

Sarah Blondin

Centrados en el corazón

Cómo mantenerte a ti mismo
y a los demás en el amor



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Nueva conciencia

CENTRADOS EN EL CORAZÓN

Sarah Blondin

1.^a edición: enero de 2022

Título original: *Heart Minded*

Traducción: *Verónica d'Ornellas*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Sarah Blondin

Título publicado por acuerdo con Sounds True Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-809-1

Depósito Legal: B-19.042-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	13
Algunas notas y sugerencias antes de continuar	21
PARTE 1. Amar la aceptación	27
1. Una presentación del corazón	29
2. Mente, te presento al corazón	33
3. Despertar a la gracia.	41
4. Recuperar nuestra sensibilidad.	53
5. Recuperar el cuerpo que siente.	65
6. Cómo volver a sentir	69
7. Darle un nombre.	75
8. Recuperar el permiso personal	83
9. Recuperar nuestro cuerpo de luz	89
10. Recuperar nuestra vulnerabilidad desvergonzada	99
11. A solas con tu alma	105
12. Cultivar el amor a uno mismo	119
PARTE 2. Masaje profundo del espíritu	125
13. La resaca aletargada	127
14. Consuelo cuando no sientes nada	131
15. Consuelo para el profundo sentimiento	137
16. Tu dolor es válido	145
17. Enternecer el dolor	149
18. Comprometernos con lo que es bueno	153

PARTE 3. La intimidad basada en el corazón	157
19. Dejar ir el amor condicional	159
20. No hay elecciones equivocadas	167
21. Cuando hacemos daño en lugar de amar	175
22. El despertar: un poema sobre la visión centrada en el corazón	181
23. Permanece despierto ante el mundo	185
 Agradecimientos	 191
Acerca de la autora	193

*A mi corazón.
Estoy escuchando.*

*Y a mi querido Derrick,
mi testigo y mi apoyo.
Con amor y gratitud.*

En el momento en que te separaste de tu corazón, en el momento en que te cerraste, guardaste silencio, te alejaste, te apartaste, repudiaste y perdiste de vista la bondad; en el preciso instante en que empezaste a separarte del amor, una parte de ti comenzó a hacer todo lo posible para hacerte regresar.

De la misma manera en que una madre que ha perdido a su hijo jamás se cansará de estar en la orilla del océano diciendo su nombre, enviando plegarias para su supervivencia, lanzando bendiciones en botellas al mar, tu corazón comenzó a hacer lo mismo una vez que estuviste a la deriva.

Nunca te perdiste, porque en el momento en que te separaste, tu corazón empezó a hacer todo lo posible para traerte de vuelta a casa.

UNA CARTA DEL UNIVERSO

El material de este libro puede activar o despertar sentimientos difíciles o de temor. Por favor, si sientes que corres peligro de hacerte daño o de hacer daño a otras personas, busca ayuda profesional. Asimismo, los consejos contenidos en este libro están basados en las experiencias y enseñanzas de la autora y no pretenden ser un sustituto de la atención médica. Si sientes una ansiedad intensa, por favor, busca ayuda profesional.

Introducción

*Para las criaturas pequeñas como nosotros,
sólo el amor hace que la inmensidad
sea soportable.*

CARL SAGAN, *Contact*

Cuando nacemos, todos somos luz pura; nuestra vida misma es sustentada por el corazón palpitante que está ahí para guiarnos y orientarnos. Pero dado que la vida es imperfecta, en los primeros instantes de nuestra existencia descubrimos que las necesidades de nuestro corazón no siempre podían satisfacerse. El dolor y la tristeza comenzaron a acumularse en nuestro interior y, en nuestra desesperación por no sentirlo y por proteger nuestra naturaleza tierna, abandonamos el único lugar en nuestro interior que debía ser nuestro refugio. Dejamos huérfana a la parte de nosotros que fluye con la corriente de la vida misma.

Nos alejamos de nuestro tierno corazón y entramos en la mente, olvidándonos de regresar y cuidar de ese aspecto crucial y elemental de nuestro ser. Imagina quitarle un ala a una mariposa monarca y esperar que vuele en línea recta, o extraer el motor de un automóvil y esperar que funcione bien. Sabemos que ninguna de esas dos cosas es posible, y sin embargo esperamos poder funcionar adecuadamente sin el corazón, que es nuestro motor.

Sin un corazón que nos tranquilice, nos dé apoyo emocional y nos consuele, acabamos perdiéndonos en pensamientos atormentados y retorcidos acerca de quiénes somos, y sufrimos por la negación de nosotros mismos y por las agresivas críticas internas. Nunca satisfechos, rastreamos en el mundo exterior en busca de valía y significado. En definitiva, alejarnos de nuestro corazón fue un acto de violencia contra quienes somos. En efecto, nos arrancamos una de nuestras alas.

Las consecuencias de esto son inmensas, pues es una separación de nuestro centro vital, nuestra brújula y guía, nuestra conexión con la fuente. Cuando nos separamos del corazón, nos quedamos con un sentimiento persistente de conflicto. Nos sentimos como nómadas, deambulando por los campos del miedo y las carencias. Algo en nuestro interior se siente perdido, anestesiado, incapaz de encontrar su hogar, incapaz de descansar. Es posible que experimentemos pequeñas dosis de auténtica alegría y armonía, pero sabemos que hay algo que no funciona. Sabemos que hay más en la vida.

Conozco bien este sentimiento. He estado ahí: en ese lugar insensibilizado/perdido/temeroso/constreñido. Y he encontrado el camino de regreso. Mi esperanza es que este libro te abra a los magníficos poderes de tu corazón, ayudándote a redescubrir el aliento del amor en tu interior. Cuando aprendes a volver a abrirte a tu corazón y a vivir desde él, no puedes evitar enamorarte profundamente de la vida, de tu vida. Tus miedos se calman, tu cuerpo se relaja, dejas caer tus defensas y te abres, tu curiosidad se despierta y reconoces el regalo que supone ser el ser humano altamente sensible, vital y vivo que eres.

Si alguna vez te has preguntado por qué los momentos en que sientes que tienes el corazón abierto, que eres compasivo y generoso, son tan fugaces, por qué tu conexión con tu propio corazón parece dificultosa, este libro es para ti. Si tienes curiosidad por saber por qué te suele costar abrirte a los demás o por qué, en tu confusión, te alejas de ti mismo y de tu corazón, este libro es para ti.

Quiero que sepas que no estás solo. Recibo cientos de correos electrónicos de personas que han tomado mis cursos y han hecho mis me-

ditaciones, y todas ellas expresan un profundo dolor por haberse desconectado de sus corazones. Anhelan poder mantenerse, y mantener a los demás, en el amor. Después de haber estudiado los caminos del corazón durante muchos años, creo que puedo orientarte para que regreses a ese lugar de amor inquebrantable y sin reservas.

Mi primer recuerdo de alejamiento de mi corazón se remonta a cuando tenía cinco años de edad. Recuerdo que decidí que mi cama era el único lugar seguro para mí. No tenía palabras para describir el dolor que percibía en las personas de mi entorno y me sentía muy sola. Me sentía constantemente abrumada y alarmada. En mi inocencia e ingenuidad, concluí que si continuaba estando abierta a ese dolor, moriría. Y decidí ser impenetrable.

Cada vez que salía de mi habitación, me blindaba. Decidía no sentir nada, o al menos tratar de ignorar lo que estaba sintiendo. Me parecía que ir por la vida de esta manera era más seguro.

Así es como comienza el gran abandono de nosotros mismos. En algún momento, algo nos pareció demasiado grande para ser sentido y demasiado aterrador para ser asimilado, y en nuestra inocencia decidimos alejarnos de nuestro núcleo profundamente sensible y de nuestro corazón. Éramos como niños perdidos sin una madre, sin un lugar seguro en el que estar.

Yo era fundamentalmente una niña sana, feliz y bien adaptada. Pero mi conflicto, como la mayoría de los conflictos, era interno, en el nivel psicológico y emocional. No lograba librarme jamás de la sensación de que algo faltaba, de que *a mí* me faltaba algo. Había un dolor sordo en el fondo de mi ser. Y a medida que iba haciéndome mayor, ese dolor se hacía cada vez más intenso, y la vida empezaba a parecerme cruel.

El enojo, la victimización y la rectitud eran mi pan de cada día. (Estos comportamientos son lo que ahora considero las señales más reveladoras de que la persona se ha distanciado de su corazón).

A los veintitantos años, solía despertar cada mañana sintiéndome llena de desesperación y desesperanza. Pasaba muchas tardes acostada

sobre el frío suelo de cemento de mi apartamento, llorando con una tristeza del alma que no sabía cómo contener. Entonces no me daba cuenta de que, detrás de ese dolor, había un corazón que me estaba llamando hacia mí misma.

Todo lo que intentaba emprender me parecía vacío y sin sentido. En aquella época, estaba trabajando como actriz y, después de los subidones por haber conseguido un trabajo, me venía abajo, sintiéndome aún más insatisfecha. Como muchas personas, dependía del mundo exterior para confirmar mi valía y para satisfacer mis necesidades, y no me daba cuenta de que, en esa búsqueda de amor y validación en el exterior, me distanciaba cada vez más de mí misma y cada vez más perdida.

Naturalmente, empecé a sentirme irritada, exhausta y sumamente desanimada. Detrás de la fachada de tener una vida afortunada y abundante, me sentía ansiosa e insatisfecha. Ese sufrimiento adquirió la forma de enojo y depresión, una soledad agobiante y desolación.

Pasé varios años en ese lugar de reactividad e ira antes de darme cuenta de que había un río de amor puro en mi interior. No necesitaba la validación del exterior; necesitaba conectar con mi corazón. Dado que nada estaba funcionando para mí en el «mundo real», en el mundo exterior tuve que empezar a buscar en otra parte. Tenía que conectar con el mundo invisible del espíritu.

Cada tarde, cuando sentía que me invadía la tristeza, en lugar de ahogarme en ella, rezaba en silencio y después me aquietaba. Cuando creaba espacio alrededor de mi dolor, sentía que una ola poderosa me llevaba hacia mí misma. Con el tiempo, la voz de mi corazón comenzó a eclipsar a la voz de mi sufrimiento. Empecé a sentir requerimientos aparentemente fortuitos en forma de ideas e impulsos: «Habla con extraños. Pregúntales qué les hace felices. Medita. Explora tu interior». Y yo respondía a cada requerimiento, percibiendo el apremio y siendo disciplinada para escuchar al misterio interior que me daba instrucciones.

Estaba regresando al hogar del que me había alejado muchos años atrás cuando era una niña pequeña y asustada. Lentamente, poco a poco, me fui acercando cada vez más a mi fuente de amor incondicional

y divinidad: mi corazón. Mi dolor me empujó, hasta que una visión más grande, una visión guiada por el corazón, empezó a llamarme.

Al aprender a meditar, vi que mi agonía no estaba causada por nada externo a mí. A partir de ese momento, cuando aparecía la ira en mis pensamientos, seguía a la sensación de dolor y la encontraba en *mis* tejidos, en *mi* cuerpo, en la tensión alrededor de *mi* garganta. Lo que me estaba ahorcando no era algo fuera de mí, sino algo en mi interior. Todo ese dolor y esa tristeza con los que había estado viviendo resultaron ser de *mi* propiedad; la responsabilidad de cambiar recaía en mí.

Ése fue el comienzo de mi camino de autorrealización. Me decidí a acercarme y a prestar atención a mis pensamientos incómodos, a mis miedos y a las historias que me contaba a mí misma sobre el motivo por el cual me sentía así. Quería dejar de nadar contra la corriente de la vida y empezar a vivir.

Gradualmente, los gritos internos cesaron. El enojo se calmó. Me hice amiga íntima de los sentimientos que surgían en mí. Los observaba, los nombraba y los abrazaba como quien abraza a un niño asustado. Me sentaba y le prestaba atención a cada sentimiento y cada sensación, y observaba una y otra vez cómo mi atención amorosa hacía que dejaran de ser rígidos e inflexibles y se tornaran suaves y abiertos.

Este apacible proceso me enseñó que tenía una opción sagrada. Podía elegir cómo quería vivir. Podía elegir el amor o el dolor. Se trataba de prestar atención a mis aflicciones, no de evitarlas.

Mi vida también se volvió menos turbia y menos densa. Liberé toda esa energía que estaba utilizando en el enojo y la victimización, y la utilicé para impulsarme hacia una mayor alegría y libertad. Observé con asombro cómo mi realidad externa se transformaba para ajustarse a la nueva frecuencia de amor que estaba generando. Ahora que ya no hacía responsables de mi bienestar a las personas y a las circunstancias, empecé a madurar y a convertirme en una mujer más dulce.

Me he dado cuenta de que todos ansiamos tener este tipo de maestría. Lo que deseamos, lo que anhelamos conocer, es nuestro propio amor. Ansiamos tener una mente amorosa, anular a la mente hiperac-

tiva y su instinto protector para poder sentir y experimentar, florecer y crecer, descansar y recibir.

En su libro *Upstream: Selected Essays*, la poetisa Mary Oliver escribió: «La atención es el principio de la adoración». Sé que esto es verdad. Al prestar atención a mi cuerpo, mi mente y mi espíritu, me enamoré de mí misma, de la totalidad de mi ser, y me dediqué por completo a desenterrar la sabiduría de mi corazón. Ese período de mi vida fue la rendija que empezaba a abrirse, la dulzura en la lengua que hacía que intentara descubrir más cosas. Hasta el día de hoy, mi corazón continúa abriéndose cada vez más, imbuyéndome de más amor. El desarrollo de este viaje guiado por el corazón continúa en los capítulos que vendrán a continuación.

Cada uno de nosotros tiene sus propias razones para cerrar su corazón y ocultar las partes de sí mismo de las que se siente avergonzado. Ocultamos nuestras heridas y vulnerabilidades en las profundidades de nuestro ser y convertimos a nuestros cuerpos en campos de batalla. Enterramos y alejamos todas las formas de ser y de sentir que percibimos que son «inaceptables» (o que nos dicen explícitamente que lo son) y creamos una brecha entre la persona que presentamos al mundo y lo que realmente está ocurriendo en nuestro interior. Todo lo que ocultamos y suprimimos desvía la energía que podríamos estar utilizando para crear una vida hermosa, y nos bloquea el acceso a la alegría y la abundancia, reduciendo y debilitando la luz de nuestro ser.

Si continuamos desatendiendo a esta maraña interna de pensamientos y sentimientos degradados, generamos una falta de amor y de serenidad en nuestro interior. Los fragmentos se acumulan y se acopian, distanciándonos de la fuerza que debía guiarnos y orientarnos en la vida: el corazón. A través de este proceso de disonancia y desconexión, entramos en el ámbito de los semidespiertos y caemos en estado de sufrimiento aletargado, lleno de confusión, de inexplicable desesperanza, de ansiedad y de angustia existencial. Empujamos las cosas lejos de nosotros con la esperanza de enterrarlas, pero eso nunca funciona. Nos endurecemos, pero el sufrimiento continúa.

Para descubrir el lenguaje y el mensaje de nuestro corazón, tenemos que tomarnos el tiempo para mirar en lo más profundo de nuestro interior. Debemos decidir excavar, buscar las partes sensibles de nosotros mismos que hemos abandonado y ocultado. Debemos intentar darle la bienvenida a las partes escindidas y huérfanas. En esta recuperación de las partes abandonadas es donde comienza la creación del alma profunda y hermosa.

Nuestro corazón alberga la esencia de la vida y de la fuente. Es el manantial de la divinidad en nuestro interior, y cuando nos alineemos con él, cuando lo despertemos y reconectemos con él, desterrará y sanará, perdonará y deshará, y reconciliará y liberará todas las relaciones y los recuerdos dolorosos. Nuestro corazón es la fuente de inspiración para propagar y avivar el amor y la bondad en el mundo. Incluso diría que si cada uno de nosotros eligiera vivir en armonía con su corazón, el mundo no podría evitar encontrar la paz. La tierra florecería. ¿Cómo podría no hacerlo?

Es posible que en el pasado hayamos tenido muy buenos motivos para resguardar nuestro corazón; teníamos que protegernos para que no nos hicieran más daño. Pero desde la base de la consciencia, no hay ninguna buena razón para continuar haciéndolo. No nacemos así. Tuvi- mos que aprender a cerrarnos y afortunadamente podemos desapren- derlo. Podemos aprender a abrirnos otra vez a la fuerza del amor y la alegría que reside en nuestro interior en cada momento de cada día.

Si quieres vivir una vida centrada en el corazón, la decisión es tuya. Hay que empezar tomando la decisión de dar un pequeño paso hacia ti, y no en la dirección contraria. Empieza soplando suavemente sobre las partes de ti que tienen heridas y cicatrices, como si fueran carbón ardiendo. Acarícialas con palabras de aliento. Envuélvelas en amor. Cuida de ellas de verdad. Debes persuadirlas de que salgan de la protección, y necesitan una balsa salvavidas a la que agarrarse mientras atraviesan las aguas turbulentas y agitadas de la oscuridad.

Lo más importante es que *tú* necesitas un estímulo amable, suave y constante para fortalecer tu determinación de mantener tu corazón

abierto, especialmente cuando tus instintos de protección están activados. Este libro contiene prácticas que harán exactamente eso. Puedes leer el libro de principio a fin, o puedes abrirlo en cualquier capítulo y empezar a leer. Cada capítulo está diseñado para ser una totalidad en sí mismo. Relájate y serénate mientras lees. Absorbe el contenido como si fuera por osmosis, con todo tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Y no te limites a leerlo; vívelo. Entérate de lo que tu corazón quiere que sepas; encuentra tus antídotos a las barreras que hay alrededor de tu corazón. Practica. Usa este libro.

Bienvenido, querido lector. Bienvenido.

Algunas notas y sugerencias antes de continuar

Mientras lees *Centrados en el corazón*, notarás que está diseñado para ayudarte a reconocer cómo te separaste de tu corazón y cómo volver a conectar con él. El libro luego profundiza en cómo estar siempre centrados en el corazón en tus relaciones para que también puedas mantener a los demás en el amor. Cada capítulo explora una idea básica desde un punto de vista y un contexto nuevos, con prácticas que se sustentan recíprocamente. Mientras estés leyendo el libro, tu comprensión se ampliará. Lo he diseñado de esta manera para ayudarte a que vayas abriendo tu corazón poco a poco. Los pequeños cambios sutiles se irán sumando hasta crear grandes transformaciones en tu forma de sentir y experimentar la vida.

He de enfatizar que este libro no es para la «mente pensante». Está escrito para sortear a la mente y llegar al corazón. Por muy hermosa que sea la mente como instrumento, a menudo pasa por alto a la sabiduría del cuerpo y el corazón, y la arrolla. No podemos regresar al corazón a través de los pensamientos; tenemos que hacerlo sintiendo. Entonces, mantente alerta para asegurarte de que la mente no tome el control. Quizás empiece a acelerarse con preguntas, o quizás te des cuenta de que estás adelantándote en el libro para encontrar respuestas. Ésa es la mente tomando el poder. Para acallar al intelecto, simple-

mente respira hondo y vuelve a dejarte caer en tu interior, como una piedra que cae en el centro blando de tu corazón. Deja que todas las voces se alejen de tu atención. Vacíate y encontrarás el espacio sagrado de tu corazón.

He incluido meditaciones guiadas al final de cada capítulo para ayudarte a entrar en tu corazón. Están pensadas para que sean utilizadas repetidamente hasta que experimentes un cambio en tu consciencia y en la forma en que tu mente conecta con tu corazón. Estar centrado en el corazón es algo que surgirá de una forma natural si tú lo permites. Es importante que primero leas el capítulo y luego escuches las versiones de audio de las meditaciones, las cuales están disponibles en www.sarahblondin.com/heart-minded-meditations. El componente auditivo te ayudará a metabolizar el material desde el espacio del corazón.

Es posible que algunas de las meditaciones y las prácticas te parezcan simplistas o incluso clichés. Una voz en tu interior podría decirte que ya has oído todo eso antes. Te insto a que intentes aquietar esas voces de cinismo o sarcasmo. Esas voces son defensas; son la forma inteligente que tiene nuestra mente de protegernos del *sentimiento* y mantenernos alejados de nuestro corazón. Me avergüenza un poco lo elemental que pueden parecer algunas partes de este trabajo, pero sé que en mi propia vida, cuando ignoro esas críticas y esa interpretación y dejo que las palabras penetren, puedo sentir los cambios internos. Puedo sentir cómo me expando, sintiéndome libre de la carga de la preocupación y abriéndome a un espacio más amable y amoroso. De manera que te animo a que te abras a las palabras que voy a compartir contigo. Entra en tu cuerpo y deja que te muestre cómo se siente cuando lees este libro, cómo se siente cuando deja de razonar y de evaluar, y en lugar de eso empieza a reconocer a su propio corazón.

Te animo a que cuando comiences a trabajar con este libro, escribas un diario personal. Pasar por esta experiencia será como realizar un viaje interior, y escribir acerca de las cosas con las que te encuentras y lo que sientes será útil para lograr que los cambios permanezcan. No

querrás dejar que las cosas que has comprendido, o los cambios, o los descubrimientos, se pasen de largo. Es posible que tengas un sentimiento de esperanza por primera vez, o por primera vez desde hace mucho tiempo. Es posible que experimentes una profunda sensación de conexión contigo mismo, o que recibas un mensaje de tu corazón. Si no registras la experiencia, especialmente si te parece poco importante o sutil, es posible que la olvides y que vuelvas a caer en los viejos patrones suprimidos. Llevar un diario te ayudará a mantenerte abierto y atento, y esto en sí mismo ayuda a entrenar a la mente a ser receptiva a las cosas que ocurren en el corazón.

No te preocupes por cómo lo expresas o si las palabras son perfectas y claras; lo único que importa es que empieces a abrirte a ti mismo sin juzgarte o censurarte. Sólo empieza.

La otra sugerencia que me gustaría hacerte es que saques tiempo para conectar con la naturaleza todos los días (sin la distracción de tu teléfono, o música, o cualquier otro dispositivo). Incluso si vives en medio de una gran ciudad, haz lo que esté a tu alcance. La intención de este trabajo es abrirnos a nuestros sentimientos y a nuestro corazón, y la naturaleza facilita esta apertura sin esfuerzo. No importa si apoyas tu mejilla contra la suave corteza de un álamo durante unos minutos, como si cuidas de tus plantas de interior, o colocas las palmas de tus manos sobre un tramo de césped, o haces rodar una piedra en tu mano, o te tumbas boca arriba bajo un cedro. Simplemente encuentra una manera de conectar de la forma más profunda y sincera que puedas con el mundo natural.

Hacer esto te ayudará a abrir tu corazón y aquietar tu mente. Hará que salgas de tu cabeza y entres en una perspectiva más amplia, más expansiva y armoniosa.

A lo largo del libro, encontrarás «Cartas del universo». Estas cartas llegaron a mí cuando este libro era tan sólo un susurro en mi corazón. Fluyeron rápida y consecutivamente en forma de una historia contada en el momento de tu nacimiento y diseñada para apoyarte en tu camino hacia la apertura. Sentí como si estuviera entrando en contacto con

una voz superior, una voz de gran sabiduría y orientación, y sentí que debía compartirlo de alguna manera.

Ahora sé que ésa es la voz del corazón (no de mi corazón, sino del corazón del mundo) y es accesible para cada uno de nosotros. Cuando estoy suficientemente abierta para recibirla, es como si una frecuencia compasiva y amorosa estuviera trabajando a través de mí, y experimento una inmediata sensación de sanación y liberación. Mi deseo es compartir esta resonancia contigo para que tú también puedas experimentar ese bienestar y ese apoyo.

Y por último, me gustaría explicar lo que quiero decir cuando uso el término *sufrimiento*. Muchas personas encuentran que es una palabra con mucha carga y se echan atrás. Si tienes esa respuesta, si descubres que estás pensando *No estoy sufriendo, mi vida es plena y buena* o *No tengo nada de qué quejarme*, te pido que hagas sitio para esa posibilidad. Trata de permitir que la palabra se aplique. Nadie está exento del sufrimiento. Es ese dolor que en ocasiones sentimos cuando estamos solos al final del día. Es ese lugar difícil de no saber cuál quieres que sea tu contribución al mundo, o tener en tus brazos a tu bebé recién nacido, llena de sentimientos de amor y sobrecogimiento, pero también preocupándote por su seguridad. Es esa respiración superficial, la incapacidad de abrazar la simplicidad y la soledad. Es ese agarrarse o aferrarse y no saber cómo soltar a algo o a alguien. Es nuestra preocupación y nuestro miedo. Trabajar en exceso y tratar de asir el futuro. Esto está presente en nosotros todos los días de nuestra vida, de maneras sutiles y no tan sutiles.

Negar tu sufrimiento, incluso si se trata tan sólo de una pequeña puntada en el corazón, te niega la capacidad de consolar y abordar las cosas difíciles por las que todos pasamos y que todos sentimos, impide tu sanación y te mantiene alejado de tu corazón. Admitir el dolor y el sufrimiento no es algo por lo que haya que ser aprensivo. Abraza tu humanidad.

Si deseamos sanar el hecho de habernos alejado de nuestro corazón, no debemos tener miedo de entrar en contacto con nuestra vulnerabi-

lidad o inseguridad, o de admitir que estamos sufriendo. Esto es lo que ayuda a que el corazón se sienta confiado.

Debo advertirte que este camino no es para aquellos que sólo quieren sentir alegría y hablar de ella. Es para aquellos que están dispuestos a caminar por el fango que te ha mantenido alejado de esa alegría. Es un camino para cualquiera que anhele levantar el velo y ver con profunda curiosidad lo que hay debajo, para aquellas personas que no tienen miedo de afrontar todos los aspectos de su experiencia. Es para los valientes, para aquellos que anhelan reclamar su libertad y su integridad.

PARTE 1

AMAR LA ACEPTACIÓN



Diffícilmente, avanzando milímetros por año, me hago un camino entre la roca. Desde hace milenios, mis dientes se gastan y mis uñas se rompen para llegar allá, al otro lado, a la luz y el aire libre. Y ahora que mis manos sangran y mis dientes tiemblan, inseguros, en una cavidad rajada por la sed y el polvo, me detengo y contemplo mi obra: he pasado la segunda parte de mi vida rompiendo las piedras, perforando las murallas, taladrando las puertas y apartando los obstáculos que interpuso entre la luz y yo durante la primera parte de mi vida.

OCTAVIO PAZ, ¿ÁGUILA O SOL?



Para poder armonizar con nuestros corazones, tenemos que reclamar y recuperar nuestras sensibilidades. En la parte 1, nuestro objetivo es hacer exactamente eso. Te ayudaré a superar ciertas defensas, ciertos conflictos y problemas que están impidiéndote estar centrado en el corazón. Te guiaré a través de unas prácticas específicas para ayudarte a superar esos obstáculos. Las prácticas son sencillas, apacibles y profundamente amorosas. Poco a poco, empezarás a poner en marcha un poderoso despliegue mientras aprendes a vivir desde la generosa claridad de tu corazón.

1

Una presentación del corazón

Ya sabes lo que se siente al estar en tu corazón. Aunque es posible que te sientas desconectado de él y que en ocasiones dudes de ti, una parte muy primordial de tu ser sabe exactamente qué es estar en el asiento de tu corazón. Sin importar cuándo llevaste a cabo la separación y empezaste a vivir desde tu cabeza, tú sabes lo que es estar en tu corazón. Lo sabes. Es una sensación; no es algo fácil de describir o poner en palabras. Entonces, te voy a pedir que reflexiones por un momento: ¿Qué es lo que sabes acerca de lo que se *siente* al llegar a tu corazón? Despierta tu curiosidad. Ábrete y escucha a tu interior en busca de respuestas.

El corazón sigue estando muy vivo y despierto dentro de nosotros. Y a menudo, lo único que tenemos que hacer para despertarlo es quedarnos quietos y en silencio, y él hará el resto. Cuando llevamos la atención hacia nuestro interior y nos concentramos en nuestro corazón, éste nos calma y nos tranquiliza, generalmente en un instante.

Y con ello se produce una relajación de nuestro cuerpo. Bajamos la guardia. Sentimos la renovación de la confianza en nosotros mismos y en los demás, y el desarrollo de nuestro camino.

El miedo comienza a desvanecerse. Nos tornamos más abiertos y serenos. Los pensamientos se amortiguan y empezamos a *sentir*. Ya no nos preocupamos por los problemas y tenemos una sensación de tran-

quilidad. Se abre un espacio en nuestro interior. Las soluciones a los desafíos a los que podemos estar enfrentándonos empiezan a revelarse sin mayor esfuerzo; entramos en una armonía con nosotros mismos y con nuestra vida.

Esto puede parecer demasiado bueno para ser verdad, pero es exactamente lo que ocurre cuando lo invitamos y lo permitimos.

Cuando vivimos en el corazón, despertamos a nuestra vitalidad. Llegamos espontáneamente como un rayo al momento presente, y todos los argumentos contra nosotros mismos y contra la vida se silencian. La bondad se abre paso a través del caos de nuestro mundo interior y sentimos que nos ilumina una luz que no teníamos idea que estaba dentro de nosotros.

En cualquier momento, no importa dónde estés, no importa lo que estés haciendo, puedes entrar en contacto con ese lugar dentro de ti y activar los beneficios del espacio del corazón.

Es así de simple. Se trata de hacer una transición y entrar en ese lugar de amor y aceptación, permitiéndote ser infundido con la gracia.

Si miramos en nuestro interior, la mayoría de nosotros podemos identificar una visión, una imagen de la persona que queremos llegar a ser, una versión mejorada de nosotros mismos, algo así como un Tú 2.0. Esta imagen suele ser más amable, más amorosa, más abierta, más comprensiva, más inspirada y más creativa; y con frecuencia es menos cohibida y más valiente. Esta versión no sucumbe al miedo, a la ira o a las dificultades y se eleva por encima de todo con gracia y serenidad. Esta visión que tenemos en nuestra mente es la que considero que es la mejor representación de nuestro ser centrado en el corazón. Es la llamada de nuestro corazón.

Desafortunadamente, el problema con esta imagen es que tendemos a usarla incorrectamente. A menudo se convierte en algo que utilizamos para menospreciarnos, en lugar de hacerlo para inspirarnos. Medimos quiénes somos en relación con ese yo imaginario y sentimos el fracaso y la incompetencia, cuando deberíamos estar agradecidos por tener esa visión de un yo más amoroso y capaz.

Cuando vemos esa versión como nuestro potencial en lugar de verla como un recordatorio de nuestros defectos, podemos usarla como un camino (o una herramienta) que nos ayude a avanzar hacia nuestra luz. Podemos utilizarla para inspirarnos y motivarnos a hacer elecciones que nos acerquen más a la encarnación y la personificación de esa ideación. Con cada elección que hagamos guiados por el corazón, nos acercamos más a nuestra visión idealizada, estamos cada vez más centrados en el corazón.

La mente desatada continuará intentando interponerse en el camino de nuestro yo centrado en el corazón. Dado que a la mente le interesa fundamentalmente mantenernos a salvo, seguirá tratando de impedir que hagamos elecciones que nos abran al mundo, de modo que tenemos que seguir ignorándola, tenemos que continuar eligiendo al corazón.

Como dijo tan bellamente uno de mis oyentes: «Todos estamos conectados y somos capaces de hacer cosas increíbles cuando simplemente dejamos que esa conexión, ese amor, fluya; cuando aprendemos lo importante que es pensar con el corazón». Y como dice Bob Marley en *Redemption Song* citando al gran Marcus Garvey: «Emancípate de la esclavitud mental; sólo nosotros podemos liberar a nuestras mentes».

Ya es hora de que anulemos aquello que se interpone en nuestro camino y desbloqueemos aquello que está restringiendo el fluir de nuestra propia naturaleza.