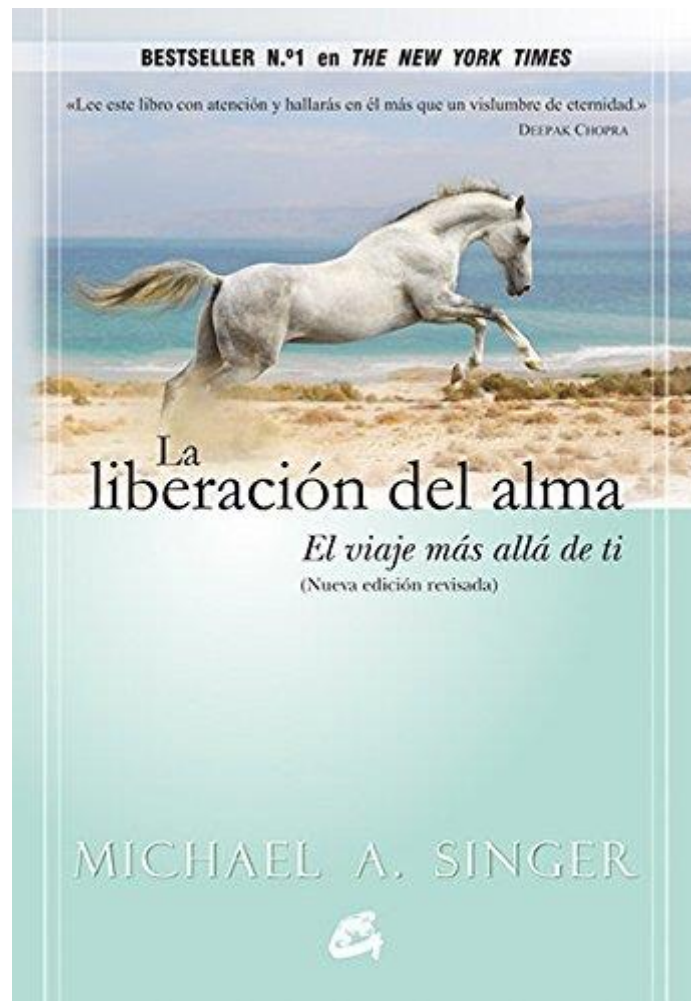


Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

La liberación del alma (Michael A. Singer)

Este documento contiene las frases más importantes de este libro según mi punto de vista.

¡Espero que te sirva y lo disfrutes!





Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

No hay nada más importante para el verdadero crecimiento personal que darse cuenta de que tú no eres la voz que mora en tu mente; tú eres quien la escucha.

El verdadero crecimiento personal consiste en trascender la parte de ti que no se siente bien y necesita protección. Esto se logra recordando constantemente que tú eres el que está dentro escuchando hablar a la voz.

Tu crecimiento interno depende por completo de que te des cuenta de que el único modo de hallar paz y contento es dejar de pensar en ti mismo. Estás preparado para crecer cuando finalmente te das cuenta de que el "yo" que siempre está pensando en tu interior no va a sentirse nunca satisfecho. Siempre tiene un problema con algo.

El fondo de la cuestión es que nunca estarás libre de problemas hasta que te liberes de esa parte interna tuya que tiene tantos problemas. Cuando un problema te esté molestando, pregúntate: "¿Qué parte de mí se siente molesta por esto?"

Para lograr la auténtica libertad interior debes ser capaz de observar objetivamente tus problemas, en vez de perderte en ellos.

No podrás resolver nada fuera hasta que te hagas cargo del modo en que la situación te afecta por dentro.

Si en algún momento quieres volver a centrarte, simplemente empieza por decir "hola" interiormente, una y otra vez.

A menos que estés plenamente asentado en la conciencia del testigo, te resultará imposible estar presente en tu experiencia siendo consciente de que eres tú quien está contemplando todo esto.

Cuando contemplas la naturaleza de Ti Mismo, estás meditando. Por eso la meditación es el estado más elevado, porque es el retorno a la raíz de tu ser, a la simple conciencia de darte cuenta de que te das cuenta.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Cuanto más dispuesto estés a dejar que el mundo sea algo de lo que simplemente te das cuenta, más te permitirá el mundo que seas tú quién eres: la conciencia, el Sí Mismo, el Atman, el Alma.

Existe una fuente energética interna de la cual puedes extraer toda la energía interna que necesitas.

La única razón por la que no sientes esa energía constantemente es porque la bloqueas. La bloqueas cerrando el corazón, cerrando tu mente y conteniéndote en un espacio interno limitado.

A este flujo de energía que viene del fondo de tu ser se le ha dado muchos nombres: en la antigua medicina china se le llamaba Chi, en yoga se llama Shakti y en Occidente se le llama Espíritu.

Esa energía no envejece, no se cansa y no precisa de alimento. Lo que necesita es apertura y receptividad.

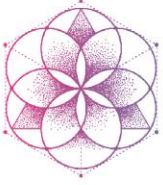
Si disfrutar de una vida plena significa experimentar un alto nivel de energía, amor y entusiasmo en todo momento, entonces no te cierres nunca.

Practica el mantenerte abierto a base de no cerrarte.

Recuerda: si amas la vida, no hay nada ante lo que valga la pena cerrarse. No hay nada, jamás, por lo que valga la pena que cierres tu corazón.

El sistema perceptivo está diseñado en su conjunto para funcionar de esta manera. Está concebido para captar las cosas, permitirte experimentarlas y a continuación dejarlas pasar fluidamente a través de ti para permitirte así estar plenamente presente en el momento siguiente.

Si pudieras vivir en ese estado serías un ser plenamente consciente. Es así como vive un ser despierto en el "ahora". Él está presente, la vida está presente y la totalidad de la vida le atraviesa sin cesar.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Puede haber dos tipos de experiencias que bloquean tu corazón: o bien intentas expulsar ciertas energías que te molestan, o bien procuras mantener cerca otras porque te gustan. En ambos casos no las dejas pasar, y de este modo desperdicias una energía preciosa a base de bloquear el flujo, ya sea mediante la resistencia o el apego.

La alternativa es disfrutar de la vida, en lugar de aferrarse a ella o de tratar de expulsarla.

La maravilla puede proseguir en todo momento: inspiración sin fin, amor interminable y apertura inagotable. Este es el estado natural de un corazón sano.

Para alcanzar este estado, simplemente permite que las experiencias de la vida entren y pasen a través de tu ser.

Simplemente sigues con tus asuntos y pones tu ser en aquello que está ocurriendo, en lugar de poner todo tu ser en tu sensibilidad personal.

Solo eres realmente libre cuando puedes serle aun teniendo este tipo de sentimientos, porque de un modo u otro siempre estarás sintiendo algo.

A medida que crezcas espiritualmente, te darás cuenta de que tus esfuerzos por protegerte de los problemas solo te crean más problemas. Si intentas arreglar y organizar a la gente, los lugares y las cosas con el fin de que no te alteren, empezarás a sentir como si la vida estuviera en tu contra.

La conciencia resulta siempre absorbida por el objeto más llamativo. Cuando uno de tus bloqueos recibe un impacto, se produce una atracción y tu conciencia se ve atraída hacia la fuente de malestar. De este modo, la conciencia abandona su asiento centrado y se centra en cambio en ese lugar.

El secreto del ascenso consiste en no mirar nunca hacia abajo y, en cambio, mirar siempre hacia arriba.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Si caes alguna vez a lo largo del camino, suelta de inmediato y deja que la energía regrese al centro más elevado de conciencia que pueda alcanzar. Si sientes vergüenza, suéltala. Si sientes miedo, suéltalo. Todo ello no son más que remanentes de la energía bloqueada que finalmente está siendo purificada.

El viaje espiritual implica una transformación constante.

Abraza tus problemas y acógelos como agentes que te permiten crecer.

Si en vez de resolver el problema desde su raíz dedicas la vida a defenderte de él, termina gobernando toda tu vida.

Puedes darte cuenta de que antes tu conciencia estaba mirando un programa de televisión y ahora está mirando tu melodrama interno.

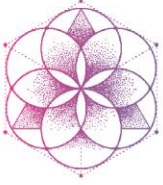
Ahí reside la clave: tu vía de salida es simplemente darte cuenta de quién es ese que se da cuenta.

La conciencia no lucha; la conciencia libera.

Le dices a tu mente: "Quiero gustar a todo el mundo. No quiero que nadie hable mal de mí. Quiero que todo lo que digo y hago sea aceptable y agradable para todos. No quiero que nadie me hiera. No quiero que ocurra nada que no me guste, y en cambio quiero que ocurra todo lo que me gusta". Y luego le dices: "Ahora, mente, encuentra el modo de hacer que todas y cada una de estas cosas se hagan realidad, aunque para ello tengas que pensar día y noche sin parar".

Los pensamientos de tu mente están perturbados por sus miedos. De entre todos los consejos posibles, el que te aporta tu mente es el consejo de una mente perturbada. En realidad, tu mente te confunde.

Empezaste con un problema dentro de ti y trataste de resolverlo involucrando a otra persona.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Puedes despertar por la mañana, contemplar el día que se avecina con entusiasmo y dejar de preocuparte por lo que ocurrirá.

Deja de decirle a tu mente que su trabajo es arreglar tus problemas personales. Has encargado a tu mente una tarea imposible pidiéndole que manipule el mundo a fin de arreglar tus problemas internos.

Alivia a tu mente del trabajo de lograr que todo el mundo y todas las cosas sean tal como necesitas para poder sentirte mejor.

Lo cierto es que todo estará bien en cuanto tú estés bien con todo. Y esa es la única manera de que todo esté bien.

Cuando te sitúes detrás de la mente, tú, la conciencia, no estarás involucrado en el proceso de pensar.

La mente funciona porque le estás dando la energía de tu atención. Retira tu atención y la mente pensante se apagará.

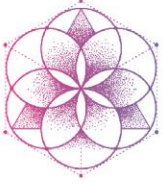
Sitúate un paso por detrás del ruido.

Cuando veas que empieza a desplegarse todo ese lío dentro de ti, relaja los hombros, relaja el corazón y sitúate un paso por detrás de todo ello.

Uno de los requisitos esenciales para adentrarse en el crecimiento espiritual y en la transformación personal profunda es hacer las paces con el dolor.

Si te dedicas a evitar el dolor, el dolor dirigirá tu vida, pues tu temor te afectará constantemente a todos tus pensamientos y sentimientos.

Cada vez que haces algo para evitar el dolor, ese algo se convierte en un vínculo que abre la puerta al mismo dolor que estás tratando de evitar.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Generalmente la gente no se pregunta la razón de sus alteraciones, sino que se limita a intentar evitar que ocurran.

Decidir que no quieres pasarte toda la vida intentando evitar el dolor interno y que prefieres librarte de él de una vez por todas.

Mientras no puedas soportar el dolor, reaccionarás cerrándote para protegerte. Y una vez que te cierras, tu mente construye toda una estructura psicológica alrededor de tu energía cerrada. Entonces tus pensamientos intentan racionalizar y justificar tu conducta, argumentando los motivos por los que la otra persona está equivocada y lo que debes hacer tú al respecto.

Debes aprender a trascender la tendencia a evitar el dolor. En cualquier momento puedes sentir frustración, ira, miedo, celos, inseguridad o vergüenza. Si lo observas, verás que el corazón está intentando deshacerse de todo ello. Si quieres ser libre tienes que aprender a dejar de luchar contra estos sentimientos tan humanos.

Cuando sientas el dolor, simplemente contéplalo como una forma de energía. Empieza a contemplar esas experiencias internas como energías que atraviesan tu corazón y pasan ante el ojo de tu conciencia. Después relájate. Haz lo contrario de contraerte y cerrarte; relájate y suelta. Relaja tu corazón hasta que te halles frente a frente ante el dolor en el lugar exacto donde se origina realmente. Mantente abierto y receptivo para así poder estar presente justo donde se encuentra la tensión. Debes desarrollar la voluntad de mantenerte presente justo en el lugar donde se originan la tensión y el dolor, y entonces relajarte e ir todavía más adentro. Al principio no te gustará hacer esto; sentirás una tremenda resistencia a hacerlo, y eso provocará que el dolor sea más poderoso. Cuando comiences a relajarte, percibirás la resistencia y verás que el corazón quiere retraerse, cerrarse, protegerse y defenderse. Pero no cejes, sigue relajándote. Relaja los hombros y relaja el corazón. Suelta y haz sitio para que el dolor te atraviese. Solo es energía. Simplemente contéplalo como energía y suéltalo.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

De ahí todo el ruido que hay dentro de tu mente; proviene de tu intento de evitar el dolor almacenado.

El crecimiento espiritual comienza en el preciso instante en que estás dispuesto a pagar conscientemente el precio de la libertad.

Esta es la esencia del trabajo espiritual. Serás libre cuando te sientas comfortable con el dolor que pasa a través de ti. Este mundo no podrá volver a molestarte, porque lo peor que puede hacerte el mundo es agitar el dolor que almacenas en tu interior.

En un momento dado de tu crecimiento comenzarás a sentir mayor quietud interior.

Debes darte cuenta de que, cuando te pones a la defensiva, en realidad lo que estás defendiendo son tu muros.

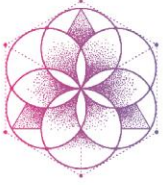
Acabas así amando tus límites porque ellos te señalan el camino de la libertad.

El apego produce que una determinada serie de pensamientos y emociones se mantengan en la mente el tiempo suficiente como para fijarse y llegar así a constituirse en las piedras angulares de la psique.

Verás que si sueltas tu fachada sin intentar sustituirla por otra nueva, tus pensamientos y emociones dejan de estar anclados en tu interior, y entonces empiezan a pasar a través de ti. Esa es una experiencia espeluznante. Sentirás pánico en lo más profundo de ti y serás incapaz de conservar tus modales. Si estás dispuesto a afrontar esa sensación de pánico, comprobarás que hay un modo de atravesarla. Basta con que te adentres más profundamente en la conciencia que está experimentándolo, y entonces el pánico cesará de inmediato.

Simplemente dejas que la vida siga desplegándose ante ti, tanto dentro como fuera de ti.

Eso que estás construyendo en tu interior es un falso yo. Es solo un concepto de tu mismo detrás del cual te ocultas.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Los sucesos que ocurren en un momento dado pertenecen a ese momento, no a ti.

¿quieres ser feliz o no quieres ser feliz? Si decides que vas a ser feliz a partir de ahora y para el resto de tu vida, no solo serás feliz, sino que además te iluminarás.

Si miras en tu interior verás que cuando eres feliz tu corazón se abre y la energía fluye a raudales dentro de ti, mientras que cuando no eres feliz tu corazón está cerrado y no tienes energía en tu interior. De modo que si quieres ser feliz, no cierres tu corazón. Pase lo que pase, aunque tu esposa te abandone o tu marido se muera, no lo cierres.

Cuando veas que empiezas a cerrarte, pregúntate si estás verdaderamente dispuesto a renunciar a tu felicidad. Detente a examinar qué es lo que hay dentro de ti que cree que aporta algún beneficio el hecho de cerrarse.

Si aprendes a mantenerte abierto en todo momento, te ocurrirán grandes cosas. Simplemente tienes que aprender a no cerrarte.

Ya es bastante malo que tu felicidad dependa de tu propio comportamiento, pero si empiezas a supeditarla a la conducta de los demás, entonces sí que te estás metiendo en un serio problema.

La felicidad incondicional es un camino muy elevado y también una técnica muy elevada, porque lo resuelve todo.

El auténtico trabajo espiritual consiste simplemente en aprender a vivir la vida sin estrés, sin problemas, sin miedo y sin melodramas.

En realidad, a lo que nos estamos resistiendo no es al hecho en sí, sino a la experiencia de que el suceso nos atraviese.

Como el suceso ya ha pasado, en realidad estás luchando contra ti mismo, no contra el suceso.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

El hecho de ejercer tu voluntad contra la energía de un evento que ya ha ocurrido es como intentar detener las ondas causadas por una hoja que ha caído en un lago en calma: cualquier cosa que hagas, causa más perturbación en vez de cesarla.

Está bien afrontar las cosas, pero primero deja que la energía te atraviese. Si no lo haces, en realidad no te estarás enfrentando con el suceso actual, sino con tus energías bloqueadas del pasado.

Los sucesos no son problemas en sí mismos; solo son sucesos. Es tu resistencia a ellos los que causan problemas: es al aceptar la realidad cuando realmente afrontas las cosas.

El proceso de relajarte en medio de la resistencia a los perros resulta igualmente beneficioso en cualquier otra circunstancia de tu vida, gracias a que te enseña directamente a mantener tu corazón abierto cuando está intentando cerrarse.

La muerte es el mayor maestro que hay en la vida.

¿Qué es lo que nos está impidiendo vivir la vida? ¿Qué hay en nuestro interior que tiene tanto miedo que nos impide disfrutar de la existencia?

Sabiendo que vas a morir, disponte a decir lo que precisa ser dicho y a hacer lo que precisa ser hecho.

Es la muerte la que hace que la vida sea preciosa.

La forma más elevada de aprender es abrirte a cada momento de tu vida y darte cuenta de que lo que realmente importa es vivirlo plenamente.

Estás ocupado pensando en lo que vas a hacer a continuación. Vas un mes por delante de ti mismo, o incluso un año. No estás viviendo tu vida, estás viviendo tu mente.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Debes experimentar la vida que te está aconteciendo, no la que te gustaría que te ocurriera. No desperdicias un momento de vida intentando hacer que ocurran cosas distintas de las que están sucediendo. Aprecia los momentos que se te conceden.

TAO: equilibrio dinámico.

A medida que dejes de participar en los balanceos, cada vez estarás más centrado y las energías encontrarán su equilibrio de manera natural. Entonces sentirás mayor claridad, gracias a que fluirá mucha más energía en ti.

Para aquel que está en el tao, los sucesos duran justo el tiempo que duran. Si vas conduciendo y alguien te adelanta indebidamente, sientas que la energía empieza a descentrarse. Lo sientes en tu corazón. Cuando sueltas ese suceso, la energía regresa al centro.

Quien se mantiene presente y con fijeza de propósito acaba triunfando.

Eso es el Tao. Está permanentemente presente en todo: en tus relaciones, en tu dieta o en tus actividades comerciales. Está siempre presente en todas las cosas. Es como el ojo del huracán: en él siempre hay completa paz.

Cuanto mayor sea el equilibrio que seas capaz de alcanzar, mejor podrás navegar por la vida. Cuando entras en el Tao sucede lo que se denomina "acción sin esfuerzo". La vida ocurre y tú estás allí presente, pero no eres tú quien hace que ocurra la vida.

Si no puedes ver el camino, lo que puedes hacer es sentir los límites. Pero si sientes los límites y no te diriges hacia ellos, entonces te mantienes en el Camino. Así es como vive uno en el Tao.



Montse Escobar
PSICÓLOGA HUMANISTA

Afortunadamente, hay en lo profundo de nosotros una conexión directa con lo Divino. Hay una parte de nuestro ser que está más allá de nuestro yo personal. Puedes elegir conscientemente identificarte con esa parte, en vez de con tu psique o con tu cuerpo.

Si desarrollas esa parte de ti que está más allá del cuerpo y la psique, con el tiempo irás distanciándote de los sentimientos de tensión y de ansiedad.

A medida que te asocias menos con las partes física y psicológica de tu ser, empiezas a identificarte más con el flujo de energía pura que está aconteciendo.

Para juzgar hay que separarse y diferenciar. Pero ver, experimentar y reverenciar la vida es participar de ella, en lugar de separarse de ella para juzgarla.

Si permites que la vergüenza y la culpa interfieran, lo que realmente sucede es que tu ego está bloqueando la Fuerza Divina.