

PRÓLOGO

Es un gran honor hacer unas breves reflexiones para este libro, *Retomando la esencia*. Lo mismo no soy la persona más adecuada para hacer un prólogo, pero no podía negarme a la afectuosa petición de Fuensanta Campos.

En primer lugar, espero que los lectores capten el mensaje de cada uno de sus capítulos, escritos con el corazón y con una buena motivación.

Todos tenemos una preciosa vida humana. El propósito de esta vida es desarrollar nuestro interior para tener más compasión, amor y bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Y, sobre todo, desarrollar un corazón bello y generoso. La belleza física no vale de mucho si no se tiene un buen corazón.

Todos buscamos la felicidad y vivir en paz. Tenemos pleno derecho a ello, pero debido a nuestros engaños mentales, en nuestra búsqueda muchas veces solo encontramos conflicto y sufrimiento en vez de la tan deseada felicidad.

La felicidad se debe trabajar desde el interior, paso a paso. La felicidad no se puede comprar en supermercados ni en grandes almacenes. Nadie la fábrica; ni siquiera es «made in China». Uno mismo debe encontrarla dentro de sí.

En la filosofía budista no se enfatiza la culpabilidad. La verdadera culpa es la ignorancia de no saber ver las cosas tal como son. Por ello, cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de despertar la sabiduría y adquirir el conocimiento necesario para combatir a la mente ignorante.

Tanto si somos religiosos como si no, y aunque seamos ateos, lo más importante es valorar nuestra vida e intentar vivirla con dignidad para morir también dignamente y en paz, creamos en Dios, en Alá, en Buda o en nada.

Debemos cuidar nuestro niño interior, como dice la autora, y tratar de llevar a cabo el máximo de acciones, palabras y pensamientos positivos para ayudar a todos los seres.

Con la intención de que este libro sea beneficioso y ayude a abrir el corazón y a aumentar el conocimiento sobre uno mismo, deseo paz, salud y armonía para todos.

THUBTEN WANGCHEN,

Director de la Fundació Casa del Tíbet de Barcelona

EL NACIMIENTO DE ESTE LIBRO

Este libro es un manual práctico lleno de preguntas y ejercicios realmente fáciles de seguir y realizar. Con ellos lo que hago es invitaros a retomar vuestro propio poder, a recuperar la parte de vuestro niño interior y, sobretodo, a sanar la culpa.

Cuando Álvaro Remiro Esnoz, historiador, profesor y terapeuta, diplomado en Astrología Hermética y Alquimia, entre otras cosas, me propuso hacer el trabajo del perdón, sinceramente pensé que estaba loco si pensaba que yo encontraría setenta cosas por las que me sentía culpable. Pero me retó, y como arquetipo de fuego que soy, si me retan...

Recuerdo que me dijo: «Seguramente a mitad de semana te habrás cansado y no lo acabarás».

Ya sabía él que, con ese reto, yo lo acabaría.

Empecé a buscar las setenta cosas que me hacían sentirme culpable; en realidad eran las que tenía que perdonarme a mí misma, que era lo mismo.

Al principio me costaba, pero de repente comencé a ir súper rápido; al cabo de dos horas conseguí setenta y habría conseguido setenta más, aunque no era necesario. Cosas tontas venían a mi mente, hasta imágenes de cuando era niña, que me hacían sentir culpable. Os pondré un ejemplo:

«Yo me perdono por no ser la clase de hija que mis padres querían que fuera».

Un padre siempre desea que su hijo sea médico, abogado, maestro... y realmente no sé lo que ellos querían, pero a veces nos culpabilizamos por todo sin saber por qué.

Gracias al resultado de ese trabajo ha salido este libro. Tengo empezados tres más, pero una noche soñé que este tenía que ser el primero. Yo no sabía qué tenía que poner; ni siquiera elegí el nombre o la portada ya que en el sueño venía todo en un «pack»: colores, el dibujo de la portada, el título... Así que para sorpresa mía cogí un bolígrafo y papel y empecé a escribir como si de un dictado se tratara, sin borrones, una línea tras otra, y así surgió este libro.

Gracias, Álvaro Remiro por enviarme este maravilloso trabajo.



¿QUÉ ES LA CULPA?

α.Ω

Para poder comenzar es importante aclarar qué entendemos las personas por «culpa». He sacado estas definiciones de varios diccionarios y me gustaría compartirlas con vosotros.

Significado de culpa en el diccionario¹:

- Falta cometida conscientemente, pero sin intención de perjudicar
- Responsabilidad que acarrea un acto realizado incorrectamente
- Causa o motivo de un hecho que provoca un daño o perjuicio
- Inocencia, falta que comete una persona voluntariamente. «Pagó su culpa en la cárcel»
- Responsabilidad de un hecho negativo en perjuicio de alguien o algo. «Es inocente, no tiene culpa alguna»
- Atribuir la responsabilidad de una culpa negativa a alguien. «Le echaron la culpa del desorden de la oficina»
- Expresión latina que significa «por mi culpa» y se usa para asumir una responsabilidad. Hago «*mea culpa*» por lo sucedido

¹ Diccionario Manual de la Lengua Española. Vox 2007, Larousse Editorial, S.L. 2013 k Dictionaries Ltd.