



Mensajes para el alma

*Sabiduría para la vida cotidiana
en tiempos difíciles*

Mónica Esgueva

Prólogo de
Gaspar Hernández

MÓNICA ESGUEVA

Mensajes para el alma

Sabiduría para la vida cotidiana
en tiempos difíciles

Sumario

Agradecimientos	9
Prólogo de Gaspar Hernández	11
Introducción.	13
Parte I. Uno mismo	17
Parte II. Las relaciones con los demás.	111
Parte III. Entender el mundo	161

PARTE I

UNO MISMO

A un nivel superficial muchos piensan que estamos en este mundo para sobrevivir y perpetuar la especie. Sin embargo, en un plano más profundo parece que nos hemos individualizado como seres humanos para adquirir experiencias y expandir nuestra conciencia. De este modo, conocernos, comprendernos y gestionar nuestra mente, nuestras emociones y nuestra vida constituye el primer paso para una existencia dichosa en la que podamos pasar de la básica subsistencia a la plenitud.

Es cierto que a nuestro alrededor hay mucho caos y estamos continuamente expuestos a continuos retos y conflictos, pero también estar aquí nos permite experimentar una gran variedad de emociones y sentimientos gratificantes. Además, cuando nos percatamos de la oportunidad que supone esta vida para expandirnos y desarrollar nuestras capacidades, podemos tomar un camino de crecimiento personal que nos ayudará a alcanzar la madurez interior y nos permitirá empezar a considerar la autorrealización y la trascendencia como las siguientes estaciones en nuestro itinerario vital. Pero, para ello, es necesario asumir la responsabilidad de impulsar personalmente nuestro propio aprendizaje y nuestra evolución: sólo así podemos crear un mayor número de posibilidades de elección y un futuro diferente, en lugar de limitarnos a conectar el piloto automático y a ser lo que siempre hemos sido, que nos lleva a repetir incansablemente aquello que ni nos beneficia ni nos colma, y nos atrapa en la red de patrones añejos que nos limitan.

La historia nos demuestra que durante mucho tiempo las personas han vivido en la oscuridad porque no encontraban apenas luz en sus corazones. Ahora contamos con la oportunidad de tomar otra ruta. Abrir nuestra mente y nuestra perspectiva, reflexionar y cuestionar nuestras aparentes certezas, abandonar el papel de víctimas y centrarnos en la acción y el cambio son las claves para dejar de anquilosarnos en lo que nos perjudica, nos inquieta y nos encoge, para avanzar hacia un mañana más luminoso y más esperanzador. La buena noticia es que depende de nosotros mismos. La página de nuestro futuro siempre puede reescribirse.

¿Cómo puedo superar los miedos que me atenazan y me impiden realizar lo que en el fondo me gustaría hacer?



Las personas valientes no son las que carecen de miedo, no esperan tampoco a que pase de largo para poder librarse de él: simplemente son aquellas capaces de convivir con él.

Cuando llega, no se irritan ni lo niegan; lo aceptan.

No buscan luchar contra él para derribarlo
—le otorgarían más fuerza.

Lo miran de reojo y saben que, a pesar de todo, han de dar un paso hacia delante con el fin de descubrir que su arrojo y coraje radica en ese primer paso. Y al hacerlo contemplan la transparencia del temido miedo, que, en ese preciso instante, pierde su poder subyacente.

Hay algo de ser malo que me atrae



En este planeta de contrastes,
el aprendizaje del bien se realiza a veces jugando
a abrasarse con el fuego.

Para subir, hemos de experimentar el descenso.

En el interior, el yin y el yang se mueven
buscando el equilibrio.

Y, cuando no hay conciencia, es fácil balancearse
en los extremos sin apenas voluntad.

Sólo cuando te has quemado varias veces eres capaz
de percartarte de la causa de tu insensatez. **Sólo viviendo**

**las consecuencias de tus acciones imprudentes
e ignorantes aprendes a evitarlas.** El contraste es lo

que nos ayuda a entender. Sólo experimentando
con las tinieblas se descubre que merece la pena
acercarse a la luz.

¿Cómo superar la culpa que siento?



Pide disculpas a quien pudiste herir,
si aún no lo has hecho.

Si cometiste un error, extrae la lección para no volver a tropezar en la misma piedra. Si puedes reparar tu fallo en algo, hazlo. Y después dibuja una línea en la arena mientras afirmas: «A partir de ahora voy a actuar de una manera más virtuosa».

Lo importante es truncar esa emoción de culpa antes de que se torne abrumadora.

No existen los pecados, sólo las acciones que nos restringen y dañan, y a veces hemos de experimentarlas para saber que no nos aportan nada.

Admite tus debilidades sin flagelarte por ello. Perdónate y trátate con compasión. Lo esencial no es haber caído, sino volver a levantarse mirando hacia delante y con más compasión.

He fracasado y me siento indigno



El fracaso es necesario para descubrir la verdadera ruta hacia el triunfo. Para aprender dónde se ubica el camino, en ocasiones hay que salirse de él. El ascenso a las cumbres nunca se hace en línea recta; hemos de pasar por pequeños valles, atravesar riachuelos, resbalar y tropezar antes de poder alcanzar la cima.

En el mapa se muestran diferentes caminos, carreteras y atajos, pero el que a ti te corresponde, sólo podrás conocerlo a medida que lo transites.

**No huyas del riesgo por miedo al fracaso,
o jamás probarás las mieles del éxito.**

Tras mis fracasos se me hace cuesta arriba emprender nuevos proyectos



Solemos planificar el futuro desde la memoria de los fracasos.

Para la creatividad, la imaginación es imprescindible, pero hay que despedirla como asesora de futuro cuando está custodiada por los miedos.

Del pasado y de la historia —personal y colectiva— se extraen lecciones, no correas que nos amarren.

No nos cortemos las alas debido al sesgo de nuestras memorias.

No imaginemos tragedias ni anticipemos desgracias.

En la vida, **las mayores desdichas son a menudo las que se elaboran en nuestra mente.**

El éxito está en las manos de los que se atreven a dar el paso donde los demás sólo se esconden.

No veo muchas salidas a mi situación



¿**H**as oído el dicho de que cuando una puerta se cierra otra se abre? El problema está en que a veces nos obsesionamos tanto con la puerta que se cerró, que somos incapaces de percibir la que se puede abrir ahora.

Siempre surgen nuevas oportunidades,
siempre aparecen posibilidades que antes no estaban,
perspectivas que no supimos considerar, ideas que no
vislumbrábamos, personas con las que no contábamos;
siempre hay rutas que se abren...

**Pero cuando nos hundimos tan profundamente
en el pozo, la porción de cielo que somos capaces
de contemplar es minúscula.**

¿Cómo puedo gestionar mejor las emociones?



Las emociones cumplen la función de destapar aspectos ignotos de nuestro ser, y nos obligan a tener en cuenta elementos propios que preferimos no ver. Sin embargo, no tolerar la incomodidad y la molestia que traen consigo y resistirse a ellas, produce tensión y un enorme desgaste de energía.

Lo importante es aceptar y permitir la emoción —cualquiera que se asome— sin identificarse con ella, sin tener que reaccionar. **Observar el carácter transitorio de esa emoción sin aferrarse o reprimirla es lo que disuelve su fuerza** y nos ofrece el regalo de recibir una información sobre cómo nos sentimos de verdad ante lo que está sucediendo.

¿Nos podemos librar para siempre de las emociones negativas? ¿Cómo?



Las técnicas psicológicas y de psicoterapia buscan identificar los pensamientos que perturban al individuo y le impiden llevar una vida normal. Sin embargo, no conllevan una liberación profunda y completa de la persona. Sólo puede producirse esta liberación remontando a su primera fuente, esto es, mirando directamente la naturaleza de la mente.

¿Cómo? Observándola con la meditación, analizándola, examinándola a través de la contemplación neutral para percatarse de su falta de solidez: «Tengo un cuerpo, una mente, emociones; pero no soy ese cuerpo, esa mente, esas emociones».

Sólo cuando tomamos el rol del testigo observador de lo que nos sucede y de las emociones que surgen en nosotros, podemos empezar a deshacer el nudo que tiende a ahogarnos. Gracias a esta práctica permanente podemos arrancar la mala hierba de raíz, sin tener que cortarla una y otra vez para poder respirar momentáneamente.

Mis emociones negativas están fuera de control



Las emociones negativas extremas son como una bomba nuclear para tu energía y, en último término, para tu organismo. Tan pronto como sientas que se están escapando de tu control, échales un cordel alrededor del cuello y tráelas de vuelta. Mírate desde fuera y pregúntate: «¿Qué me está revolviendo?

¿Por qué me estoy exasperando?».

Las emociones negativas suelen proceder de la resistencia del ego a las contradicciones y a que la vida no se adecúe a nuestras expectativas. Algunas provienen de la confusión, de una vida demasiado abarrotada de objetos y actividades inútiles. Detrás de la ira hay una pérdida.

La frustración viene a menudo de la enfermedad intelectual de no aceptar el cambio, las limitaciones y el flujo del tiempo. El estrés, por dejar la alarma de peligro encendida indefinidamente...

Acepta lo que no puedes cambiar con deportividad, simplifica tu vida, identifícate con tu yo infinito que no tiene nada que demostrar ni nada que perder porque ya nació con todo. Desarrolla un entrenamiento mental para alinearte con tu equilibrio interno.

En un mundo tan competitivo como el nuestro, es normal sentir envidia, ¿no?



Es algo bastante extendido, pero no lleva a ningún buen puerto. Los sentimientos como la envidia, la lujuria, la avaricia y la vanidad son los que nos impiden crecer y conectarnos con el otro como un igual, como un hermano.

Estos sentimientos son perjudiciales porque, al quedarnos presos de ellos, nos hacemos sus súbditos, viviendo sólo y exclusivamente para cumplir las órdenes de los que se han convertido en nuestros amos. Así nos cegamos ante la belleza, la verdad y la bondad. Nos creamos nuestro propio infierno en la Tierra; nos convertimos en monstruitos obsesivos que lo único que pretenden es la utilización del otro para pisotearlo y satisfacer degradados deseos, que nunca podrán cumplirse y nos abocan al abismo.

Tengo un puesto directivo prestigioso, pero me cuesta manejar mi agresividad con mi mujer y mis hijos



A menudo esperamos que todos se ajusten a nuestro estándar de perfección, y, de no hacerlo, nos sentimos personalmente insultados. Desde ahí acumulamos rabia hasta explotar indiscriminadamente.

Cuando se lleva toda la energía a la cabeza creyendo que uno lo sabe todo y que puede controlar su entorno siempre, olvidándose del corazón y la comprensión paciente, se cae en la arrogancia.

Un hábito útil para trabajar la humildad y suavizar la cólera consiste en fregar el suelo de la cocina de rodillas una vez a la semana.

¡Verás los resultados de inmediato!