

La libertad de equivocarnos

María Eugenia
Quiroga



Superación personal_

EL GUARDIÁN LITERARIO

La libertad de equivocarnos

María Eugenia
Quiroga



Superación personal_

EL GUARDIÁN LITERARIO

Índice

La vida sólo sucede.....	13
En la naturaleza nada se esfuerza.....	14
La paz existe.....	18
Despertarnos.....	21
Sucediendo.....	23
La mente sabe.....	25
Sentirnos bien.....	27
Impermanencia I.....	30
Nada permanece.....	32
Advertencia.....	36
Salvar al mundo.....	39
Nuestro deseo de cambiar.....	43
Lo que creemos lo creamos.....	46
Impermanencia II.....	49
Detenernos a reflexionar.....	53
El contenido mental.....	58
Nuestro mundo pasado.....	61
Para vos.....	64
Momento bisagra.....	65
Enfocarnos.....	69
La clave para conectarnos con lo esencial: El silencio.....	74
La importancia de una mente clara.....	76
Poner límites.....	79
Las ideas.....	81
Creencias limitantes.....	83
Vibración.....	88
Somos seres de energía.....	92
Cuidar nuestra energía.....	95
Hablemos de la mentalidad.....	98
Atravesar la experiencia.....	104
Activar nuestra mente.....	105
Entre la paz y la guerra.....	108
Entre el miedo y el amor.....	111
El poder de la visualización.....	114
Una ley cósmica.....	120

El poder del deseo.....	126
El poder de manifestarnos.....	129
¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?.....	131
Lo valioso.....	138
Suceder.....	142
¿Cuáles son tus poderes, tus fortalezas?.....	144
Preguntarnos.....	147
Elegir.....	149
Tres dimensiones.....	152
Tres miradas.....	154
La energía.....	156
Soltar.....	159
Comenzar.....	162
Priorizar tu calma.....	164
Esclarecer.....	165
Afrontar.....	167
El estado de ánimo.....	170
Medir cuánto damos.....	173
Entrar en uno mismo.....	175
Lo irremediable.....	177
Volver a empezar.....	181
Agradecer.....	184
Vibrar para atraer.....	187
Desconcierto.....	190
Accionar.....	193
Lo bello de amar.....	196
El propósito.....	197
Prosperidad.....	199
Valorar.....	201
Hábitos.....	203
La supraconciencia.....	208
Ir hacia adentro.....	211
Lograr ser uno mismo.....	212
La tendencia.....	215
Animarnos.....	217
Darnos cuenta.....	219
Responder al instante.....	222
Apéndice: Plan para una vida maravillosa.....	225
Para terminar.....	229

*Dedicado a Rocío, Ignacio, Emilia y Miranda,
y a lo único de lo que estoy segura de no haberme
equivocado, en elegir ser su mamá. Gracias...*



Este libro es una expresión auténtica de mi manera de existir.

Dice lo que soy, cómo soy y cómo pienso. Dice algo con total certeza y a la vez propone cuestionarlo. Te permite asentarte en lo seguro, pero te plantea las demás posibilidades. Puede leerse completo o sólo por partes.

Por un lado vas a encontrar palabras escritas en cursiva; son las que utilicé para escribir lo que forma parte de relatos de mi vida o reflexiones que surgen de mi mundo interno. El resto de los textos son sabiduría ancestral, propuestas experimentadas de antemano por mí misma y una guía cierta para que, de prestarle atención e implementarla, te lleven hacia donde querés ir.

El camino siempre es el de uno mismo. Pero el andar puede compartirse, y a mí me gusta inspirar, entusiasmar, alentar y acompañar a quien tiene realmente ganas de vivir con paz.

Estas páginas son el recorrido que pude trazar para mi vida, en donde cada equivocación me condujo a un camino nuevo y maravilloso. Donde conocí que no hay nada más relajado que saberme torpe, más interesante que mostrarme auténtica, más absurdo que evitar el amor, más inútil que querer cambiar a los demás, más

divertido que compartir, más doloroso que enojarse, más maravilloso que amar y nada más simple que ser uno mismo.

La vida es este instante.

El que se pierde si te distraés.

El que no se encuentra si te preocupás.

El que surge con sus propuestas y te invita a transformarlas.

Y el que sólo sucede mientras respirás.

Estas páginas tienen lo máspreciado que existe para mí: la experiencia de poder vivir la vida siendo uno mismo. Y por eso te invitan constantemente a la poderosa experiencia de encontrarte con vos. ¿Te animás a saber quién sos?



La vida sólo sucede

El viento agita las ramas. A veces lo hace con tanta fuerza que me da miedo que las arranque. Pero el árbol ha sabido crecer, ganar altura y profundidades; ha preparado con dedicación su expansión.

Ha hundido profundamente sus raíces, engrosado su tronco y se ha encargado de afianzar cada una de sus ramas de tal manera que no le teme al viento. Y ahora se agita y, por un momento, experimenta un movimiento que su naturaleza no le permite realizar por sí mismo, uno que lo invita a experimentar lo que nunca podría hacer el solo: moverse.

La semilla no sabe del viento que un día agitará sus ramas. El árbol sólo se ha dedicado a desarrollar su naturaleza, y, simplemente, hoy disfruta de este maravilloso instante, en el que el viento llega, lo mece, y juntos arrullan en mi encantada mañana.

¿Por qué creés que hay algo fuera de este instante?

En la naturaleza nada se esfuerza

“Practica en no hacer.
Cuando la acción es pura y desinteresada,
todo encaja en el lugar que le corresponde.
Del Tao”

Vive la sabiduría del Tao.
Wayne W. Dyer

Muchos de nosotros hemos crecido con una consigna muy clara: esforzarnos. Para conseguir ser alguien importante, respetable, exitoso. Para tener una profesión, una familia, un buen trabajo, mucho dinero, trascender.

Y en esa necesidad de cumplir con las expectativas de todos, hemos negociado nuestros propios sentimientos.

Para satisfacer los designios del mundo nos hemos construido una personalidad que armamos a costa de desatender mucho de lo que nos resulta importante y nos hace felices. ¡Es que también tenemos un profundo miedo a quedarnos solos!

Trabajar con el fin de ser aceptados por la sociedad e integrados como personas importantes es uno de los errores más comunes realizados por la mayoría de nosotros, ya que de esta manera nos sumergimos en la equivocación de aceptar las incomodidades y los esfuerzos a lo que eso nos somete.

La vida sucede y al no encontrar lo que buscábamos nos sentimos cada vez más desafortunados, incluso muy distantes de aquel que habíamos soñado ser. Nuestro

trabajo, nuestra profesión, nuestra casa, nuestro cuerpo, nuestro carácter, nuestras relaciones... Puede que mucho de ello hoy no nos haga sentir a gusto ni tranquilos.

Nos enfrenta a la realidad, una que muchas veces hay que soportar más que disfrutar. Descubrir esta situación resulta desolador, pero también es una gran oportunidad de darse cuenta: es como despertar.

Sucede que hemos cargado nuestras vidas de muchos disfraces y máscaras que hoy nos resultan agobiantes. Sostenernos en ese espacio artificial nos absorbe gran cantidad de nuestra energía y, peor aún, puede que nos haya minado el entusiasmo. Sin embargo, sepamos que no es obligatorio continuar así.

A lo mejor sólo sea cuestión de decidirse a descubrir qué hay detrás de todo ese disfraz.

Probablemente haya llegado nuestro momento de ocuparnos de resolver la incomodidad, de buscar esos espacios de resistencia en los que soportamos más que elegimos, y aflojar el esfuerzo, entendiendo que, en la simpleza de ser quienes somos se alcanza la verdadera armonía.

La vida es una extraña experiencia que nos va sucediendo, que nunca hemos experimentado y que, sin embargo, realizamos instante a instante como si supiéramos. No sabemos por qué comenzó, ni cuándo nos va a soltar.

Quiero advertirte de algo importante, porque atravesé gran cantidad de experiencias, leí muchos libros, conocí a varios Sabios Maestros Espirituales y puedo decirte con absoluta sinceridad que no tengo la certeza de que la posibilidad de existir humanamente vaya

a repetirse luego de la muerte. Tampoco que se pueda acceder a una realidad distinta luego de morir.

Pero sí estoy segura de dos cosas: que un día ya no voy a poder existir en este cuerpo, y que, en este instante, lo estoy haciendo.

La vida es eso que hacemos mientras respiramos.

Cada inhalación trae consigo todas las posibilidades y, sobre todo, una nueva oportunidad para hacernos cargo de existir.

Durante mi existencia he comprobado que según cómo me miro a mí misma, la realidad puede tener ese brillo que me despliega o esa pesadez que me comprime. Pude advertir que siempre lo que sucedió me hizo su propuesta y que mi forma de accionar fue la que transformó la experiencia. Puedo sentir que aún me embarullo y me complico a mí misma, pero que desde que me ocupo de estar presente en el instante, hay un momento en que aquello lo puedo ver con mayor claridad y también puedo resolverlo más rápidamente.

No llegué a ningún lado especial. No conseguí nada desorbitante. No tengo la vida resuelta. No soy ningún ejemplo. Sin embargo, logré muchísimo: disfruto del lugar en donde estoy, celebro todo lo que me acompaña, siento orgullo en los momentos en los que la valentía surge desde mi interior cuando se me cruzan los desafíos y, sobre todo, cuando tengo la posibilidad de descansar tranquila en las noches al sentir que, un día más, fui yo misma.

Me gustaría invitarte a tomar el instante con todas tus fuerzas y que te permitas realizar lo hermoso de

existir con plenitud. De sentir la experiencia de conectar con lo que es valioso; no para todos, sino para vos. Que sepas dónde está tu entusiasmo, tu ansiado sueño, tu deseo más profundo. Ese único, inigualable, ese que te hace bien a vos y a tus formas. Y también que mientras vayas consiguiéndolo te nutras de lo que considero que es lo que nos hace bien a todos, eso que inevitablemente sucede cuando nos animamos a ser nosotros mismos: que puedas vivir desde la paz.

Es una propuesta que me surge del corazón y me atrevo a asegurarte que será una gran oportunidad para tu vida.

Quisiera que te decidas a intentarlo, y que sea ahora mismo.

Porque la vida sucede en este instante.

Y este instante, es el único que existe...

La paz existe

Conectar y vivir desde de la paz.

Me pregunto dónde está la paz, si es que acaso existe para mí.

Estoy sentada en un balcón en medio de un arbolado jardín en el que parezco estar sostenida por las tantas ramas que me rodean.

Este es uno de mis días de vacaciones, de esos que esperaba con ansias.

Es muy temprano y todos parecen estar durmiendo; creería que el mundo en su totalidad lo está.

Todos menos la inmensa naturaleza en este hermoso y tranquilo jardín.

Siento que la paz existe, que puede entrar por mis sentidos cuando el impulso se acalla, cuando nada de lo que estoy sintiendo es una necesidad, cuando todo es una experiencia y un regalo del momento.

Escribo y todo parece estar en calma mientras observo esta naturaleza en el silencio: el horizonte, el mar, las aves y el cielo. Cuando cierro los ojos y siento la brisa en mi rostro, cuando saboreo despacio, bien lento, un delicioso té y me complace atender su precioso aroma.

La belleza es parte y acompaña a la vida en sus formas y cuerpos, trayendo a cada instante del camino la posibilidad del disfrute, como el de las ramas de un frondoso árbol mecidas por el sonoro viento agitado,

al borde de un mar que está besando una costa de arenas recién despiertas, o la del canto de los pájaros conversando sus planes y atendiendo sus cercanías y vuelos, entre la pinocha húmeda del suelo mientras se advierte el calentito rayo de un sol que comienza a entibiar la mañana.

La vida, verde y tierra, comienza a despertar sus amarillos en blancos, transformando así la luz del día en colores apreciables desde todas las miradas despiertas, esas, que están dispuestas a observar transformarse en celeste un cielo que antes dejaba ver a las eternas estrellas en un oscuro inquietante.

Observar más allá de lo evidente comienza a invitarnos a la experiencia de una verdad que ocurre ante nuestra mirada, cegada por la insistencia de la distracción y de la inmediatez, una tan fuertemente atrapante que podemos incluso vivir pegados a vecinos desconocidos, mientras paredes frías aíslan nuestros encuentros. ¡Cuánto de aislamiento y enajenación!

En la voz interna, el trabajo de una mente que no descansa y que construye instantes prefabricados de una vida opaca y aceptable, nos sostiene en sus repetidos bucles, adornados de promesas brillantes y tornasoladas, que cambian sus colores indeterminados e inciertos, porque no definen ninguna realidad.

Conectar y vivir desde la paz parece poco posible.

Hace rato ya que uno de mis ojos lagrimea sin sentido y sin detenerse, y ahora también siento algo de frío. Estornudo. El contacto con tanta naturaleza pareciera afectarme y la alegría del instante se ve perturbada por un malestar que no controlo y que me produce cada vez mayor fastidio.

La incomodidad insiste, como si supiera que arruina mi mañana de paz, a pesar de que intento ignorarlo todo para que lo que deseo no se esfume.

Me refugio en el sonido de un viento que se hace más fuerte cuanto más lo atiendo y juego a diferenciar cuáles son las ramas que se agitan más, de las que apenas se mueven. Advierto que no todo el jardín participa activamente, pero que sí se involucra, para así conseguir la experiencia completa del instante.

Al igual que aquellos que aún no despiertan y sostienen la prevalencia del momento ignorado que, como las ramas que no se agitan ante el viento, completan la sinfonía de este momento.



Despertarnos

Dicen los Maestros que la vida es como un sueño, una ilusión. Y que la iluminación, la verdad, se vive sólo si uno despierta.

Y también que, a veces, eso no sucede en una vida.

Todos tenemos conciencia, pero no siempre la despertamos.

Pero... ¿quién dijo que despertar es mejor?

Despertar es un recordar quiénes somos y para qué existimos.

Es asumir la responsabilidad sobre nuestra vida y las elecciones que tomaremos conscientes de una existencia de plenitud.

Los pocos que despiertan, lo hacen tranquilos, de manera natural, como si ya conocieran la forma. Es algo espontáneo. Porque la conciencia tiene ganas de desplegarse y abrazar la experiencia de la existencia, de mirar todo alrededor y hacia lo profundo de uno mismo y sorprenderse, de advertir todo lo que está sucediendo únicamente por permitirse observar.

Veo los rostros calmos de algunos que descansan y que incluso sueñan.

No sueñan con despertar, ni siquiera sus pesadillas lo logran. Como mucho, un sobresalto y nuevamente se entregarán a seguir durmiendo.

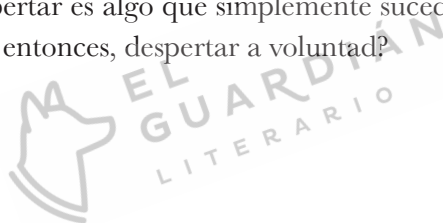
Despertar sólo sucede.

No sé por qué, ni qué lo motiva o lo determina, pero cuando se despierta la conciencia, la vida entra automáticamente en la acción.

¡Es que hay ganas de existir!

Y es un entusiasmo que no se cuestiona ni se demora; más bien se celebra.

Si despertar es algo que simplemente sucede, ¿cómo podemos, entonces, despertar a voluntad?



Sucediendo

Creo que por más que ella insista, pocos escuchan a la vida intentando existir.

Y es por eso que por momentos la impotencia me arrebatara la certeza de sabernos felices.

¡Cuánto le cuesta al ser humano entender!

¡Cuánto realiza en contra de la paz, incluso de la suya!

Me pregunto qué puedo hacer yo por despertarlos, cuánto puedo insistir.

Pienso que, si el mar con su potencia y la mañana con su esplendor no lo consiguen, mis opciones poco deben poder, y siento cómo se desvanecen.

Sin embargo, estoy convencida de que todos tenemos algunos atisbos de felicidad, aunque más no sea certidumbres intermitentes, unas posibilidades latentes de su existencia. Cada tanto, una ráfaga de su perfume sostiene el deseo de una dicha que no se termina de mostrar; impulsos lo suficientemente intensos como para invitarnos a ir a encontrarla.

Continúa la mañana y para mi alegría, el Sol insiste en brillar y traerme este hermoso instante, entonces puedo soltar por fin la mente que tanto me confunde y sentir la mañana con toda su luz.

Brilla intenso y su calor me va impulsando a sentirlo.

Sí, sentir no es lo mismo que pensar, y el Sol por suerte me lleva hacia adentro, hacia mis adentros, como el mar, pero con otras dulzuras.

La vida está acá, gritando brillante que todo tiempo es vida, mientras de tiempo se trate.

Y por suerte estoy atenta para escucharla.

Hoy, en este instante, puedo sentir la vida sucediendo: existo y me siento feliz.



La mente sabe

La mente tiene en sí misma el conocimiento y las formas de procesarlo. Su gran capacidad para generar realidades la ha dejado al mando de nuestra existencia, una que hemos aceptado complacientemente.

No surge en nosotros ni un solo motivo para reaccionar frente a sus verdades y propuestas. Mientras, sostiene su propio rumbo y autonomía: nos lleva, nos conduce y, generalmente, nos arrastra por años sin que la cuestionemos.

Mientras tanto, la vida sucederá y lo seguirá haciendo, y si no atendemos lo que ocurre, la mente nos conducirá a su manera hasta el final de nuestra existencia.

Creencias, emociones, sentimientos, reacciones. Nuestra identidad y nuestra forma de ser han sido configuradas por experiencias y personas que han programado nuestras conductas, y que ahora se desarrollan en una mente que fue haciendo de nosotros y de nuestra vida un trabajo tan impecable que lo hemos aceptado sin cuestionarlo. Y, mientras, seguimos durmiendo, soñando.

Cada tanto puede que despertemos sobresaltados, aterrados por alguna pesadilla que no mata, pero nos

conmueve. Un mal momento que nos aturde, una inquietud nos hace reaccionar sobresaltados. Aunque no con la fuerza suficiente como para despertarnos definitivamente, ya que, aquietadas esas sensaciones, volvemos a conciliar el sueño y a encontrarnos nuevamente dormidos.

No logramos despertar.

Por más que leemos, estudiamos y hablamos de temas interesantes e importantes, las situaciones no las experimentamos, y el despertar se convierte en realidades que nunca alcanzaremos, en un cuento relatado por otros protagonistas.

Compramos éxitos ajenos y relatos vencidos de experiencias heredadas que nos producen el placer de entretenernos, mientras nuestra íntima introspección no se habilita y nos postergamos.

Nos conformamos, entonces, con andar caminos transitados por quienes sí han experimentado su pasión, ya que eso no puede despertar la nuestra, la propia, la interna.

Seguimos eligiendo en una mente que se instruye, se perfecciona y se intelectualiza, pero que no se observa y ni se comparte.

Mucho intelecto, poca experimentación, nada que transforme la conciencia...

Sentirnos bien

Mi estado alérgico persiste e insiste en irritar el momento.

Pareciera reaccionar a una calma que lo asusta. Y entiendo por qué. Sabe que, de seguir sosteniendo mi paz, mi alergia tiene todas las chances de desaparecer para siempre. No es chiste. No es siquiera que estoy desvariando. Soy consciente de que mi cuerpo lleva muchos años de agitación y necesita repetir sus momentos de intranquilidad para sostener las conductas que le aseguraron su supervivencia tal cual la conoce. Y ahora tiene miedo de que eso cambie, porque cualquier modificación podría traerle una realidad nueva que lo ponga en peligro, una que amenace sus formas tan establecidas. Y tiene razón. Sentirme bien se está convirtiendo en un hábito tan sostenible y deseado con tanta intensidad, que urge soltar aquello que ya no responde a mi nueva forma de ser.

Sostengo con fuerza mi decisión de explorarme y conocerme, de atender lo que me apasiona y me disgusta, de saber lo que me conmueve y lo que no me interesa, y de tomar mi gran posibilidad de elegir y de decidir.

La elección no era algo que supiera apreciar tan claramente como lo hago ahora. Todo se sucedía tan ordenadamente y en una

secuencia tan esperable que me parecía apropiado y justo, y, por lo tanto, incuestionable.

Me asombro de todo lo que no sabía ver y ese descubrimiento me impacta. Me revela. Me impulsa a no descansar. Me sumerge en un desenfreno de propuestas y opciones en el que se liberan todas las posibilidades de ser, de existir, de experimentar. Y también me invita a detenerme internamente, a aquietar el impulso para no transformar el despertar en una nueva distracción.

Me fui a tomar un antihistamínico. Mi despertar persiste y mi alergia también. Sólo que la inquietud es más insistente y fastidiosa que lo otro, y se impone.

Mi cuerpo reacciona como si percibiera peligro; suena un alerta que convierte todo en riesgo, produciendo una tensión que lo involucra todo.

Sin embargo, me encuentro en una paz pocas veces tan disfrutable.

Hace unos momentos un colibrí revoloteaba al pino que un poco más temprano había sido agitado por el viento proveniente del mar. Mientras tanto, los demás pájaros siguen llamándose al encuentro.

Pensé que los colibríes sólo libaban esas hermosas flores con forma de campanita y, sin embargo, aquí está el pajarito recorriendo lo que pareciera un pino desprovisto de flores.

Lo repasa por completo sin olvidar ningún espacio hasta, finalmente, posarse en él, en un instante tan pequeño como lo es su tamaño, tan diminuto que parece inexistente. Es maravilloso cómo lo minúsculo se aprecia imperceptible para quien no se detiene a observar con atención. Me gustaría llamarle magia a este instante...

En la ciudad también me visita un colibrí.

Despliega su vuelo alrededor de un árbol inmenso, que lo es más que mi inmensa ventana. Uno que al florecer se pinta completamente

de amarillo vibrante, divirtiendo mi paisaje personal y atrayendo al colibrí. ¡Y también a las abejas!, que parecen recorrer con gusto sus sabores. Yo también lo disfruto.

Pero acá, ahora, sigo inquieta, y mi inflamación no cede a mi necesidad de calma, mientras insisto en habitar esta paz sea como sea, temiendo que no se repita.



