

Destellos de la mente

Cultiva lo mejor de ti mismo

IVÁN ALBARRACÍN PASTOR



KOLIMA
BOOKS

Título original: *Destellos de la mente*

Primera edición: Febrero 2016

©2016 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autor: Iván Albarracín Pastor

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación de cubierta: Patricia Fuentes

Maquetación: Rocío Aguilar y Carolina Hernández A.

ISBN: 978-84-163645-9-6

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Nota del autor

Este libro ha sido escrito en libretas a mano mientras andaba. Se inició en diciembre del 2013 y se finalizó en noviembre del 2014. La mayor parte del mismo se escribió por la noche. Ha salido como inspiración directa del lugar donde estaba. Es la suma de 10 libretas, de las 13 que he escrito. Me desaparecieron 3 libretas grandes, los primeros 4 meses de trabajo.

La policía y la guardia civil me han parado muchas veces (eso sí, siempre con respeto y de forma amable) por la llamada de algún vecino, al verme con la mochila por la noche, andando y escribiendo. Es lógico y normal ya que no es una actitud muy común. Se puede ver como locura pero, ¡bendita locura!

En alguna ocasión he tenido algún chispazo fuerte y me he puesto a saltar de alegría o a gritar de entusiasmo... O me ha pasado que iba andando y he tenido que sentarme corriendo en cualquier sitio a escribir algo importante...

Escribiendo una de las libretas mi mente parecía un bol de palomitas del que salían todas las ideas a la vez. Sentí una explosión mental. Después, mi mente empezó a funcionar mucho mejor.

Hay muchas personas que me han regalado una dosis de sabiduría y han escrito en las libretas.

Una vez, una libreta se cayó entre dos piedras en una montaña y tardé 2 h y 45 minutos en recuperarla.

He estampado alguna libreta contra el suelo cuando tenía ganas de abandonar. Luego la he recogido corriendo.

Dependiendo del momento y de la situación, en las libretas aparecen hay diferentes tipos de escritura. Algunas de ellas están escritas con una letra horrible, otras con una letra normal, otras incluso con una letra bonita... No es lo mismo

escribir en la mesa de casa que en la cima de una montaña, o estar parado o andando...

Mientras escribía este libro he rechazado muchas ofertas de trabajo, incluso cuando no tenía ningún recurso económico. Prefería dedicarle todo el tiempo a este proyecto hasta terminarlo.

En ocasiones he estudiado durante horas para escribir una única frase, o escuchado varios audios para hacer el resumen de lo que quería contar en un par de frases.

Algunas páginas las he escrito tras una meditación profunda de varias horas.

Tuve incluso una experiencia zen cuando un pájaro se posó en una libreta mientras escribía.

En algunas ocasiones me he perdido mientras escribía. Hubo un momento en que perderme me resultaba divertido, curioso... Así he descubierto muchas cosas nuevas.

Me las he visto y deseado para proteger las libretas de la lluvia. En una ocasión me tocó atravesar un río con la mochila en los brazos en alto para que no se mojase. En otra, secar una libreta en el secador de un baño público; otras veces cubrirlas con mi cuerpo porque no había nada con qué protegerlas...

Hay muchas personas que han escrito sus sueños e ilusiones en las libretas. Se las llevaban como un gran regalo. Imagino que algunas de esas personas todavía las conservarán.

He pasado algunos días sin dormir para escribir...

He visto muchos rostros de felicidad y de sorpresa en muchas personas que leían fragmentos sueltos del texto.

Hay frases que he tachado más de una treintena de veces...

El orden de muchos «chispazos» está puesto intencionadamente. Algunos se han puesto en cierta ubicación para distraer a tu mente, otros los he puesto entre medias de un

tema totalmente distinto para acrecentar la atención hacia ese pensamiento o para que pase desapercibido, y que trabajes de forma inconsciente. Los he escrito con toda la intención, estando en el presente. Con la consciencia puesta en cada letra y en cada palabra. Puede que hubiera podido hacerlo mejor, pero así es como está.

Con este libro he disfrutado de muchas lloreras de gratitud. Algunas páginas de las libretas tienen sudor, lágrimas y risas. Creo que haber escrito estas libretas es el mejor regalo que podía hacerme a mí mismo. Me han brindado experiencias maravillosas y sorprendentes.

Para mí este libro ha sido muy importante, un gran reto superado.

Por todo ello, gracias.



Libretas

Los «chispazos» o «destellos» son el fruto de pensamientos y reflexiones que aparecen como inspiraciones o imaginaciones. Seguramente habrá algunos más acertados que otros. Me da la sensación de que la mente es un mecanismo que, cuando se activa, ya no hay vuelta a atrás pues los «chispazos» cada vez se suceden con mayor frecuencia e intensidad potenciándose cuando realizas una observación sin juicios o analizas las cosas sin interferir, como si fueras un telespectador viendo una película. La película de tu vida.

Es posible que haya errores puestos con toda la intención, otros quizá no. Esto no es sólo un libro sino una pequeña fracción de mi mente para que puedas utilizarla como más te guste o interese. No pretendo ser un experto en algo en concreto; pretendo que puedas conectar con mis dudas, mis aciertos, mis errores, mis superaciones y mis curiosidades.

Aquéllos que discrepan de las teorías más generalizadas y aceptadas nos permiten ver un nuevo punto de vista gracias al cual podemos alcanzar algunas respuestas que hoy no tenemos, haciendo que cada vez nos acerquemos más a una mayor comprensión o a una visión más acertada de la realidad.

Los hermanos Wright plantaron las semillas de la aviación en el mundo. Nuestra condición humana nos obliga a comprender despertando en nosotros la curiosidad, motivándonos a detectar los errores y a solucionarlos, evolucionando de tal forma que hoy en día disfrutamos de las mejoras necesarias y de unas naves mucho más sofisticadas.

Si lo extrapolamos a cualquier ámbito: astrología, ciencia, medicina... repetimos el mismo patrón. Los fallos

de unos son el motor que impulsa a los otros a descubrir la verdad o a corregir los errores. Al tener una mente bastante limitada hay cosas que se nos escapan. En consecuencia, lo que no ve una persona lo ve otra y de esta forma nos vamos aproximando entre todos a una percepción y a un entendimiento de la realidad más exactos.



Las verdades de hoy quizá mañana no lo sean tanto

No sé cómo funciona vuestra mente pero la mía tiene continuamente cientos o miles de pensamientos. Pasa muy rápidamente de un tema a otro y, cuando estoy a punto de tener una inspiración, mi entorno, mi propia mente parece que genera una situación que me distrae. Pero como me he dado cuenta de eso, vuelvo a pensar en el pensamiento anterior hasta que nuevamente me viene el «chispazo» o la inspiración. Al principio me costaba algo de esfuerzo, pero poco a poco mi mente se focaliza y se centra con más facilidad permitiéndome crear una especie de burbuja que me aísla de las distracciones externas o internas: algún sonido o cualquier cosa que rompe la rutina poniéndote en alerta o tu propia voz, que la oyes como si fueran tus pensamientos. Es como cuando lees mentalmente y la oyes en tu cabeza... Cuando te das cuenta y la acallas, automáticamente te sientes como el observador en un plano superior. Ése que no habla y que parece vacío es el que sabe de una forma u otra cómo hay que reaccionar en cada momento y situación. El parlante del nivel inferior habla mucho y no hace nada. Pero el superior u observador no habla, simplemente hace lo que tiene que hacer. No suele interferir habitualmente en nuestro día a día pero entra en juego en ocasiones críticas para salvar nuestra

vida frente un peligro real. Digamos que es el que nos hace reaccionar de forma refleja sin pensar.

Os estoy regalando mi tesoro máspreciado: mi mente; os estoy dando acceso a mis debilidades, a mis miedos e inseguridades, a mis errores y aciertos. Al entregaros mi forma de ver la vida, mis pensamientos e inspiraciones, os estoy brindando mi parte más vulnerable.

Soy consciente de que cada persona podrá pensar de distinta forma y que se generarán reacciones diversas.

Me gustaría poder transmitirte las cosas como yo las percibo; soy consciente de que hay mensajes que no se pueden explicar, simplemente hay que vivirlos (como por ejemplo qué se siente al recibir un abrazo cariñoso. Puedo gastar mil palabras y no sería capaz de describir qué se siente realmente).

Prefiero no definirme ni describirme. Cada cual me pondrá las etiquetas que le apetezca según su propia percepción. Habrá quien piense que soy un genio, otros que soy un loco, también habrá quien diga que soy un estafador, un charlatán o un fantasma, y también estarán las personas que piensen que las cosas que digo son curiosas o interesantes. Entiendo y acepto todos esos puntos de vista. Pero con que algo de lo que digo le sirva a una persona, me doy por satisfecho.

Por este motivo iré saltando de un tema a otro conforme vengán a mi mente para intentar conseguir que se despierte tu curiosidad.

Al principio lo que leas puede parecer caótico y sin un orden establecido, sin sentido. Pero estoy convencido de que durante todo el proceso irás encontrando el orden dentro de ese caos y el caos dentro de ese orden. Dejar un tema y volver a él cuando menos te lo esperas, decir un mismo mensaje de formas similares o decir algunas cosas sin conexión o sin una aparente relación con el fragmento anterior o posterior,

todo ello lo hago con la intención de fijar tu atención para llegar a las mayores comprensiones de forma inesperada.



**La verdad, aunque esté en minoría,
no dejará de ser la verdad**



**La verdad no es necesario defenderla
porque se defiende sola**

No pretendo convencer a nadie o imponer lo que yo considero como «verdad». Porque sé que cuando sientes la verdad, es como el abrazo... Sientes cómo vibra y resuena dentro de ti con mayor o menor potencia.

Algunos de los conceptos que mencionaré, aunque sea en una sola frase, pueden no estar de acuerdo con tus creencias. Si éste es el caso, pueden despertarte cierto enfado o molestia cuando los leas. Pero te recuerdo que solamente es un punto de vista que puede estar perfectamente equivocado, o totalmente en lo cierto. No lo sé, pero si esto sucede, ya sabes que sólo es una opinión y nada más de una persona cualquiera.

¿Crees que es posible que cuando vas a alcanzar un momento de comprensión profunda tu entorno o tu ego te intenten distraer? La distracción sirve para que tu ego pueda existir... Porque cuando alcanzas la comprensión, te vuelves libre y feliz. Cuando estás en este estado tu ego no puede permanecer activo.



Algunos mensajes se dicen para que vayan abriendo camino desde el subconsciente; pasan un proceso de lucha interna entre las viejas y las nuevas creencias hasta que llegan al lado consciente del cerebro. Los nuevos patrones mentales van ganando fuerza, los antiguos van perdiéndola. Pero eso lleva su tiempo, puede que unas horas, días... Eso depende de lo arraigadas que estén tus creencias... Tranquilo que yo no puedo cambiar tus creencias, ideo depende de ti! Eres tú quien decide qué hacer con ellas.

Al tomar consciencia, tenemos la capacidad de acceder a esta fuente de sabiduría infinita que todo el mundo tiene. Es como si la información estuviese en todos los tiempos y en todos los lugares simultáneamente, igual que en el mundo cuántico. Un mismo pensamiento lo pueden tener muchas personas a lo largo de la Historia. Es como cuando tienes una inspiración, no haces nada y vuelve a su lugar. Y otra persona en otro lugar o en otro momento está preparada para la misma inspiración. La tendrá de la misma forma que la tuviste tú. Si esta persona la aprovecha, pues perfecto y, si no lo hace, la inspiración volverá otra vez a través de un libro, una grabación, una acción hasta que tenga suficiente fuerza como para materializarse.

Es curioso, nuestros pensamientos son ondas de energía. Cuanto más se piensa una cosa, más energía recibe. Se necesita una cierta cantidad de energía para que se pueda transformar en masa. Por ende, cuanta mayor sea la energía que reciba un pensamiento, con mayor celeridad podrá convertirse en materia. Dicho de otra manera... un pensamiento inmaterial, cuanta más gente lo piense o más veces se repita, antes podrá ser detectado por nuestros sentidos y ser algo material.

La comprensión del todo se consigue cuando no te centras en un único tema (como se suele decir, el árbol no nos deja ver el bosque).



**Si quieres más amor en el mundo...
empieza tú dando más amor**

Yo no pretendo convencerte de nada. Simplemente te voy a contar mi experiencia como yo la he vivido y sentido. Tú eres totalmente libre de creer o no lo que digo.

Pero yo te agradecería que no te creyeras nada y que lo probaras y lo descubrieras por ti mismo.



Siento que estoy elevando mi nivel de conciencia y estoy siendo más coherente conmigo mismo, obteniendo unos resultados maravillosos.

Es el proceso que todos tenemos que seguir. Brillar más cada vez, hasta alcanzar el siguiente nivel. Tras la iluminación llegas a la oscuridad absoluta que permite que cada persona pueda ver su propia luz por tenue que sea. Esto lo podemos ver en el universo, es la evolución de cada estrella... brillar más hasta que colapsa y se convierte en un agujero negro con una energía superior e infinita. Cuando estás en este estado puedes alternar entre estar iluminado o estar en oscuridad. A mí todavía me falta mucho para la iluminación pero voy a seguir el camino de la calma mental para ver si puedo conseguir llegar a ese estado que describen los grandes maestros de la Historia de la Humanidad.

Tu entorno cambia y te conviertes en un faro para todas las energías y seres que están en un nivel de vibración infe-

rior. (Inferior no es despectivo; cada cual está en su proceso y eso no es mejor ni peor, es su punto de evolución en ese instante simplemente).

Estoy hablando y pensando en ondas porque nuestros pensamientos y emociones son ondas hasta que les damos suficiente fuerza como para que se materialicen en partículas, átomos o fotones... creando así esa realidad.

Si se repite un mensaje de varias maneras es que cada vez tienes que aprender algo más sobre ese tema. Tienes que descubrir para qué has vuelto a encontrarte con esa información.

Cuando lo comprendes pasas de nivel.

Cada vez que piensas en un tema, estás capacitando a tu mente a recibir más información y una comprensión más profunda sobre el mismo.

El patrón de interferencia es como el ADN de un láser, en el que una pequeña parte contiene la información del todo y viceversa.

Nuestro ADN tiene capacidad para guardar una información infinita, tuya y de todas las experiencias y seres de este planeta.

Deja de mostrar resistencia a lo que sabes que es así. (Muchas gracias por darte cuenta de eso ahora... Si estuviese cerca te daría un fuerte abrazo de agradecimiento sincero. Gracias de verdad).

Te vas a sentir conectado con esta información porque realmente estás conectado con esa fuente de sabiduría interna que todos tenemos, esa sabiduría infinita con la que ya has conectado más de una vez.



**Ahora mismo te estás reconectando contigo mismo
descubriendo el poder de la conexión**

Las emociones nos permiten conectar y reconectar con las personas. Al igual que el ADN o un láser... tú tienes la información de todos, y cada vez que te cruzas o interactúas con alguien, fortaleces esa conexión. El amor de una madre sería un claro ejemplo de esto pues se crea un vínculo tan fuerte que permite saber a la madre si le pasa algo grave al hijo.

Las conexiones con las otras personas se fortalecen en función de la emoción que estamos viviendo dándoles mayor o menor importancia.

Estas conexiones son inmateriales, como la felicidad, pero son indestructibles; sólo pueden hacerse más fuertes. Si son muy fuertes llegar a la transmisión de pensamiento y de las emociones desde una dimensión que no afecta al tiempo o al espacio, estando en todas partes al mismo tiempo.

Durante toda la vida has estado aprendiendo a descubrir la verdad. Pues saca tus propias conclusiones sobre todo lo anterior. Si estás oponiendo resistencia a asimilar y aceptar estas ideas, quiero indicarte que estás actuando desde tu ego. Si las has aceptado o las contemplas sin juzgar, estás actuando desde el amor (aceptarlas no significa pensar igual).

Esta información tiene poder porque se ha materializado. Se te ha enseñado que la palabra materializada en letras en un papel o en la voz coge más fuerza. Cuanto más se transmite, más potente es.

TE QUIERO, TE ACEPTO COMO ERES Y TE RESPETO. No quiero convencerte de nada, yo respeto tu proceso de aprendizaje. Yo te doy la información para que tú tengas la libertad de tomar la decisión que quieras.



Los mensajes desde el amor llegan con mucha más fuerza y de forma más directa

Si quieres te lo puedes tomar como un ataque. También puedes verlo con rechazo o puedes elegir la opción de abrir la mente como una posibilidad más.

Cuando no sabemos algo, nos frustramos y cuando lo aprendemos, sentimos bienestar y emoción.

Como humanos tenemos la necesidad imperiosa de aprender y comprender. Por eso leemos pequeñas dosis de sabiduría en los sobres del café. Por el mismo motivo voy desplazándome de un tema a otro sembrando esas semillas de curiosidad y entusiasmo que despiertan la ilusión, uno de los motores generadores de felicidad.

Los mensajes cortos y directos son más eficaces. También tienen mayor profundidad.

Todas estas informaciones son cosas que ya sabemos, pero no solemos prestarles la atención que merecen.

Como he dicho antes, todo está conectado y todos nos hacemos las mismas preguntas y pasamos de nivel según nuestro ritmo de aprendizaje.



Cada vez que subes de nivel puedes identificar los niveles de vibración anteriores

(Me dan ganas de abrazarte otra vez y darte las gracias por ver que lo vas entendiendo).

Cuando se enseña o se aprende desde el amor, bajamos nuestras barreras mentales y por eso es tan poderoso su efecto y el nivel de comprensión que ofrece.

No estamos acostumbrados a pensar; buscamos el entretenimiento para evitar el aburrimiento o como distracción. La distracción sirve para evitar que llegues al entendimiento y a la comprensión. Cuando estás aburrido saltan las alertas rojas en nuestra mente y automáticamente ésta entra

en proceso creativo. Si no tomamos consciencia de ello, lo primero a lo que recurriremos será al entretenimiento para que la mente se ponga en modo *standby* y no piense; pero... ¿te has parado a pensar que cuando sigues aburrido, empiezas a fijarte en todo? Pues sí, claro que sí, tu mente empieza a fijarse en todo y a observar.

Despertando el interés y la curiosidad por todo llegamos a una comprensión y el motor se pone en marcha; estás entrando en las ganas de saber. ¡Bienvenido a tu nueva realidad!

Sí, tu nueva realidad. Porque al entrar en este proceso creativo, surgen las ganas de aprender y mejorar. Cuando se activa este mecanismo, ¿qué resultado obtienes?



Si siempre estás haciendo por mejorar, sería lógico pensar que cada vez los resultados serán mejores...

Ya lo sabes, cuando aprendes algo, el resultado es positivo.

«Me gusta esta información que estoy recibiendo porque me hace sentir bien». (Al escribir esta frase me he quedado pensando en lo que me hace sentir bien y en qué cosas me gustan).

Muchos de nosotros nos centramos habitualmente en lo que no nos gusta; pues ahora es el momento de descubrir lo que te gusta y lo que realmente quieres.

¿Cuándo haces una cosa con pasión? Cuando te gusta y te hace sentir bien. ¿Qué resultado vas a tener? Más de eso que te hace sentir bien. Puedes elegir hacer aquello que te hace sentir mal. El resultado ya sabes cuál va a ser. Tú mismo eres libre de elegir.

Esa experiencia nos tiene que proporcionar un aprendizaje y tú puedes decidir qué camino vas a escoger para obtener ese aprendizaje desde la felicidad y el amor o desde el dolor y el sufrimiento.

Si; el amor y el sufrimiento son la misma onda, pero a diferentes distancias. Por eso, elijas el camino que elijas, el resultado será el mismo pero por diferentes caminos.

Te puedes tomar el tiempo que quieras, no hay prisa.



Cuando miras con ojos de aprender, todo se torna claro

Dentro de un mismo planeta existen muchas realidades; cada persona tiene una realidad distinta a la de cualquier otra persona.

Este libro tiene un efecto relajante. Es fácil que te entre sueño con él. Si te ocurre eso es posible que estén aumentando tus niveles de endorfinas. Tu mente decide dormirte para asimilar la nueva información e integrarla. Eso es fantástico si te ocurre. Significa que los botecitos de las sustancias químicas de tu cerebro se han abierto y están generando más felicidad.

Nuestra mente tiene la necesidad imperiosa de explicarlo todo. Aquello que no puede explicarse, mantiene nuestra mente atenta y ocupada. Para liberarnos de esta tarea buscamos una explicación aunque sea ridícula o no tenga sentido, volviendo así a la comodidad de no tener que pensar y apagando la inquietud por encontrar la respuesta.



Las dudas son el camino del progreso y la evolución (las dudas que te impulsan a saber, no las que te frenan)

La ayuda que recibamos no siempre será la que a nosotros nos gustaría, sino como tiene que ser o como la necesitamos en ese momento.

El amor y el falso amor

Hay quien confunde el significado de la palabra amor y dice que quiere a alguien... Pero cuando hay dudas, celos, sentimientos de posesión, intentos de controlar de forma clara o sutil a otra persona, ese tipo de comportamiento no es amor, sino miedo disfrazado con la palabra amor. El verdadero amor permite el error para que la persona aprenda, se la apoya para alcanzar sus sueños, se la acepta con sus defectos sin intentar cambiarlos, siempre da libertad en el vestir, en el pensar y en el expresarse; el amor de verdad nutre a todas las partes implicadas y siempre hace lo posible para que la otra persona sea feliz. No se le reprocha ni se la recrimina, simplemente porque entiende que cada vez que se equivoca, la persona está en su proceso de aprendizaje. Cuando nos enfadamos es porque pretendemos que algo salga como nosotros queremos, pero ejerciendo un control sobre la otra persona generamos frustración en los dos sentidos: en quien ejerce ese control y en quien lo recibe, provocando distanciamiento, rabia e ira. Pero cuando damos libertad, permitimos sacar la creatividad de la otra persona y la apoyamos en sus decisiones respetándolas aunque no sean como lo haríamos nosotros... La persona se siente libre y eso la hace feliz. Por eso los

primeros meses de una relación son tan maravillosos, porque estamos en la aceptación plena. Y, poco a poco, intentamos interferir en el otro para que haga las cosas como nosotros querríamos. Y ese amor se acaba porque cada vez la aceptación es menor.

Ahora que has visto las dos opciones tú puedes decidir si prefieres crear frustración, sufrimiento y distanciamiento intentando dominar a la otra persona o, por lo contrario, darle amor, libertad, cariño, aceptación y apoyo y crear así un acercamiento y una conexión mucho más fuerte con ella.



Para saber si estamos actuando correctamente tenemos nuestras emociones. No está bien una cosa porque lo diga la sociedad o algunas leyes. Está bien cuando te hace sentir bien y está mal cuando eso te hace sentir mal.

Durante nuestra vida hemos aprendido a detectar la verdad y la mentira. Algunos conceptos pueden sonarnos extraños, pero aunque mostremos un rechazo inicial hacia ellos por el miedo a lo desconocido, nuestro yo interior identifica la verdad donde ésta se encuentra permitiendo aceptar la nueva información.



**El conocimiento y el saber nos proporcionan
seguridad y la seguridad confianza, haciéndonos
sentir más libres y felices**

¿Hay algo más fuerte que el dinero? La sensación de poder embriaga a quien lo tiene y eso está por encima del dinero. Quien tiene mucho dinero lo que busca es esa sensación de poder.

Algunos, para poder seguir teniendo esa sensación atacan al conocimiento. La Iglesia, por ejemplo, quemaba libros y todo aquello que fuese fuente de conocimiento; los países que invaden a otros queman sus bibliotecas... Crear miedo e ignorancia es la única manera que tienen de seguir ejerciendo ese poder sobre los demás.

Las ansias de poder son una forma de mostrar el sentimiento de inferioridad y se expresan intentando dominar, menospreciar o humillar a los demás para poder sentirse superiores.



Pero cuanto más atacan, peor se sienten

Según el principio holográfico del universo, una parte del mismo contiene la información del todo y el todo tiene información de cada parte. Deduzco que todos tenemos toda la información del universo aunque no seamos plenamente conscientes de ello o no sepamos interpretar dicha información. Por eso digo que todos tenemos una fuente de sabiduría infinita dentro de nosotros.

El otro día tuve una experiencia curiosa... Me encontré un móvil y mandé un par de mensajes a gente de la agenda para poder devolverlo. Yendo hacia la dirección que me habían facilitado, me tropecé golpeándome la espinilla... Me detuve y pensé: «¿por qué me está frenando el universo si estoy yendo adonde quiero ir y a donde tengo que ir?» Cuando llegué a la calle indicada llamé y me dijeron que me había equivocado de población. Así que tuve que desplazarme a otra que tenía la calle con el mismo nombre. Qué curioso las formas sutiles que tiene la vida para que aprendamos a escucharnos a través de las dolencias de nuestro cuerpo.

Cuando no hacemos caso a una emoción, ésta baja a un plano inferior hasta que llega al plano más bajo que es nuestro cuerpo físico. A éste sí que le prestamos atención cuando tenemos una dolencia. Es la forma que tiene el universo de transmitirnos ciertas cosas. Por eso, si prestamos atención al primer indicativo emocional, lo podemos solucionar antes de que nos castigue en el plano físico.



Soy la oscuridad para que puedas ver tu luz

La emoción es algo muy importante que tenemos a cada instante. Podemos aprender a gestionarlas para obtener la felicidad eterna pues haciéndolo desaparecen las frustraciones, la rabia, las depresiones y las injusticias.

Después de una meditación de varias horas me di cuenta de una cosa: si te focalizas en tus emociones estando en un elevado estado de amor, puedes tener unas percepciones que antes no alcanzabas. Puedes tener nuevas percepciones de las cosas. En ese estado de conciencia superior puedes ver colores en las emociones de los demás o incluso sonidos que emiten algunos colores. Cuando llegas a ese estado ves como transparencias entre tú y aquello que observas pudiendo activarlas o desactivarlas voluntariamente, según convenga en cada momento (esto no me lo habría creído hace unos meses si alguien me lo hubiese contado).

Cuando nos ocurre algo tenemos que estar conformes con nuestro estado emocional. Porque si no, aquello que ha sucedido lo transformaremos conforme a nuestra emoción actual. Si te ocurre algo bueno pero tu emoción es negativa, lo bueno lo verás como negativo; pero si te ocurre algo malo y tu emoción es positiva, transformarás esa experiencia en algo positivo.