



Índice



Prólogo (por Joanna Powell).....	11
Introducción.....	13
Un visitante en mi ventana	14
Feliz cumpleaños, Crisfis.....	19
Pequeños milagros del zen (por Cristina Benés - Crisfis)	22
El reset	25
El efecto reset.....	26
El señor de los ojos	33
Viaje de ida y vuelta a Marte	34
Reconexión.....	36
El espolón borrado	38
El reset de mi despertar (por Edu de Tena)	39
El fin del círculo (por David de Calle).....	44
Amar lo que es (por Teresa Calderón).....	47
El Universo da y toma (por Lee – Miami)	61
Los cursos.....	67
Curso en la plaza de toros de Granada	69
Curso zen en Vigo con mil seiscientos participantes	71
El mejor regalo recibido (por Dulce Cuevas)	74
Equívocos muy acertados (por Emilio Mendoza)	79
Volando con Suzanne Powell (por Mónica Varea)	85
Emergencias	87
Emergencia a bordo.....	88
Mi primer toque de emergencia	90
Volando con terroristas	92
Toque zen en Ikea (por alumna zen – Madrid)	95





CONFÍA. Todo es posible

El toque mágico	101
El dos por uno	102
La fila equivocada	103
Un bebé tocado por la magia (por Emilia Ruiz).....	104
Embarazo sobre ruedas (por Patricia Barreda).....	108
Cosas que pasan	111
Por los pelos	112
Intento de asesinato en México	114
Un libro mágico	119
Abrazos multidimensionales.....	122
El señor de la foto.....	125
El Uber artista.....	127
Hermanas cósmicas (por Manoli Navarro)	129
Mil risas compartidas (por Patricia Pentecoste).....	131
Siempre con humor	137
Unas rubias muy famosas.....	139
Mi estreno como traductora zen.....	143
Palabras prohibidas.....	145
Los berberechos de Sevilla	148
Jamón con humor.....	151
Alumnos <i>asépticos</i>	153
Familia terrenal y cósmica	157
Nadie es profeta en su tierra	159
Carmina, mi madre española.....	169
Por qué adoro a los pingüinos.....	175
Llamadas del más allá.....	184
Conversaciones con Neale Donald Walsch.....	186
Ecoencuentros mágicos (por Eva Garavilla)	191
Un encuentro inesperado (por Marisel Aguirre)	195
La energía de mi hermana (por Karen Byrne-Powell).....	197
Hacer el bien para el mundo (por Colum Powell)	200
Un trocito de cielo (por Patricia Zapico)	202
Conclusión	211
Agradecimientos	215
¿Dónde encontrarme?	217





Prólogo



(por Joanna Powell)

Así es mi madre, a quien he conocido en esta visita a la Tierra.

Como guía, siempre ha estado ahí para criarme desde la observación, dejándome aprender de mis propios errores y aportándome lo necesario para rectificar. Es positiva, convierte negativo en positivo gracias al *cancelar*,* una herramienta que me entregaron allí arriba.

Muchas veces me he enfadado por sentir incompreensión, porque no estaba preparada para entender ciertas lecciones que se aprenden con el paso del tiempo, y lecciones que da la vida misma. Pero ella me ha enseñado la mayor paleta de colores que he podido contemplar, inculcándome el amor incondicional, la voluntad de ayudar a personas desconocidas sin esperar nada a cambio... dando tanto.

Es un Ser que me ha fascinado desde que llegué a la Tierra, y el legado que me ha dejado es el más grande, su ejemplo. Su actitud de equilibrio ante todo, la fuerza que ha ido trabajando cada día, cuidar a los demás. La luz que ha despertado en tantos corazones perdidos me parece admirable.

* Ver testimonio de Teresa Calderón, donde se explica cómo funciona la herramienta.





CONFÍA. Todo es posible

Es un Ser que se define a ella misma como «pueblerina irlandesa» y con eso lo dice todo acerca de la humildad. No se cree ni más ni menos que nadie, siempre ofrece ayuda de forma incondicional. ¡Es tan importante ofrecer nuestra ayuda a otros y olvidarnos del dichoso ego que persigue a la humanidad! Al fin y al cabo, formamos parte de un colectivo.

El verdadero maestro es el que escucha y vive en un constante aprendizaje, y ella dejó que el conocimiento la encontrase, dejándose guiar por su corazón, por tanta información, y creando así su verdad. Por eso, deja que aprenda por mí misma con las herramientas que me ha dado. Creo que nunca le he dicho esto, simplemente porque al crecer con ella no me he dado cuenta de que es un Ser tan diferente y siempre la he visto como una más. Sin embargo, ahora entiendo y valoro todo lo que me ha enseñado con su ejemplo.

Gracias, mamá, me has enseñado tantas cosas en tan poco tiempo... diecinueve años. Suena a mucho, pero se me ha pasado volando. Siempre cuidaste de mí desde el amor más bonito que puede recibir una hija. Gracias a ti me siento comprendida en este planeta tan grande. Gracias por escucharme, por quererme, por enseñarme, por ser tan buen ejemplo, para mí y para tantas personas.

Has hecho un gran trabajo y siento que *daddy* estaría muy orgulloso de ti, tanto como lo estoy yo, porque conociste tu misión en la Tierra y tomaste el camino correcto con valentía.

Te quiero mucho, mucho, mucho.





Introducción



Hace tiempo que me ronda la idea de escribir un libro de anécdotas y testimonios. A lo largo de estos años he acumulado un sinfín de experiencias alucinantes, las cuales he ido compartiendo en mis cursos zen, conferencias, redes sociales, o simplemente en encuentros informales con amigos y compañeros del camino. Me han insistido tantas veces en que las plasmase sobre el papel para seguir inspirando a otros y mostrar la manera de manifestar los deseos o realizar los sueños.

Al mismo tiempo, viendo el año complicado que hemos vivido a nivel colectivo, y habiendo escrito *Vivir en paz, morir en paz*, para aportar un poco de sosiego para el alma, he pensado: «¿Por qué no ofrecer un suspiro para la mente y alegrar el corazón con una serie de cuentos reales? ¿Por qué no compartir también algunos testimonios de personas que han dejado huella en mi vida con sus experiencias, que pueden tocar a otros tan hondo como a mí?».





CONFÍA. Todo es posible

Así decidí recopilar esos recuerdos maravillosos. En tono ameno y coloquial los he dictado para ser transcritos, tal cual, por mi querida amiga Patricia Zapico. Incluyo experiencias vividas en mi ámbito personal, en los cursos zen que imparto, en los viajes..., y también muchas risas, sorpresas, causalidades alucinantes, la magia del Universo, el sentido de la vida, encuentros de almas, toques mágicos y mucho más.

Este libro no pretende ser solamente un compendio de historias mías y testimonios de otros, sino un manual de vida. Ahora toca saber conducirla de forma consciente y ver los resultados manifestarse. Con la práctica, esto nos va a llevar como individuos y como colectivo a crear el mundo que deseamos vivir. La fórmula: imagina, cree que es posible, actúa, sé constante y sin expectativas. Si tus sueños no te dan un poco de miedo es que no son lo suficientemente grandes.

Atrévete a soñar a lo grande.

Si yo puedo, tú puedes. Solo hazlo.



UN VISITANTE EN MI VENTANA

Tuve una mascota durante el inicio del confinamiento. Apareció un día, sin más, en la repisa de la ventana de mi habitación. Por las mañanas, cuando me despertaba,





Introducción

mi hija todavía estaba profundamente dormida. Tranquilamente, sin prisas, solía incorporarme para hacer mi primera meditación del día y dejaba la persiana levantada para ver entrar la luz del sol, esos primeros rayos del amanecer.

Un día empecé a fijarme en que llegaba una urraca, pero no simplemente aparecía en la repisa, sino que se acercaba a la ventana y picaba en el cristal, llamando mi atención. Si hubiera pasado solamente una vez, lo entendería como una casualidad, pero comenzó a pasar a diario. El sentido de las visitas cobró más fuerza cuando estas eran hasta tres o cuatro veces al día. Llegó un momento en que, automáticamente, la esperaba. Me ponía con la conciencia de meditar, como siempre, con los ojos cerrados, hasta que sentía el toc-toc en el cristal. Así comenzaron mis conversaciones con la urraca. Había quien me decía que tuviera cuidado, pues a las urracas les gusta entrar en las casas, atraídas por el brillo de los metales, y son conocidas por sustraer joyas, pero a mí me hacía gracia y deseaba su regreso.

Le cogí un cariño enorme a aquella urraca y el 1 de abril comencé a hacer publicaciones sobre ella en mi cuenta de Instagram (@suzannepowell222). Quería ponerle un nombre, así que les pregunté a mis seguidores, a ver si ellos me sugerían alguna idea, pero nada de lo que me dijeron me convencía del todo. Al final, la bauticé con el nombre de *Pepper* (que es 'pimienta', en inglés), tras un golpe de inspiración. Curiosamente, cuando esa misma





CONFÍA. Todo es posible

tarde Joanna llegó a casa, yo le pregunté cómo llamaría a la urraca. Se quedó pensando y dijo con total espontaneidad: «Pepper, le pega mucho». Yo me quedé a cuadros, no me lo podía creer. Le expliqué como justo aquella mañana la había bautizado con ese nombre, pero no lo había publicado en Instagram. A partir de entonces, la urraca respondía al nombre de Pepper. Y siguió la magia.

Días más tarde, estaba limpiando las jardineras de la ventana de mi habitación. Vi que había un papelito incrustado entre una de ellas y la pared, así que metí la mano para cogerlo y ver qué era. Para mi sorpresa, ilusión y asombro, me di cuenta de que era un sobrecito de pimienta negra, muy viejo y gastado, que venía ni más ni menos de Nueva York. ¡Qué extraño! Yo en mi vida me he llevado un sobrecito de pimienta negra de Nueva York, así que fue como una megaconfirmación de que este bello ser que me venía a visitar por las mañanas era alguien muy especial. Empecé a investigar un poquito sobre ellas y encontré que tienen un profundo significado espiritual: simbolizan dejar ir lo viejo y abrazar lo nuevo. Nos recuerdan que el mundo material no nutrirá nuestro camino espiritual. En otras palabras, el significado de urraca indica que solo cuando sigamos nuestro verdadero llamado en la vida siendo todo lo que podemos ser, seremos capaces de encontrar la realización y la satisfacción que anhelamos. Su aparición indica un momento en el que debemos reevaluar nuestras prioridades antes de seguir avanzando.





Introducción

Recuerdo especialmente leer algo que me llamó la atención: «Es importante mantener una mente abierta, permitiendo que la magia de este pájaro te guíe. Cuando sigas su guía en asuntos de tu espíritu y de tu verdadero potencial, encontrarás tu paz».

Obviamente, para mí Pepper era un mensajero. Todos los días que venía yo lo saludaba, subía sus videos a Instagram, mis seguidores se entretenían, todos le empezamos a tener cariño y lo esperábamos con ilusión. Así pasó todo el mes de abril y una parte de mayo, con sus visitas continuas, e incluso el día 12 de abril me presentó a su pareja: una mañana estaban los dos posando juntos, *Salt & Pepper*, el nombre no podía ser otro, sal y pimienta, donde va una va la otra. Ya en la tercera semana de mayo comenzamos a echarlo de menos, sus visitas eran muy esporádicas desde principios de mes, nos preguntábamos dónde estaba por qué no aparecía. Me puse triste porque lo extrañaba mucho.

En pleno apogeo de las visitas de Pepper, había decidido escribir un libro que luego se tituló *Vivir en paz, morir en paz*, que comencé el 23 de abril. La urraca formaba parte de mi inspiración por las mañanas, me acompañaba mientras grababa los audios. Estaba muy acostumbrada a tenerlo a diario en mi ventana y de repente desapareció más de una semana. Hasta que un día, precisamente cuando estaba revisando el libro con mi amiga Patricia, sentadas en mi sofá trabajando juntas en ese proyecto, oímos un ruidito que repiqueteaba sobre el parqué del





CONFÍA. Todo es posible

salón. Nos giramos para ver de dónde provenía y nos quedamos patidifusas: ¡en el suelo estaba Pepper! Pasó por delante del sofá, a nuestra derecha, y mientras lo observábamos casi paralizadas por la sorpresa se subió de un salto a la mesa de trabajo y se posó sobre una caja de pinturas de Joanna, mirando un dibujo que ella había estado pintando el día antes. Nos quedamos boquiabiertas, con el móvil en mano para poder grabar esa escena.

Finalmente, capturé ese momento y apareció Joanna por el pasillo gritando: «Una urraca acaba de pasar por el pasillo». Las dos le hicimos gestos de que se calmase y quedase en silencio, señalándole a Pepper sobre la mesa. Logré grabar parte de su paso por la casa, en un video muy simpático, que terminó siendo muy popular en mi página (repasándolo mientras escribo estas líneas, veo que lleva casi catorce mil visualizaciones). Fue maravilloso ver a Pepper en nuestro hogar. De hecho, lo habíamos comentado: «Algún día, va a entrar». Al rato saltó de la mesa al suelo y yo me levanté para seguir sus pasos; se dirigió a la cocina, de ahí al lavadero, y se quedó mirando a la ventana. La abrí y salió volando por ella, para siempre.

Fue su última visita, justo el día que terminé el libro, y me quedé llena de gratitud por la magia del tiempo compartido. Tuve más claro que nunca que fue un mensajero, que me acompañó en la cuarentena cuando todos estábamos tan confusos. Lo sentí como un ángel que venía de visita para consolarme y decir: «Todo está bien, estamos contigo». Solo puedo dar las gracias por ese regalo, aún





Introducción

me da brincos el corazón recordando sus visitas y nuestras conversaciones, nuestra historia mágica.

FELIZ CUMPLEAÑOS, CRISFIS

Escribo estas líneas el domingo, 22 de noviembre de 2020, y pienso en la importancia de los números, de su significado, de las señales que nos dan. Además, curiosamente, observando el calendario he visto algo que no había tenido en cuenta: quedan justo cuarenta días para que se termine este famoso 2020... Reaparece el número '40', al igual que en mi anterior libro, *Vivir en paz, morir en paz*, pues lo empecé el día cuarenta de esa cuarentena del inicio del confinamiento, ¡qué curiosa causalidad!

O no.

El '22' en general es mi número favorito desde que era bien pequeñita. El cuatro, dos más dos. Mi correo es subaby22@gmail.com. Los dos patitos... Siempre, siempre me ha gustado, pero precisamente hoy hace cinco años que conocí de una forma muy especial a una persona, una amiga que se llama Cristina, cuyo cumpleaños se celebra justamente hoy, el 22 del 11. Estábamos impartiendo un curso zen en Madrid y yo estaba a pocos días de someterme a una operación de cadera, ya que la intervención que me habían realizado un año antes no había tenido mucho éxito con los tres tornillos y me estaba causando problemas.

Había tomado la iniciativa de embarcarme en una nueva aventura en mi vida, que era ponerme una prótesis





CONFÍA. Todo es posible

de cadera. Recuerdo que lo había anunciado en clase, que me habían programado esa operación y que justo encajaba el curso zen antes de tomar esa decisión. Y se me había olvidado por completo, pero en la meditación de esa mañana había recibido un mensaje en el que me decían que preguntase en el curso por un fisioterapeuta zen, a ver si alguien me podía ayudar en todo el proceso postoperatorio de la prótesis. Cuando doy una clase, me meto profundamente en el tema, conecto y no tengo otra cosa en la cabeza, por lo que se me pasó por completo, me olvidé y se acabó la clase. La sorpresa vino cuando estando todavía sobre el escenario. De entre bambalinas salió una mujer joven, sonriente, que se acercó tímidamente diciendo que la perdonase porque no me quería molestar. Me dijo: «Como has comentado que te vas a operar, quería que supieras que yo soy fisioterapeuta y que me ofrezco como voluntaria para ayudarte con sesiones de fisio en tu casa, si tú quieres, todas las veces que haga falta».

En ese momento sonreí de oreja a oreja y le respondí: «Ay, Dios mío, es verdad, ¡me había olvidado por completo! Los de arriba esta mañana me recordaron que tenía que pedir ayuda a este nivel y apareces tú de la nada; ¡qué mágico y maravilloso!». Por supuesto le dije que aceptaba su ofrecimiento, y le pregunté dónde vivía, para poder organizarnos. Cuando me dijo que vivía a escasos dos kilómetros de mi casa, no daba crédito. «El Universo te ha enviado». Con eso nos sorprendimos las dos porque ella tampoco sabía dónde vivía yo.





Introducción

Como ya se había terminado la clase, la invité a comer con mi equipo, pues nos gusta estar relajados charlando animadamente después de los cursos, haciendo una larga sobremesa. Cristina me dijo que no podía quedarse porque ya tenía planes para esa tarde con otra gente, puesto que era el día de su cumpleaños. Le digo: «Guau, encima» y me comentó que además es un día que le gusta mucho, el 22/11, porque son números que le encantan, así que le conté lo especial que es el veintidós para mí y pensé que todo era mágico.

Cristina después de la operación venía aquí a mi casa muy frecuentemente, tal y como se comprometió. Me daba masajes, se preocupó mucho por mí, me ayudó un montón. La verdad es que gracias a ella pude tener una recuperación muy rápida y fácil, independientemente de lo que me hacían en la unidad de fisioterapia en el mismo hospital. Me brindó toda su ayuda y experiencia, y como además era alumna zen, tuvimos una conexión más que especial y nos convertimos en amigas. Justo hoy es su cumpleaños. Todo eso pasó hace cinco años, así que quiero darle la sorpresa de que cuando ella lea el libro tenga esta mención y esta anécdota; que el mundo sepa que existen ángeles, que existen personas mágicas que realmente hacen las cosas desde el corazón. Ella dio lo mejor de sí misma: lo que mejor sabía hacer era ponerme las manos y ayudarme a volver a caminar de forma simétrica y hacer una deambulación correcta y sin miedo.





CONFÍA. Todo es posible

¡Tengo tanto que agradecerle! Esta es una mención especial para ella. Sé que muchas cosas han cambiado en su vida desde entonces; es una mujer muy, muy consciente, muy feliz, conectada. Lo da todo con amor. Ha trabajado mucho en residencias de ancianos haciendo sus prácticas de zen, ayudándolos, y finalmente el Universo le ha regalado un nuevo puesto de trabajo en el cual está plenamente feliz. Su camino con los ancianos ya terminó porque sintió que había cumplido lo que tenía que cumplir con ellos. Le doy las gracias por todo lo aportado y este será mi regalo de cumpleaños para Crisfis, que así la llamamos; *Cris la fisio*. A continuación, su testimonio, que me ofreció para incluir en este libro.

PEQUEÑOS MILAGROS DEL ZEN

(por Cristina Benés - Crisfis)

Soy fisioterapeuta, alumna zen, y amiga de Suzanne desde hace cinco años. Mis ojos y mis manos han sido testigos directos del poder del toque zen, lo que en mi profesión te hace pasar de la incredulidad al asombro. Tener la capacidad de usar mis manos para transmitir esa energía es para mí un regalo concedido generosamente por el Universo, y algo que utilizo siempre que puedo para ayudar a quienes lo necesitan. De una de esas personas cuya vida cambió gracias al toque zen, me gustaría compartir una bonita historia.

Conocí a María hace tres años, en la residencia de ancianos en la que trabajaba. Tenía ochenta y tres años





Introducción

cuando llegó a vivir allí, venía en silla de ruedas. Debido a su patología pulmonar, necesitaba oxígeno y apenas podía ponerse en pie, estaba muy débil. Cuando lograba levantarse tenía mucho dolor, aunque a veces no nos quedaba más remedio que incorporarla para cambiarle el pañal o arreglarle la cama. La animé a que bajara a hacer gimnasia. Muchos de los abuelos, aunque estuvieran en silla, venían a hacer gimnasia conmigo ya que la pueden hacer sentados. María era la típica señora mayor muy entrañable, te entraban siempre muchas ganas de achucharla. Me contó que tenía problemas en la columna y que sufría de patologías de origen desconocido en su espalda, que le impedían caminar. La valoré para ver qué le pasaba, porque le dolían tanto la pierna como la espalda.

Decidí hacerle el toque zen, además de la fisioterapia habitual. Creo que no fueron más que un par de días. María empezó a mejorar de una forma extraordinaria, hasta el punto de que se lanzó a caminar. Ella me decía, muy contenta: «Ay, pero qué manos tienes». Y yo, aunque por lógica sabía que la fisioterapia y los masajes hacen mucho, pensaba que no eran suficientes si no hacías además ejercicio, te movías mucho y asistías a diario a sesiones individuales de terapia y gimnasia. Sin embargo, y contra todo pronóstico, ahí estaba María, moviéndose mejor poco a poco, logrando ponerse de pie. En poco tiempo empezó a caminar con un andador al que enganchaba su oxígeno. Recuerdo que esas Navidades me regaló una caja de polvorones, mirándome con una cara de sentida gratitud,





CONFÍA. Todo es posible

como diciendo: «No sé qué me has hecho, pero gracias a ti he podido volver a caminar».

Al cabo de un año, María desarrolló un cáncer. Llegué a pensar que lo que le impedía caminar en primera instancia era un cáncer de huesos en la zona de la espalda. Luego falleció, pero al menos el último año de su vida pudo volver a caminar, tuvo esa alegría gracias al toque zen. Todavía conservo en casa aquella caja de polvorones, era una lata muy bonita y, al verla, pienso en María. Era una mujer tan entrañable que sigo recordándola con muchísimo cariño.

Nota de Suzanne: *Crisfis se ofreció a incluir dentro de su testimonio la historia de cómo nos conocimos, pero a la hora de hacerlo ella desconocía que el libro contiene esa misma historia. Hasta que no tenga el libro publicado en sus manos, no lo sabrá. Es su tardío regalo de cumpleaños del 22 del 11 de 2020.*

