientes de que tenemos ojos pero no nos pasamos

el día diciendo “*tengo ojos, veo*”. Cuando empezamos a ver lucecitas y manchas y otras cosas, entonces nos damos cuenta de que tenemos ojos, y éstos se meten en medio, entre lo que vemos y lo que queremos ver.

Cuando queremos alcanzar alguna cosa a nivel multidimensional, la mente concreta siempre se mete en medio. Tenemos que, como se dice en inglés “*to be out of your mind*”, estar fuera de la mente, que también puede significar estar un poquito loco o simplemente ver las cosas de forma diferente.

Cocrear

¿Cómo ser humanos plenamente conscientes? ¿Qué pasa cuando dormimos y soñamos? ¿Podemos cocrear y moderar nuestra vida? Sí. Para poder cocrear nuestras vidas y moldearlas, tenemos que entender qué es la vida. Antes de nacer, antes de venir aquí, proyectamos un programa para la vida basado sobre todo en nuestras otras vidas.

Hicimos como una especie de ajuste de cuentas. Volver para arreglar aquello que no hicimos bien en otras vidas. Ese es el programa que está en nuestro disco duro, en la súper memoria.

Si queremos saber cocrear y moldear la vida tenemos que acceder al disco duro, acceder a la información de porqué hemos venido aquí. ¿Y cómo lo vamos a

hacer? Meditando con consciencia, al menos intentarlo, eso es empezar a practicar consciencia y paciencia.

¿Cómo podemos evolucionar conscientemente a nivel personal y a nivel colectivo? Primero, empezar con uno mismo. Esa evolución es desde la comprensión, la cual pasa por aceptar que vivimos en un sueño a la vez que en una realidad. La vida es real porque estamos viviendo una experiencia física aquí y ahora como un fractal en tres dimensiones. Aunque seamos personas completas en multidimensiones. Pero también es un sueño. ¿Por qué? Porque estamos dormidos.

Necesitamos reconocer qué hacemos aquí, salir de esa burbuja, ese velo ilusorio de que somos impotentes, muy pequeñitos, y no somos nada. Somos seres divinos, cocreadores de nuestra realidad. ♣



El amor

El ser humano es puro amor, pero se ha olvidado realmente de su verdadera esencia. Somos amor, nada más. Hemos llegado a un punto en el que nos hemos vuelto necios, buscando constantemente fuera lo que siempre hemos tenido dentro, delante de nosotros, en nuestro interior.

Es como la historia del dueño de camellos que tenía que atravesar el desierto y debía acampar para pasar la noche en mitad de la nada. Llevaba veinte camellos y una tropa de esclavos. Cuando tenía que ir a dormir, uno de los esclavos fue a su amo y dijo: *“Tenemos un problema. Hay veinte camellos y sólo diecinueve palos para atarlos, ¿qué hacemos?”* A lo que el amo respondió: *“Mira, el camello es un animal un tanto torpe. Solo tienes que ponerte delante de él e imitar los gestos como si estuvieras clavando el palo en la arena y la cuerda al palo, y ya verás como no se va a mover”*. Y así fue, el camello se quedó ahí quieto toda la noche, como el resto de los camellos. Por la mañana fue el esclavo y dijo: *“Amo, tenemos un grave problema, aquel camello no se quiere mover”*. A lo que el amo respondió: *“Claro, te has olvidado de desatarle”*.

Pues el ser humano es así, necesita despertarse, necesita retirarse el velo ilusorio de sus ojos, necesita ver, necesita quitar los obstáculos de sus ojos para poder ver y necesita retirar todas las falsas ilusiones que tiene cubriendo su corazón, para poder sentir.

Entonces, ¿qué es el amor? El amor es una sinfonía, la sinfonía de la vida. En una sinfonía se necesita una orquesta, y cada instrumento tiene una importancia igual a todos los demás instrumentos, si falla uno, falla la sinfonía. Pero no podemos fijar nuestra atención solamente en un instrumento. Tenemos que saber escuchar toda la sinfonía, escuchar todos los instrumentos tocando a la vez.

♣ Cuando nos obsesionamos con un solo instrumento, no podemos ver todos los demás que están colaborando en esa misma sinfonía. ¿Y qué es lo que pasa en el amor? Nos bloqueamos porque nos olvidamos escuchar toda la sinfonía.

Nos fijamos, nos obsesionamos y nos quedamos bloqueados con la idea de lo que es el amor, con la idea de lo que nos han vendido sobre el amor, ese amor distorsionado, ese amor sentimentalista.

Para entender qué es el amor, tenemos que entender lo que no es el amor. Hay personas que pasan toda su existencia buscando el amor de su vida, buscando su media naranja, buscando su complemento. Cuando hablamos de encontrar un amor de pareja con quien

pasar el resto de nuestra vida, ¿por qué buscar un complemento cuando uno es completo ya?

¿Cuántos creen haber encontrado o han encontrado el amor de su vida? ¿Cuántos están actualmente compartiendo o conviviendo con el amor de su vida? ¿Y los que no? La mayoría.

El amor en la pareja

En Oriente, cuando una pareja se casa, dicen: “*Que disfrutéis de una vida larga, hasta que se os caigan todos los dientes*”. El mensaje es profundo y tiene muchas connotaciones que sería bueno analizar.

Los hay que dicen: “*Quiero ser feliz, pero no me dejan, quiero amar, pero no me dejan*”. ¿Cuáles son los grandes fallos en el amor, en el amor de pareja?

El amor no es atracción. Muchas veces tendemos a confundir el amor con la atracción, ese deseso animal que nace del bajo vientre. Significa que cuando se nos pasa el impulso inicial de la atracción, cuando esa persona ya no nos resulta tan atractiva, perdemos el interés. Si eso ocurre porque simplemente ya no cumple los requisitos de la lista de la compra del amor, entonces a esa persona no la amamos.

El amor no es un contrato que pueda expresarse en términos de: “*Si te portas bien conmigo, te amaré, si me*

compras joyas, te amaré, si haces la cena cada noche, te amaré". No es un contrato, es buscar la manera de amar a la otra persona incondicionalmente. ¿Qué significa eso?

Os voy a decir algo difícil de llevar a cabo en esta sociedad. ¿Qué es el amor incondicional? Es decir a nuestra pareja: "*Si otra persona te puede hacer más feliz que yo, yo seré feliz por tu felicidad*". El amor desde la libertad, se tiene que sentir en el corazón.

Si amamos tanto a una persona debemos entender esto. Hay personas que dicen: "*no puedo vivir sin ti, eres el amor de mi vida, sin ti me muero*". Eso significa que el amor es hambre.



Los apegos, el querer amar a una persona, significa meter a esa persona en nuestro bolsillo, que esa persona dependa de nosotros, que tenga apego y esos deseos de estar a nuestro lado siempre. Tenemos que entender el conjunto de todos los factores de lo que supone un amor verdadero.

¿Qué es el amor verdadero? Desde la libertad, desde el respeto, tú haces tu camino y yo hago el mío.

Desde la libertad, debemos aprender a respetar sus deseos, respetar sus preferencias. Amar hasta sus pies que huelen mal, amar hasta lo más feo de su cuerpo. Compartir todo, desde la libertad, desde el corazón, todo está bien y sin miedo.

Cuando estamos enamorados, creamos una sensación en el corazón de que es para siempre. Pero si el amor entra pensando que es una posesión, automáticamente creamos miedo, miedo a perder a esa persona. El miedo es lo opuesto al amor.

Imaginemos que acabamos de encontrar el amor de nuestra vida y empezamos una relación con esa persona. Nos quita el aliento, la miramos y no podemos hacer otra cosa que sonreír. Hasta nos sentimos tontos, atontados, enamorados, ilusionados. En ese momento ¿estamos pensando que se nos va a marchar? En ese momento todo nos da absolutamente igual. Vivimos el chute del amor plenamente en ese instante, no hay nada más. Hasta nos olvidamos de la hipoteca, nos olvidamos de la compra, de todo, porque estamos completamente cegados de amor.

Todos hemos vivido esa experiencia del primer amor, ese amor que marca, que se queda ahí, en el corazoncito, en el recuerdo. Hoy en día es más aquí te pillo, aquí te mato, y además con quince años.

Recuerdo mi primer novio. En aquel entonces el estar en su presencia me hacía vibrar todos los poros del cuerpo. Era algo muy especial. Un pequeño gesto, su dedo pequeño rozando el mío, y revivía esa sensación día y noche. Me quedaba noches eternas sin poder dormir, sólo pensando en ese instante, en esa sensación, en todo lo que se mueve en todo el cuerpo con un solo roce.

A veces, buscamos sentir, buscamos emociones fuertes, nos ilusionamos cuando conocemos a alguien y dejamos de ver a esa persona como es. Creamos una fantasía en la cabeza, una burbuja ilusoria sobre cómo es esa persona, cómo debe deber ser esa relación. Eso forma parte del enamoramiento. Lo peligroso es cuando nos enamoramos de una persona bruscamente.

En Oriente dicen: *"El amor relámpago es el rayo que cae y por el cual ya estás pillado"*. Ese es un amor peligroso, ya que dicen que en vidas pasadas te encontraste con esa persona y hubo una rotura muy violenta, quizás por agresión o problemas graves.

♣ Cuando tenemos un flechazo con una persona, hay un reconocimiento mutuo y hay algo que saldar, algo de vidas pasadas. Al principio, toda la expresión del amor es como una explosión efusiva, un relámpago, un flechazo, que nos nubla la vista, nos ciega y no nos deja ver a esa persona como es o por lo que podría significar ese reencuentro. Tenemos que aprender a tomar nuestro tiempo para conocer a las personas.

Sobre lo que es el amor y lo que no es el amor podemos experimentar todas las expresiones de la dualidad, podemos vivir la experiencia de la ilusión y la de la desilusión.

Cuando no nos damos tiempo a conocer a la persona de verdad, nos ilusionamos, creamos esa fantasía en nuestra cabeza y lo peor de todo son las expectativas

que creamos en torno a ella. Cuando hay deseo y esa persona no alcanza las expectativas, ¿qué hacemos? Lo decapitamos. Empezamos a pensar que no vale para nada, que nos hemos equivocado y nos desilusionamos.

Vamos creando karma, hasta que finalmente aprendemos la lección. ¿Cómo podemos aprender a saber qué es lo que queremos? ¿Con quién queremos estar y en qué condiciones? Tenemos que empezar a escuchar y darnos tiempo. ¿Qué significa darnos tiempo? Para conocer a una persona de verdad, necesitas un mínimo de seis meses.

Los seis meses

Al principio de una relación, la persona que acabamos de conocer se va a vender muy bien. Vamos a conocer lo mejor, lo maravilloso de esa persona. Si somos mujer, nos va a sacar de paseo, nos va a llevar a cenar, hasta no va a pagar la cena. Si nos invita y nos pide pagar a medias, nos desilusionamos muy rápidamente. Quedamos para ir al cine, es la primera excusa para cogernos la mano y luego las citas se van haciendo cada vez más repetidas, más cercanas. Nos vamos ilusionando.

Pasa un mes y durante ese tiempo, normalmente hoy en día, ya ha existido contacto íntimo. Después del mismo, ¿qué ocurre? Ya no hay más contacto, es como si cierta llama se apagara.

Si queremos encontrar una pareja que nos dure para siempre, debemos estar esos primeros seis meses sin contacto íntimo. Como mujer, si empezamos una relación, debemos hacer todo lo de siempre. Pero si luego ya se va animando y nos plantea pasar la noche juntos, decimos no. Debemos saber si es el hombre con quien deseamos pasar el resto de nuestra vida. Esperemos seis meses. Y a continuación podemos ver como se le frunce el ceño. Normalmente sale corriendo.

Hoy en día, para los jóvenes, es muy difícil actuar de esta manera. Se han educado en unos valores totalmente opuestos.

Si el hombre dice: *“Me interesas como persona, voy a darme mi tiempo y voy a respetar el tuyo”*. Hay que ir con cuidado porque hay muchas tentaciones. Y pasará otro mes y lo volverá a intentar. Es su naturaleza, las hormonas están ahí dando vueltas, y le volvemos a recordar que sólo han pasado dos meses. Normalmente no llegan al tercer mes. Así llevo casi diez años, sin pareja.

La gente no me cree, piensa que es broma. Pero es cierto. Llevo casi diez años sin pareja. Para mi es todo un triunfo, porque cuando te respetas como persona, cuando te cultivas como persona, cuando creas un templo en tu cuerpo, cuando elevas tu consciencia, cuando elevas tu vibración, el sexo ya no es sexo.

Cuando has gozado del más íntimo nivel de amor y has vibrado y has sintonizado con todo el universo en

el acto del amor verdadero, el sexo es algo barato. Ya no nos sirve. Ese encuentro de una noche ya no nos hace nada. Valoramos el amor y sentimos el amor como algo divino. He tenido la pareja más maravillosa, la expresión del amor divino, la expresión del amor verdadero, el amor incondicional y no voy a bajar el listón.

Eso no significa arrogancia, significa respeto. La persona que sientes que va a estar a tu lado, va a ser la persona que aguante esos seis meses. Ella sabe que somos la manzana que está arriba, en la copa del árbol y desea alcanzarla para compartir el resto de su vida. Las otras manzanas, las de abajo, hay muchas y están a muy fácil alcance, y de esas, puede ser una cualquiera, ya que no le importa que su pareja vaya con quien sea.

Ahora imaginemos ese manzano y alguien que va a disfrutarlo. Parece el Jardín del Edén. Va a buscar una manzana, coge una y dice: *"Bueno, no está mal"*, pero como hay muchas, va probando varias. *"¿Ésta? Pues si no me gusta la tiro"*. Y decimos: *"Hay una que está muy buena, ahí arriba en la copa del árbol"*. Pero para llegar ahí arriba puede que nos cortemos el brazo, puede que nos rompamos la ropa, puede que nos caigamos. Hay mucho riesgo. Entonces es cuando terminamos satisfaciéndonos con las manzanas de fácil alcance.

Hay que saber valorarse y respetarse como seres divinos. Si vibramos con la manzana de fácil alcance, vamos a atraer a esa pareja que no le importe que seamos una del montón.

Es todo cuestión de evaluar qué es el amor para nosotros. Yo misma he probado de ser manzana de fácil alcance y me quedaba vacía igualmente. He tenido parejas de joven, y bastantes, como dice mi hija: "*Mi madre tiene muchos novios porque no le gusta ninguno*". He experimentado ese aspecto del amor, he ido avanzando, porque en esta vida esa es mi lección. El saber elegir ese hombre con quien quiera pasar el resto de mi vida. La prueba de momento dura diez años, pero tengo mucha esperanza, y cuando llegue, estoy convencida que será un amor puro y verdadero.

En estos diez años he aprendido sobre el gozo de la soledad. El saber estar con uno mismo, el saber estar sin la necesidad de tener a una persona a mi lado, sin la necesidad de sentirme incompleta por no tener una pareja.



Aprendí a estar sola y darme cuenta de que nunca estaba sola, porque cuando eliminas todos esos factores ilusorios sobre lo que es el amor, aprendemos a saber qué es el amor realmente.

A veces tenemos que prescindir de algo para aprender sobre lo que es realmente. ¿Cómo podemos disfrutar del chocolate si lo comemos todos los días? Pues dices: "*voy a estar diez años sin comer chocolate*". Y el día que lo comemos, cogemos un trocito de nada y lo saboreamos y, ¿a qué sabe? Bendita gloria.

¿Podríamos superar la prueba de los seis meses?

A veces me he encontrado con uno muy dispuesto, muy disponible, muy amoroso, muy entregado, pero resulta que tenía un pequeño problema, tenía impotencia. “*No me va a descubrir en seis meses*”, pensaría. Imaginaros la alegría para él. “*¡Qué bien! Tengo novia para seis meses!*” Normalmente no duran ni una semana. Lo que no saben es que con la terapia zen, con dos tratamientos se resuelve el problema de la impotencia.

El amor incondicional

Cuando hablamos del amor, automáticamente pensamos en el amor de pareja. Nos han enseñado, nos han vendido la historia de ese amor. Si hablamos de cómo amar incondicionalmente, ¿cuál es el mejor ejemplo de amor incondicional? Nuestras madres.

Nuestra madre nos trae al mundo incondicionalmente nada más nacer. Nuestro padre realmente no pinta nada. Nuestra madre se entrega en cuerpo y alma a su bebé, esté o no gruñendo. Con un poco de suerte le hará un mimito, una caricia, un amor, un amorcito de vez en cuando.

Cuando la madre se entrega, no hay nada más en su mente y en su corazón. Solo su bebé recién nacido. Ese ser va creciendo y su dedicación sigue ahí. Incluso se hace mayor y la madre, mentalmente, nunca descansa. Siempre está pendiente de sus hijos. Salgan buenos o salgan malos, los amaré igualmente. Aunque su hijo

sea un asesino, le amaré incondicionalmente, y eso es un regalo de Dios. Lo queramos o no en ese momento, cuando lo tenemos en nuestros brazos, ese es nuestro gran regalo y sentimos un amor infinito.

Un bebé, antes de encarnarse, elige a su madre. No al padre. Es la mujer la que elige al hombre, pero por vibración, por amor desde su lugar en la novena dimensión, ese bebé, ese ser, elige a la madre. Y tiene que pasar por su vientre. La pareja de la madre siempre tiene una relación especial con el bebé debido a las ruedas kármicas, las historias kármicas.

Entonces, el padre en ese momento adopta la postura de trabajar duro para alimentar a su familia y asegurar que la madre y los hijos tengan todo cubierto, que es un papel importantísimo.

La mujer tiene el divino amor, que es el poder de la creación, de crear a un hijo. El hombre pasa un rato, cinco minutos con suerte, pone la semilla en un acto de amor y llega el bebé al mundo. Por lo tanto, la primera expresión de amor incondicional es el amor de madre.

¿Cuántos hijos varones luego crecen, buscando a una esposa como su madre? Suele pasar, porque recuerdan esa gran ternura. Al menos en mi país, el hombre sale de casa y directamente se casa.

En Irlanda se tienen muchos hijos, mínimo cuatro o cinco, se llena la casa de vida, de hijos. Aquí, en España,

¿cuál es la media? Uno y medio dicen, ¿no? Ya me contarán cómo se hace uno y medio.

En algunos países las familias viven en comunidad. Algo muy interesante de los países orientales es que contemplan la vibración para la compatibilidad de las parejas, y los hijos, y los familiares. Vibración significa en el momento en que nacemos, nuestra vibración es afectada por los astros, por el posicionamiento de estrellas, constelaciones, planetas. Y eso afecta a nuestra vibración en lo físico y en el carácter.

En Oriente miran el horóscopo chino completo. Es algo que no tiene todo el mundo, ya que lo publicado en los libros es sólo la parte relacionada con el carácter. El carácter es moldeable. Si estamos enamorados, nos gusta el trabajo y el carácter cambia. Pero nuestra vibración y nuestro físico no cambian nunca. En Oriente contemplan qué compatibilidad de vibración existe en lo físico, que es lo que no ponen en los libros para unir parejas. ♣

Alguna vez hemos escuchado que en Oriente se organizan matrimonios. Está estipulado ya por ellos porque entienden de vibración. Es cierto que no contemplan los sentimientos, pero contemplan la vida en pareja organizada por vibración. Quizás debería ser una mezcla de las dos cosas.

A veces ocurre que en una familia un hijo es incompatible con el resto por vibración. Por ejemplo, si los

padres son agua y el hijo nace fuego, aunque ya intentan que no sea así, están apagando su fuego. Entonces ese hijo vibra finalmente en su físico y posiblemente enfermará por los padres. Si la madre lo lleva encima todo el día, le está echando agua. En esos países la familia vive junta por vibración. Encontraremos una casa con dos abuelas, un abuelo, un tío, un hermano, dos hijos, todos repartidos por vibración para asegurar la buena salud y la armonía.

Si el hijo es incompatible, será entregado a otra unidad familiar dentro de la misma familia sanguínea para que lo críen otros familiares afines a esa vibración. A través de mi maestro pude estudiar a fondo el tema de las compatibilidades tanto en parejas como empresas o instituciones para que no hubiera conflictos y asegurar así la salud de sus miembros.

Luego hay amores que matan. Amamos tanto, tanto a esa persona, que cuando llevamos dos horas con ella nos ponemos histéricos, enfermamos, nos sentimos decaídos, no descansamos. Cuando se va la echamos mucho de menos, pero cuando vuelve nos encontramos fatal. ¿Por qué ocurre esto? Si miramos las compatibilidades vemos que esa pareja es totalmente incompatible a nivel de vibración y físico. Es por ello que esa pareja se enferma el uno del otro.

Entonces, si esa pareja ya está montada y no quieren separarse, lo que se suele hacer es procurar pasar el mínimo tiempo posible juntos. *“Te amo tanto, que*

prefiero estar separado para no enfermarte". Entonces duermen en habitaciones separados, pasan sus ratitos juntos, pero cuando se acabó el ratito, cada uno a su habitación.

Cuando uno empieza a agotarse del otro, se pueden hacer unas vacaciones por separado, o pasar un fin de semana fuera, o hacer actividades diferentes. No trabajar en la misma empresa juntos, es un factor muy importante a tener en cuenta.

Imaginemos que deseamos una pareja en nuestra vida con un nivel de consciencia similar, que sea atractivo, una persona atenta, que nos llegue, que tenga hábitos o un estilo de vida parecido al nuestro y que además sea compatible por vibración.

Lo tiene todo perfecto, pero existen elementos conflictivos. Para encontrar la perfecta armonía, puede ser difícil, porque si hemos escrito la carta a los reyes magos pidiendo la perfecta pareja y exigimos que esté delgado, que se cuide, que no coma salchichas..., entonces estamos limitando cada vez más las posibilidades para encontrar a esa persona. Al mismo tiempo, tenemos que vibrar lo que deseamos atraer hacia nosotros.

Cuando era niña leí una historia de un príncipe que buscaba el amor de su vida. Deseaba tanto que fuese guapa, con un cuerpo perfecto, dulce en su habla, perfumada, inteligente, divertida y cariñosa. ¡Una mujer perfecta!

Un día conoció a una chica guapísima que reunía casi todas las cualidades que deseaba de ella. Pero pasaba el tiempo y descubrió que la pobre era muy distraída y que las conversaciones eran muy cortas. Entendió que se había equivocado y había poco que hacer. *“Parece hermosa, pero cuando pase el tiempo y más adelante se ponga un poco fea y gorda, perderá su encanto”*, pensaba el príncipe. Así que la dejó.

Otro día conoció a otra mujer inteligente y hermosa pero que olía fatal. Así siguió con su particular lista pasando por todo tipo de mujeres y siempre pensando: *“¿Será esta?”* Pero siempre había un “pero”.

Por fin un día encontró a la mujer perfecta, a la mujer de sus sueños. Era un encanto, estaba enamoradoísimo, ilusionado. Sólo había un pequeño problema. Él no era su hombre perfecto.

Saber amar es tener un corazón sensible, un corazón sensitivo, un corazón dispuesto a superar todas las barreras de lo físico, las barreras de todas las ilusiones de esas cosas que nos atrapan, que nos impiden ver a la persona. Cuando nos enamoramos de una persona no la ves. Tenemos que aprender a ver a la persona tal como es.

Sentir a la persona desde el corazón es verla con los ojos del corazón. Puede ser de la alta sociedad, puede ser que nos guste un hombre bien vestido, trajeado, con un buen coche, una buena casa. Pero si vivimos en una situación, como por ejemplo, la que se está vivien-

do en Japón en estos momentos, qué importa la casa, qué importa el traje, qué importa el coche, te va a flotar igualmente. Puede que te quedes sin todo eso. En situaciones límite es cuando realmente descubrimos la esencia de lo que es el amor.

Esa persona que nos coge la mano y dice: *“Aquí estoy para lo que quieras”*, un ser que nos haya salvado, sacado del agua, cuidado o puesto una chaqueta encima, da igual quien sea. Si le miramos a los ojos, no importa el nivel social de esa persona.

Tenemos que observar lo que está pasando en el mundo y abrir nuestro corazón y tener ese corazón sensible y dispuesto a ayudar a otros seres humanos. Si queremos crecer en amor, tenemos miles de experiencias que podemos vivir para poder ayudar a abrir nuestro corazón. ❁

Crecer en consciencia es expandir el corazón, olvidar la mente, olvidarnos de nosotros mismos, entregarnos, perdonar, olvidar y aceptar a los demás tal y como son. Si encima en nuestras vidas deseamos una pareja que nos acompañe, es muy importante saber que cuando la elegimos, esa pareja entra dentro de nuestra historia kármica.

Si decimos: *“voy a compartir mi vida contigo”*, asumimos su paquete kármico. Significa que esa persona va a evolucionar con nosotros, juntos, para crear una alta vibración, para evolucionar como una unidad.

No significa que uno tenga que asumir el camino del otro. Es tan solo compartir un espacio con una vibración de amor para crecer juntos. Cuando vivimos en pareja, cada uno tiene sus ciclos. Cuando uno está arriba y el otro está abajo, uno tiene que estar dispuesto a ayudar a la otra persona cuando está abajo. No decir: *“Ahora estás abajo, pues ahí te dejo, porque me traes problemas, porque eres una carga para mí”*.

Tantas veces he observado a parejas mayores en la calle que casi ni pueden caminar y van de la manita juntos. Sin dientes, con bastón. Pero ellos se quieren, ves como se cogen de la mano, se dan un beso y se miran como diciendo: *“venga, cariñito, unos pasitos más, ya casi llegamos”*.

Admiraba mucho a un señor de mi barrio cuya mujer tenía alzhéimer. Ella ya no recordaba quién era, pero él decía: *“Lo que me motiva a seguir es que es mi mujer, desde siempre, ¿cómo la voy a dejar ahora porque no me reconozca? Yo la amo igualmente y la amaré hasta el final de mis días”*.

Hace unos cuantos años, el marido de una antigua alumna zen murió con alzhéimer en una residencia. En las visitas conoció a un señor que iba a visitar a su esposa también con alzhéimer. Durante años coincidieron en estas visitas, y tanto ellos como los hijos de éstos, acabaron haciendo una gran amistad.

Casi a la vez, murieron sus parejas respectivas y su amistad también se acabó. Cada uno siguió su camino,

pero los hijos de ambos se unieron para que ellos dos pudieran volver a retomar su amistad, hasta que al final se enamoraron. Esta señora, con sus ochenta y pico años, decía en clase: *“Quién hubiese dicho, a mi edad, y con mis kilos, que pudiera volver a enamorarme, ilusionarme y disfrutar del amor de un hombre. Y fíjate, hasta incluso hacemos un intento de hacer el amor. Con mucha paciencia, mucha dedicación, y somos tan, tan felices”*. ¡Qué ejemplo!, nos hizo llorar, nos hizo llorar a todos de la emoción.

Recuerdo que mi maestro decía: *“Tú tranquila Suzanne, que hay personas que se enamoran con años”*. Nunca tenemos que pensar que es demasiado tarde para enamorarnos, para encontrar el amor de nuestra vida. Lo que vi brillar en los ojos de esa pareja me dio mucha esperanza de que todavía exista el amor verdadero. Ella decía: *“Mira, tenemos nuestros añitos, nuestras manías, nuestras cositas, pero bueno, todo es llevable”*.

Podemos hacerlo, todavía podemos conseguir eso, tenemos que dar tiempo y ser pacientes y valorar las cosas para que el amor sea posible.

Si vibramos con ello y sabemos que es posible, lo será. Solo debemos mantener el enfoque sobre esa posibilidad. Si decimos: *“Ahora ya con esta edad es complicado”*, ya estamos cerrando la puerta. Entonces lo tenemos difícil realmente. Siempre tenemos que mantener esa esperanza, y si ya tenemos el amor, debemos conservarlo, alimentarlo todos los días.

Las mujeres somos muy fáciles de complacer. Siempre he pensado si fuera hombre sabría cuidar de una mujer. Aunque parezcamos complicadas, lo único que ocurre es que somos hormonales. Dos o tres días antes de la regla es mejor que nuestra pareja se marche lejos, lo más lejos posible, porque sacamos las garras y el carácter. Lejos, y durante esa semana mejor decir: *"Sí, mi señora. No, mi señora. Como usted quiera, mi señora"*. Y si se cansan, lo mejor es que se vayan a leer el periódico.

Son nuestras hormonas, pero por otro lado, sabéis que hay un momento durante el mes que somos divinas, nuestros ojos brillan, tenéis todo lo que queráis en esos días. Es la ovulación. Es como los animales en la naturaleza. El león busca a la leona que está a kilómetros. ¿La huele? ¿Cómo lo hace? Es por vibración.

Cuando estamos en plena ovulación somos amor puro, podemos dar lo que quieran, pero los otros días son diferentes. En esos días tienen que mimarnos, pero luego tienen tres semanas para disfrutar de nosotras. Sólo tienen que mirarnos a los ojos, brillan durante esos días.

En Oriente, cuando una mujer tiene su menstruación, no la dejan cocinar, porque la vibración baja mucho. Los días de la menstruación tiene que estar haciendo otras cosas como por ejemplo fregar los platos. Como viven en comunidad no hay problema. Durante las otras tres semanas, puede hacer todo con la misma alta vibración. Las hormonas afectan nuestras propias

vibraciones, así que ya tenemos algunos datos para tener en cuenta, pero no es nada que no sepamos ya. Es psicología. La mujer es muy fácil de complacer. Es como un mantra: *"la mujer es fácil de complacer"*.

Algún detalle de vez en cuando a veces resulta suficiente. Las mujeres tenemos la enorme capacidad de entrega, de servicio, de amor. Una enorme capacidad de hacer todas esas cosas a la vez. Con pequeños detalles la mujer crece, una nota con un *"te quiero, amor"* o *"te he dejado la cocina limpia"*. ¿Y qué hacemos con esos detalles? Vamos y lo contamos a todas nuestras amigas. Esto es lo que nos mantiene vivas. Los pequeños detalles es lo que alimenta el amor del día a día. Tantas veces recordamos esos primeros meses de conquista, *"hace años me hacías esto y lo otro"*, ¿y ahora qué?

Cuando disfrutamos del amor, tenemos que disfrutar de la frescura de la persona del presente, porque todos cambiamos, todos evolucionamos, van cambiando nuestros deseos, nuestras preferencias y vamos madurando en el amor. El amor que se vive al cabo de unos años no es el mismo amor que disfrutamos al principio de la relación.

Más allá del amor, empezamos a sentirnos sensibles hacia otros seres. Sensibles hacia los animales, las plantas, la naturaleza, el ecosistema, los niños en general. Tenemos que aprender a ser totalmente sinceros con nosotros mismos y con los demás para tener nuestra libertad, para poder expresar nuestras preferencias.

Muchas veces nos perdemos con lo que esperan o lo que opinan de nosotros con respecto a nuestras obligaciones porque el amor de familia lo pide. Hay personas que pierden su camino, pierden su amor propio, pierden el respeto a sí mismos porque piensan que porque es su familia tienen el deber. Se pierden en todo ese protocolo familiar de lo que es el amor.

Relaciones kármicas

Quando una relación de pareja es conflictiva, es una relación kármica. Algo muy frecuente es cuando un hombre decide estar con una mujer que no le ame tanto como él a ella. Él está dispuesto a pasar a un segundo o un tercer plano porque la ama tanto, su amor es incondicional, mientras ella le trata muy mal e incluso le falta el respeto. Pero él sigue ahí, de forma incondicional. Esto es una relación kármica.

Significa que en vidas pasadas o en una vida pasada, el rol era al revés y el alma de él lo sabe, porque posiblemente en otra vida fue él quien maltratará a ella, y en esta vida asume ese sufrimiento del maltrato psicológico. Él está ahí incondicionalmente atendiendo, sirviendo y amándola. En cambio ella tiene una especie de esclavo a su servicio.

Un día vino a la consulta una pareja, y el señor estaba perdiendo su salud, posiblemente su salud física y mental. Le pregunté a costa de qué estaba perdiendo

la salud. El señor me comentó que su hijo de treinta años estaba estudiando y no tenía dinero, y que él tenía que ayudarlo económicamente. Este hijo era un ser, un ciudadano que estaba buscándose la vida, y el padre no tenía ninguna obligación de darle nada y perder su salud física y mental por ese hijo. Dar cosas materiales no es amor.

A veces pensamos que dando a nuestros hijos estamos haciéndoles un favor y es todo lo contrario. Cuantas más comodidades, más se relajan y más dependen de nosotros y menos van buscando su propio camino por sí mismos. Cuando un hijo ya es mayor de edad, animémosle a que salga de casa, que se busque la vida.

A los veinte y pocos salí de casa, me busqué la vida, me junté con un montón de amigas y con cuatro peniques nos lo pasamos pipa, con la libertad, con la independencia, trabajando en discotecas, bares, en supermercados, lo que hiciera falta para poder ganarnos suficiente dinero para poder vivir. Ganando madurez al mismo tiempo.

Entonces, ¿qué hacemos en el caso de ese padre? El problema es que aquí hay un hijo al que le sofocamos con amor, le damos todas las facilidades y todas las comodidades y se vuelve demasiado dependiente.

En Oriente dicen: *“el amor se da con un palo”*. Es parte de la disciplina, no es un palo físico: *“me importas, por eso te doy duro”*. No es dar físicamente. Solo disci-

plinamos, enseñamos, somos rectos y firmes con ellos porque nos importan. No les vamos a llevar de la mano. ¿Quieren aprender? Les ponemos en esa situación para que aprendan a buscarse la vida. Es una de las cosas que aprendí de mi maestro, que tantas veces lloraba con sus palos, que eran ayudas para no crecer en ego, para darle palos a la arrogancia, al orgullo y lo que fuera. Dar ese toque con firmeza para ayudarnos a des-pertar.

♣ ¿Quién es la persona más peligrosa que puede haber? Es la persona que viene y nos regala el oído, nos dice cosas preciosas y estamos encantados. Esa es la persona que nos la puede clavar por detrás. Si alguien nos quiere hacer daño y nos quiere herir o matar, nos va a venir con una sonrisita. Es una trampa. En cambio, la persona a la que realmente le importamos, es la que nos dará el toque de firmeza diciendo: "Ojo, por ahí no vayas".

Recuerdo una abuelita que venía muy enferma, muy cansada y muy harta y decía: "Es que mis nietos es lo más bonito del mundo. Los paseo todos los días y son dos nietecitos pequeños muy monos. Los paseo y luego llego a casa y estoy reventada. No valgo para nada". Y le contesté: "¿Pero por qué pasea tanto a los nietos?" Y ella contesta diciendo: "Es que mi hija pobrecita, tiene que trabajar y si no trabaja, no tiene dinero y por eso yo le cuido los nietos". Y continuo: "¿Pero dónde vas con niños pequeños? ¡Si estás perdiendo la salud! ¡Oiga usted, que pague un canguro!" Ella replicó: "Cómo le voy a hacer

eso a mi hija, pobrecita, con lo que yo la quiero... y mis nietos..." Entonces le dije: "Ni hablar, váyase usted a su casa y le dice a su hija que se acabó el chollo. Que te vas con el Imsero, que vas a hacer un viaje. Que los nietos los quieres disfrutar los fines de semana a ratitos, y disfrutarlos limpios y monísimos. Y cuando estén sucios se los devuelves. Y algún ratito, cuando tú quieras, irás a su casa a visitarlos, a achucharlos y a malcriarlos porque es tú derecho, pero hacer de canguro gratis se acabó".

Podemos imaginar la cara de la abuelita. *"Pero mi hija, ¿qué me va a decir? Porque si yo le digo esto..."* A lo que le respondí: *"Es igual, aunque ponga una cara de póquer, tú te plantas y haces esto, porque te haces un favor a ti misma".*

Me hizo caso, se dio su libertad con amor. Su hija tuvo que buscarse la vida, pagar un canguro y luego empezó a valorar realmente lo que valía su madre, empezó a respetar a su madre, empezó a cuidarla y mimarla y luego empezó a pedir las cosas de forma diferente: *"Mamá, mira, que nos gustaría ir al cine esta noche, si te va bien, y si no te va bien se lo diré a la canguro"*. Tenía una alternativa, así esta mujer tuvo el poder de elegir en su propia vida. Pudo finalmente empezar a disfrutar sus años y hacer sus viajes, salir con sus amigas, ir al cine, pasear, sin ninguna carga. Su enfermedad desapareció y pudo disfrutar de los nietos con salud.

Ese abuso es muy común. Los abuelitos que tomen nota, los admiro mucho, ya se sabe lo que cansan los

críos pequeños. Los vemos ahí con sus artrosis intentando coger ese peso y corriendo detrás de los niños. Es muy difícil a esa edad gestionar la paciencia, santa paciencia. Cuánto nos inspiran ellos y cuánta dedicación y cuánto amor incondicional.

Eso en mi país no pasa. Todo núcleo familiar posee tantos nietos por hijo es más difícil que eso ocurra. Mi madre ya ha perdido la cuenta de todos los nietos que tiene. Ella hizo bien en su día. Se plantó diciendo: *“Los nietos están bien, pero de visita y corta”*.

Otro tema interesante es cuando perdemos al bebé. Hay una historia kármica detrás. Esos bebés que han venido a nosotros en ese momento han elegido venir con una especie de contrato o pacto para enseñarnos algo, porque en otra vida seguramente abortamos. Han entrado en nuestra vida por un período corto de tiempo, estaba dentro de su programa estar ahí.

El sufrimiento de querer tener bebés y no poder, es una historia kármica de otras vidas. Podría ser que en otras vidas hemos agotado todas las posibilidades dentro de la dualidad para experimentar en estas vidas. Esos millones de vidas que hemos tenido para ser quienes somos aquí y ahora. Estamos saldando cuentas de vidas pasadas, posiblemente porque los hayamos sacrificado, abortado. No debemos sentirnos culpables, ya que podemos reajustar la cuenta kármica para poder tener un bebé, entregándonos a ayudar a niños o bebés.

Perdonar, olvidar y aceptar. Debemos aprender a buscar nuestra propia paz no solo dentro de nosotros sino también en nuestro entorno inmediato. Nuestras parejas son nuestros maestros. Nuestros maestros vienen como hijos y parejas, y cuando ya nos hemos casado tenemos al maestro en casa. Demos las gracias desde el corazón.

Desde adentro, con sinceridad, debemos aprender a no reaccionar frente a las situaciones que se presenten como conflicto. Cuando tenemos una persona que nos puede, nos toca el gatillo y saltamos, nos está demostrando que todavía no hemos alcanzado la automaestría. Debemos empezar a reconocer nuestros propios defectos en la persona que tenemos delante. Lo que odiamos de nuestra pareja lo tenemos nosotros. Es como tener el espejo delante. ¿Queremos que cambie nuestra pareja? No lo va a hacer. Debemos cambiar nosotros y ella cambiará o se irá con otra persona. Entonces le deseamos la mayor de las felicidades y le decimos: *"Cariño, si encuentras a otra persona que te ame más que yo, por favor, yo seré feliz por tu felicidad"*. Eso es amor incondicional. ♣

También puede ocurrir que nos divorciamos o se muera nuestra pareja e intentamos llenar ese hueco buscando el amor en los hijos. Recordemos que los hijos son seres independientes. Si se muere nuestra pareja significa que ha abandonado el traje, este traje. Significa que continúa su historia en otro lugar y que cuando tengamos que marcharnos nos vendrá a buscar. Que no

todo se acaba aquí, que si alguien todavía piensa que sólo hay una vida, se va a desilusionar mucho, porque cuando uno muere, descubre que esto continúa, cogemos otro traje y seguimos. Es un *“hasta luego, cariño”*, ya nos veremos.

♣ Cuando se van, y se van a donde tienen que irse, lo único que quieren que hagamos es que sigamos felices. Desean vernos desde la felicidad, disfrutando de nuestras aficiones y momentos. Si nos gusta cocinar y nos ve ahí felices cantando, cocinando, es un gozo. Pero tienen que continuar su camino, no hay que estar llamándoles: *“Cariño, por qué me has dejado, por qué me has abandonado”*. Ese es un amor de dependencia. Debemos alegrarnos por su liberación y sentirnos muy satisfechos de haber podido disfrutar del amor verdadero con una persona maravillosa en esta vida. Lo que daría cualquiera por tener esa experiencia con los hijos ya criados, con la experiencia de que todo ha ido muy bien y ahora tenemos todo el tiempo para nosotros.

Cuando se acaba una relación, sea por la muerte de alguien o porque nos han dado calabazas, debemos dejar un mínimo de seis meses antes de empezar una nueva relación o un intento ni siquiera de una nueva relación.

El salir de una relación y entrar en otra para rellenar ese hueco de soledad es un gran error. Se mezclan vibraciones. Se necesita un tiempo mínimo de seis meses para limpiar el lastre de esa vibración, de ese tiempo

que hemos compartido con esa pareja. Sea un marido o sea un noviete o una novieta de unos meses. Debemos siempre respetar ese espacio. Si no lo hacemos, empezamos una relación enfermiza, dependiente. El amor no es llenar ningún hueco, así que seamos felices, disfrutando, estando solos.

Un alma gemela es simplemente un ser de quien estuvimos muy enamorados en una vida pasada. Es decir, que no existe un alma gemela, existen millones de almas gemelas.

Hay muchas personas casadas a las que de repente le salen un amor, como un alma gemela, y dejan a su familia, o hacen que la otra persona rompa esa familia. Eso es lo que se llama "karma". Nunca se tiene que interferir en una pareja ya establecida, en un matrimonio, jamás. Romper una relación, meternos en medio, es terrible. Si estamos casados, olvidémoslo. Si rompemos esa familia, esa unidad, esos hijos, toda esa familia sufre y vamos a sufrir algo similar tarde o temprano. Hay que evitar siempre interferir en las relaciones ya establecidas. ♣

A veces los paquetes kármicos se repiten. Recuerdo una vez soñando que estaba haciendo el amor apasionadamente con un hombre maravilloso que me adoraba y era fantástico, y de repente, vi la cara y era mi padre. "Ay, no no, no, si es mi padre". Ahí se rompió la pasión. Luego descubrí que mi padre en otra vida había sido mi pareja. Nuestros hijos, nuestros padres, herma-

nos, siempre son amores kármicos de otras vidas. Y a veces acordamos el reencontrarnos en esta vida.

Hace muchos años conocí a un hombre en la calle, un bailarín que bailaba claqué. Empezamos una relación y me llamaba desde todos sitios. Como viajaba por todo el mundo, me llamaba desde cualquier parte y se volvía loco de amor. Busqué qué relación tenía este hombre conmigo y descubrí que en una vida pasada vivía en un palacio, como una princesa, y él era el bufón y nos enamoramos. Pero claro, estaba prohibido que una princesa se enamorase del bufón, eso era caer muy bajo. Como el rey amenazaba con cortarle la cabeza, tuvo que salir de palacio. Antes de marcharse, él me dijo: *“En una próxima vida, vendré para ser tu esclavo, con tal de poder estar a tu lado”*. Y esa vida corresponde a esta vida. Al recordar esa vida a través del sueño, le liberé de su promesa. Acto seguido conocí a una chica italiana que se convirtió en su manager y es ahora su pareja. Pero él tenía esa promesa pendiente conmigo en la cual se ofrecía a hacer lo que fuera para complacerme, incluso ser mi esclavo. Es un buen hombre, un maravilloso cantante y bailarín.

Otras relaciones kármicas nacen de madres que maltratan a los hijos. Ello ocurre porque esos hijos en otra vida han maltratado a esa madre. Cuando entramos en el pack kármico de familia, es muy duro. Cuando elegimos estar en una familia ya sabemos dónde nos metemos y sabemos con quién vamos a sufrir. Dentro de la familia no hay escapatoria.

Cuando decimos: “*Seré tu hijo*”, eso significa que nos tendremos que aguantar durante muchos años. Entonces es un conjunto del cual no escapamos tan fácilmente. Elegimos por amor incondicional pasar por esas experiencias. Cuando un hijo elige estar en una familia, ya sabe dónde se mete y por qué. Forma parte de su evolución y ajuste de cuentas.

Todo está perfecto, nunca tenemos que juzgar. Si nos piden ayuda, ayudamos, pero sin juzgar. A veces es muy difícil comprender eso, pero a veces enseña mucho y aprendemos mucho de esas experiencias. Sabemos que eso no lo queremos para nosotros ni para nuestros hijos, pero no vivamos la emoción continuamente. Perdonar, olvidar y aceptar. Para nuestra propia paz. Si no, ¿cómo vamos a vivir en paz?

Cuando alguien hace un acto de violencia hacia otra persona, es siempre desde la inconsciencia. Si una persona es consciente, no lo hace. Necesitamos actuar con esa actitud de perdonar, olvidar y aceptar.

La adopción de los hijos es un tema muy interesante. El hijo elige a la madre, pero elige a la madre biológica, ¿y qué pasa con la madre adoptiva? Realmente elige a la madre biológica, pero los padres adoptivos también tienen una relación kármica con ese niño. No es el azar.

Los hijos adoptados no poseen una vibración natural con sus nuevos padres. Al haber sido paridos de forma natural, traen otra vibración. Muchas veces, cuando se

adopta a un niño de otra cultura, con otro lastre, puede haber problemas en esa familia por falta de sintonía en la vibración. Nunca es fácil, y nunca es fácil meter un hijo adoptivo dentro de una familia donde hay otros hijos. Por vibración, los mismos hermanos entre sí, tienen conflictos.

Poseo una anécdota de otra vida en la que quemé a mi hermana por bruja, pero mi padre la liberó, la dejó salir de aquella caseta de madera que ardía. Yo estaba con mi madre, frotando nuestras manos y diciendo: “*A esta bruja ya la quemamos de una vez*”. Le prendimos fuego mientras gritaba: «*¡Sacadme de aquí, sacadme de aquí!*” En ese momento apareció mi padre y le abrió la puerta, la dejó salir y mi hermana vino y se puso delante de mí y de mi madre diciendo: “*El jueves voy a por vosotras*”. Esta vida es jueves.

Mi madre y yo hemos tenido una relación muy difícil con mi hermana, pero desde la comprensión del por qué, ya le dejamos hacer. Cambiando nosotros nuestra actitud hacia ella, saldamos cuentas. Elegimos ser hermanas juntas y todavía, de broma, le digo que es un poco bruja.

También es interesante el síndrome del nido vacío. Cuando los hijos se van de casa, lo mejor que podemos hacer es disfrutar, salir, ir a visitarlos. No hay que quedarse con esa pena, porque eso es apego. Hay que dejarlos libres y ser felices porque ya se han ido. Trabajo hecho, ya está. Ahora a disfrutar de ser abuelos.

Imaginemos un hijo que crece, se hace mayor siendo muy feliz y atendido y un día los padres dicen: *“Hijo, tenemos una noticia que darté. Has sido un hijo adoptado”*. De repente ese hijo tiene un trauma por unas palabras sencillas, algo que se le ha metido en la cabeza. *“Eres ilegítimo”*, qué trauma.

En otras culturas es muy natural. Los hijos se adoptan, viven bajo el mismo techo y no hay ningún problema, pero en nuestra sociedad, es un hijo ilegítimo, o es un hijo adoptado.

Creamos problemas donde realmente no los hay. El síndrome del nido es una cosa que se mete en la cabeza, y no existe. Es como la menopausia. Estar en la premenopausia, ¿qué significa eso? Sofocos, sudores, malos humores. Si lo esperábamos, lo creamos y aunque no lo esperemos también viene. Démosle entonces la vuelta, digamos: *“He tenido un subidón de energía, estoy conectada con el universo”*. ¿Qué está pasando con la energía del universo a través nuestro?

Muchas personas me han dicho eso también. Personas que dicen que tienen unos subidones de energía. Eso es maravilloso sentir ese respiro y el sudor chorreando por la cara. Sentirnos conectados, pero sin decir que es la menopausia. ¿Qué problema hay? Ninguno, estamos conectados con el universo. Lo malo lo convertimos en bueno, lo giramos todo. Solo son palabras, solo son ideas, por eso tenemos capacidad de transformar nuestras vidas en cada momento .

Es como el tema de la sexualidad. Se han escrito muchas historias, muchos libros, muchas posiciones y se han plasmado muchas ideas. Y la sexualidad es vibración. ¿Qué realidad queremos experimentar a ese nivel? Mientras haya armonía en la pareja y los dos tengan la misma demanda y puedan practicar con alegría, cumpliendo el uno con el otro, satisfaciéndose, hay amor y respeto. Y esa es la mejor de las recetas para ser feliz en pareja.

Si uno tiene demanda una vez al mes y el otro una vez al día, entonces hay conflicto. Hay que buscar el punto de armonía para que los dos estén bien. Es posible que lo practiquen una vez al mes y todo vaya fantástico, pero el otro miembro queda insatisfecho por no haber llenado su necesidad.

♣ La armonía se encuentra a través de la paz mental, de la paz interior. Debemos buscar nuestro centro y aceptar al otro, acompañar al otro. La convivencia no es fácil, todos tenemos nuestras manías.

¿Cuál es el mayor conflicto en casa? El mando, ya no es el mando quien manda, sino el mando a distancia. Así que las familias serían más felices sin tele, sin ordenadores, sin móviles, sin teléfonos.

El otro día comentábamos con una paciente: *“Para una vez que me invitan a cenar y tengo al hombre delante que cada dos por tres coge el móvil: a ver quién me ha mandado un mensaje. Y tú estás hablando como que, a ver, ¿hay alguien ahí?”*

La gente se ha vuelto muy esclava del móvil y está más pendiente del móvil que de las personas que tenemos delante. En una reunión todo el mundo coloca los móviles encima de la mesa en silencio, pero venga luces, vibración, a ver el mío, que no sé qué... Nos hemos despersonalizado mucho. Hemos perdido la capacidad de entrega, de conversación, de sentarnos a entrar en temas, de sacar pasión y comunicación y estamos demasiado pendientes de los aparatos electrónicos.

Nos roban esa esencia de unidad y familia. Como en los antiguos tiempos cuando todo el mundo se sentaba en la mesa a comer o cenar juntos. Entonces buscamos esa comunicación verbal y el contacto físico, ambos muy importantes.

Un abrazo no es un abrazo de verdad si no dura seis segundos. Probemos dar un abrazo a alguien y a los dos segundos ya está algo incómodo y molesto si el abrazo dura más de la cuenta. Muchas veces se abraza y se besa por protocolo.

No hay nada como coger a una persona y fundirte con esa persona en un abrazo eterno desde el corazón. Sentir. Los dos opuestos en este mundo, el amor y el miedo. ¿Qué es lo que más tememos? El amor. ¿Qué es lo que más nos aleja del amor? El miedo.

Así que despojémonos de todos los tabúes, fundámonos con alguien y demos un súper abrazo, un abrazo sentido.

Zen, para mi, es saber lo que piensas, saber lo que hablas y saber cómo actúas las veinticuatro horas al día. Mirar al alrededor y saber perdonar, aceptar y olvidar a toda la gente que interactúe contigo. Si algo no comprendemos, debemos tener paciencia, aceptar la situación con alegría. Pidiendo saber el por qué de las cosas, sin juzgar a nadie para no ser juzgado, sin dañar a nadie para no ser dañado. Siendo un ejemplo para los demás, disfrutando intensamente el presente y siendo en cada momento nosotros mismos con todas las consecuencias. Esa es la clave de la felicidad. JUST DO IT! ¡Solo hazlo!

La Abundancia

¿Quién vive con abundancia? Los niños. Los niños creen en la abundancia. Cuando volvamos a ser niños de verdad entenderemos que tenemos absoluta abundancia. Cuando un niño tiene hambre, ¿qué hace? “¡Aaaah!” ¿Qué hace mamá? Le mete cualquier cosa en la boca. ¿Ese niño piensa en algún momento “y si mamá no viene esta noche”? Sabe que lo tendrá todo, todos somos hijos de una mamá o un papá, aunque sea invisible. Tenemos que confiar con absoluta certeza de que tendremos todo lo que necesitemos. Ahora bien, lo que pensamos que necesitamos, igual no es lo que realmente nos conviene. Muchas veces poseemos esa falsa idea de que necesitamos muchas cosas para ser felices.

Tuve un ejemplo fabuloso en un viaje solidario a Vietnam donde estuvimos haciendo obra humanitaria. Recuerdo que estaba con mi maestro en el sur de Vietnam donde la gente había estado sufriendo durante tres meses con muy poquita comida. De hecho, allí la gente vive en comunidad, las familias son muy grandes y viven todos bajo el mismo techo, los abuelos con los tíos y con los primos. Todos juntos. Y pudimos

aprender que esas personas tenían quizás un pequeño puñado de arroz para alimentar a la familia durante días o semanas. ¿Qué hacían? Hervían ese puñado de arroz en una olla de agua y servían la espuma, la parte superior de la olla a cada uno. Algo que no podías ni siquiera comer con una cuchara. Cuando llegamos allí, llevamos una furgoneta llena con treinta toneladas de arroz, salsa de soja y fideos. Cada familia venía a recoger su saco de diez kilos de arroz. ¡Era increíble la cara de felicidad de esta gente! Como si fuéramos dioses caídos del cielo. Era inmensa la sensación que se palpaba allí.

Mi maestro me dijo: *"Suzanne, mira a los niños"*. Los niños estaban allí apartados jugando felizmente mientras los padres hacían cola para recoger las provisiones. Y dijo: *"¿Qué ves ahí? Están felices, están jugando descalzos, con ropa muy sencilla. Y esos niños, quizás, dirías que no han comido un plato de comida normal. Viven con extrema sencillez, no tienen más. ¿Los ves infelices?" "No, en absoluto"*. Curiosamente esos niños eran maravillosamente felices a pesar de sus circunstancias. Y me dijo: *"Suzanne, tener comida, tener provisiones, tener comodidades, no es sinónimo de ser feliz. Es una gran lección. Aprende de esta lección"*.

En ese viaje fui observando las diferentes reacciones, las caras de las personas que saben adaptarse a sus circunstancias. Uno de los lugares que más me impactó fue una leprosería donde estuvimos interactuan-

do con leprosos. Había un leproso que me seguía por todos lados. Y al final le pedí si le podía hacer una foto. Y me dijo: “*Espera un momento*”. Cogió un pañuelo, lo dobló y lo puso en su pijama para estar más guapo. Y era feliz. Su cara mostraba felicidad a pesar del dolor en sus dedos y su cuerpo. ¿Por qué? Porque aceptaba su situación. Aceptaba que su camino le llevaba a pasar por esa experiencia. ¡Cuántas tonterías se me quitaron de la cabeza cuando volví de ese viaje!

Llegué a mi casa, entré por la puerta y pensé: “*¡madre mía, cuánta riqueza!*” Estaba en un piso de alquiler normalito de Barcelona. ¡Tengo una cama con colchón! ¡Tengo una nevera con comida dentro! ¡Tengo un techo! Y lo que más me hacía sentir esa satisfacción de riqueza: ¡tenía un váter! Que además apretabas un botón y desaparecía todo aquello. Me sentía la mujer más rica del universo, porque pude valorar lo que no tenían muchos y eran igualmente felices. A partir de ese momento empecé a quitar cosas de en medio, empecé a tener una vida más sencilla. Sentía la necesidad de compartir lo que tenía con personas que no tenían. Empecé a vaciar armarios, empecé a ir hacia una vida más minimalista. Qué bien cuando se abre un armario y hay espacio dentro. Y no con tanta aglomeración de ropa sin saber lo que hay realmente. Y me di cuenta que cuanto más quitaba para dar con la expresión del amor, del disfrutar del dar, viendo la cara de otra persona que iba a disfrutar y vivir, empezaba a sentirme ligera y feliz.

Un día vino un amigo a casa para ayudarme con una página web. Nada más pasar por la puerta y entrar al pequeño salón se acercó para darme dos besos y le dije: “¡Hueles mal!” A veces soy excesivamente sincera. “¿Qué?”, dijo él. “Hueles mucho a tabaco. ¿Podrías salir un ratito a dar una vuelta?” Ese día dejé de fumar. Dijo que era justo lo que necesitaba, esa bofetada para dejar de fumar. Y le dije un día: “Esa chaqueta que llevas de cuero desde hace no sé cuántos años, como tiene un cuello que no es cuero, sino de tela, huele mucho a tabaco. ¿Por qué no la renuevas?” Y dijo: “Pues vale, voy a comprarme una chaqueta nueva”. Y le dije: “¿Qué vas a hacer con esta chaqueta?” “Pues no sé, la tiraré, ya que apesta”. Y le digo: “No, ven conmigo”.

Lo llevé a una zona de Barcelona donde están las Misioneras de la Caridad de Madre Teresa de Calcuta. En las afueras de ese edificio estaban los “sin techo”. Están allí con sus botellas de vino, esperando la hora para entrar a comer. Y le dije a mi amigo: “Vas a regalar tu chaqueta, porque como no te la vas a poner nunca más, alguien la recogerá y posiblemente no se la va a quitar ni de día ni de noche”. Y él se acerca conmigo tímidamente a este grupo de “sin techo” que estaban tirados por el suelo, y así como es él, tan tímido, dijo: “Perdón, ¿alguien quiere una chaqueta de cuero?” Y le miraron con cierto asombro hasta que uno se levantó y dijo: “Vamos a ver”. Se la puso, dijo cuatro tacos y respondió: “¡Gracias tío, gracias!” Otro se giró y dijo: “¿No tendrías una Harley Davidson también?” Curiosamente,

el resto del grupo se giró y nos miraron como diciendo: *"Esta gente es un poco rara. Aparecen de la nada y dicen: '¿Alguien quiere una chaqueta de cuero?'"* Como que no era normal para ellos ver en la sociedad a gente así. Y empezaron a saludar: *"¡Ey, gracias, eh, guay! Bien, bien, a ver si pasáis otro día"*. Mi amigo se fue feliz diciendo: *"No se me había ocurrido"*.

¡Cuánta felicidad en dar! Y cuantas cosas tiramos a la basura. Cuando damos con la intención de ayudar a otra persona, eso nos hace sentir bien. En Oriente dicen: *"Si quieres cambiar tu vibración, si quieres cambiar tu suerte, haz caridad"*. Porque nos sentimos bien y podemos curarnos de algo y tener una mejor salud. Siempre nos sentimos bien simplemente dando. De la misma manera que nos sentimos bien expresando creatividad o expresando algún don o haciendo aquello que hemos venido a hacer en este mundo, porque es algo fluye de forma natural.

¿Cómo podemos ascender y cómo podemos elevar nuestra vibración? Primero practicando el desapego. Demos, hagamos caridad. Caridad de verdad. No para sentirnos bien o para buscar reconocimiento. En muchas ocasiones hay intereses ocultos. Hagamos caridad desde el corazón.

Si queremos llevar la abundancia a nuestras vidas y queremos vivir de otra manera teniendo lo suficiente y pudiendo sobrevivir en la sociedad, tenemos que saber

cómo funciona la banca de la Divina Providencia. Mucha gente pregunta: “¿Dónde puedo encontrar el banco de la Divina Providencia, en que calle está?”

Una señora me escribió diciendo: “Aquel banco que decías que se llama La Santísima Trinidad”. ¡Vienen incluso inventando el nombre del banco! “No, ¡es broma! No existe de verdad en 3D. Existe en otros planos”.

¿Cómo se saca dinero del banco de la Divina Providencia? Hay un pequeño truco: tenemos que dar, y dar y dar y dar sin esperar nada a cambio. Hay una cosa que se llama cuenta kármica y eso es equilibrio. Karma es equilibrio.

Llevamos 800 millones de vidas sorteando el equilibrio, y cuando llega un momento que ya hemos avanzado bastante y estamos aquí en esta vida sorteando el final de la dualidad, vamos y decimos: “Es increíble cuanta miseria hay por aquí. Ni siquiera llego a pagar las facturas de final de mes”. Nos bloqueamos ahí, ¿por qué? Porque no hemos entendido el equilibrio. No sabemos reconocer la Ley de Acción-Reacción. Si robamos, nos robarán; si tenemos ambición por más dinero, alguien lo tendrá con nosotros. Es muy fácil. Tenemos que sortear el tema del dinero vibrando con dinero. Está bien, es útil, se utiliza para muchas cosas, pero no debemos tener apego. Es algo prestado. Si no lo sabemos utilizar, si lo metemos en un rincón, no fluye. ¿Qué pasa? Se estanca y se pudre. O alguien viene y nos lo quita.

Si no nos gusta como es la vida, si no vemos que las cosas fluyan, tenemos que parar y reflexionar: “¿Por qué estoy viviendo esta experiencia de limitación, de ausencia de prosperidad?” Primero tenemos que eliminar un factor muy importante llamado factor de resistencia: “Que soy pobre, tengo que luchar por vivir...” Cuántas personas dicen: “¡Qué dura que es la vida!, hay que luchar, hay que trabajar muy duro para ganarse la vida”. Hay que cancelar estos pensamientos. Si así lo decimos, así será, lo vamos a vivir, vamos a llamar a esa experiencia. Cada uno nacemos con un don. Los hay que dicen: “Yo soy un don nadie”. Pues así viviremos esa experiencia.

Nacemos con un don, con una característica, con un algo especial que sabemos hacer mejor que nadie en este mundo. Sólo tenemos que descubrir cuál es el don. Cuando lo descubrimos, dedicamos la vida a regalar a los demás nuestro arte o nuestro don o nuestro talento para compartir con los demás. Y podemos vivir de ese don sin que el trabajo nos esclavice.

Cuando un artista se pone a cantar y nos encanta escucharlo, nos brota del alma decir: “Toma, te quiero regalar algo por la felicidad que me aportas”. Los niños saben utilizar esa estrategia. Un niño que tiene un don y sabe cuál es su don, ¿cómo maneja a sus padres o a su profesor o a sus hermanos con ese don? Le sale esa sonrisita o sabe que le viene una bronca. Y una niña que sabe que tiene una voz preciosa, ¿qué hace cuando

viene la bronca encima? Le canta: "*Mami, eres la más guapa...*" ¿Y qué hace mamá? Se derrite.

Cuando aprendemos cómo utilizar nuestro don, disfrutamos enormemente, nos expresamos desde el ser, elevamos la frecuencia, accedemos al disco duro y sabemos lo que tenemos que hacer y cuándo lo tenemos que hacer para utilizar la magia de la vida. Entonces todo fluye porque estamos alineados con nosotros mismos, con nuestro camino, con nuestra evolución. El problema es cuando la mente se mete en medio y dice: "*No, yo quiero ir por allí*". Y el camino nos lleva por otro lado pero la mente insiste: "*No, yo quiero ir por allí*".

Es como el que coge el coche y desea ir cuesta arriba, tiene que subir por la cuesta y encima tiene el freno de mano puesto. Está allí acelerando y alguien desde fuera le ve y dice: "*Perdón, un momento, ¿te importa bajarte del coche?*" Se baja, le quita el freno, le gira el coche mirando cuesta abajo y dice: "*Ahora subiré*". Y el coche va solo. Muchas veces la mente crea resistencias que bloquean el fluido de la abundancia. Si algo no fluye, hay un estancamiento. ¿Qué tenemos que hacer? Parar y preguntarnos: "*¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué es lo que no estoy viendo? ¿Qué no estoy escuchando?*"

De alguna manera empezamos a reflexionar, a abrirnos, porque siempre nos llegan ángeles en algún momento que intentan decirnos: "*Cariño, es que no es por ahí. Es que te has dejado el freno puesto y por eso no*

avanza el coche". ¿Y qué pasa? Sale el ego: "*¿Tú a mí qué me vas a decir?*" Cuando sale el ego, la persona se vuelve ciega e irracional. Porque está allí peleándose con su propia mente, creando resistencias. ¿Qué hay que hacer? Primero respirar con consciencia y ser humilde. A lo mejor estamos equivocados. Nos podemos equivocar, somos seres humanos. O somos seres intentando ser humanos. No pasa nada por equivocarse, rectificar es de sabios. Escuchémonos, escuchemos esos mensajeros, escuchemos a los niños que con esa pureza nos van a ayudar a ver cuál es nuestras resistencias. Porque cuando nos ponemos en plan toro bravo, es muy difícil escuchar, es muy difícil abrir el corazón, es muy difícil ser humilde: "*Porque yo sé, yo ya lo sé todo, aquí estoy yo*". Pero sigue ahí esa resistencia.

Si queremos llamar algo a nuestra vida, debemos atrevernos a soñar a lo grande. ¿Y por qué no? Si digo: "*Algún día voy a cenar con Richard Gere*". Lo voy a conseguir. Tengo una conversación pendiente con él desde hace vidas y lo vamos a hacer. Tenemos un proyecto, algo que hacer en común. Es mi sueño. Y si alguien dice: "*¿Y tú quién eres para pensar que algún día vas a cenar con Richard Gere?*" Contesto: "*Lo voy a conseguir. Es mi sueño, tengo todo el derecho del mundo a soñar*". ¿Y por qué no? Un niño puede soñar con ir a la luna, ¿y quién le dice que no lo puede hacer? Dejémosle tener su fantasía, su sueño. ¿Y si se hace realidad? Si no nos damos permiso para soñar, nunca vamos a descubrir esa gran maestría que tenemos dentro.

Estuvimos en Vietnam, trabajando muy duro, con amor incondicional, de entrega, con largos viajes y poca comida. De alguna manera eso equilibra nuestra cuenta kármica. Débitos que se van restando y se van ajustando hasta resolver la cuenta kármica a ese nivel. Todo lo que demos de más como actos de caridad se convierten en créditos y cuantos más créditos acumules, nuestros deseos son órdenes de forma más inmediata. Entonces pedimos y se nos concede enseguida.

Ahora sabemos cómo medir la cuenta kármica. Si pedimos algo y se manifiesta de inmediato, sabemos que vamos bien. Si pedimos algo y tarda mucho en manifestarse en nuestra realidad, hay que trabajar, hay que hacer más caridad, hay que dar más, practicar más el desapego. Pide y se te dará.

Los compañeros de clase me llamaban la enchufada: *"Suzanne, tú pide, a ver si esta noche nos ponen para cenar arroz borracho"*. No, no me apetecía. *"No, es que esta noche me apetece piña tropical y fruta de talla"*. Llegamos a nuestro destino y justo lo que había pedido nos estaba esperando en la mesa. Si lo puedo hacer, ¿por qué no lo hacemos todos?

Empecé a darme cuenta de cómo funciona la magia de la vida, cómo funciona la prosperidad, cómo podemos conseguir que se realicen nuestros sueños. Dando. Cuando damos, jamás perdemos nada. Mientras estamos vibrando en resistencia y decimos: *"Es*

que no tengo nada para dar". No es sólo lo que sentimos, no es sólo lo que creamos y pensamos mentalmente. Es lo que vibramos. Podemos pensar muchas cosas y creerlo o no creerlo. Pero si estamos vibrando ausencia de prosperidad, de abundancia, ¿qué hace el universo? Lo expande. Lo que vibramos, se expande. Si vibramos ausencia de prosperidad, se expande. ¿Y qué vamos a tener? Más de lo mismo.

Si queremos pedir algo, pidámoslo: *"Pido un día precioso para mañana"*. Pero no limitemos la experiencia a lo que la mente pueda crear. Decimos: *"Llamo a mi vida, pido un hombre maravilloso, tan sexy, tan adorable como Richard Gere"*. Estamos limitando nuestra experiencia, estamos limitando nuestra creación. ¿Y cómo salimos de la limitación? Simplemente diciendo: *"O alguien mucho mejor"*. Pidamos lo que nos convenga.

Podemos pedir tener una experiencia pero el universo puede tener otras ideas mejores. Podemos decir: *"Pido esto o lo que mejor me convenga. Pido ganar una lotería"*. Igual esto último no conviene para nuestra evolución. Igual para nuestra evolución conviene trabajar más, estar en contacto con las personas, estar entregado más horas. Si nos toca una lotería, ¿qué vamos a hacer? Nos relajamos, nos acomodamos y dejamos de trabajar para nuestra evolución.

¿Sabéis lo que dicen en Oriente si ganamos la lotería? *"Una lotería es dinero caído del cielo, si lo sabes gastar,*

es una oportunidad para tu evolución. Si lo gastas inconscientemente, se convierte en veneno para tu vida". ¿Y cuál es la regla? Si ganamos la lotería: el 30% debe ser para nosotros, para nuestros caprichos, para lo que sea y el 70% para caridad. ¿Es eso mucho? ¡Pero tiene tanto sentido! Si realmente queremos trabajar para la evolución o para el despertar personal, individual o para la humanidad, podemos decir: "Deseo ser un buen filtro, un filtro limpio, puro, sin apegos". Y lo demostramos. Y empezamos a ganar mucho dinero y decimos: "¿Cuánto necesito, cuánto para mi es suficiente?" Y el resto lo reinvertimos en beneficio de los demás. Conscientemente. Hay que saber dar caridad conscientemente. Entonces, ¿qué pasa? Nos convertimos en seres responsables, en un filtro responsable para el beneficio de los demás. Mientras nuestra vibración se mantenga en beneficio para los demás, siempre tendremos suficiente. Podemos dar y podemos decir: "Deseo ganar mucho más para poder dar mucho más, reinvertir en los demás". Cuando creas abundancia y prosperidad para los demás, ya lo estamos creando para nosotros.

Si realmente queremos crear algo para el beneficio de la humanidad o para los demás, nos lo van a facilitar. Pero si ponemos la resistencia y decimos: "Quiero crear eso, pero pobre de mí, es que no tengo dinero. ¿Cómo lo voy a crear? ¿De dónde va a salir ese dinero?" Ya hemos bloqueado la intención. Pero si ponemos atención y enfoque sobre la meta y nos olvidamos de toda la parte de en medio del cómo se va a manifestar, nos olvidamos

de la mente y de esas restricciones que nos ponemos a nosotros mismos pensando: “Y si...”

Si no nos gusta lo que decimos, cancelémoslo. Entendamos que somos cocreadores de nuestra propia experiencia. Somos el guionista de la obra de teatro que estamos escribiendo, de la versión de nuestra realidad de este mundo y si decretamos: “*Soy un pobre miserable que no tengo ni un duro y tengo que luchar para sobrevivir y debo guardar para el día de mañana*”. Si creemos que deberíamos guardar dinero para el día de mañana, para el día de mañana ya estamos creando ausencia y falta de abundancia. ¡Ya lo estamos proyectando! No guardemos para el día de mañana. ¿Para qué queremos un plan de pensiones? Ya estamos creando falta de abundancia para el futuro. Entonces, ¿qué debemos pensar? ¿Realmente queremos vivir esa experiencia en nuestra realidad? No, cancelar y rectificar.

¿Qué es la abundancia? Tener hoy lo que necesitamos hoy para hacer lo que tenemos que hacer hoy.

Pasé bastante tiempo descubriendo este camino hacia la abundancia para darme cuenta qué es lo que realmente había venido a hacer. Tuve, ¡tantos, tantos sueños soñando con caca! ¿Qué es caca en los sueños? Heces. ¿Qué significa? Dinero. Y en un sueño particular, me veía en un camino muy ancho en un bosque. Estaba delante y detrás había multitudes que venían a lo lejos, siguiéndome. Con una pala grande iba quitando enor-

mes heces del camino y dejándolas a cada lado. Y como tuve la enorme suerte de tener un maestro en vida, siempre me decía: *"Un maestro verdadero es el que crea más maestros, no el que más discípulos tenga"*. Y medi-jo: *"Suzanne, en los sueños, en meditación, si ves caca, significa dinero"*. Y le contesté: *"Pues va a venir mucho. Porque estoy sentada en mis sueños, en el váter y está lle-no hasta arriba"*. *"Ese sueño significa que vas a ser una persona, en el futuro, a través de la cual tiene que pasar mucho dinero para dar a todas esas personas que vienen detrás. Serás como un filtro que vas a dar a muchos seres humanos necesitados"*. *"Pues bueno, acepto, está bien"*, le dije.

Había estado viviendo situaciones límite con el dine-ro y él me decía: *"Te vienen cuatro años de vivir una vida muy ajustada a nivel económico. Supera la prueba. No pidas créditos, no pidas préstamos en el banco, simple-mente aprende a adaptarte a las circunstancias. Tienes menos, te restringes más los caprichos. Vas sorteando un poquito lo que son las prioridades para cubrir tus nece-sidades"*. Y dije: *"Bien"*. Y efectivamente fue así. Luego se murió y pensé: *"Deseo seguir su ejemplo"*. Entonces empecé a fijarme, a observar en mi entorno, cuántas personas necesitadas había. Y por otro lado veía tanta abundancia. Y pensaba: *"Qué mal está todo repartido en el mundo"*.

Con él hice un viaje a Oriente. Antes de ir a este viaje, me marché de un trabajo y con el finiquito que me die-

ron, que era en aquel entonces medio millón de pesetas, decidí entregarlo al maestro ya que iba a Vietnam, para desarrollar los proyectos que él había empezado allí. Como ya hemos contado anteriormente, era mucho el trabajo humanitario que se hacía. Entonces sentí que medio millón de pesetas en España era mucho dinero, pero en Vietnam debía ser una fortuna. Allí el dinero cundiría más. Y el maestro me miró y me dijo: *“Ahora no tienes trabajo, no debería aceptar ese dinero tuyo”*. Y le dije: *“Tengo lo suficiente para ir tirando y te lo doy igualmente”*. Y él dijo: *“Entonces si lo das de corazón, acepto”*. No pasó ni siquiera una semana que ese dinero me vino de vuelta. Una persona que casi ni siquiera conocía supo lo del cambio de mi situación y dijo: *“Me ha venido un dinero extra y me gustaría ayudarte ya que vas a ir con el maestro para ayudarle en el trabajo humanitario”*. Cuando llego a casa y veo que es exactamente la misma cantidad, llamo a mi maestro y le digo: *“Mira lo que me ha pasado. ¿Qué hago con este dinero?”* Y dijo: *“Es tu lección”*.

Si entregamos dinero desde el corazón sin pedir nada a cambio, ni siquiera que se nos dé de vuelta, si vamos a necesitar ese dinero, el universo lo devuelve. Acción-reacción. ¡Qué magia! A partir de ese momento perdí el miedo a perder algo si das. Pensaba: *“¡Qué bien, voy a experimentar esto!”* Damos y nos viene de vuelta. Pero a veces damos y nos viene doblemente de vuelta. Nos convertimos en un mágico filtro que hace circular la energía del dinero.

Si somos un filtro honesto, limpio, sin ambición y lo hacemos de corazón, es como si estuviéramos señalados como diciendo: *“Deseamos hacer llegar mucho dinero a una zona que está muy necesitada, ¿en quién confiamos? Mira esta persona, lo que le entra reparte, vamos a utilizarla”*. Y decimos: *“Tengo que ser el ejemplo para ser como ese faro, para que otras personas aprendan a mirar hacia afuera y perder ese miedo de que: ‘Y si doy, ¿qué ocurrirá el día de mañana?’”*

Muchas veces me dicen: *“Suzanne, eres un poco inconsciente. Eres madre soltera. ¿No tendrías que estar pensando en el día de mañana para la educación de tu hija, para su futuro?”* Y digo: *“Hoy tengo lo que necesito hoy para lo que tenemos que hacer hoy. El día de mañana sólo será otro hoy”*. Por lo tanto, ¿por qué debemos preocuparnos? Pero si además guardamos para el día de mañana, energéticamente estamos creando que el día de mañana habrá falta y creamos falta. No es tanto lo que pensamos, no es tanto lo que hablamos, sino lo que vibramos. Si vibramos en esa falta, estamos creando falta.

En poco tiempo pude sentirme en paz con el tema del dinero. Pude dar y repartir medio millón de pesetas y pasar dos años haciendo trabajo solidario por todo el mundo. Y cuando necesitaba volver a trabajar, sólo creé el tipo de trabajo que me interesaba y ya tenía un salario. Acto seguido. Hasta que luego empecé a tener condiciones familiares, -mi hija ya en edad escolar- como

para decir: “*Ya no necesito un trabajo desde casa, quiero libertad, quiero viajar, quiero expandir mis alas y volar y hacer lo que realmente he venido a hacer*”.

Vietnam, fue un viaje que me quitó muchas cosas de la cabeza. Allí me quité todo el polvo de la antena, de la conexión. Quité el polvo porque allí realmente vi a gente necesitada.

Un día vimos en la carretera un motorista al que se le cayó un saquito de arroz de un kilo, y todos los motoristas respetaron cada grano de arroz, se desviaban, y luego retomaban la carretera, sin pisar ningún grano de arroz. El maestro nos pidió que aparcáramos la furgoneta hacia el lado para observar la reacción de los demás. Y dijo: “*Observad*”. Y nos quedamos allí con la boca abierta al mirar y ver al hombre quitarse la camiseta y hacer nudos para crear un saco y recoger cada grano de arroz. Ese saquito tenía que alimentar una familia durante un mes. Y el maestro dijo: “*¿Y vosotros tiráis comida?*” Desde aquel día no puedo dejar nada en el plato. ¡Cada grano de arroz es un tesoro! “*Un grano de arroz es como un grano de oro*”, dijo el maestro. Tiene ese valor. Es un alimento sagrado.

¿Qué pasaría en nuestras ciudades? Pasarían por encima, y si alguien se baja de la moto para recoger algo, lo atropellarían. No hay el mismo nivel de consciencia con la comida. Cuando nosotros estamos en la mesa y comemos, ¿hay conciencia? No. Es cuestión de comer

lo que puedas, engullir, tener un vaso de líquido al lado para bajarlo lo más rápido posible y encima comiendo y hablando a la vez. ¿Quién digiere, quién mastica, quién respeta esos alimentos? En países como en la India respetan la comida. Tienen la comida delante y dan las gracias por las manos que han preparado esa comida, por los agricultores que han trabajado para esa comida. Hay una conciencia, hay un respeto. Cuanto más tenemos, menos respetamos.

Me pasó una cosa en Irlanda muy divertida. A mi madre le encantan las estatuas de cerámica Lladró. Tenía una que sabía que le gustaría mucho porque ya había estado en mi casa. Me llevé la estatua a Irlanda y mi madre estaba entusiasmada, encantadísima, y daba las gracias mientras me decía: *"A la vecina de al lado le han diagnosticado un cáncer, ¿por qué no le vas a hacer un 'toque Zen'?"* Y le dije: *"Vale, pues muy bien"*. Entonces mientras esa vecina estaba en el baño, iba mirando en su salón todas sus figuritas, iba mirando sus cosas, sus colecciones. Y cogí una pieza y dije: *"Que bonita, ¿verdad?"* Y contestó: *"Si te gusta te la regalo"*. Y era una pequeña estatua de una chica muy dulce tocando el contrabajo. Yo era contrabajista de orquesta sinfónica. Y ella insistía: *"Si quieres te la regalo. Por favor llévate-la"*. Y pensaba: *"Acabo de regalar una pieza de Lladró y acto seguido me regalan una, además en sintonía con mi vida"*. ¿Quién podría hacer una creación más perfecta? Esto es acción-reacción, la magia invisible de aquellas cosas que aún no podemos entender.

Pero si damos una bofetada a una persona y somos seres evolucionados, nos vendrá también de vuelta. Pero si nuestra evolución todavía es mucho más lenta, menos avanzada, no vamos a asociar tan fácilmente la acción porque la reacción vendrá dentro de un tiempo. Así que cuanto más vas subiendo la escalera de la evolución, más conscientes debemos ser. En el tema de la abundancia, ese reflejo es muy evidente. Damos, recibimos. Hacemos un regalo, nos vienen a regalar uno. Cuanto más rápido vamos avanzando, mucho mejor.

Pero en el servicio siempre hay pruebas, siempre hay lecciones, nunca llegamos a la cima de la montaña y decimos: "*Ya estoy aquí*". El problema es que cuando llegamos a la cima de la montaña vemos que hay otra montaña y más grande. Subimos, bajamos, subimos bajamos. Vamos creciendo porque nadie crece desde la comodidad. Necesitamos esos avisos, esos toques para mantenernos despiertos. ¿O qué preferimos, estar dolidos o dormidos? Existen alertas para seguir avanzando. No podemos quedarnos con esa arrogancia y pensando que ya estamos despiertos. Si decimos eso es que estamos más dormidos que nadie. Una persona despierta nunca lo dirá porque reconocerá que al final de la montaña, hay otra, para seguir creciendo.

La experiencia que vivimos en el día a día, las personas que tenemos delante, esos retos, esos desafíos, son experiencias para comprobar nuestro nivel de evolución. Cuando alguien se nos pone delante, y se nos

pone brava y pensamos: *"Hace 10 años igual le habría dado una bofetada, hace 5 años le habría insultado, hace 2 años le habría dicho un taco, hace 1 año me habría dado la vuelta y vete a tomar conciencia. Y ahora puedo tener a esa persona delante y no pasa nada"*. Podemos escuchar, podemos observar como intenta ofender nuestro ego o como intenta que nos sintamos peor, o mal o ofendidos, y no pasa nada. Podemos sonreír igualmente y decir: *"Estoy en mi centro"*. Esto significa abundancia de amor. Porque bajo la cúpula del amor, todo es abundancia, hasta los insultos. Y en Oriente, ya lo hemos comentado anteriormente, dicen: *"Si alguien te insulta, dale las gracias"*. ¿Por qué? Porque tú en otra vida le has insultado, y ahora estás saldando cuentas. O te está recordando, según tu reacción, que todavía no has alcanzado la maestría.

¿Quiénes son los mejores maestros? Tus hijos. ¿Quién te puede más? ¿Quién te pincha? ¿Quién te puede hacer saltar? ¿Quién te puede hacer enfadar? ¿Quién te puede sacar de tus casillas, por muy maestro que seas? Los niños.

¿Quién disfruta más de la abundancia? Los niños. Ellos saben cómo conseguir abundancia porque no tienen el bloqueo mental que tenemos los adultos. Un niño pequeño sabe que si llora, va a conseguir lo que necesite. Un niño no se para a pensar: *"Y si mamá no me da la cena esta noche"*. Y sabe que si reclama cualquier cosa habrá cena, o mimos o cuna para dormir.

Ellos confían en la absoluta abundancia. Hasta tal punto saben, incluso, que los adultos somos inconscientes y saben manipular para conseguir lo que quieren. Porque saben, utilizan ese poder, usan estrategias y saben con quienes pueden y con quienes no. Lo vivimos todos los días en casa. Observémoslo. A un niño no le falta nada, cuando pone ganas lo consigue, tenemos que aprender de ellos.

Atrevámonos a soñar a lo grande. Pero si estamos vibrando en *“tengo que luchar para llegar a final de mes”*, ¿qué vamos a vivir? Luchamos para llegar a final de mes porque lo estamos vibrando, lo estamos creando. ¿Qué hay que hacer? Relajarse. Pensar diferente. Creérnoslo y vibrarlo. Si nuestro gran sueño es tener un gran coche rojo descapotable hagamos caridad para merecerlo, entreguémonos a los demás, vayamos saldando las cuentas kármicas, y a lo largo del camino nos vamos a reír porque algún día vendrá un niño y dirá: *“Te regalo mi cochecito de juguete”*. Y será un descapotable rojo. Tendremos que saldar más cuentas. Unas pocas más. Más servicio, más amor. Entonces uno de nuestros hijos nos dice que se va a casar con una persona muy rica y resulta que tiene, ¡un descapotable rojo! Y nos lleva de paseo y notamos que ya estamos avanzando mucho. Esa es la manera de ir consiguiendo lo que deseamos, lo que queremos ardientemente. Si es un capricho, nuestro capricho, no pasa nada, estamos aquí para vivir la abundancia en el paraíso, que es donde estamos realmente.

¿Cómo saldar las cuentas kármicas sin tener que ir a Vietnam? Puede ser cualquier lugar del planeta, como puede ser a la vuelta de la esquina o en nuestra propia casa. Es ir con actitud de desear ayudar a los demás. Si queremos riqueza, queremos dinero, regalemos dinero. Si queremos amor, regalemos amor. Demos lo que queramos recibir. En verdad, en otros niveles multidimensionales, sólo nos estamos dando a nosotros mismos. Lo que sale nos viene de vuelta. Si damos mucho nos viene mucho. Y cuando queramos crear algo a lo grande, no pongamos la meta mental diciendo: *“Quiero crear un centro holístico. Pero, ¿de dónde voy a sacar el dinero? Pobre de mí, que no tengo un duro, y soy un don nadie, ¿y cómo voy a tener el dinero suficiente para crear algo tan grande?”* Si somos capaces de visualizar algo, significa que ya está hecho. Y sólo tenemos que poner nuestra atención, nuestro enfoque, sobre lo que queremos vibrando en esa dirección. Ya nos estamos alineando con nuestros sueños. Quitamos la resistencia mental de en medio y así fluimos en esa dirección. Desocupada la mente, vamos a conseguirlo. Pero si ponemos resistencias mentales y ponemos mucha maraña en medio, estamos haciendo que se creen bloqueos.

Imaginemos que estamos en una piscina y tenemos un crío pequeño al cual deseamos que aprenda a nadar. Tenemos que crear un vacío. Cuando creamos este vacío, -que significa mantener una distancia con el niño- ese niño automáticamente está absorbido dentro del vacío y viene nadando hacia nosotros. Pero si lo tene-

mos cogido y queremos que nade, depende de nuestras manos para sentirse seguro, no hay vacío y lucha con el agua. No podemos aprender a nadar. Hay que quitar toda esa resistencia, crear ese vacío y decir: “*Yo ahí*”. ¿Cómo llegar hasta ahí? Qué más da, pero lo vamos a conseguir porque ya lo tenemos.

Si somos capaces de soñarlo, visualizarlo, plasmarlo sobre papel, significa que ya está hecho, está en nuestro programa. Si le decimos a una persona: “*¿Tú te imaginas trabajando en un centro holístico con tus masajes?*” Y esa persona dice: “*¡Oh, yo no!*” No está en su programa. Pero hay otras personas que dicen: “*Tu sueño es mi sueño*”.

¿Quién dice que se necesita dinero para crear sueños? No hace falta. Pero si nuestra creencia, nuestra mente está absorbida en que se necesita dinero para crear eso, ya está, ya podemos luchar toda la vida. Es mucho más fácil de lo que nos han hecho pensar que es.

Tenemos que recuperar esa soberanía, esa divinidad y sentirnos dioses cocreadores de nuestra propia experiencia individual y colectiva. ¿Cómo podemos alcanzar esa vibración? Lo que nos haga vibrar, descubrir nuestro don, lo que nos hace sentir, lo que nos hace abandonar la mente, lo que nos absorbe y nos hace pasar horas y no pasa el tiempo y estamos inmersos en esa actividad. Eso es lo que nos hace vibrar alto, y cuando estamos vibrando alto nos inspiramos. Inspirarse significa in-spiritu, en espíritu.

¿Queremos evolucionar y descubrir quienes somos? Busquemos cosas que nos inspiren. Si somos un maravilloso cocinero y nos encanta compartir la comida rica que hacemos y ponemos allí toda la atención y todo nuestro amor y la gente come y dice: "*Pero, ¡qué potaje tan bueno!*" Y pensamos: "*Ha valido la pena estar cuatro horas en la cocina*". O somos ese panadero inspirado que hace el mejor pan y vienen de pueblos lejanos para comprar ese pan. Ese es un pan de alta vibración. Ese pan puede ser hasta medicina para el alma. Otros pintan, otros cantan, otros bailan, otros hablan, otros inspiran, otros están en silencio y en paz y son el foco de otros que dicen: "*Quiero estar en paz como esa persona*". Hagamos lo que hagamos, hagámoslo desde la paz, porque cada ser humano nacemos con un don.

¿Cuántas personas hemos descubierto nuestro don? ¿Y somos felices? ¿Regalamos nuestro don para la humanidad? A veces hay una pequeña trampa. Un don significa saber hacer algo mejor que nadie más en este mundo. Ese don es nuestro regalo para la humanidad. Y hay personas que tienen maravillosos dones, como por ejemplo un cantante, y ese cantante se vuelve ambicioso, y su propia ambición le retuerce su evolución. Si eres una persona capaz de generar prosperidad para uno mismo, es una oportunidad para compartir nuestra riqueza, nuestra abundancia con muchísimas personas. Por eso hoy en día hay cada vez más personas artistas que hacen trabajos solidarios, que hacen conciertos para diferentes ONGs o caridades o... Eso

es fabuloso a ese nivel. Regalar nuestro tiempo, ofrecer nuestra experiencia, siendo felices, felices de dar y compartir. Y felices de hacer felices a los demás. Si queremos prosperidad, ofrezcamos prosperidad. Es muy fácil. Cuando hemos creado prosperidad para otras personas ya la hemos creado para nosotros mismos. Cuando nos alegramos que otra persona se haga rica, ya estamos creando esa vibración para nosotros. Pero si otra persona se hace rica y lo vemos con rabia o envidia, ¿qué estamos creando para nosotros?

¿Vamos a poder algún día, en vez de decir: “*Yo soy*”, decir: “*Nosotros somos una gran familia*”? Si queremos cambiar el mundo, debemos crearlo. Todos somos capaces de cambiar el mundo. Pero primero debemos cambiar nuestro mundo, lo que hay dentro de nosotros. Si experimentamos ese cambio en nosotros vamos a ir viendo ese cambio en todo nuestro pequeño entorno, en la familia, la ciudad. Y sin miedo, podremos decir: “*Esto ocurre porque me atrevo a ser yo mismo*”.

Yo soy, nosotros somos. ¡Somos una gran familia de seres viviendo una hermosa experiencia en la dualidad!



Zen, en la práctica

Sé firme en tus actitudes y perseverante en tu ideal.

Pero sé paciente, no pretendiendo que todo te llegue de inmediato.

Haz tiempo para todo, y todo lo que es tuyo, vendrá a tus manos en el momento oportuno.

Aprende a esperar el momento exacto para recibir los beneficios que reclamas.

Espera con paciencia a que maduren los frutos para poder apreciar debidamente su dulzura.

No seas esclavo del pasado y los recuerdos tristes.

No revuelvas una herida que está cicatrizada.

No rememores dolores y sufrimientos antiguos.

¡Lo que pasó, pasó!

De ahora en adelante procura construir una vida nueva, dirigida hacia lo alto y camina hacia delante, sin mirar hacia atrás.

Haz como el sol que nace cada día, sin acordarse de la noche que pasó.

Sólo contempla la meta y no veas que tan difícil es alcanzarla.

No te detengas en lo malo que has hecho; camina en lo bueno que puedes hacer.

No te culpes por lo que hiciste, más bien decídate a cambiar.

No trates que otros cambien; sé tú el responsable de tu propia vida y trata de cambiar tú.

Deja que el amor te toque y no te defiendas de él.

Vive cada día, aprovecha el pasado para bien y deja que el futuro llegue a su tiempo.

No sufras por lo que viene, recuerda que “cada día tiene su propio afán”.

Busca a alguien con quien compartir tus luchas hacia la libertad; una persona que te entienda, te apoye y te acompañe en ella.

Si tu felicidad y tu vida dependen de otra persona, despréndete de ella y ámala, sin pedirle nada a cambio.

Aprende a mirarte con amor y respeto, piensa en ti como en algo precioso.

Desparrama en todas partes la alegría que hay dentro de ti.

Que tu alegría sea contagiosa y viva para expulsar la tristeza de todos los que te rodean.

La alegría es un rayo de luz que debe permanecer siempre encendido, iluminando todos nuestros actos y sirviendo de guía a todos los que se acercan a nosotros.

Si en tu interior hay luz y dejas abiertas las ventanas de tu alma, por medio de la alegría, todos los que pasan por la calle en tinieblas, serán iluminados por tu luz.

Trabajo es sinónimo de nobleza.

No desprecies el trabajo que te toca realizar en la vida.

El trabajo ennoblece a aquellos que lo realizan con entusiasmo y amor.

No existen trabajos humildes.

Sólo se distinguen por ser bien o mal realizados.

Da valor a tu trabajo, cumpliéndolo con amor y cariño y así te valorarás a ti mismo.

Dios nos ha creado para realizar un sueño.

Vivamos por él, intentemos alcanzarlo.

Pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta de que no podemos, quizás entonces necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas.

Así, con otro aspecto, con otras posibilidades y con la gracia de Dios, lo haremos.

No te des por vencido, piensa que si Dios te ha dado la vida, es porque sabe que tú puedes con ella.

El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino.

Tú y sólo tú escoges la manera en que vas a afectar el corazón de otros y esas decisiones son de lo que se trata la vida.

“Que este día sea el mejor de tu vida”.
Mahatma Gandhi

Entrevista por Koldo Aldai

“Nadie te quite la esperanza”

La gente no cabe en las anchas salas donde esta jovial irlandesa, afincada desde hace veintiocho años en Barcelona, diserta sobre lo divino y lo humano. Las listas de sus cursos y talleres se llenan con centenares de personas desde meses de antelación. Más que sus propias y sabias palabras es el entusiasmo con que las baña, es su discurso alegre y positivo volcado en un perfecto castellano. ✦

Su español cervantino no está exento de jerga coloquial. Quizás ella no sea consciente de la gracia singular que manifiesta cuando habla en términos de “tela marinera”, “momentos de chute”, “flipando un rato” o te confiesa que en alguna otra vida ha sido “porrera”... Suzanne Powell tiene el poder de derribar desde el primer momento, con su perenne sonrisa, las barreras que entre las personas establece el convencionalismo. Su única arma es su lenguaje sencillo, coloquial, pero

a la vez profundo, sentido y sincero. Ella gusta decir que no es más que “una pueblerina irlandesa”, sin embargo nos consta que ha contribuido a inaugurar una conciencia universal y holística en la mente de muchas personas que han llamado a sus consultas, charlas y talleres, siempre gratuitos.

Apenas nos conoce, pero no duda en brindarnos un buen trozo de una tarde de verano...

¿Dónde nace tu vocación de entrega desinteresada al mundo?

A la edad de 20 años me diagnosticaron cáncer mortal. Me prescribieron también un tratamiento muy estricto en cuanto a los movimientos. Me dieron una posibilidad entre cien de sobrevivir, si no pasaba por todo el protocolo médico. Tenía tantas ganas de vivir que no pude comprar esa historia que me vendía el médico. Sentía un gran deseo de salir de mi pueblo natal en Irlanda y descubrir mundo, así recuerdo que le dije al médico: “Lo siento pero es que no tengo tiempo para morirme. No voy a pasar por ningún protocolo médico.” Tenía mi año sabático en España ya programado y estaba dispuesta a que ni un diagnóstico de cáncer me privara de ese sueño.

¿En esas condiciones viniste a España?

Sí, firmé entonces un papel eximiendo al médico de responsabilidades. Otro tanto les comuniqué a mis padres. Fue entonces cuando pegué un grito al Cielo: “Oye, majos, ¿hay alguien ahí arriba...? Es que tengo

muchas ganas de vivir” “Por cierto, que si realmente hay alguien ahí, en caso de que yo me cure, dedicaré mi vida para dar esperanza, o a curar, a otras personas que sufran y se puedan encontrar en una situación similar”. Arriba debieron decir: “¡Oído cocina...! Marchando una sanación para la Powell que acaba de hacer una promesa”. Al cabo del tiempo se me fueron poniendo las soluciones delante y yo como una niña, fui tomando nota, siguiendo las pistas, cumpliendo las pautas.

¿Qué dijeron los médicos?

Se desorientaron mucho con mi caso. Ellos me confesaron que algo estaba haciendo bien y me animaron a seguir con mi propia terapia. A los siete años me citaron en el hospital con un grupo de médicos. Cada cual estaba más asombrado. Me preguntaron: “pero ¿qué has hecho...? No nos cuadra tu caso para nada. Estás limpiísima.” Les expliqué con pelos y señales lo que había hecho, pero ellos no hacían más que sacudirse la cabeza, como diciendo: “eso es imposible...”. Al final se rindieron. Cada año llaman a mi casa para preguntar a ver si sigo viva. Han pasado 28 años de aquello y mi madre dice: “Aquí está la llamada del hospital. La llamada rutinaria anual.”

¿Ahora toca cumplir, por lo tanto?

En efecto, ahora hay que cumplir. Creo que estoy cumpliendo. Soy consciente de ese compromiso. En ese camino se me fue el asma, la alergia al sol, alergias alimentarias y ambientales... Han llovido bendiciones desde aquel día.

El Maestro Tibetano apunta que cuando nos consagramos al servicio, los males se olvidan...

Efectivamente, ¿quieres olvidar tus problemas de salud, tus problemas físicos...?, ayuda a los demás, entrégate a los demás. Tu dolor de muelas desaparece, cuando ves a una persona sin pierna por un accidente de moto. Siempre hay alguien peor que tú.

He visto tus videos y he observado a una mujer segura, entusiasmada con lo que hace, plena de alegría... ¿Dónde nace todo ello, dónde esa paz, ese entusiasmo...? ¿Dónde te nutres?

De mi niña interior. He aprendido a no tomarme tan en serio, a reírme de mí misma, a ser observadora de mi experiencia. También me doy permiso para permanecer triste un día, si así se da el caso. Se trata de vivir la experiencia de la dualidad, valorar en definitiva el goce de estar vivo.

¿Con qué pensamiento se levanta a la mañana Suzanne?

Por las mañanas me levanto pensando: "Hoy va a ser un gran día y fluyo". Me doy permiso para ser yo misma. Me quito esa armadura de la apariencia, de lo que es preciso manifestar en cada momento. Me olvido de qué es lo que van a pensar los demás de mí. Es una forma de decir a quienes me acompañan: "yo soy así. Por favor acéptame tal cuál". Esta posición te aporta un estado de gran relax. "¡Relájate!", es lo que digo también a las personas cuando las veo cargadas de muchos problemas. Por ejemplo animo a esas personas que acuden a

la consulta a pensar que están en los últimos días de su vida. Ellas optan normalmente por pensar en el amor, por compartir sentimientos con aquellos seres que quieren, por decirles cosas bellas, las cosas que no les han dicho nunca... ¿Qué importancia tiene la hipoteca, incluso las tareas de la casa... en esa situación? Cuando después toman tierra de nuevo, no se les ocurre volver a los problemas que anteriormente les estaban matando.

Apurar el instante...

Así es. Intento vivir buscando el sentido a cada instante. A la hora de ayudar, trato también de transmitir esta filosofía de vida. A los enfermos terminales trato también de hacerlas sentirse vivas hasta el último minuto. Mientras que una persona respira hay una esperanza de vida, una esperanza para tomar decisiones de cambio radical.



¿Y la fe y la seguridad de Suzanne, dónde nacen?

Un niño confía en sus padres. Sabe que tendrá cariño, ropa, comida, abrigo..., todo lo que necesita para vivir. No anda preocupado, simplemente confía plenamente. ¿Qué es entonces lo que a nosotros nos impide tener esa fe total? La codificación mental. Si nos entregamos, debemos abrigar la seguridad que el futuro será como anhelamos.

Se trata de coger nuestras riendas y observar que somos los cocreadores de nuestra propia existencia. Se trata de concluir que cada quien está redactando su historia, que cada quien es su propio guionista. Cada

quien sostiene la pluma que escribe su relato. Cuando abrigamos dentro de nosotros esta absoluta seguridad, es cuando comienza la magia.

El día pasado compartía con mis ayudantes el deseo de hacer unos encuentros en la montaña. Al término del último curso que impartí, se me acercaron un hombre y una mujer que son monitores de esquí y responsables de un complejo deportivo en los Pirineos, concretamente en Puigcerdá, ofreciéndome toda su infraestructura. Me quedé ante la pareja con la boca abierta. Pide y se te dará. Me sorprendí de que ocurriera tan rápido. Cuando trabajamos por el prójimo vamos acumulando créditos.

¿Cómo opera ese Banco?



Cada quien tiene su cuenta corriente bancaria de la Divina Providencia con sus débitos y créditos. Cuanto más créditos vamos ganando a través de buenas acciones más deudas se van saldando. Llega un momento en que, saldadas las deudas, comienzan a hacerse realidad los anhelos del alma. Más evolución, más rápido el canje. Magia pura y dura. Cuanto más observador te haces de tu propia vida, más te vas dando cuenta de la matemática de la acción-reacción.

¿Así que te concedieron "visa oro" en el "Banco cósmico"...?

Para poder sacar de ahí, hay que meter mucho amor. Los regalos se manifiestan en todo lo que te vas encontrando. Cuando mi hija quería ir a París, a Eurodisney,

vino un paciente que resulta que trabajaba allí. Me ofreció su apartamento y la estancia gratuita para las dos. Estuvimos la Semana Santa entera. Cuando le comunicué a mi hija la noticia del ofrecimiento ella me dijo: “Sí eso yo ya lo sabía. Mis deseos son órdenes”...

¿La sabiduría oculta que compartes en tus conferencias dónde la obtienes?

La propia búsqueda me ha ido nutriendo. El anhelo de saber va proporcionando las respuestas. Yo quería aprender mucho, pero no sabía dónde. Comencé leyendo libros sobre espiritualidad, hasta que conocí hace 18 años a un ser maravilloso con el que viajé por el mundo, con el que aprendí mucho. Estuvimos haciendo obras humanitarias en Oriente y en América. Se convirtió en mi pareja, en el padre de mi hija y también en mi maestro. Falleció hace seis años, pero me dejó llena. Él me enseñó a ser mi propia maestra. Me contagió la idea de que un maestro nunca pide que le sigan, sino que pide a cada quien seguirse a sí mismo. El maestro verdadero ayuda a descubrir al maestro interior que a todo ser habita.

Lo que comparto en mis conferencias se basa, por lo tanto, en información que he ido acumulando vida tras vida en mi propio “disco duro”. Si yo he comido un mango, puedo compartir esa experiencia con toda suerte de detalles, con toda confianza. De forma que quien tengo delante, casi lo podrá saborear. No se puede escribir una tesina sobre un mango, sin haberlo probado nunca.

¿Has comido muchos mangos?

Sí, mi experiencia es lo único que transmito. Cada quien es libre de creerla o no. Si mi experiencia puede ayudar a otra persona a que explore en su propia experiencia, me quedará satisfecha. No trato de convencer a nadie.

Hay momentos, al impartir conferencias, en que yo misma me sorprendo de los contenidos que estoy compartiendo. Comienzo a responder a preguntas desde otros niveles. Se trata de una información que comparto por primera vez y que me viene de mi propio disco duro interno. Desde otros aspectos de mí, esa información va bajando y tratando de satisfacer a la mente estúpida. Aprendo de mí misma desde otras dimensiones de mí.

Te sorprendes a ti misma de tus respuestas...

Totalmente. El día pasado me formularon una pregunta que yo mentalmente no podía responder. Sin embargo abro la boca y la respuesta sale sola. Tuve que oír la grabación para reparar en lo que yo misma había dicho.

Una y otra vez llamas a retornar sobre nosotros mismos...

Es de suma importancia conectarnos con nosotros mismos, para saber en realidad quiénes somos, para descubrir la relación que tenemos con cuanto nos rodea. Basta de acumular títulos y diplomas fuera, prima volcar dentro.

He podido incluso comprobar que si yo necesito saber algo, alguien me lo preguntará y yo misma me daré la respuesta. A menudo me veo dando consejos a terceros que en realidad van destinados a mí misma.

¿La alegría, que tú por ejemplo manifiestas, puede representar un puente de conexión interna?

En un momento de gran intensidad en el presente, de gran alegría por algo feliz que le ha ocurrido a una tercera persona, podemos alcanzar experiencias de quinta dimensión. En la quinta dimensión están nuestras familias cósmicas, está la luz. Si una amiga en la intimidad te confiesa feliz: “Estoy embarazada”, al decir tú desde tu alma “¡¡Bien!!”, ya estás rayando esa dimensión superior. En esos instantes puedes alcanzar una gran inspiración. Las ideas no nacen de la mente estúpida. Ésta sólo acumula los datos que le has ido metiendo en esta vida. Las inspiraciones nacen de tu disco duro interno a partir de experiencias y vivencias acumuladas en otras dimensiones, en otras vidas anteriores.

Puede ocurrir también que un grupo de personas experimente por ejemplo unos instantes de euforia colectiva, unas vibraciones elevadas auspiciadas por un generoso proyecto común. Esas vibraciones superiores pueden abrir un canal de inspiración también colectiva. La magia del universo confabula cuando nos encontramos en mitad de un “chute” colectivo. Sigue las señales...

¿Hasta qué punto vivimos una vida predeterminada?

Hemos decidido encarnar en tercera dimensión para aprender de todas las lecciones que esta dimensión nos proporciona. Igualmente en lo que respecta a otras dimensiones. Hemos de agotar todas las posibilidades de experiencias en cada dimensión. No hemos de juzgar a nadie. No hemos de señalar al drogadicto con el dedo. Seguramente nosotros mismos hemos pasado por esa experiencia. En el sótano del universo estamos viviendo una experiencia como si fuera la única. Nos hemos perdido en la ilusión, en el juego. Nos hemos olvidado de quienes somos realmente.

✱ Como grandes seres que son, desde el más absoluto incógnito, nuestros hermanos cósmicos, que ya han hecho su propio trabajo, nos pueden ayudar. Orientan a la humanidad en este proceso. Nos protegen de los eventuales impostores.

¿Hay plan general superior?

La humanidad avanza tras un plan. Cada quien tiene su propia familia cósmica y sus propios orígenes. Las personas han de aprender a descubrir la luz verdadera, no las apariencias. Cuando la familia cósmica se manifiesta no necesita siquiera presentación.

¿Y hay plan personal?

Antes de venir a encarnar en el planeta cada quien ya hemos diseñado nuestro plan de vida. Existen acuerdos previos a la encarnación en los que nos hemos repar-

tido los roles, en los que hemos acordado ayudarnos en caso de que nos despistemos en el camino. Estamos jugando ahora a descubrir quién es quién, pero no podemos descubrir quiénes son los demás hasta que no descubramos quién es uno mismo. Cuando ya sabes quién eres tú, se retira el velo y es más fácil descubrir quienes son los demás.

¿El plan de Suzanne hasta dónde se pueda saber...?

Podemos elegir devolver bien por mal y así provocar un cambio crucial en el supuesto malhechor, podemos elegir llevar la linterna que alumbra a los demás, podemos, al haber vivido ya determinadas experiencias, ser orientación de otros, pero siempre animando a que cada quien viva su propia vida. Como ahora las almas tienen prisa agradecen esa linterna. Sigo enseñando lo mismo que hace quince años, pero ahora hay más premura.

¿Existen los Maestros, los custodios de ese plan?

Sí y aunque son incomprendidos, saben responder con compasión. Abrazan con amor a los seres más oscuros.

El problema de los maestros es que los veremos rodeados de gente, pero en su corazón, en su interior se sienten solos. Quienes les rodean aún no han descubierto esos vínculos que vienen de atrás. Se te pueden aparecer incluso esos grandes seres. Se manifestarán de la forma más sencilla. Jesús te dirá: "¿Has pasado mala noche, no, tía? No te animará a que te pongas

de rodillas, sino que se sentará contigo al borde de la cama.

***¿Cómo entiendes la consagración al prójimo?
¿Entra la palabra sacrificio en tu vocabulario?***

Cuando vives la entrega a los demás desde el amor, no contemplas ese servicio como un sacrificio. Cuando saboreas los beneficios espirituales que te proporciona esa entrega a los demás, compruebas que no hay nada en la tierra que te pueda reportar más beneficios.

¿No has tenido que realizar un ejercicio de renuncia?

Una madre por amor a su bebé, no le importa sacrificar su sueño, su libertad, su hambre... Su amor es tan grande que se entrega incondicionalmente. Si le preguntas a esa madre, cómo puede sacrificar su vida por su bebé, ella te responderá que para ella no hay sacrificio. Ella no siente que pierda nada, sino que está ganando. Te dirá: "Mira, mira ese bebé que salió de mi vientre... ¿Cómo no me voy a entregar a él?"

En estos momentos me encuentro como la madre. No sé hacer otra cosa que no sea esto. No me planteo el estar sacrificando una vida social, el estar sacrificando una casa grande, preciosa con un montón de comodidades... Realmente todo ello supondría para mí una distracción.

Puedo estar sacrificando, eso sí, que un Richard Gere llegue a mi vida y me haga mimitos y cariñitos,

pero aún confío que ese hombre pueda llegar. Me lo llevaré de viaje y aunque sea en los descansos estaré muy a gusto con él... (Grandes risas)

“Suzanne, a veces me dicen los alumnos, ¡cuánto amor, cuánta entrega, cuánto sacrificio...!” “¿Quién, yooo...?”, les respondo. Yo disfruto mucho con lo que hago.

¿Proyectos cercanos dentro de ese proyecto de entrega?

Me han ofrecido recientemente un gran edificio para instalar un centro holístico que beneficie a la comunidad. Siento que me han entregado un gran regalo. Debeamos formar allí una plataforma holística de cuerpo alma y espíritu, que proporcione esperanza a personas que no la tienen. Este centro se llamará Zenity, así la ha bautizado mi hija. Vamos a crear el sueño de muchos, no el mío.

Estamos abiertos a voluntariado para el proyecto, así como a profesionales, médicos y terapeutas. Mi aportación se mantendrá altruista. Seguiré impartiendo los cursos de forma gratuita y solidaria. A largo plazo, la idea es que Zenity sea el comienzo de una red de centros holísticos de semejantes características que se expanda por todo el mundo. Ya nos han hecho propuestas para comenzar a trabajar en Madrid y en Argentina.

Se trata de juntar a profesionales convencionales, ortodoxos, con otros adheridos a la medicina alterna-

tiva o complementaria. También queremos reunir a terapeutas de la medicina energética, psiquiatras, psicólogos..., todo dentro de una misma filosofía de vida, es decir de ayuda al paciente de una forma holística. Queremos dar cabida también a talleres de cocina, alimentación, espiritualidad..., así como formaciones diversas. No faltará tampoco un bar de zumos...

¿Cuál es, por último, la esperanza que quisieras contagiar al mundo?

Que una persona mientras respira alberga esperanza. Si una persona está enferma y desea vivir y encontrar un nuevo camino, agarre la esperanza por más que los médicos no se la proporcionen. Que nadie te quite la esperanza, por fatal que sea el diagnóstico que te hayan dado. Zenity se llamará "el centro holístico de la esperanza".

Si yo hubiera hecho caso a los médicos que hace veintiocho años me dijeron que tenía un noventa y nueve por ciento de posibilidades de morirme, ¿dónde estaría hoy? Yo digo siempre a los pacientes: "Si yo puedo, tú puedes. Siempre hay un ángel presto a llamar a tu puerta. Que nadie te quite la esperanza".

Agradecimientos

Siempre he tenido ganas de ponerme a escribir un libro pero nunca me imaginaba cómo ordenar todo aquello que tendría que relatar. Tantas experiencias vividas, anécdotas a miles, cambios repentinos en mi vida, supuestas casualidades, amores y desamores, amistades, maestros, personajes peculiares, creando el perfecto cóctel de vivencias para hacer una enciclopedia de las crónicas de Suzanne Powell. Al final un amigo muy especial se ha ofrecido para echarme una mano en la redacción utilizando la transcripción de las charlas más emblemáticas y dándoles forma de texto y sobre todo quitando muchos de los “OKs” que tanto repito en las mismas.

La charla del reset colectivo es la que se ha convertido en mi sello de vida, en un referente en esta aventura. Está basada en hechos reales de mi propia experiencia y expresada de tal forma para que resuene en muchos corazones para inspirar a vivir de una manera diferente. Desde el momento en que descubrí cómo acceder a mi programa de vida y dirigirlo a mi antojo, se marcó un antes y un después.

Nunca nada fue igual a partir de entonces. Fue como si saltara de la pecera al mar, un nuevo mundo se abrió ante mis ojos y ante toda mi existencia. Mi hija Joanna, a sus tiernos 7 u 8 años, también colaboró en ese proceso con sus espontáneas intervenciones de sabiduría e inocencia.

Lo curioso es que nunca planifico las charlas, ni siquiera tengo guión ni utilizo *PowerPoint*. Nunca sé lo que voy a decir hasta que me escucho a mí misma. Me presento allí, abro la boca y, ¡el resto sale solo! A veces pregunto a la gente qué es lo que desea escuchar ese día y me dejo fluir. Otras veces me llega un título de la nada y lo anuncio preguntándome si seré capaz de desarrollar ese tema con cierta coherencia. En fin, la mente estúpida se mete en medio pero rápidamente le doy una buena patada y santas pascuas, qué sea lo que dios quiera, me lanzo a la piscina de cabeza y ya está, con todas las consecuencias. Cuando llega el día de la charla aparco la mente, entro en la sala, miro todas las caras expectantes, y de repente ya sé lo que toca, el discurso sale con fluidez, amor y humor, salpicado de anécdotas, risas, e incluso llanto como en la charla del karma. De repente todo está perfecto. Quien haya venido a participar se inmersa en la vibración colectiva y se deja llevar por un río de emociones diversas.

Empecé a dar las charlas filosóficas en 2008 pero antes había sido conferenciante para dos empresas internacionales relacionadas con la medicina ortomole-

cular, sobre todo a naturópatas, médicos y aficionados a la vida sana. Para mí siempre ha sido muy importante el enfoque holístico para conseguir una vida de equilibrio en cuerpo, mente, y espíritu. Lo que predico, antes tengo que haberlo experimentado para dar fe de los resultados por la experiencia propia. Siempre digo, “si yo puedo, tú puedes”. Me gusta ser muy positiva e incluso ante situaciones casi “imposibles” porque esa palabra la borré de mi vocabulario en el momento en que un médico me dijo: “*Sólo tienes una oportunidad sobre cien de salir de ésta*”. Y me agarré a esa posibilidad y aquí estoy, vivita y coleando después de 28 años de vida intensa, rica, y entrañable. Cada día doy las gracias por despertarme, respirando, estirando ampliamente todo el cuerpo. Después me hago el regalito Zen de larga vida, el perfecto elixir de los dioses. Así, en cinco minutos, he renovado todo mi cuerpo y además, ¡me he quitado algunos años de encima! E insisto que ese regalo está al alcance de todos, ¡lo comparto en los cursos Zen de segundo nivel!

Llegar a los cursos Zen en el ‘95 fue para mí el momento más determinante en toda mi vida. Fue encontrar de nuevo el camino hacia casa con las herramientas recuperadas para andar hacia delante en vez de estar perdida en el laberinto de la ignorancia. Me convertí en una revoltosa niña con los zapatos nuevos y con ganas de gritar mi enorme alegría a todo el mundo, con efusividad... y con todas las consecuencias. El mundo no estaba preparado para esa versión de

Suzanne en esos momentos. Eso por supuesto me obligó a vivir en el silencio y practicar lo aprendido desde la sencillez, a la vez sintiendo una gran soledad. En aquel entonces sentí que la única persona que me entendía era mi maestro en vida, y tal y como estaba en mi programa, pude compartir largas horas a su lado recuperando el tiempo perdido, recordando muchas vidas pasadas, repasando mi disco duro y cocreando nuevo *software* de forma consciente gracias a todos sus generosos consejos.

En 2002 llegó Joanna a mi vida, una preciosa hija, regalo del cielo, muy deseada y una gran maestra quien ha sido mi mejor amiga y compañera del camino desde que mi maestro dejó su cuerpo físico hace unos años. Joanna sólo tenía tres añitos y ambos se adoraban mutuamente. Con sus diez años, todavía habla de él y, ¡con él! Gracias a Joanna la charla del reset colectivo pudo completarse con el “cancelar” siendo la pieza que le faltaba al puzzle para que todo fuera perfecto. Si pasas un rato con ella verás cómo te va obligando a ser más consciente con lo que dices. Si te descuidas una sola vez, prepárate para la colleja que te espera con todo su cariño y amor. ¡No te dejará pasar ni una! Es tan consciente que te hace sentir que todavía estás en pañales en tu evolución, pero al mismo tiempo es adorablemente rica en amor e inocencia. Eso tampoco significa que no tenga su carácter como la madre que la ...! Dicen que de tal palo, tal astilla. Pues en este caso decimos: *“De tal Powell, ¡tal chiquilla!”*

Espero y deseo que disfrutéis tanto de las charlas como yo lo hago durante las mismas. Todos hemos aprendido los unos de los otros en ese momento presente, como un gran regalo, sintiéndonos en familia, como si de una sobremesa se tratara con tanta soltura y familiaridad. Es muy gratificante tener a un paciente delante en la consulta que de repente se excusa por el exceso de confianza por su parte, diciendo que siente como si me conociera de toda la vida después de tantas horas delante del ordenador viendo las charlas o escuchando los audios. A veces bromean diciendo que se acuestan conmigo para dormir con los auriculares puestos y así aprenden a navegar en horas de sueño. Y también se quejan de que les quito horas de sueño porque no saben cortar y dejar para el día siguiente. Y siempre dicen eso de “*sólo cinco minutos más*” y algunos incluso se convierten en adictos a las charlas que pueden durar hasta, ¡dos horas! Por eso es bueno advertir: “*Si empiezas, será con todas las consecuencias*”.

No puedo terminar sin agradecer enormemente a mi querido amigo del alma, Javier, por empujarme a crear este primer libro y por editarlo con su propia editorial, con tanta generosidad y de forma totalmente incondicional. El universo confabula siempre para que los actos de amor sean canjeados por regalos divinos y como resultado los sueños sin falta se cumplen. Gracias por formar parte de la magia en mi vida. Mi deseo es que estés siempre cerquita para que podamos darnos un abrazo sentido cuando a los dos nos apetezca. Los

tuyos sacuden las alas de tal forma que siempre alguna pluma se suelta y se descubre, ¡nuestro secreto angelical! Los tiempos venideros nos piden recordar a todos que ya es hora de expandir las alas y ser quienes somos realmente. El momento para el despertar colectivo, ¡listos todos para volar de vuelta a casa! Una vez más, gracias Javier, de todo corazón.

Gracias también al equipo de transcripción de las charlas, quienes han pasado horas intentando descifrarme con gran paciencia. Están trabajando a marchas forzadas para traducir las transcripciones al inglés para que llegue el mensaje lo más lejos posible. Su trabajo es admirable, su dedicación y entrega totalmente altruista. Gracias a todo el equipo. ¡Sois increíbles!

Gracias a mi equipo Zen, a Ana, Koki, Sandra y Rufi, quienes me acompañan en los viajes para ayudar en los cursos y también dedican su tiempo libre para la organización de todo el trabajo en equipo junto a Cristina, Kokita y Santi. ¡Sin ellos no sería lo mismo! Me siento muy orgullosa de tenerlos como compañeros del camino y amigos del alma. ¡Mi más profundo agradecimiento chicos!

Y a ti Joanna, por elegirme para ser tu mamá. Espero estar a la altura, y si no lo consigo, sé que no pasa nada porque tu amor es incondicional, siempre.

I love you sweetheart!

Gracias a mi querido maestro en vida. Intentaré cumplir mi promesa lo mejor que pueda.

“Amar y Servir”.

“Just do it!!!”





“Durante el proceso diario de practicar la respiración con conciencia Zen, de forma progresiva estarás alejando la resistencia causando un cambio de vibración que hace que seas más consciente del poder de la intención y la atracción. Cuando respiras así, la vibración de tu cuerpo físico y la vibración del universo desde la Fuente serán la misma. La energía de la Fuente y la tuya estarán totalmente unidas y en ese momento tu cuerpo físico se beneficiará enormemente.

A medida que vayas encontrando y practicando la resonancia con la vibración de la Fuente dentro de ti, la comunicación entre las células de tu cuerpo se optimiza al igual que en todo el cuerpo entero.

Y sencillamente todo comienza con enfocar sobre la respiración consciente para gozar del absoluto bienestar físico, emocional y mental”.

Suzanne Powell

Este libro es una transcripción y adaptación
de las charlas de Suzanne Powell.

<http://suzannepowell.blogspot.com>
<http://www.suzannepowell.es>

EDITADO EN LA MONTAÑA DE LOS ÁNGELES
EQUINOCCIO DE PRIMAVERA DE 2012





¡GRACIAS DE CORAZÓN!

ALICE A. BAILEY

SIRVIENDO
A LA
HUMANIDAD

nous
EDITORIAL

EDITORIAL NOUS REINVIERTE SUS BENEFICIOS
EN LA CREACIÓN DE NUEVAS OBRAS.
GRACIAS POR COLABORAR EN DIFUNDIR ESTOS LIBROS.