



EL ARQUITECTO INTERIOR

Un Camino a la Consciencia

Enrique Abansés Ballestín

EL ARQUITECTO INTERIOR

Un camino a la consciencia

Enrique Abansés Ballestín



*A mis padres, Daniel y Pascuala,
que me dieron amor incondicional
A mi hijo, Carlos,
que me ha permitido amar incondicionalmente*

Créditos

Copyright. Enrique Abansés Ballestín

Editorial Onmints Editions

ISBN: 978-84-946469-1-1

Dep. Legal: B 13583-2018

Todos los derechos reservados

“Cuando miras en el espejo, ¿qué ves?

¿Ves a tu verdadero ser o lo que has sido condicionado a creer que eres?

Los dos son muy, muy diferentes.

Uno es consciencia infinita, capaz de ser y de crear lo que elije.

El otro es una ilusión encarcelada por sus propias limitaciones percibidas y programadas”

DAVID ICKE

Trabaja más en ti mismo que en tu trabajo

JIM ROHN

El autor



PRÓLOGO



Para entrever la razón y el alma del presente libro, es condición necesaria entrar en el entorno íntimo y en el núcleo familiar del autor. El destino me ha permitido, a lo largo de casi dos décadas, la oportunidad de conocer a su familia y tal como se le aparecerá de forma gradual al lector, acceder un poco a su personalidad.

Por medio de la impartición de cursos en contextos tan variables como la universidad, administraciones locales, o entornos privados, ha facilitado el que cientos de personas hayan percibido un atisbo de si mismos, roto creencias, e iniciado su propio camino de autodescubrimiento.

Personalmente, le estoy muy agradecido porque a lo largo de nuestros encuentros he podido apreciar y aprender de su sabiduría, lo que me ha afianzado en perseverar en mi propio desarrollo y siendo hijo único, disfrutar de un hermano mediano muy querido.

Como introducción obligada, indicar que nació dentro de una familia humilde en el final de la época de la posguerra española, fue el segundo de

los tres hijos y el único varón. Estuvo muy ligado a su madre que, junto a su padre, le enseñaron un exquisito respeto por los demás y en especial por los mayores.

La figura paterna, tal como la presenta en el libro al lector, es la de un hombre que se abrió camino por la vida como carpintero en una época difícil, que llegó a establecerse por su propia cuenta, lo que sin duda al autor le mostró la necesidad de alcanzar su propia independencia.

Así, desde muy temprana edad fue adquiriendo las características físicas y psicológicas que moldearon su personalidad más profunda y a su vez, creando su propia realidad, a través de su intuición, conexión, o por decirlo de otra manera, su propio Arquitecto Interior.

El espíritu juvenil de búsqueda permanente, así como la continua autorreflexión, le conducen a cursar estudios de Psicología. Una vez finalizados, y hacia mediados de los ochenta, comienza a trabajar en el Ayuntamiento de Zaragoza, concretamente en la Escuela Municipal de Jardinería para deficientes psíquicos. Dentro del propio Ayuntamiento ha ido ocupando distintos destinos y en 2004 alcanza el puesto de Jefe de Servicio de Educación, hasta la actualidad.

Este cargo conlleva implementar las directrices políticas de los sucesivos consejeros y concejales, y por ello, demuestra que sabe comunicar, gestionar, tratar y sobretodo mediar con las numerosas personas a su cargo.

A pesar de la importancia en términos de aprendizaje que le aportan las relaciones profesionales, no deja de formarse a través de numerosos cursos profesionales como el Master en Administraciones públicas y en el ámbito de la psicología transpersonal y la inteligencia emocional.

En la actualidad, con la sabiduría adquirida del alma humana y su gran capacidad de comunicación, imparte conferencias y cursos que aportan a quienes asisten claridad, centramiento, esperanza y unas herramientas indispensables para su propio descubrimiento.

Este libro es el fruto de dicha labor aplicada a sí mismo y como tal permite al lector a identificarse con el autor, para poder seguir, comparar y valorar su propio desarrollo. Y no solo aporta esta vertiente autobiográfica, sino que ofrece herramientas para iniciar, continuar y ampliar el propio camino.

Estimo que ahí estriba la importancia y el objetivo que se propone exponer al resto de las personas interesadas en el tema, o que por “casualidad” haya llegado este libro a sus manos.

Una vez abierta la puerta de la escritura que permite acceder a la sabiduría mostrada, deseemos que este libro sea el inicio de nuevas comunicaciones entre el autor y el resto del mundo, para beneficio de todos.

Agustí Collado Dols

INTRODUCCIÓN

"la salida es hacia dentro"

Hemos venido a recordar quiénes somos y para ello mantenemos una larga conversación con nosotros mismos. Hablamos y hablamos con los demás, para *escuchar* qué es lo que pensamos. Solo si nos escuchamos, si hacemos el difícil ejercicio de escucharnos, tomaremos consciencia de nuestros pensamientos. Este libro trata exactamente de esto: nuestra capacidad de ser conscientes de nuestros pensamientos. Estos se convertirán, probablemente, en nuestras palabras y estas, menos probablemente, en nuestras acciones. Nuestras conductas y nuestras palabras ya son vistas y oídas por los demás y estos nos harán de espejo. Si no estamos atentos al eco que producen en los otros, nuestra consciencia de nosotros mismos no progresará. **El Arquitecto Interior es, en definitiva, una persona consciente de sus pensamientos y de sus emociones**, porque ambas ocurren en su *interior*, y este es un patrimonio exclusivamente personal.

La Energía sigue al pensamiento

Cuando “lo de ahí fuera” parece ser incoherente con “lo que hay dentro”, nos sentimos incómodos. Al sentir esta sensación por primera vez (siempre hay una primera vez), nos miramos, nos evaluamos y nos medimos. Tarde, muy tarde, pero jamás demasiado tarde. Además, la mayor parte de las veces sólo hacemos un mínimo ejercicio de acercamiento a nuestra propia consciencia, que consiste en encontrar *soluciones* más o menos inmediatas sin indagar mucho en las causas.

Según nos vaya en esas primeras elecciones “serias”, construimos nuestro interior, esos mecanismos que llevan años y años forjándose “a fuego lento” desde el mismo instante de nuestro nacimiento (en realidad

desde nuestra concepción). Me refiero a nuestra forma habitual de actuar ante las personas conocidas, de reaccionar ante las desconocidas, de nuestro estilo comunicativo (verbal y no verbal), de nuestra tolerancia a la frustración, de nuestra aceptación del propio cuerpo, nuestra inhibición o búsqueda de situaciones nuevas, nuestra manera de manifestar nuestra alegría y nuestro humor y nuestros miedos. Y así, hasta formar *el personaje* con el que nos solemos identificar. Una vez *creado* el personaje e identificados con él, nos solemos olvidar de la persona que somos. A esta confusión, trata de dar luz esta propuesta de camino a la consciencia.

La *Vida va en serio* porque es muy corta. Como el personaje (mental) “crece” al mismo tiempo que la persona (espiritual), llega el momento de tomarnos en serio a nosotros mismos cuando, pasada la infancia y la adolescencia, tenemos que tomar las primeras elecciones serias: elegir unos estudios que van a durar años y años, elegir un trabajo que nos haga independientes de nuestros progenitores, elegir una pareja con la que establecer un vínculo responsable, tener hijos... es decir, cuando nos toca *decidir quiénes somos*. Por aparentemente importantes que nos parezcan estas decisiones, solemos olvidar que se toman más desde el personaje, preñado de esquemas mentales, sociales y culturales (yo estoy aquí) que desde la persona consciente, es decir, aquella que se pregunta qué es la Vida, qué es el Universo y qué sentido le doy a mi existencia (Yo Soy Siempre).

*El secreto de la existencia humana no sólo está en vivir, sino en saber
para qué se vive*

Fedor Dostoievski

Inevitablemente, el Arquitecto Interior, como persona en busca de consciencia, es también el constructor de su vida *exterior*, y debe ser consciente a la hora de delimitar quién es el personaje y quién el ser consciente, la persona. Por ello, acepta el Libre Albedrío como la Ley máxima que hemos venido a experimentar en este mundo. Y no venimos *en blanco*.

Tres elecciones son decisivas: las personas *a las que decidimos amar*; *el grado de amor que nos profesamos a nosotros mismos* (sin duda, el gran avatar que fue Jesús, el Cristo, nos recordó el camino); y la tercera

elección son *las expectativas que tenemos sobre qué es la realidad y quiénes somos nosotros*. Toda nuestra vida se basa en utilizar la Energía que somos para elegir estas tres variables. Y son variables porque deben convivir con la “otra Energía” que nos acompaña: nuestro miedo y nuestra sombra. En ese juego, pues la vida es un juego, lidiamos cada instante de nuestra existencia, entre el personaje y el Ser que somos.

Por ello, el Arquitecto Interior debe saber que este camino no es “hacia” dentro sino “desde” dentro. Vamos hacia el exterior desde el interior. Creamos la realidad desde dentro. La aventura de la vida es descubrir con humildad que somos semillas estelares, que venimos a experimentar, desde esta dimensión, que somos parte del Todo. Porque Todo es UNO. La búsqueda de la Unidad es el gran viaje del Arquitecto Interior.

No te endioses, aunque seas un Dios

Como escribo este libro con más de sesenta años de existencia, me siento capaz de valorar la importancia de los primeros años de nuestra vida. La infancia, adolescencia y juventud marcan definitivamente al personaje, quizá no más tarde de los siete años, por lo que toca al ser maduro construir con esos mimbres. *El Arquitecto Interior* no es sino un viaje a la consciencia de saber quiénes somos, más allá del sistema de creencias y paradigmas que nos toque aprender y experimentar. Reconstruirse a partir de lo aprendido no es precisamente un camino de rosas.

Es más fácil aprender que desaprender

La intención del Arquitecto Interior es trabajar para que ocurra aquello que quiero que suceda y no para que no ocurra aquello a lo que temo llegue a mi vida. La intención es creadora pero es secreta, por lo que hay que ser consciente de nuestras verdaderas intenciones y no dejarlas a la inercia del momento o a la reacción ante los eventos exteriores.

Mi intención al escribir estas líneas es sacar al consciente aquellos procesos inconscientes que me acompañaron en mi búsqueda de poder. El poder personal para dirigir mi vida. Ojalá que al compartirlo ayude a otras

personas a crear la magia que nos inunda cuando amamos, aplicando (siguiendo a José Luis Parise) los tres roles o paradigmas del Mago:

EL GUERRERO: Hay que conquistar, a uno mismo y a los demás; hay que luchar, por nuestros objetivos y nuestro propósito. *Es innegociable e interno.*

EL MERCADER: Hay que compartir, hay que ceder, hay que respetar. *Es negociable y externo.*

EL SACERDOTE: Hay que trascender, elevando la mirada por encima del cuerpo y de la mente, hay que definir si somos energía (sutil) o si solo estamos (cuerpo-mente). *Es espiritual.*

*¿Podemos soportar la verdad que nos hemos pedido
a nosotros mismos descubrir?*

*¿Tenemos el coraje de aceptar quienes somos en el Universo
y el papel que nuestra existencia implica?*

Gregg Braden



ANTECEDENTES

DANIEL O LA DETERMINACIÓN



En 1939, a los trece años, Daniel tomó una determinación: no sería agricultor como su padre, Florentino. Por razones que se me escapan, decidió ser carpintero y aunque no tenía edad para el trabajo, se fue a la

ciudad a buscarlo. Se presentó a todos los talleres de carpintería que encontraba por Zaragoza, solicitando aprender.

Lo rechazaron en casi todos ellos por una cuestión legal ya que no tenía edad para trabajar, pero esto no lo desanimó, y a los pocos meses estaba trabajando de aprendiz en una carpintería a las órdenes de un oficial.

A los catorce años comenzó en su casa a realizar pequeños trabajos como carpintero para sus vecinos, con las pocas herramientas que consiguió comprarse y dos años más tarde ya tenía los suficientes clientes como para poder aportar algún dinero a la casa.

Daniel sabía lo que quería y esa fuerza interior le permitió que dos años más tarde cuando fue a cumplir el servicio militar no tuviera ninguna duda en contestar afirmativamente a una propuesta de un compañero, para intentar establecerse en un barrio cercano a la ciudad, donde era totalmente desconocido.

A los veinticuatro años ya tenía su propio local de trabajo, y ganaba lo suficiente como para casarse y establecer una familia.

Daniel nunca tuvo miedo, porque confiaba en su trabajo, en sus fuerzas, y en definitiva, en sí mismo.

La determinación es hija de la confianza en uno mismo.

Lo llamamos amor propio

Fruto de ese amor y el que profesó a su esposa Pascuala, con la que vivió toda su vida, nacieron tres hijos, construyó su propia casa y su taller y, con el tiempo, construyó un edificio con tres viviendas, una para cada hijo.

A los cincuenta años se compró un pequeño terreno agrícola y durante más de treinta años alternó su trabajo de carpintero con el placer de trabajar su huerta. Paradójicamente acabó realizando “a gusto” lo que inicialmente le había impuesto su padre.

Daniel era un joven alegre al que le gustaba mucho bailar. La costumbre era ir a los pueblos en fiestas y divertirse. Después de salir de trabajar, con la bicicleta que se había comprado iba a las localidades del entorno y bailaba hasta altas horas de la madrugada, regresando en muchas ocasiones al clarear el día, por lo que sin apenas tiempo para dormir,

volvía a coger la bicicleta y se presentaba en el taller de carpintería donde trabajaba.

*La determinación tiene otra hija que es
la responsabilidad, es decir, hacerse cargo de las consecuencias de
nuestras decisiones*

Según contaba, en cada pueblo tenía una novia o bailadora, cosa que en muchas ocasiones le permitió poder cenar, dados los escasos recursos económicos con los que contaba.

A los veinte años, conoció a Pascuala de dieciséis, y se hicieron novios. A partir de ese instante decidió que sería la madre de sus hijos. Y ya no hubo más novias.

Daniel hablaba poco, entre sus dones no estaba el de la palabra, pero las pocas veces que lo hacía era determinante (determinar, llevar a término).

Entre las pocas sentencias que repetía era :“Haz las cosas con ilusión, y si no es así, no empieces”.

En definitiva, el alimento de la determinación es la confianza en uno mismo: **”Creo de lo que creo”** (el primero es de crear y el segundo de creer).

Daniel fue un hombre feliz porque cumplió su propósito. Murió rodeado de Amor. Un gran Arquitecto Interior.

PASCUALA o el AMOR INCONDICIONAL



Pascuala nació en una familia muy humilde y era la tercera de seis hermanos. Apenas pudo ir a la escuela porque su madre la necesitaba para ayudar en las tareas de la casa, por lo que aprendió antes a coser y a fregar que a escribir. Con apenas quince años fue enviada a la ciudad para trabajar en el servicio doméstico. Como solo había aprendido a trabajar, no le costó nada aceptar la decisión de sus padres porque en aquella época el respeto a las decisiones paternas era incuestionable.

El Amor tiene entre sus frutos el Respeto

Pascuala trabajaba toda la semana, prácticamente todas las horas del día, en la casa de la familia que le había contratado y acogido y tan solo el domingo se le permitía tener unas horas libres para descansar. Casi todo el dinero que ganaba se lo entregaba a sus padres, como era costumbre de la época, ya que sus necesidades personales eran realmente exiguas. Y nunca sufrió ni se quejó de esta situación, más bien al contrario, la aceptaba con alegría por contribuir al sostén y al orden en la familia.

Pascuala conoció muy joven al que iba a ser su marido. No conoció tan apenas a ningún otro joven, y a los veinte años ya estaba casada, con el

hombre al que amaba. Tanto lo amó que le dio tres hijos y permaneció unida a Daniel hasta el día de su muerte. Cuando yo le preguntaba si volvería a casarse con él, no dudaba en contestar afirmativamente.

Y repetía: “El mejor bocado para él”

El Amor es **poner atención** en algo o alguien y no desviarse en aspectos irrelevantes. El Amor sabe que es lo primero, que es lo segundo y en que orden va el resto. A diferencia de la creencia popular el Amor no es ciego, sino que está muy atento a tratar con mimo y cuidado a la persona amada, más allá de sus características, de sus debilidades y sus errores.

Pascuala amó incondicionalmente a Daniel sin dudar, y aceptándolo tal como era, y puedo asegurar que no todas las cualidades de mi padre eran fáciles de aceptar.

El mayor fracaso del Amor ocurre cuando pone condiciones, porque queda rebajado a la categoría de “querer”: *querer que el otro sea como yo quiero, querer que haga lo que yo deseo, querer que piense como yo pienso, querer que cambie incluso en su manera de sentir.*

Respetar al otro como Es, nos permite Amar incondicionalmente

Pascuala puso atención máxima en su esposo y sus hijos, los trató con mimo de esposa y madre, puso orden y equilibrio en su casa y su familia y respetó a cada uno en su singularidad.

En la lápida de su tumba está escrito: “Nos amó incondicionalmente”. Murió rodeada de amor. Una gran Arquitecta Interior.

*“No hay tiempo. Muy breve es la vida
para disputas, disculpas, hostilidades y rendir cuentas.*

Sólo hay tiempo para amar.

Y nada más que un instante para hacerlo.

MARK TWAIN

CAPÍTULO 1.

La vida tiene un Plan



La Vida tiene un Plan, la Humanidad tiene un Plan, y cada uno de nosotros tiene un Plan. Así es que hay un Plan, dentro de un Plan que está dentro de un Plan.

El Arquitecto Interior debe disponer de su Plan: **una misión** (lo que hemos venido a enseñar), **un destino** (lo que hemos venido a aprender), y **una función** (con lo que nos *ganamos* la vida).

Mis primeros recuerdos son difíciles de señalar porque no son especialmente agradables, y sin embargo, globalmente, recuerdo mi niñez como la época de mi vida que más me he divertido, porque me gustaba mucho jugar, sobre todo al fútbol. Mi máxima ilusión era jugar.

*Es así como empezamos a construirnos: recordando.
Y la memoria es “creativa”. Cuidado con ella*

Y esta es la primera dificultad para diseñar bien nuestro Plan, porque la memoria no sólo es selectiva sino engañosa. Recordamos sólo parte de lo que nos ha pasado, sobre todo aquello que tiene más carga emocional.

Este juego con nuestros recuerdos, nos convierte alternativamente en víctimas y en verdugos. Aquel niño no terminaba de entender que lo que más me gustaba y divertía, jugar al fútbol, era lo que más problemas le ocasionaba, porque mi madre creía que, si corría tantas horas (los partidos eran “eternos”), me iba a entrar alguna *enfermedad*. Este esquema mental, por absurdo que pueda parecer, se instaló en mi vida sin ser muy consciente de ello, por supuesto. Crecí creyendo que era un chico “malo” porque no obedecía a mis padres, cuando yo sentía que jugar y pasarlo bien era lo mejor que podía hacer.

Los esquemas mentales de los padres son interiorizados sin darnos cuenta, pero marcan los aspectos más importantes de nuestra vida futura. Y se pueden convertir en nuestro Plan sin ser conscientes

Si somos la víctima y el verdugo, salir de ese juego no tiene otro camino que ganar consciencia. El hombre se ha encarnado sencillamente para saber quién Es, y ser consciente de sí mismo, de su poder y de su naturaleza divina. Pero como humanos nos es más fácil identificarnos con nuestro cuerpo y sus limitaciones, con nuestros pensamientos y sus rígidos esquemas, y con las emociones y sus volátiles devaneos.

Nuestro Plan se va construyendo con los sucesivos éxitos y fracasos, nuestros momentos difíciles y nuestras alegrías. Dos eran los temas que más me desestabilizaban: el primero, que mi interés por la comida era muy escaso, por lo que, entre ir a casa a merendar y seguir jugando en la calle (se podía jugar en la calle), siempre ganaba esto último. El segundo era que en la escuela, en mi rendimiento académico, me iba bien, incluso muy bien (aunque nunca fui un *empollón*), pero ello no suponía en mi casa ningún plus, es decir, algún tipo de reconocimiento. Era lo que se esperaba.

La falta de reconocimiento o refuerzo en la infancia

lastima sobremanera la autoestima

Estos dos aspectos lastraban mi natural desarrollo de cada día: la hora de las comidas, con mi madre y la escasa capacidad de mi padre para algún tipo de elogio o reconocimiento. Este último punto se incrementaba dado que tenía que ayudar en algunas tareas en la carpintería y no eran infrecuentes las broncas y las descalificaciones. Palabras como zoquete, torpe o tonto, se clavaron en mis sienes como los clavos que maneja un carpintero. Así pues, crecí con una disonancia cognitiva enorme: unos padres entregados incondicionalmente a su familia y una vivencia interna mía de que algo no iba bien porque los castigos eran el pan de muchos días. Ahora, al recordar a más de cincuenta años atrás esos momentos, siento una extraña sensación agrídulce.

Lo importante no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa

Atravesar estas vivencias me hicieron más autónomo y más fuerte, pero no siempre en sentido positivo, ya que, al mismo tiempo desarrollé dos habilidades nada recomendables: aprendí a mentir y aprendí a esconderme. Ninguna de las dos me trajo nada bueno, excepto que me salvé de alguna que otra “galleta”.

En definitiva, el Arquitecto Interior empieza muy pronto a forjar su Plan, su edificio interno, ya que los ladrillos se asientan en pilares invisibles: la incoherencia, la búsqueda de aceptación, la frustración ante lo incomprensible, la obediencia ciega, la rabia. Todo esto, en la mente de un niño, no es sino una bomba de relojería que explotará en la juventud y en la etapa adulta. Porque al mismo tiempo que esto ocurre “dentro”, “fuera” no había sino entrega, trabajo, dedicación, atención y protección. Nadie como mi madre cuidando de su casa, su marido y sus hijos. Nadie como mi padre, trabajando sin horario para darnos lo mejor.

La familia provee de amor tanto como de dolor

A medida que iba creciendo, se intensificó mi sensación de estar viviendo en dos mundos: por un lado mi impulso a jugar, divertirme y

compartir con los amigos esos momentos y, por otro, tratar de cumplir con las prescripciones familiares de obediencia, trabajo y orden (limpieza, comidas, horarios). Mi madre sufría por verme delgadito, en comparación con mis hermanas, y esto lo atribuía a mi pasión por jugar y sudar. Cada “sudada” me costaba un disgusto, que solía acabar en unos cachetes o un castigo. Por absurdo que parezca ahora, los castigos de mi padre eran estudiar las lecciones de una enciclopedia de tapas marrones acartonadas que tenía él (quizá el único libro que tuvo en su vida). Esto supuso un esfuerzo por memorizar inmenso, porque cuando ya le decía que me lo sabía, se las tenía que repetir “de memoria”. Lo que aparentemente era un castigo se convirtió en una habilidad preciosa para mi rendimiento académico posterior.

Todo niño busca inconscientemente la apreciación de sus padres porque es la manera más segura de ganar confianza

Este proceso se repetía muy frecuentemente ya que yo no dejaba de jugar y sudar, de esconder la merienda, de volver a deshoras a casa y así vivía la mitad del tiempo castigado. Sin embargo, encontré en ello un camino inesperado a mi consciencia: empecé a sentir que tenía habilidades que sí satisfacían a mi padre. Repetir las lecciones suponía un tiempo de atención de mi padre hacia mí y, estoy seguro, de satisfacción interna al ver a su hijo aprender cosas que él no sabía.

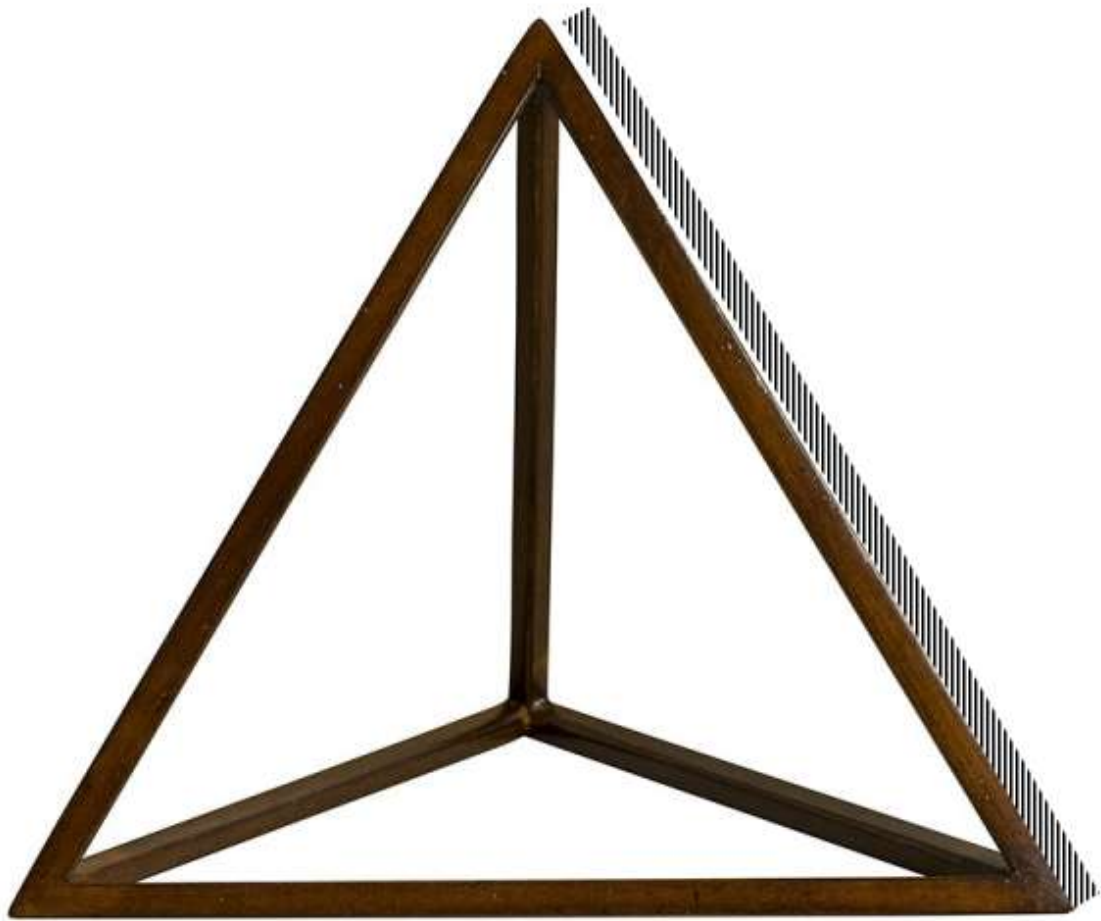
El Arquitecto Interior gesta su Plan más allá de las circunstancias externas que vive, por difíciles o extrañas que puedan parecer. Yo quería la valoración de mis padres y la encontré en la perpetuación de castigo tras castigo, seguida del reconocimiento de mis habilidades. El Universo siempre conspira para cumplir nuestro Plan.

*La confianza se gana con el tiempo. Es lenta.
Y cuesta perderla un mal minuto*

CAPÍTULO 2.

La Confianza

Jugaba bien al fútbol. Muy bien. Eso me daba confianza, la que quizá me faltaba en el taller de carpintería de mi padre, donde no era tan hábil. Los compañeros de juego siempre me “elegían” al *echar pies* (sistema infantil de quién empieza a elegir). Algo parecido me pasaba en el aula, donde solía estar colocado por los primeros puestos y no tenía dificultad en aprender lo que explicaba la profesora, Doña Julia, y los maestros que le siguieron. También tenía amigos con los que me sentía muy a gusto. Crecí, pues, con algunas áreas de mi vida que me provocan satisfacción o al menos comodidad. El Arquitecto Interior avanza en su consciencia de sí mismo y de la realidad cuando las expectativas internas coinciden con la experiencia exterior. Ir cumpliendo nuestras expectativas da confianza, la primera de las condiciones para construir nuestro tetraedro.



CONFIAR

El tetraedro es el primer sólido platónico que podemos construir con el mínimo de elementos. La confianza es el primer logro a considerar en nuestro aprendizaje de vida. Cuando empezamos a andar, después de gatear, nos caemos y nos volvemos a caer, pero se nos anima a levantarnos e intentarlo de nuevo. Se confía en que lo vamos a conseguir. Este sencillo ejemplo no deberíamos olvidarlo porque es el esquema mental que deberíamos aplicar siempre. Si algo no nos sale bien, el secreto está en volver a intentarlo.

El fracaso no es errar, sino dejar de intentarlo una y otra vez. Así se genera la confianza

Seguí aprendiendo muchas cosas a medida que crecía, pero entre las más importantes fue la diferencia de “trato” por parte de mi padre y la de mi madre. Me costaba entender el trato de mi padre frente al de mi madre, en un sentido general, aunque más tarde, muchos años más tarde, fui consciente que no todo era tan claro. Aquí, el Arquitecto Interior necesita una labor de introspección muy alta, porque esta aparente diferencia de trato no era real, sólo estaba en mi cabeza, en mi elaboración mental y emocional.

Los roles de las familias de la época, mediados de siglo XX, tras una guerra civil infausta, estaban muy bien definidos: el padre trae el sustento a la casa, la madre cuida de la familia. Me costó muchos años entender la aparente falta de “cariño” de mi padre, su discreta aportación de sensibilidad hacia mi vida, su mano dura ante el castigo y su presencia escasa en mi espacio cotidiano, si exceptuamos cuando me encargaba tareas en la carpintería, donde lo sentía más como un jefe vigilante que como mi padre. Ahora sé que esta situación, sostenida durante años, minó mi confianza con él y por lo tanto en mí mismo.

No recuerdo haber hablado con mi padre de prácticamente ningún tema importante durante toda mi infancia y adolescencia. Esto generó un hábito del que no supe salir hasta muy tarde. Con el padre no se habla, no se comparte: se obedece.

Curiosamente la relación con mi abuelo paterno, Manuel, era casi la contraria. Yo era el único nieto varón y tuve el privilegio de acompañar muchas veces al campo a mi abuelo, con el que sí se producían conversaciones interesantes, muy ricas en comentarios y donde tuve la oportunidad de escuchar toda la experiencia que este hombre había vivido y transmutado en una sabiduría que ahora sé que fue importantísima para mi vida. Todas sus vivencias en Brasil, a donde sus padres y hermanos emigraron, siendo él un niño de la edad que yo era en ese momento, me llegaban al alma, las grababa a fuego en mi corazón. Me sentía un privilegiado, un nieto con suerte, y realmente así fue. He tenido presentes muchas de las frases que mi abuelo Florentino me dijo en esos años, con total naturalidad, aunque nos lleváramos sesenta años de diferencia.

No todo lo que necesitamos nos llega por el camino habitual: el Universo siempre nos facilita cumplir con nuestro Plan

Las largas conversaciones con mi abuelo suplieron con creces la escasez de diálogo con mi padre. Esto generó mucha confianza en mí, porque me hacía sentir alguien especial, y más tarde entendí que esta es la característica básica para generar confianza en los otros: hacerles sentir que son especiales, que son únicos. Porque realmente es así.

Enfatizar unos comportamientos u otros es la base para que éstos se asienten o disminuyan, por lo que tenemos una gran responsabilidad al elegir un comentario u otro. Mi abuelo se fijaba en mis logros académicos y en mi interés por cómo funcionaba el campo: riegos, podas, barbechos, etc., eran comunes en nuestros diálogos y yo me sentía recompensado por la atención que me prestaba. Sin darme cuenta, estas vivencias contrastaban con las frases de mi padre sobre mi “subversiva” conducta de desobediencia (todas las broncas acababan con mi promesa de que no iba a jugar más al fútbol) e ineficacia como aprendiz de carpintero. **El Arquitecto Interior construye con modelos paralelos y debe ir eligiendo dónde pone el acento.** Como no me cabe ninguna duda de que ambos, mi padre y mi abuelo, lo hacían desde su mejor entender “educativo”, era responsabilidad mía aceptar uno u otro. He aquí, el segundo elemento constructor.



CAPÍTULO 3.

Aceptar

A esas alturas de mi vida, con diferentes modelos a seguir, recuerdo tener sentimientos encontrados con mis progenitores y, curiosamente, no así con los maestros y maestras. En la escuela todo me iba bien, (pasaba de curso con normalidad, era valorado por los profesores y compañeros, jugaba con pasión en los recreos...), pero salía del Colegio y empezaban mis dificultades.

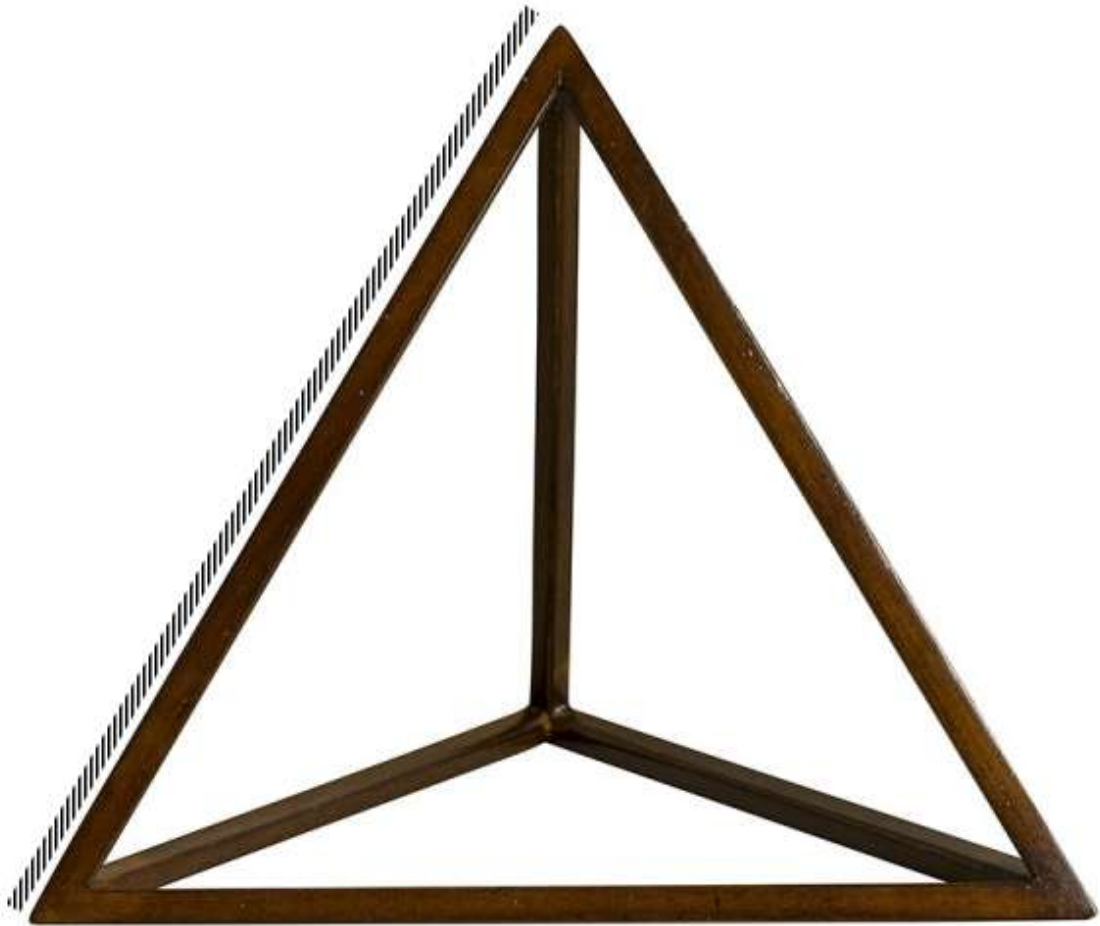
Mis padres cuidaban y velaban por mi salud, mi crecimiento y mi vida. Sin duda alguna, me querían y me amaban con sus postulados culturales y mentales propios, sin embargo, mi vivencia era que yo resultaba ser un niño desobediente, “obligado” a mentir y esconderme y con algún resultado nada deseable.

Años más tarde de ocurrir estos hechos, me enteré por un familiar cercano de la siguiente escena:

Tras jugar mi habitual partido de futbol en la plaza de mi pueblo, llegué a casa sudado y, para evitar el castigo consiguiente, me refugié debajo de mi cama, con la esperanza de que se me pasara la sudada. Con el suelo frio y mi cuerpo caliente, debí coger un resfriado más que regular y caí enfermo. Como esto era bastante común, el médico, Don Mariano, preguntó a mis padres qué pasaba, porque eran muy frecuentes estos resfriados y parecía inevitable que cogiera una pulmonía. Parece ser que esto asustó mucho a mis padres y, aunque no lo recuerdo bien, sé que a partir

de entonces no sufrí tantos castigos. Don Mariano les ayudó a ver que no pasa nada porque un niño jugara.

Estas situaciones vividas en la infancia son decisivas para el devenir posterior, aunque no seamos conscientes en el momento de vivirlas. Mis padres, por fin, *aceptaron los hechos*, más allá de sus creencias. La segunda actitud creadora y constructora es la aceptación de la realidad, más allá de nuestros prejuicios y esquemas mentales.



ACEPTAR

Aceptar a los demás como son, aceptarnos a nosotros mismos, aceptar las evidencias, aceptar las paradojas, aceptar que no sabemos, aceptar nuestros sentimientos (sean los que sean), aceptar la diferencia, aceptar nuestros límites, aceptar... Es así como crecemos y construimos “nuestro” mundo. **Cuando no aceptamos, vamos disparados hacia la incoherencia y esta es la antesala del sufrimiento.**

Y no hemos venido a sufrir (he dicho anteriormente que hemos venido a jugar) sino a ser felices y dichosos. Aceptar que somos limitados pero no débiles es el primer peldaño de nuestra subida a la cúspide de la pirámide, al Todo es Uno.

Seguramente, yo también tuve que aceptar que mis padres eran como eran y la vida era como era. Cuando dejamos de luchar contra nosotros mismos (a mí me gustaba jugar al fútbol), dejamos de sufrir.

*Aceptar es un acto de humildad.
Esta nos permite aprender*

Y dejé de sufrir, porque ya no recuerdo tantos castigos y mi vida avanzó plácida hasta los once años en el que se produjo un hecho crucial para mí. La directora de mi colegio (nacional), D^a Pilar, habló con mis padres y les propuso que me matricularan en Bachiller Elemental. Y lo hicieron aunque aquello suponía un gasto adicional a la familia. Esta aceptación por parte de mis padres cambió la orientación de mi vida radicalmente. Y empecé a fluir. Sólo muchos años más tarde pude valorar la importancia de esta valiente decisión de mis padres, lo que me ratifica en que el Universo siempre nos ayuda a seguir nuestro Plan para esta vida. Ciertamente se dieron las condiciones para empezar a fluir, es decir, a seguir “mi Plan”.

CAPÍTULO 4.

Fluir

Aunque no seamos conscientes en la infancia del Plan (es difícil que eso ocurra), seguimos siendo responsables de que éste se desarrolle. Pasar al Bachillerato supuso un gran cambio de actitud por mi parte, porque intuía que el nivel de exigencia académica aumentaría. Para mi sorpresa, pasé a resolver este envite con nota, porque sacaba buenas notas.

También comenzó a producirse otro proceso que no dejó de ir en aumento: a medida que avanzaban mis conocimientos, me sentía más cercano emocionalmente a mis padres y a mi familia, al tiempo que veía que “mi mundo” empezaba a ser otro, a manejar otras claves. Es en este punto, donde el Arquitecto Interior tiene que estar atento, ya que ciertamente somos los responsables de nuestras elecciones y, al tiempo, hay personas próximas que nos ayudan a que sean las mejores. Fluir es la combinación entre nuestro mundo emocional y nuestros esquemas mentales. Desgajarse de la familia porque “tenemos más información” es una trampa en la que fácilmente se puede caer. Los conocimientos que no se convierten en sabiduría, no son útiles para cumplir nuestro Plan.

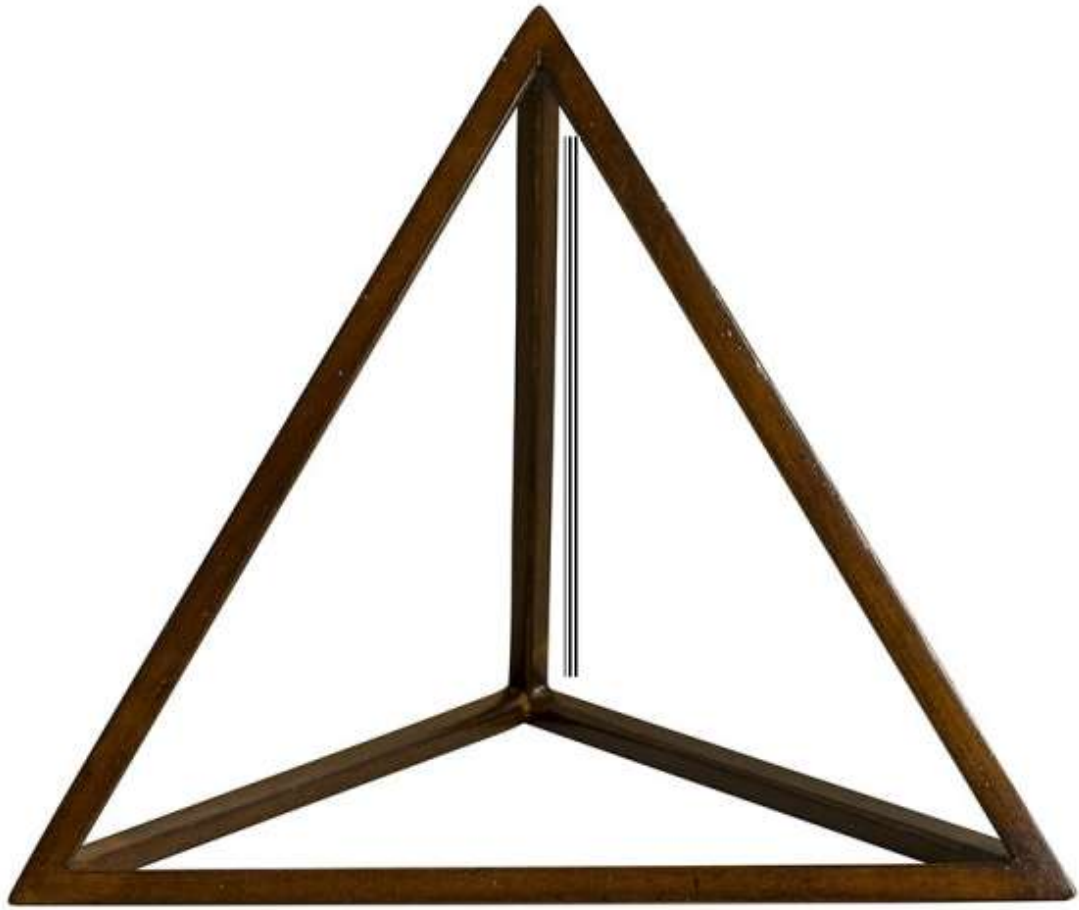
*Nuestros pensamientos deben estar sostenidos
por lo que sentimos*

Comencé a tener mucha información, cultura, conocimientos y todo me sorprendía agradablemente. Desde la distancia temporal a la que rememoro esos momentos, no tengo dudas en afirmar que fue una época de flujo. **Fluir es una experiencia donde parece que no nos cuesta hacer las cosas, es**

sentir la alegría y la belleza de manera natural, es la confluencia entre el exterior y el interior. Los pensamientos se convierten en comportamientos, las emociones siguen a los sentimientos y la vida parece tener un propósito, un sentido.

- **SENTIDO:** *Dirección, orientación*
- **SENTIDO:** *Con lógica, fácil de entender*
- **SENTIDO:** *Con el corazón, con emoción*

Toda la época del Bachiller Elemental y el Superior, así se denominaban, tuve la sensación de estar en una nube, porque se juntaban dos aspectos de los que no era consciente en ese momento: por un lado, mi familia, sobre todo mis padres, Daniel y Pascuala, había confiado plenamente en mí y en mis posibilidades académicas y por otro, mi rendimiento académico me posibilitaba una mayor apertura mental ; la conjunción de ambos procesos me hacía fluir, es decir, sentía que la confianza y la aceptación de mis posibilidades formaban parte de mi día a día.



FLUIR

Pero ya he dicho que no tenía consciencia de ello. No ser conscientes de nuestra realidad interna y externa provoca innumerables inconvenientes, ya que el *personaje* (yo estoy) se “come” a la persona (yo soy). Desde mi aquí y mi ahora, estoy absolutamente agradecido a todo este flujo de aportaciones que tuve, pero no recuerdo que entonces sintiera algo parecido a eso. La infancia y la juventud suelen ser un punto desagradecidas, ahora sé que es así porque no somos conscientes de las citadas aportaciones. El Arquitecto Interior debe ganar consciencia de todo lo recibido, de todo lo vivido, porque nada es casual.

No hay casualidad sino causalidad

Mi propio padre ha sido un ejemplo de flujo. Daniel trabajaba sin descanso, sin horario, sin límites, pero no lo escuché nunca quejarse de que estuviera cansado. Él hacía coincidir su propósito interior (cuido de mi familia) con su quehacer diario. Eso hace que la vida fluya, que no se pongan “peros”, consciente de que todo lo que venga se afrontará y se superará.

Sin lugar a dudas, mi madre también fluía. Pascuala era el no tiempo, ese no parar de hacer cosas en la casa para el cuidado de su familia. Cocinar, coser, planchar, fregar, limpiar y una lista interminable de verbos afines que hacían de su vida una entrega incondicional. La educaron para ello, es verdad, pero ella lo aceptó, confió en sus habilidades y en su propósito y así se sentía bien. Adoraba a su marido y a sus tres hijos. Su sentido de la existencia (su consciencia de qué hacía aquí) coincidía con su vida diaria. Una gran Arquitecta Interior.

Mi vivencia en aquella época no deja de ser otra experiencia de flujo, pero ya he dicho que sin ninguna consciencia de ello. Me sentía querido, apoyado afectivamente por mi madre, y protegido por el enorme esfuerzo de mi padre en la carpintería y en la tienda de muebles que inauguró. Sin embargo, las bases estaban echadas: me había acostumbrado a no decir lo que pensaba y mucho menos lo que sentía. Descubrir esto me costó años, muchos años y muchos libros después.

La historia de nuestra vida no es real.

Sólo es lo que recordamos de ella

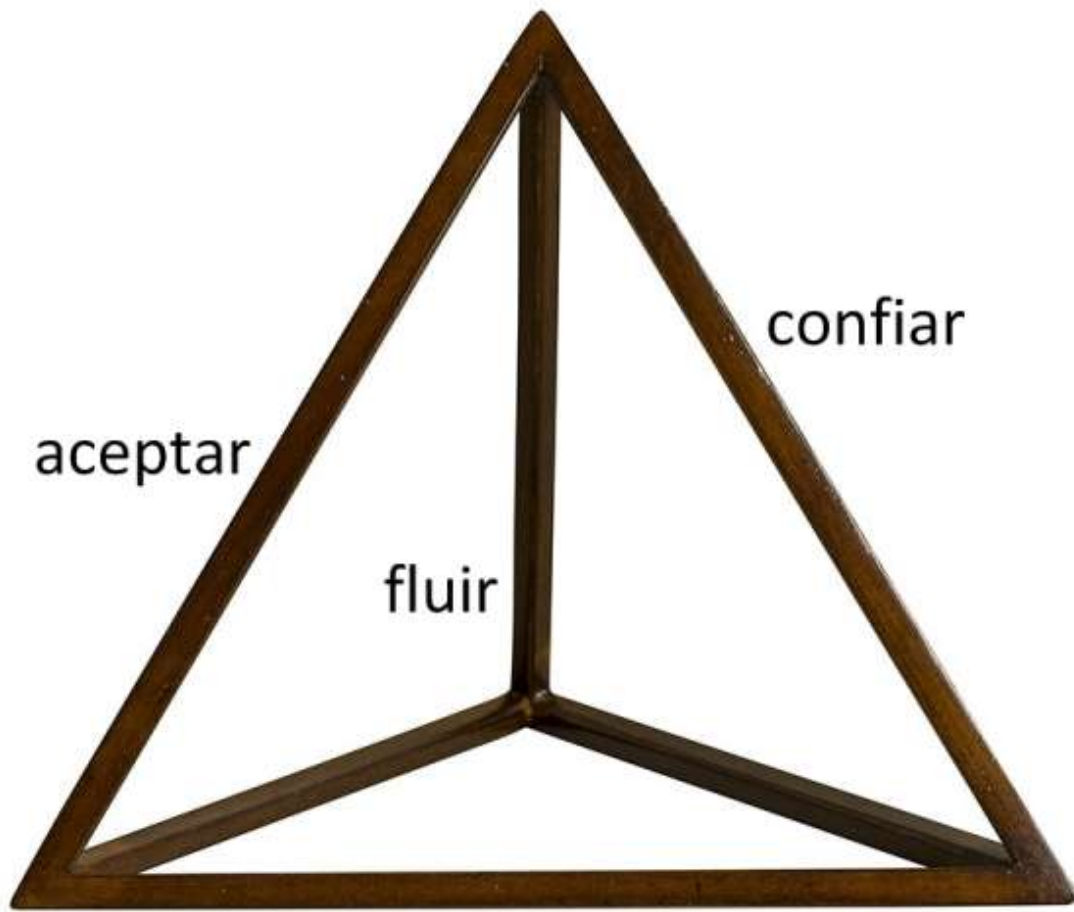
El flujo sólo aparece si hay coherencia: el interior, mental y emocional, con el exterior, palabras y conductas. Mi personaje-personalidad ganaba y yo no me daba cuenta. En realidad, casi nadie se da cuenta. La falta de consciencia sobre nosotros mismos y sobre nuestros esquemas mentales es proverbial en un sentido general, pero especialmente ocurre en la etapa de crecimiento y en la llegada a la edad adulta. El problema no es que esto sea así, sino que el sistema educativo y social perpetúa este ciclo y nos infantiliza sutil pero eficazmente.

Así que empecé una ardua batalla contra mí mismo: a medida que me alejaba intelectualmente de mi familia, sentía que era allí, en mis regresos a casa una vez que empecé la carrera de Psicología, donde me sentía verdaderamente querido y amado. Este cortocircuito es más común de lo que creemos, pero sobre todo es muy duradero y secreto. A mí, me ha costado *toda una vida* darme cuenta, ser consciente de tanto amor. Y no hay otra salida que el amor, mejor aún, amar. Esto es muy importante.

*Lo importante es que lo más importante
sea lo más importante*

Victor Koppers

***YO SOY
CONFIAR
ACEPTAR
FLUIR***



acceptar

confiar

fluir

CAPÍTULO 5.

Amar

A los diecisiete años tuve que elegir qué estudios iba a hacer y ahora veo lo fácil que me lo pusieron. Estudiaba COU en el Colegio Salesiano de Zaragoza y allí conocí a algunos de los mejores profesores que pude tener, no sólo por sus excelencias docentes, sino porque me orientaron muy bien para enlazar mis deseos o tendencias naturales y las posibilidades académicas que se abrían ante mí. Gracias a la apertura mental que tuve entre los quince y los dieciocho años, afronté una decisión obligada con gran facilidad, pero fueron dos hechos puntuales los que me despejaron el camino: mi profesor de Psicología me puso un 10, aun cuando no había terminado el examen y mi profesor de Biología me animó a hacer Psicología en vez de Psiquiatría.

La siguiente fase era plantearles a mis padres que para estudiar Psicología debía trasladarme a otra ciudad, en este caso decidí que fuera a Valencia. Tanto a mi padre como a mi madre les era absolutamente ajeno y lejano qué era eso de la Psicología (recuerdo perfectamente la dificultad de mi madre para explicar a la gente qué estudiaba su hijo).

Pero lo aceptaron, confiaron en mí y así pude fluir, es decir, concretar mis anhelos con la realidad. Sólo ahora soy consciente de la enorme transcendencia de esta decisión de mis padres y el infinito e incondicional amor a su hijo, pero se me hace evidente que el Arquitecto Interior tiene siempre otros “arquitectos interiores” que le ayudan a colocar los primeros peldaños del Tetraedro YO SOY. Y mis padres aportaron toda su sabiduría: confianza y amor.

La verdadera Sabiduría está llena de Amor

Un humilde carpintero, trabajador hasta decir basta y una mujer, ama de casa de la época, supieron conectar con su más alta vibración y permitieron mis estudios universitarios, quién sabe con qué renunciaciones y sacrificios. Todos somos seres llenos de amor, más allá de que esta civilización nos mida más por nuestros conocimientos, nuestro prestigio social o nuestra cuenta corriente. La conexión con nuestro Dios interno, al que solemos llamar alma, nos hace tomar las decisiones más sabias y valiosas, aunque no tengamos razones “objetivas” para ellas.

Mis padres apostaron por mí, por mi carrera “desconocida” (no había en esa época psicólogos en las escuelas o en el sistema de salud) y jamás escuché una queja. Al mismo tiempo, se produjo en mi interior un gran sentido de la responsabilidad porque era consciente del esfuerzo que suponía pagar todos los gastos de mi vida en Valencia y los propios de los estudios. El Arquitecto Interior devuelve confianza a la confianza.

*Hay que enfocarse en los logros
y no en los esfuerzos que cuestan*

Esta es una primera característica estructural del amor: se orienta desde dentro y no desde la más o menos dura realidad exterior. La verdadera Energía que nos sostiene es nuestra determinación a la hora de apostar por quién amamos (recordemos que es la primera decisión del Arquitecto Interior) y nuestro nivel de cuidado y mimo a nosotros mismos (segunda decisión) y eso significa poner atención. Toda nuestra atención.

No es amén. Es amen

5.1. LA ATENCIÓN y LA AUTOOBSERVACIÓN

Ya hemos visto la influencia en nuestro sistema de creencias de los sistemas y paradigmas mentales de nuestros padres. Incluso debemos

considerar la repercusión de todo el acervo cultural y social, donde debemos incluir a nuestros abuelos, profesores y sistema educativo, medios de comunicación social... Prestamos atención a aquello que nos resuena, que ya “está” en nosotros, seamos conscientes o no, y obviamos aquello o a aquellos “que no van conmigo”.

Este trabajo de prestar atención, es decir, de enfocar la Energía que somos, es otra característica estructural y constructora de la capacidad de amar. El Arquitecto Interior es un gran observador, de sí mismo y de los demás. La práctica regular de *la meditación* es un camino adecuado.

A lo que prestamos atención, crece.

A lo que desatendemos, decrece

Salir de nuestra zona de confort no es fácil pero es necesario. Nos educan para estar atentos al profesor, para repetir de memoria lo que ya otros pensaron o dijeron; nuestros padres y abuelos nos educan con refranes y frases que perpetúan lo que generaciones anteriores observaron (algunas veces con gran acierto); nos educan para que estemos atentos a nuestro cuerpo y a nuestro comportamiento social para que seamos “aceptados” en el clan, para que seamos *educados*. Pero no aprendemos a “observar desde dentro” nuestros sistemas de creencias, nuestros valores, nuestra propuesta de vida.

Aquí tienen especial importancia las expectativas, que recordemos era la tercera gran elección que hacemos. Las expectativas son secretas y están preñadas de la visión de nuestros padres sobre la vida y sobre nosotros. En mis primeros meses en Valencia, iniciados ya mis estudios, empecé a ganar consciencia sobre mi capacidad de atención y autoobservación. Comencé a sentir que era más “parecido” a mi padre y a mi madre de lo que hasta entonces había creído. Mi independencia, aparente más que real, al tener que estar decidiendo prácticamente todos los aspectos de mi día a día, me permitió por primera vez “observarme”. Y cuando esto ocurría, aparecieron misteriosamente en mí comportamientos de Daniel que yo sólo le atribuía a él. Qué equivocado estaba. Observar en uno lo que atribuyes que es de otro, aunque sea tu padre, provoca inmediatamente incomodidad y extrañeza. Por ejemplo, empecé a observar que era muy

independiente, con una gran determinación en mis estudios y muy testarudo en algunas ocasiones.

Lo mismo ocurría con mi madre. Yo me sentía más identificado con ella, y empecé a prestar más atención a aquellos aspectos que, por aprendizaje vicario, ella me había transmitido: higiene, alimentación, gastos, horarios, etc. Sin haberme dado cuenta, era más Pascuala y Daniel de lo que yo suponía. Esto nos pasa a todos, seamos o no conscientes, y es muy importante saberlo y reconocerlo porque, al lado de todos estos comportamientos y actitudes mas o menos reconocibles, van añadidos, van en “el paquete”, algunos otros más sutiles y duros de detectar.

Tendemos a ignorar lo que ignoramos

El trabajo de discernir qué es mío y qué es de los demás, incluidos nuestros padres, es una labor inevitable para el Arquitecto Interior. Porque no van a valer las excusas: “es como su padre”, “es como su abuela”, “es como su familia”, “no se puede esperar otra cosa viniendo de quien viene”. **Somos seres únicos y hemos venido a aportar algo único**, por lo tanto hay que estar atentos a nuestros dones para desarrollarlos y hay que estar aún más atentos a aquellas trabas o déficits que nos lo impidan.

En esos primeros años de universitario descubrí que no me costaba nada relacionarme con gente nueva, tener nuevos amigos y compañeros y ser generoso con ellos, mantener un control de mis gastos, disfrutar del cine y de la lectura, ser responsable con los horarios de clase y aprobar mis asignaturas. Estaba atento a mis responsabilidades.

Pero también ocurrían más procesos. Para algunos aspectos de mi vida, era muy reservado (como mi padre), gastaba lo imprescindible (como mi madre), exageraba (como mi padre), mantenía un respeto y atención exquisita a la familia de mi patrona (como mi madre). Y así, unas cuantas actitudes más, de las que debo reconocer ahora que no era consciente.

Amar es atender al presente

Con frecuencia, nos olvidamos que sólo el estado presente es real. Toda la Energía que empleamos en reconstruir el pasado y anticipar el futuro es vana y nos aleja de la construcción del presente, que ya sabemos

es “un regalo”. Esto se me fue haciendo evidente con el tiempo, a medida que en vacaciones, mis viajes de regreso “a casa”, a mi familia y a mi pueblo, se me hacían más disonantes.

Mantenia mis amigos de la infancia, pero ya tenía muy buenos amigos en Valencia; reconocía todo el amor y la atención que recibía de toda la familia pero ya tenía mi novia en Valencia y apenas podía hablar con mis padres de las cosas que iba aprendiendo porque veía que les resultaban muy ajenas; excepto en verano, las estancias en casa eran cortas, por lo que costaba más llegar a profundizar en algunos aspectos.

El Arquitecto Interior presta atención al presente, la realidad es aquí y ahora, independientemente de las circunstancias, **porque acepta que la vida es cambio**. Y no solemos estar atentos a los cambios, sobre todo los más lentos y sutiles.

No hay nada más estable que el cambio

Para poder amar y amarnos es absolutamente necesario estar atentos al momento presente. Eckhart Tolle afirma: *Cuando tu conciencia se dirige hacia fuera, surgen la mente y el mundo. Cuando se dirige hacia dentro, alcanza su propia Fuente y regresa a casa, a lo No Manifestado*. Regresar a casa suponía cada vez más un ejercicio de integración, de consciencia de quien era yo, de respeto y de tolerancia. En suma, de amor.

Si sólo tienes un minuto, ama y estate atento.

Si tienes toda una vida, sigue atento

Gracias a esta situación de intermitencia, tuve que ir definiendo con más precisión algunas de mis propuestas mentales y afectivas. Y hoy vuelvo a dar gracias a todas las personas que me ayudaron en esa época tan cambiante: a mis padres, a mis hermanas, a toda mi familia, a mis amigos, a mis conocidos... a la Vida.

Y cuando estamos atentos, solemos ser cariñosos, detallistas, precisos, concretos, anticipadores, proactivos, en definitiva, hacemos y decimos las cosas con cuidado, con mimo.

5.2. EL MIMO

El Arquitecto Interior va ganando consciencia de su capacidad de amar a medida que avanza en su autoobservación y en la atención que pone en su propuesta personal, mental y afectiva. Estoy completamente seguro de que hemos venido a realizar *una propuesta única de amar*, por eso somos seres únicos y no deberíamos olvidar esto en los momentos difíciles de la vida, cuando parece que esta carece de sentido. Aunque nos han inculcado que hemos venido a “ganarnos la vida” con algún trabajo o profesión, el Arquitecto Interior sabe que esto es una paradoja porque la Vida ya nos la hemos “ganado”, ya estamos aquí, fruto del amor de nuestros padres. Si aceptamos esto, es fácil admitir que nuestra propuesta debe ser cuidadosa, pensada, sentida, como lo es el mimo de una madre o de un padre.

La educación que recibimos tiende a enfocarse para aportarnos unos conocimientos que se supone, sólo se supone, nos ayudarán en el futuro. Esto es bastante improbable, primero porque olvidamos la mayor parte de lo que nos han hecho aprender y segundo porque esos conocimientos suelen ser poco prácticos. Si ahora me pusieran un examen final de Educación Primaria, seguro que tendría dificultades para aprobarlo.

Cada vez que volvía casa, a mi casa, a la casa de mis padres, recibía múltiples muestras de atención y cariño, en definitiva, de mimos. Mimar a los que queremos, a los que hemos decidido amar, es prioritario, es inaplazable, porque es decisivo. Nuestro corazón está “construido” con todas esas muestras de mimo y atención desde el inicio de esta vida, desde nuestra concepción, nacimiento, infancia y juventud. Pero todos sabemos que desde siempre y para siempre. Mi abuelo Florentino me decía:

Nieto, los viejos sólo queremos que nos quieran

Somos muy sensibles a los mimos, a los afectos. Extremadamente sensibles. El Arquitecto Interior lo sabe, lo siente y lo practica. A las personas que están pendientes y atentas a nuestras emociones y sentimientos las valoramos mucho. Nada más reconfortante que un abrazo, unos besos o unas palabras en algunos momentos. Nada más gratificante que unas flores, un poema o una canción, en otros. Una llamada telefónica,

una visita, una larga conversación, si ocurren oportunamente, son salvadoras, vivificadoras y nos reconcilian con la vida, con la alegría, con la paz interior.

Pero no siempre llegan los mimos. Aquel niño que sólo quería jugar, recibía reprimendas y castigos con cierta frecuencia por hacerlo. La idea de mi padre, que también era la del suyo, es que los hijos tienen que trabajar y colaborar con la familia y como en la carpintería siempre había faena, me tocaban muchas horas de “taller”, igual que a él le tocaron muchas horas de “campo”. Yo cumplía con lo que me mandaba como podía: sacar al corral las virutas y el serrín, limpiar los bancos, apilar maderos, clavar, lijar, serrar... Desde muy pequeñito, realicé estas tareas y otras muchas que me mandaba mi padre, y no recuerdo vivirlo muy bien. Si estos eran los “mimos” de mi padre, yo no los quería y mucho menos entendía.

Sin embargo, años más tarde, lo vivido y aprendido en aquella época me sirvió sobremanera para mi vida y mis estudios. Resultó que, sin darme cuenta, estaba más preparado para soportar y entender muchas actitudes muy valiosas: la constancia, la rutina, la responsabilidad, el trabajo bien hecho, la colaboración, la importancia de las pequeñas aportaciones.

*Todo lo que nos pasa tiene un sentido.
Es nuestra labor encontrarlo y agradecerlo*

Sólo muchos años después pude *reconocer* a este periodo como la base de muchos de los logros que he podido alcanzar. Los mimos no siempre son caricias y atenciones. **El Universo nos manda aquello que necesitamos y no siempre en la forma en que esperamos.** El Arquitecto Interior revisa sus experiencias y valora qué aprendizajes hay en ellas, porque nada nos ocurre por azar. Es de sabios honrar todo aquello que llega a nuestra vida, incluso aquello que no entendemos e incluso nos desagrada.

*Los labios de la sabiduría están sellados
excepto para los oídos del entendimiento*

El Kibalión

He pensado muchas veces qué llevaba a mi padre a hacerme trabajar desde tan niño y he conseguido encontrar no sólo una explicación sino una profunda razón. Daniel, como su padre Florentino, sacaron a sus familias adelante trabajando muy duramente, en la carpintería y en el campo, en una época del siglo XX especialmente difícil, donde las condiciones laborales y sociales eran muy precarias y donde tuvieron que atravesar una guerra civil y una postguerra aún más cruda. Su visión del trabajo, del cansancio y del descanso, eran muy distintas a como las valoramos ahora en el principio del siglo XXI. Su idea de la infancia, que ninguno de ellos apenas tuvo, era muy sencilla y radical: se trabaja en cuanto se puede trabajar. Y así lo proyectaron ambos sobre sus hijos y a mí me tocó vivirlo cuando ya era normal ir al colegio (ellos apenas fueron), había comida todos días en el plato (ellos no todos los días la tuvieron) y los Reyes Magos llegaban y traían juguetes. No creo que Daniel o Pascuala hubieran tenido un juguete en su vida.

*Los padres proyectan inevitablemente
su idea del mundo sobre los hijos.
Aunque el mundo haya cambiado*

La verdadera sabiduría está en interpretar cada mimo con la intención del que lo realiza. Me ha costado media vida entender que mi padre me mimaba haciéndome trabajar en aquella carpintería. El amor tiene caminos tortuosos, pero todos conducen a que nuestro Plan personal se vaya ajustando al Plan de la Humanidad: *hemos venido a recordar que somos seres divinos llenos de amor.*

5.3. EL ORDEN

Mis años de estudiante en la Universidad, como todo veinteañero que se precie, fueron algo caóticos, pero alegres, interesantes y productivos. Digo caóticos pero es un poco exagerado porque, en realidad, cumplía a

rajatabla con los aspectos más importantes porque asistía con normalidad a clase, aprobaba en junio los cursos, cumplía bastante bien con las comidas y ajustaba el gasto de dinero a lo que disponía. Sin darme cuenta en ese momento, las actitudes que había visto en mi familia sobre estos temas estaban interiorizadas más de lo que suponía.

Sin duda, el Arquitecto Interior debe estar atento. Nadie me había dado una charla o sermón sobre la responsabilidad, el compromiso, las normas de convivencia o el respeto, y sin embargo, estaban *dentro* de mí. Como no estamos acostumbrados a reflexionar porqué hacemos las cosas, qué principios sostenemos, en suma, cual es nuestra propuesta personal ante el mundo en el día a día, vamos por la vida preñados de lo vivido en la infancia y en la juventud, sin detenernos si es así como nos gustamos.

De igual manera, nuestra responsabilidad no es ser como nuestros padres o como nos hayan dicho que tenemos que ser, sino que, como seres únicos que somos, debemos disponer de una propuesta propia, retomando lo aprendido y modificándolo a nuestro mejor entender. Este entendimiento necesita un orden, una priorización, un análisis.

El Arquitecto Interior busca en el bosque la armonía en su aparente caos, encuentra en los astros y sus movimientos leyes que se cumplen más allá de nuestro entendimiento, disfruta de la música aunque no sepa tocar una nota, y es capaz de hacer todo esto y más, porque acepta las Leyes que rigen la Vida y el Cosmos.

Como es arriba, es abajo. Como es adentro, es afuera

Thot

Las personas más creativas y prominentes siguen un orden, un método, sencillamente porque saben que la improvisación o el azar no son valiosos. Dejar al poder de nuestra memoria que recordaremos tal o cual nombre o dato; dar por seguro que nos acordaremos donde hemos dejado alguna cosa que habitualmente ponemos en el mismo sitio; creer que ante una situación o propuesta nueva, ya sabremos cómo responder, no son buenas maneras de construirnos. El Arquitecto Interior medita, revisa, anticipa y, sólo entonces, propone una respuesta.

El ejemplo máximo que he aprendido sobre este punto es la inconsistencia e inconsciencia que tenemos sobre **dos habilidades**

esenciales en nuestra vida de relación con los demás: **nuestra habilidad de escuchar y nuestra comunicación no verbal**. En mis cursos, insisto mucho que “escuchar no es oír, como mirar no es ver”.

Cada vez que volvía en mis vacaciones a casa, me sorprendía ante algunos comportamientos de mis padres. El más llamativo de todos era que en mi casa se hablaba muy alto, se gritaba en muchas ocasiones. La razón era muy simple, pero yo no había caído en la cuenta. La carpintería producía muchos decibelios: el ruido de sierra, cepilladora, torno, taladro, lijadora... eran constantes a lo largo de todo el día. A esto había que añadir que la casa era grande y con dos alturas, taller y vivienda, más los corrales. Esto provocaba un volumen alto de voz que se “sostenía” aunque no hubiera ese ruido, simplemente por costumbre. Pero ya no era mi costumbre y me chocaba.

Esta pequeña vivencia ejemplifica muy bien lo que cuesta quitarse un hábito o al menos ser consciente de él. Desde esa época detesto los gritos y no sólo los de los demás sino sobre todo los míos. Nuestro comportamiento no verbal es decisivo a la hora de comunicarnos y se instala en nosotros, en su mayor parte, en la infancia, imitando a nuestros padres y familiares cercanos. Si nos gritan, no escuchamos. Ser conscientes de nuestro volumen de voz (no confundir con el tono) y de nuestra manera de escuchar (mirada directa, asentimiento intermitente, no interrumpir...), determina, junto a otras habilidades comunicativas, nuestra interacción con los demás. Para progresar en esa consciencia hay que seguir un método, un orden: **la autoobservación**.

No nos enseñan a conocernos ya que toda la educación formal está encaminada al exterior, al conocimiento del mundo y a lo que han decidido los historiadores, los políticos y los *técnicos y expertos*. No conozco mejor técnica de autoconocimiento que la meditación que tan apenas ha llegado a las escuelas, como tantas otras técnicas y habilidades que la sabiduría humana ha ido alcanzando.

Medita, que algo queda

Ya Albert Einstein nos avisó, “El hombre debe buscar aquello que Es, no aquello que cree que debería ser”, por lo tanto, este camino al autoconocimiento hay que ganárselo, no va a llegar ni por el paso del

tiempo, ni por azar, ni porque profeseamos una creencia religiosa. Descubrir quién soy requiere disciplina, método, orden. **Y la primera distinción es discernir entre la persona y el personaje**, entre lo que yo quiero ser y lo que me han dicho que debería ser.

La segunda es ser constante en el método. No basta de vez en cuando leer un libro, hay que elegir qué libros se leen y que vayan en la dirección que se ha propuesto uno mismo. No basta viajar de vez en cuando, hay que sacar del viaje aquellos aprendizajes que redunden en mi autoconocimiento. Y no basta ir a unas charlas o seminarios de tanto en tanto, sino discriminar qué pretendo mejorar con ello. Como dice Jim Rohn, hay que trabajar en uno mismo, con responsabilidad, con constancia, con un propósito definido. Y puntualiza:

*Puedes saber leer, pero lo más importante es,
¿Cuál es tu Plan para leer?*

Jim Rohn

La constancia es una característica del amor y del respeto a nosotros mismos. Para construir una verdadera persona, un buen Arquitecto Interior, no basta comer sano de vez en cuando, escuchar atentamente sólo a quien nos cae bien, leer algunos libros o recordar de pasada qué propósitos tenemos de mejora personal. Es necesario actuar con responsabilidad hacia la Vida, hacia la Naturaleza y hacia los demás y hacia nosotros. Y eso se hace con determinación pero con sumo cuidado y siguiendo un orden. Mi padre, Daniel, me marcó muy bien el camino, aunque no fuera consciente en mi infancia.

*Los padres orientan, pero es responsabilidad nuestra
recorrer el camino*

5.4. RESPONSABILIDAD Y RESPETO

Es imposible amar sin respetar, es decir, sin tener en cuenta la diferencia. Que yo haya entendido algo, no significa que los demás lo hayan hecho; que sea capaz de perdonar, no implica necesariamente que los otros están dispuestos a ello; que algo me apasione y me satisfaga, no implica que a otras personas les interese lo más mínimo. El respeto por la diferencia de visión y de misión hace que **el Arquitecto Interior se haga cargo, es decir, asuma la responsabilidad de convivir y compartir con personas que no piensen o sientan como él.**

Recuerdo con total nitidez la sensación de que no había tenido “suerte” con mi padre. Lo consideraba un hombre muy exigente. Parecía que mis amigos habían tenido mejor suerte y terminé por no llevar bien “internamente” aquella situación de trabajos en la carpintería. La compensación venía con el mimo de mi madre (una vez solventados mis problemas con la alimentación), ya que tenía su apoyo y el de mis hermanas. Pero lo pasaba mal, a veces, muy mal. Tuve que construir mi personaje con el anhelo de satisfacer sus órdenes y, si era posible, evitar castigos. Ahora sé que esto me marcó mucho porque la sensación que me quedó fue “chico, no eres lo suficientemente bueno”. Me he *descubierto* muchos años después, tras dar cursos y seminarios, preguntando a los asistentes que qué tal, que si les había gustado, cuando yo sabía que había ido bien, incluso muy bien.

Estos resortes de la infancia pueden durar toda una vida si no se trasvasan del inconsciente a la consciencia. Es ahí donde empieza nuestra responsabilidad como constructores de nosotros mismos, porque lo fácil es “echarle la culpa” al otro, a mi padre en mi caso, como si lo que pasó allí fuera sólo su responsabilidad y no también la mía. Cargamos contra nuestros progenitores con suma facilidad, acusándolos de esto y de lo otro, cuando ellos sólo hicieron una propuesta a la que, desde nuestro libre albedrío y responsabilidad debemos dar respuesta. Y una respuesta que debe estar basada en el amor, en el respeto y la tolerancia.

*El amor es la vibración de respeto a todo aquello
que resuena en nuestro interior*

Durante años estuve “peleado” internamente con mi padre. Me costaba entenderlo, comprenderlo, en suma, aceptarlo como padre entregado a

sostener a su familia. ¡Qué equivocado estaba! Mi corazón de joven alegre y lleno de propósitos chocaba frontalmente con este hombre que me había engendrado, y parecía que su único objetivo era trabajar, que se hiciera lo que él mandaba y mañana más de lo mismo. Daniel no parecía preocupado por lo que a mí me pasaba. No ayudaba mucho que nos obligara a mis hermanas y a mí desde el principio a tratarlo de usted, cosa que hice hasta el final de su vida. Pasamos por las experiencias que tenemos que pasar para aprender a ser responsables de nosotros mismos.

La respuesta a porqué somos como somos es exclusivamente nuestra. Todos tenemos padres y abuelos, tradiciones familiares y culturales, educación formal e informal, creencias y prácticas religiosas y así hasta componer un mosaico aparentemente caótico. El Arquitecto Interior sabe que no es así y, por ello, debemos estudiarnos, conocernos y aprendernos. **La inercia a culpar a los demás de lo que pensamos y sentimos es una dejación de responsabilidad**, que se puede pagar muy cara.

Muchos años más tarde, cuando ya fui padre, entendí algunas de las vivencias de mi infancia y juventud. ¿Cuál eran de verdad mis sentimientos hacia mis padres? Aparentemente, estaba muy agradecido por todo el esfuerzo que se había hecho por mí, para criarme y darme unos estudios superiores, y esto no me generaba dudas. Pero el afecto a mi padre no era el mismo que a mi madre, y eso me “comía por dentro” porque sentía que no sólo era incoherente sino también injusto. Por ello, al tener que educar a mi hijo, tuve que dar respuesta a esta disonancia.

Empecé a comprobar que cometer errores es más fácil de lo que creemos, que, a veces, no tenemos una buena respuesta, que un hijo es muy importante pero nosotros también lo somos y no debemos “olvidarlo”. El amor tiene tantas propuestas de manifestarse como personas somos en el planeta.

*El amor se evidencia que lo es cuando somos capaces de dar
lo mejor de nosotros, sin olvidarnos de nosotros*

Poco a poco, fui aceptando que mi padre, junto a mi madre, habían construido un hogar donde se pudo crecer y aprender. Fueron extremadamente responsables y actuaban en resonancia con su manera de entender el mundo y las relaciones, cada uno a su manera, pero

respetándose a sí mismos. Cada progenitor nos da lo que necesitamos y no es necesariamente lo mismo.

Mi padre me dio lo mejor de sí mismo y mi madre hizo lo mismo. No valen las comparaciones y es responsabilidad nuestra dar a cada uno su valor, su diferente aportación y eso nos lleva a sentir respeto y amor por todo lo recibido.

Poco a poco, me empezó a invadir un genuino agradecimiento y una satisfacción profunda por mi respuesta a la confianza que se había puesto en mí. La fortaleza, en ocasiones, surge de lugares ignotos e inesperados, y yo me hice fuerte al sentir el amor de mis padres, tanto a mí como a mis hermanas, desde su radical idea de personas responsables y trabajadoras.



5.5. LA VISIÓN HOLÍSTICA

El Arquitecto Interior busca la conexión entre su mundo interior (pensamientos, sentimientos y emociones) y su mundo exterior observable, es decir, sus comportamientos y palabras. Esta visión holística e integradora, necesariamente debe pasar por la relación entre la vibración que emite, su energía sutil, y la vibración que recibe. Esa transformación, esa alquimia, es lo que el buen Arquitecto Interior debe realizar en su vida diaria.

Si estoy atento a lo esencial de las personas; si devuelvo con mimo y cuidando de mis palabras a todo aquello que me llega hiriente; si

mantengo el orden, la belleza y el aplomo cuando las situaciones se tornan tensas, y respeto a los demás en sus diferentes sentires y visiones del mundo, con toda seguridad que mi respuesta será responsable con mi construcción interior, con lo que resuena en mí, con la vibración que SOY.

Este camino de elevación de nuestra consciencia, esta aceptación de nuestra imperfección actual pero transitoria, se recorre mejor cuando se realizan algunas prácticas, se revisan nuestras creencias y se construyen amorosamente nuevas propuestas de “presencia” en el mundo.

*Practica, revisa, arriesga.
Sólo entonces tu amor está vivo*

Como buenos arquitectos, revisamos continuamente nuestro Plan y si este contiene nuestros planos-planos diarios. Cada día es una nueva oportunidad de aprendizaje, por lo tanto de riesgo, por lo que debemos estar en permanente flujo entre nuestro interior y nuestra práctica exterior.

Si solo me hubiera quedado con algunos de los aspectos de mi padre o de mi madre, y si hubiera mantenido inamovibles mis sentimientos hacia ellos, (porque no tenía por qué revisar mi posicionamiento) no hubiera alcanzado todo el amor que sentí y aún hoy siento por ellos.

Debemos estar atentos a los espejos que los demás son para nosotros, una vez lo serán limpios y directos, y otras deformados y curvos. La propuesta que mi padre hizo para educarme y cómo relacionarse con su hijo, me sirvió a mí, cuando me ha tocado educar y relacionarme con mi hijo, para no hacer algunas de las cosas que él hizo y aplicar aquello que sí resonaba conmigo. Ahora sé que mis padres lo hicieron lo mejor que sabían, siguiendo los paradigmas de su época, pero no tengo la más mínima duda de que su *intención* era ofrecer lo mejor para sus tres hijos. Qué es lo mejor, es una decisión interna, por lo que no deberíamos dejarlo a las circunstancias externas.

Igual que todos los millones de células que forman nuestro cuerpo forman una sola comunidad y todas son necesarias y útiles, formamos una comunidad con nuestra familia, pareja, amigos, profesores, vecinos y todo aquel que se cruza en nuestra vida. Por lo tanto, debemos respetar y observar con amor a todo aquel que “participa” en nuestra vida, porque seguro que, como las células, todas son necesarias y nos está aportando

algo distinto, ofreciéndonos la oportunidad de aprender algo de nosotros mismos.

Esta visión holística es necesariamente amorosa porque nos empuja a estar atentos a nuestro comportamiento y a nuestros pensamientos, realizar las cosas con cuidado y mimo pero siguiendo un orden y con la responsabilidad de que resuenen con nuestro interior, nuestro sentir más profundo y verdadero. Y esto de forma continua, más allá de nuestra edad, nuestros errores y nuestras experiencias.

*No es grande aquel que nunca falla,
es grande el que nunca se da por vencido*

Todo ello nos lleva a que **todo Arquitecto Interior debe mantener una actitud humilde, de constante revisión de su Plan**, estudiando, observando, meditando, leyendo, contactando con la Naturaleza y no dando por hecho que “ya está todo hecho, visto o conocido”. Como ya dijimos, no hay nada más estable que el cambio, por lo tanto, cada día es una nueva oportunidad de aprendizaje. Y solo aprendemos si somos humildes.

La consciencia es un camino de aprendizaje continuo, recorrido con humildad, porque tanto nuestras percepciones como nuestros criterios pueden estar deformados, lo que nos puede llevar a interpretar mal las señales que nos llegan a nuestro cerebro y a nuestro corazón. Quien no tiene una mente abierta y un corazón grande está cercenando su apertura a una mayor consciencia de quién es, para qué está aquí y qué le sostiene, qué le motiva, qué le empuja a estar vivo y no sólo existir biológicamente hablando.

*No somos nuestros genes y no somos nuestro medio ambiente.
Soy la respuesta a mis genes y al medio*

Bruce Lipton

Como toda nuestra mente consciente sólo ocupa un 5% de nuestra actividad cognitiva, debemos estar atentos a cómo integrar el restante 95% de mente inconsciente. El ejemplo de cómo educan a los elefantes en la India es paradigmático de cómo el sistema de creencias es poderosísimo y

empieza desde la más tierna infancia. El sentimiento más fuerte que conocemos desde el útero materno es el miedo, por lo que es necesario conocer esa química emocional que nos impide sentirnos Uno (la persona) y nos divide en los *trozos* que crean al personaje.

Yo tuve mucho miedo en mi infancia, aunque sólo fuera consciente en una pequeña parte. Gracias al amor constante, seguro e incondicional de mis padres, he conseguido aflorarlo a mi vida, transmutarlo y reconvertirlo en agradecimiento y sabiduría. Indefectiblemente, el Arquitecto Interior tiene que conocer y trabajar sus miedos.

*Pregúntate si lo que estás haciendo hoy
te acerca al lugar que quieres estar mañana.
Si no es así, cambia de actitud*

A ATENCIÓN

M MIMO

O ORDEN

R RESPONSABILIDAD, RESPETO



CAPÍTULO 6.

El Miedo

Cada vez que tenía que volver a casa me enfrentaba a varios problemas. El primero era ocultarle a mi madre que había jugado al fútbol y que había sudado. Vano propósito, porque era prácticamente imposible hacerlo. El segundo era enfrentarme a mi padre, porque él esperaba que estuviera trabajando por el taller en lo que fuera. La idea de que yo jugara por la calle no entraba mucho en sus esquemas. Todo esto me provocaba una enorme inquietud e incertidumbre: ¿qué me pasará hoy?

Conseguía escabullirme entrando por otras puertas de la casa, mintiendo, escondiéndome, retrasando mi llegada y así, inconscientemente, fui “almacenando” miedo. Los niños no son conscientes de los miedos que pasan, pero los tienen. Pero a los adultos nos pasa igual: negamos las evidencias, mentimos piadosamente, ocultamos las verdaderas intenciones, contestamos vaguedades, racionalizamos las respuestas, nos desmemoriamos y así hasta casi el infinito. ¿Por qué? Porque tenemos miedo.

*El miedo no es más que la falta de información
y conocimiento*

El miedo es la otra cara del espejo. Cuanto más amor, menos miedo; cuanto más miedo, menos amor. El primer chacra queda bloqueado cuando tenemos mucho miedo y dejamos de conectarnos con la tierra y, como consecuencia, tememos por nuestra supervivencia. Este bloqueo me aterraba, nunca mejor dicho.

Sin saberlo, crecí lleno de miedos y con sentimiento de culpa, lo que me ha costado caro en el resto de mi vida. Cuando sientes la culpa crees que no eres bueno, que no eres suficiente, que hay algo malo en ti. Ahora ya sabemos qué hormonas y qué cambios electromagnéticos se producen en los episodios de miedo, sean estos fundados o no. Y esta es la cuestión principal: **para sentir miedo no es necesario que tengamos una amenaza real a nuestra integridad, es suficiente que la “percibamos” así.** Y aún hay otra consecuencia peor, porque si se producen episodios regulares de miedo quedamos condicionados para responder de una determinada manera y, dado que esto suele ocurrir de forma inconsciente, nos vemos abocados a respuestas poco adaptadas, incluso patológicas.

Durante años trabajé como terapeuta con mujeres maltratadas y pude comprobar estos procesos. Se culpaban de comportamientos absurdos, justificando a sus maltratadores y entraban en una espiral que dañaba su autoestima. Este proceso nos puede llevar al autoengaño, la peor de las mentiras, y no sólo ocurre a un nivel personal. Muchas de nuestras sociedades y comunidades están llenas de autoengaños, en suma, de miedos. Se necesita mucha meditación y autoobservación para romper este ciclo y el Arquitecto Interior lo sabe, por lo que tiene que repasar, reelaborar sus esquemas mentales, seguramente instalados en nuestra psique inconsciente desde la infancia.

*No tengas miedo a los cambios lentos.
Sólo ten miedo a permanecer inmóvil*

La experiencia del miedo es muy habitual y está detrás de la mayor parte de lo que consideramos actitudes poco constructivas: la envidia, los celos, la rabia, la venganza, la mentira, el engaño, la tristeza. El Arquitecto Interior lo sabe y lo gestiona con precisión, porque es consciente de que esas actitudes, sostenidas en el tiempo, nos llevan al sufrimiento. Y vuelvo a señalar que hemos venido a ser felices, a amar, a practicar el juego de la vida. Y la vida es hermosa, llena de posibilidades si la vivimos en el presente. Por eso es un regalo.

El miedo nos conduce al pasado, a lo que nos pasó, a lo que recuerdo que nos pasó, a cómo interpreto lo que nos pasó. El miedo nos empuja a la

incertidumbre del futuro, a elaborar expectativas negativas, a utilizar un lenguaje peyorativo, en definitiva, a anticipar el sufrimiento.

Sufrir es una opción, no una obligación

En suma, el miedo está lleno de desconfianza hacia los demás y hacia uno mismo, lleno de apegos al pasado y a nuestras “posesiones”, y lleno de negaciones de nuestro poder personal para transformarnos. Es nuestra sombra, que inevitablemente nos acompaña. El Arquitecto Interior se implica en descubrir de qué *pasta* está hecho el miedo, qué programación se ha instalado en nosotros. Es un Guerrero y necesita conquistarse para poder negociar y elevarse a su esencia, el amor.

No hay cárcel más fuerte que nuestra mente.

Ni carcelero más fuerte que nuestro miedo

6.1. MEMORIAS

La vida es cíclica, repetimos y repetimos comportamientos y actitudes porque estamos presos de esquemas mentales arraigados desde la infancia. Recordar es volver a revivir lo vivido, pero con una diferencia esencial: sólo rememoramos alguna parte de lo experimentado, sobre todo aquello que tuvo una carga emocional intensa. Esta pequeña trampa de la mente (mi maestro Su, repetía que el Buda decía “la mente miente monumentalmente”) nos aleja de nuestro presente, deforma nuestra percepción de la realidad y de nosotros mismos.

No somos nuestras memorias, nuestros recuerdos, nuestra selectiva y deformada percepción del pasado, pero funcionamos como si esa fuera la “única” interpretación posible, la nuestra, la verdadera. Craso error. La sutil diferencia está en que, si alguien nos interpela y nos hace ver otro punto de vista, otra reelaboración, nos inquietamos tanto que preferimos negar (recordad que la antítesis de aceptar es negar) a abrir la posibilidad de que lo ocurrido no fuera tal y como suponemos. Este miedo a que se

nos desmonten las interpretaciones, que nos ha costado toda una vida llegar a ellas y de las que estamos seguros, nos provoca reacciones de enfado y autojustificación. La mente es muy astuta a la hora de encontrar razones para su *inmovilidad*.

*Comprender es prender.
Y lo que hay que hacer es soltar*

Por lo tanto hay que soltar lo que nos ata al pasado, a lo antiguo, a lo rememorado. **Una gran parte del sufrimiento de los humanos es debido al continuo apego a lo anterior, alejándose del presente, lleno de posibilidades de aprendizaje.** El Arquitecto Interior sabe esto y trabaja para no caer en la trampa mental de la memoria, aceptando lo vivido como lo mejor que nos podía pasar, porque allí está la semilla de nuestro crecimiento interior y la posibilidad de fluir con la vida y ser felices, como son los niños cuando son niños: juegan, se enfadan, se desenfadan a toda velocidad, vuelven a jugar alegres y así todo el día. Están en el presente y no hay preocupación por el mañana.

*Sabes si estás en el camino correcto,
cuando a cada paso sientes la alegría de vivir*

Alejandro Jodorowsky

La memoria tiene su utilidad, claro, pero hay que estar atentos a ella, porque por su propia esencia nos aleja del presente. Cuando Jesús, el Cristo, dice “Dejad que los niños se acerquen a mí”, está apelando a la bondad del estado presente, como la actitud más creadora y, por tanto, llena de promesas y oportunidades.

Durante años he recordado mi infancia con cierto pesar, elucubrando sobre episodios dolorosos y que yo interpretaba como injustos y poco edificantes, ¡qué equivocado estaba! Gracias a mi trabajo como psicólogo, viendo a otras personas en graves dificultades personales, pero sobre todo por la maravillosa tarea de acompañar a mi hijo en su educación y crecimiento he podido revertir esta “anomalía” que ahora sé es muy frecuente. No tenemos que tener miedo a recordar (volver a cordar, a unir) si lo hacemos con la sabiduría del estado presente, de aclarar en mi

interior qué es lo que tengo que aprender de lo vivido para mi vida actual. Y, mágicamente, ya no hay miedo ni miedos a lo que nos pasó. Damos gracias y podemos crecer y construirnos en armonía.

Hay que aprender de qué tenemos que vaciarnos para aprender algo nuevo.

En Occidente nos preguntamos qué nos falta... y la sabiduría es, qué nos sobra

José Luis Parise

6.2. INCERTIDUMBRE

Una de las características más conocidas de la adolescencia es su inestabilidad y falta de criterio, es decir, la incertidumbre, literalmente, la ausencia de certezas. El miedo es la respuesta a nuestras incertidumbres, por lo que tenemos una gran tarea: salir de ellas. ¿Y cómo se hace eso cuando la educación que nos aplican es tan memorística? ¿Cómo sabe uno lo que es verdad cuando la habilidad de preguntar ha sido “reprimida” desde los primeros años? ¿Cómo exigir a nuestros padres lo que a ellos también se les negó? ¿Cómo obtener información que nos lleve a conocimientos certeros y estos a un mínimo de sabiduría, cuando hay una intencionada tradición milenaria de mantenernos analfabetos espirituales? No es tarea fácil, pero es posible.

*Es peligroso estar adaptado a una sociedad
profundamente enferma*

Krisnamurti

Como cualquier adolescente, estaba lleno de incertidumbres. Estudiaba, pero no sabía aún para qué; sin ninguna información y formación sexual me enfrentaba a mi incipiente sexualidad; recurrir a mis padres era en vano porque estaban ocupados y no supe encontrarlos como interlocutores a mis dudas; mis maestros eran en su mayoría curas, aunque

afortunadamente algunos tenían la mente abierta. Sólo quedaban los amigos (no tenía amigas) y estos estaban tan despistados como yo. Con estos mimbres, mal cesto.

Sin embargo, **el Universo conspira para que cumplamos nuestro Plan y da señales de cuál es el camino.** Si no las vemos o no las seguimos, nos llenamos de miedos y dudas y ya hemos visto que eso nos lleva al sufrimiento y a callejones sin salida. Las estadísticas de graves errores y suicidios en la adolescencia son demoledoras.

Aún hoy día sigo agradeciendo, a algunos salesianos y profesores que tuve, la apertura y generosidad que me ofrecieron y cómo pude transitar por esa época con más facilidad de lo esperado. Fueron suficientes algunas indicaciones para que tomara consciencia de que las cosas importantes son subjetivas, internas y que el mundo objetivo, aparentemente cierto, no es sino una interpretación de mi filtro mental. Esto cambió tan radicalmente mi vida como la física cuántica transformó la física newtoniana.

El maestro aparece cuando el alumno está preparado

El Arquitecto Interior es un buscador, un eterno explorador de las señales que nos sacan de la incertidumbre. A veces toman la forma de un libro, de una película (inolvidable para mi la visión de *Los olvidados* de Luis Buñuel), de una persona con la que cruzamos apenas una conversación, de un viaje, de unas palabras escuchadas alegremente, de conocer la experiencia de otros que nos impactan por algo que desconocíamos, de un acto de generosidad o valentía que no esperábamos. Las señales forman parte del Plan, pero somos libres de atenderlas.

Tanto de niños como de adolescentes, y aún de jóvenes, dudamos de qué es lo bueno, qué es lo correcto, qué es lo acertado. Si dudamos en cómo vestirnos o en cómo peinarnos, cómo no vamos a hacerlo ante cuestiones más profundas. El problema se genera cuando comprobamos que copiando y repitiendo, parece que nos adaptamos y así nos aceptan los demás. ¡Bienvenido a la colmena! Toda salida creativa e innovadora se castiga con el ridículo y ese es un precio muy alto a esa edad y no se está por pagarlo. Es así como gestamos nuestros minimiedos, perdiendo estas minibatallas y lo peor es que cuando llegamos a adultos somos inconscientes de estas derrotas.

*Es más fácil engañar a la gente que convencerla
de que ha sido engañada*

Mark Twain

No saber qué está bien y qué está mal, no saber por qué hacemos algunas cosas, en suma, no saber para qué servimos y por qué existimos, nos lleva indefectiblemente a la entropía. Y ya sabemos que a mayor entropía, más desorden y más energía es necesaria para ordenarnos física y mentalmente. Thomas Campbell afirma que sólo la consciencia de un sistema mayor da sentido a la comprensión de los subsistemas que lo componen. Cuando somos jóvenes y estamos llenos de incertidumbres nos parece vivir en un mundo incomprensible, incluso absurdo, por lo que “salidas” como el aislamiento, la adicción a ciertas sustancias, o el seguimiento de un gurú o secta, nos pueden parecer "razonables".

*Confundimos la confusión con la comodidad.
Vivir es una experiencia de riesgo
y sólo arriesgando se aprende*

El Arquitecto Interior, como buen *Guerrero*, gana consciencia experimentando la vida y sale de las incertidumbres tras errar una y otra vez, pero cada vez menos veces, porque está atento a su interior, a su sentir, a su fluir como persona y diferenciando ésta del personaje. Aquí se hace necesaria la figura del *Mercader*, porque tiene que aprender a negociar: qué gano “yo” y qué ganan “los otros”. Si la incertidumbre genera miedo, la certidumbre nos conduce a la paz interior, a la alegría, a la belleza, en definitiva, al amor.

Generar certezas, estar seguro de algo, solo se consigue cuando apelo a mi corazón y me contesto honestamente a las preguntas ¿estoy haciendo lo que quiero realmente? ¿siento de verdad lo que digo? ¿me acepto y confío en mí? Si alguna de estas respuestas es negativa, la duda ganará a la certeza y comenzará un proceso mental de deterioro de la autoestima y el conflicto interno está servido. El miedo crece porque no nos amamos.

*Si estás en guerra contigo mismo,
estarás en guerra con todo el mundo*

6.3. EXPECTATIVAS

No suelen coincidir las expectativas que tenemos sobre nosotros mismos con las que los demás tienen de nosotros. El caso más paradigmático es el que se establece entre padres e hijos, pero pasa en el resto de relaciones: pareja, amigos, compañeros de trabajo, familiares, vecinos... La cuestión es que casi siempre estas expectativas (eso que esperan que haga o sea), son secretas, tácitas y, por lo tanto, caldo de cultivo de insatisfacciones y frustraciones. No hablar y comunicar bien nuestra “predicción” de cómo quiero que vayan las cosas suele ocurrir por miedo, el miedo a que sean excesivas, o absurdas, o simplemente “impresentables”. Así que no las presento, no las llevo al presente.

Comunicar bien es un acto de amor. Esmérate

El miedo al ridículo, a pasar vergüenza, a la mal llamada timidez, son expectativas que tenemos sobre nosotros y sobre lo que pensarán de nosotros. Las paradojas que se dan en este ámbito son curiosísimas. Yo estoy acostumbrado a hablar en público, doy cursos y seminarios, estoy convencido que me comunico bien en mi trabajo, pero me cuesta mucho preguntar a desconocidos por una dirección, así que doy vueltas y vueltas, callado, intentando solucionarlo como pueda. Por ridículo que parezca, es lo que hago muchas veces. ¿Cuál es mi expectativa? ¿Por qué se me hace difícil algo aparente tan fácil? Tardé mucho tiempo en “enterarme” de las causas de este comportamiento, hasta que repasé y recompuse mis experiencias infantiles. En casa no se preguntaba, aún menos a mi padre, Daniel. Se le obedecía y ya está. Preguntarle cómo se cortaba una madera, cómo se lijaba o cuándo ya estaba lo suficientemente liso, cuántos clavos hacían falta para sujetar un listón a otro, etc, no entraba en sus planes, así que acabó no entrando en los míos.

El Arquitecto Interior podrá construirse si recompone estos episodios y valora las ventajas de hacerlo. Demasiadas veces damos por concluido nuestro carácter y nuestros hábitos y nada más lejos de la realidad.

*Haz lo necesario, después todo lo posible,
y así conseguirás hasta lo imposible*

Francisco de Asís

Las expectativas, las propias y las ajenas, están llenas de prejuicios culturales, sociales, religiosos, políticos, y un largo etcétera, por lo que son muy peligrosas, porque funcionan como los mitos, es decir, de forma automática y sin reflexión alguna. Mi padre me obligó a tratarle de usted porque creía que si no lo hacía así le faltaba al respeto; en nuestra cultura española tenemos estereotipos y expectativas muy concretas sobre los gitanos, o los musulmanes, la mayor parte de ellas lejanas a la realidad; tenemos una expectativa sobre determinadas profesiones o actividades, como los políticos o los taxistas; hay personajes históricos que *nos caen mal* y ya está, sin más estudio ni revisión y así sucesivamente.

Esta limitación que nos autoimponemos es generada muchas veces por el miedo a revisarla, por la comodidad, (las cosas siempre han sido así) y por nuestros apegos a lo conocido. Lo diferente puede que me desestabilice y me saque de mi zona de confort.

*La gente se queja mucho,
pero se acobarda a la hora de actuar.
Quieren que todo cambie, pero se niegan a cambiar*

Paulo Coelho

Otra característica de las expectativas es que si son demasiado altas y no se cumplen, mi energía baja, y si son demasiado bajas, también, porque no sirven como motor para el cambio y la mejora. En ambos casos se sufre y antes que sufrir, mejor no me muevo.

¿Cómo salir de este enredo? **El Arquitecto Interior busca las causas**, se pregunta con frecuencia por qué hago las cosas, escribe sus expectativas y no sólo las “piensa”, revisa su Plan y se marca objetivos cortos pero en la línea de dicho Plan, y conecta con su yo más profundo: medita cada día,

lee cada día, hace algo nuevo cada día. Vive cada amanecer como una nueva oportunidad de mejora. Eso le permite fluir y aumentar su confianza, aceptando su estado presente como un tránsito a su estado deseado.

Busca en su interior sus verdaderos deseos, más allá de las promesas de *mejor vida* de las religiones y de los sistemas políticos, que siempre lo trasladan “para después”. Las expectativas deben estar basadas en el amor y no en el temor, el amor basado en las emociones y sentimientos que están en coherencia con nuestros pensamientos. Solo entonces las expectativas no generan miedo, porque no hay dualidad sino unidad.

Este sentido de unidad con el Todo es lo que nos encamina a la consciencia, es decir, a no culpar a nadie, a no proyectar al exterior lo que solo está en mí, y a saber que somos responsables de lo que esperamos de los demás, de nosotros mismos y de la vida. Ser conscientes de nuestras expectativas nos aleja del miedo al paso del tiempo, a la decrepitud física y a la muerte. Sólo quien tiene una visión profunda de la Vida, transita por su vida, con alegría y paz interior.

*Sólo podemos entender la esencia de las cosas,
cuando conocemos su origen*

Heráclito de Éfeso

6.4. DOLOR

Conocemos el dolor desde el mismo instante que dejamos el vientre de nuestra madre, así que no nos lo tienen que “explicar”. Y una de las características más evidentes del dolor es que nos da miedo, a veces, mucho miedo.

El Arquitecto Interior sabe que nuestro cuerpo está en un continuo equilibrio inestable, que nuestra mente puede ser traicionera y deforma la percepción de la realidad por estar llena de programas y sistemas reactivos y también sabe que nuestro corazón es muy sensible a las palabras hirientes, a los gestos hostiles, al desprecio y a la deslealtad. Tanto el

cuerpo como la mente y los sentimientos pueden ser heridos fácilmente, lo llamemos enfermedades, disfunciones o simplemente dolor.

Todo dolor, sea del tipo que sea, nos da miedo, no queremos tenerlo, lo evitamos a toda costa, lo negamos incluso, con tal de *seguir mi vida*. Adquiere multitud de formas como pena, olvido, hostilidad, rabia, soledad, indiferencia, inconstancia, malestar físico, frustración, celos... En ocasiones, el dolor nos puede llevar a la enfermedad y a la muerte.

*No tenemos miedo a morir.
Tenemos miedo a morir con dolor*

El dolor físico es muy invalidante, sin embargo, conocidas las nuevas aportaciones de la Física cuántica y la Psicología, también sabemos que la vibración que somos, la que emitimos y la que recibimos, afectan a nuestra salud e interactúan de forma sutil pero evidente. El miedo, en definitiva, es una amalgama de vibraciones negativas que producen dolor físico y psíquico.

Recuerdo pasar miedo en mi infancia aunque fuera un niño bien atendido y amado. Mi madre estaba muy pendiente de mí, de mi salud y de mi alimentación (sobre todo de esto último), y mi padre trabajaba y trabajaba para que no nos faltara de nada, pudiéramos estudiar e incluso veranear en Zarautz unos días. Y pasaba miedo porque temía a mi padre, sus reacciones y su mirada. No he olvidado esa mirada hasta el día de hoy.

Es en la infancia cuando se instauran los patrones del miedo y del dolor y reconozco que han seguido conmigo hasta el presente. Tras muchos años como profesional de salud mental, he constatado que es así en la mayor parte de las personas y cuesta mucho sacar a nivel consciente lo que se instauró inconscientemente.

*Llega un momento en la vida donde necesitas detenerte, ver dónde
estás, mirar hacia dónde quieres ir
y dejar atrás aquello que te retrasa*

Mantener esos *programas* de miedo y dolor sólo conducen al sufrimiento y mala construcción de nuestra persona, porque nos aferran al personaje, a esa máscara de aparente *normalidad* que no es tal y nos

pueden conducir a fracasos interpersonales, laborales, sociales y de todo tipo. El Arquitecto Interior se pone manos a la obra y lucha por hacer aflorar su dolor, sus dolores, aunque la catarsis que se produzca sea “dolorosa”. Esta honestidad con nosotros mismos sólo es posible con humildad y con apoyo de los que nos aman y cuidan.

Es necesario indagar en nuestro presente: qué me duele, qué me cuesta realizar, a qué me apego, a quiénes castigo, de qué o quién huyo, qué situaciones me provocan reacciones de ira o rabia, a quién guardo rencor, qué temas evito comentar, qué tipo de sueños son recurrentes, qué comentarios me resultan hostiles, y así en todo aquello que *duela*.

Es difícil cambiar estos patrones de comportamiento y actitud, pero no tanto cuando se visualizan los enormes avances en nuestra salud y en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

*Locura es hacer lo mismo una y otra vez
y esperar diferentes resultados*

Albert Einstein

Hubo un día que dejé de “quejarme” del padre que me había tocado, cuando supe que lo había elegido, que estaba lleno de virtudes y defectos como cualquier otro humano y que me había mostrado las certezas más poderosas en las que confiar: la lealtad, la determinación y la constancia e ilusión en perseguir sus sueños ¿Qué más podía pedir? Cuando lo vi como un maestro de vida, todo un torrente de amor fluyó hacia él.

El dolor desaparece cuando nos sentimos queridos y valorados, cuando entendemos por qué han pasado determinados eventos, en suma, cuando somos conscientes del aprendizaje que hay en toda experiencia, aunque en un momento dado la vivamos como dolorosa. Y el miedo se diluye cual azúcarillo.

*Todo, absolutamente todo lo que te ocurre,
conduce a que seas alguien mejor*

Rafael Vidac

6.5. OBSCURIDAD

Aunque los cientos de científicos que trabajan en el acelerador de hadrones en el subsuelo de Ginebra encuentren el llamado *bosón de Higgs*, esa partícula subatómica no explicará las últimas motivaciones e intenciones del ser humano; aunque terminemos descubriendo el origen del Universo material y llegemos a la última de sus partículas sin masa (quarks, leptones y bosones), tendremos que saber qué es la materia oscura y sobre todo qué es la energía oscura que, curiosamente, forma la mayor parte del “espacio” vacío. ¿Vacío? Aún hay mucha controversia en la comunidad científica sobre estos postulados, la misma que hay sobre el origen de muchas de nuestras actitudes y comportamientos.

La evidencia nos dice que hay personas que realizan acciones dañinas, hostiles y perjudiciales hacia los demás y hacia sí mismos y que muchas veces no tenemos ninguna explicación lógica o mínimamente sensata (basta ver el telediario de cualquier día). Eso me empuja a pensar que, dado que según los historiadores llevamos 10.000 años de “civilización” y que el siglo XX ha sido en el que más muertos ha habido por guerras entre humanos, desconocemos *algo* sobre la naturaleza humana, algo oscuro y tenebroso que nos enreda y envuelve en algún momento.

*La vida es muy peligrosa.
No por las personas que hacen el mal,
sino por las que se sientan a ver lo que pasa*
Albert Einstein

Tener miedo de esa parte de nosotros y de los demás que parece vivir “agazapada”, latente, es tan habitual en nuestra sociedad que nos parece “natural”, pero no es. O no debería serlo. Y sin embargo no podemos negar que existe el morbo de la violencia, el gozo ante la desgracia ajena, el abuso de menores inocentes, el engaño premeditado, la venganza por hechos muy lejanos, las automutilaciones, y así hasta una larga lista de desvaríos de la mente y del corazón.

El Arquitecto Interior es consciente de todo ello y se dirige a lo más profundo de sí mismo, que no es sino el amor. Osho dijo: *Bucea en tu*

interior y descubrirás que el odio, la ira y los celos sólo están en la superficie. En lo más íntimo de tu ser sólo hay amor. Por ello, evita el fenómeno de la proyección, que no es sino una manifestación sutil del miedo.

Todo lo que te molesta de otros seres, es sólo una proyección de lo que no has resuelto en ti mismo

Budha

Y hay que añadir otro proceso también muy frecuente y demoledor: la escasa consciencia que tenemos de ello. Proyectamos en los demás nuestras frustraciones y anhelos (es muy frecuente en los padres respecto a sus hijos e hijas), proyectamos nuestros deseos menos “presentables” ahora llamados políticamente incorrectos, y proyectamos nuestra insatisfacción personal juzgando y etiquetando a los demás. Los políticos suelen ser nuestro muro de quejas y críticas favorito, pero no son más que la antesala de lo que hacemos con nuestra pareja, familia, amigos, vecinos... Todo ello habla de nuestra parte oscura, de nuestra sombra, de aquello que no hemos afrontado con valentía y franqueza. **El origen de muchas enfermedades físicas y psíquicas está en esta negación de lo que verdaderamente pensamos y sentimos.** Nos asusta ser como somos, así que niego ser así y me enfado y me molesto si me lo señalan.

Quien tiene Luz propia, incomoda a quien está en la oscuridad

Estos procesos, la proyección y la falta de consciencia sobre ella, son muy frecuentes en la adolescencia. La falta de información y de criterios claros sobre los propios deseos hace que se vivan situaciones tensas y llenas de temor. Ahora veo cómo “coloqué” en mi padre mucha de mis frustraciones, y lo mismo hice con algunos de mis profesores y conocidos. Es “fácil” ver en los otros lo que no me gusta, criticarlo duramente y pasar de puntillas sobre mí. Es más difícil observarse, ver qué lenguaje utilizo, qué uso hago de las bromas y de la ironía, o qué justificaciones o simples mentiras utilizo para obviar la verdad o la evidencia.

*Todas las cosas que salen de ti, regresan a ti.
Así que no es necesario preocuparte por lo que vas a recibir.
Mejor ocúpate por lo que vas a dar*

La oscuridad sólo tiene sentido si nos conduce a la Luz. Somos seres de Luz, y nos encanta cuando nos dicen que hemos estado brillantes, iluminados o simplemente que somos “un sol”. No hay que *detestar* a nuestra parte oscura si somos conscientes de para qué está en nuestra vida. Yo aprendí a ser buen padre desde muy niño, sintiendo qué es lo que no había que hacer y qué sí. Mi madre me aportó tanta sabiduría con su entrega total e incondicional como mi padre con su exigencia y dureza. Todo está bien si sabemos transmutarlo amorosamente y ellos hicieron lo mejor que supieron con amor. La vida es muy corta para despertarse con remordimientos. Quiere a la gente que te trata bien y perdona a los que no lo hacen. La vida pone a cada uno en su lugar. Nadie dijo que la vida sea fácil, sólo prometieron que el viaje merecería la pena.

Nuestras zonas oscuras van a acompañarnos toda la vida, como la sombra. Da gracias que sea así porque te enseñaran lo fuerte que puedes ser y podrás saborear el fruto de tu confianza y ganarás el respeto de los demás. En el libro de Lee Carroll “El viaje a casa” el protagonista, al visitar la casa de un ángel camino de su iniciación, tiene que ver todas las escenas de su vida en las que no se ha portado bien con los demás (después también visiona dónde se condujo bien) y el impacto es grande porque no “recordaba” tantos episodios. Tenemos muchos miedos (tenemos miedo hasta de ser buenos), cometemos muchos errores, tomamos decisiones poco acertadas, pero ese no es el verdadero problema, porque lo importante es qué hacemos con todos esos eventos. El Arquitecto Interior es un mago porque consigue transmutar lo denso en sutil y puede dar luz a su oscuridad.

*Es la Luz, nuestra Luz, la que nos asusta,
no nuestra oscuridad*
Nelson Mandela

M MEMORIAS

***I INCERTIDUMBRES
E EXPECTATIVAS
D DOLOR
O OBSCURIDAD***



CAPÍTULO 7.

Sentir

Como buenos Arquitectos recorreremos un largo camino para construir nuestro Plan de vida atravesando los dos grandes sentimientos humanos, el amor y el miedo, y ya hemos comprobado que nuestro tetraedro, primer sólido platónico posible, nos indica que sin confianza y aceptación de lo que somos, no es posible fluir.

Y somos muy complejos, tanto como quiera la mente. Y somos muy sencillos, tanto como quiera nuestro corazón. Apelamos a este órgano físico primordial que empuja nuestra sangre de una manera simbólica, pero es mucho más que eso, porque lo que le atribuimos al corazón es la capacidad de amar, de emocionarnos, de querer, de desear, en suma, de sentir.

Sentir, básicamente, es salir de la mente

Estoy seguro de que toda la Naturaleza siente, desde la madre tierra (Gaia, Pachamama), pasando por los vegetales y los llamados animales, seres de una gran sensibilidad dicho sea de paso, por la sencilla razón de que todo es vibración, desde la más densa a la más sutil. Los humanos nos “colocamos” en la escala máxima a la hora de sentir, y nos extrañamos si alguien no parece tener sentimientos, cuando simplemente es que siente de otra manera distinta a la nuestra.

Pero reconozco que en mis años infantiles yo pensaba que mi padre era insensible, que no parecía afectarle ni mi edad ni mi inexperiencia. Desde muy pronto empecé a llevar un carretillo con virutas y serrín, que llevaba

una y otra vez desde el taller al corral donde se almacenaba, trasladaba maderos que pesaban más que yo, subía ladrillos y arena cuando se construían los pisos, lijaba y lijaba horas y horas cuando mis amigos estaban jugando en la calle. Sentía que mi padre *no sentía*.

Tus hijos no tendrán éxito gracias a lo que has hecho por ellos, sino gracias a lo que les has enseñado a hacer por sí mismos

Ann Lauders

Sentirnos libres, cómodos, alegres, tranquilos, abiertos, generosos, enamorados o especiales, es tan sencillo y frecuente como sentirse triste, espeso, inquieto, egoísta, apático o vulgar. El abanico de posibilidades es inabarcable y pasamos en algún momento de nuestra vida por esas sensaciones, incluso en el mismo día y en la misma hora. Esta es una de las características clave de las emociones, que son *los ladrillos* de los sentimientos: son inestables y volubles.

Sentir es apelar a otra vibración más profunda, más cercana a lo espiritual (palabra denostada y que no debemos confundir con la religión), y que todos los humanos experimentamos diariamente. Es difícil sustraerse a la música, a la danza, al cine, al teatro, a la pintura, a la poesía, a contemplar un paisaje, o pasear por la naturaleza virgen. Del mismo modo, es fácil emocionarse con un beso, una palabra de elogio, un fuerte abrazo, una llamada inesperada y deseada o cuidar a un enfermo. Y lo mismo es aplicable a los desprecios, el engaño, la mentira y los insultos. Todo nos puede emocionar y no siempre es vivido positivamente.

Tenemos una capacidad casi ilimitada de sentir y el Arquitecto Interior sabe que tiene que gestionar bien este poder. Es una de las energías más transformadoras de todo lo que somos: **nuestros sentidos están hechos para sentir, y ya vimos que sentir es lo que da muchas veces sentido a lo que vivimos.**

La vida es irónica. Se necesita tristeza para conocer la felicidad, ruido para apreciar el silencio y ausencia para valorar la presencia

7.1. SENSIBILIDAD

Todos somos sensibles, aunque nos parezca que hay personas insensibles, como yo le atribuía a mi padre. Somos tan sensibles que nuestro cerebro no distingue entre la realidad y la imaginación, y es por eso que nos emocionamos y llegamos a llorar viendo una película, aun “sabiendo” que es ficción. Recuerdo ver llorar a Daniel cuando veía en la televisión alguna historia o imagen que le impactaba, ¿cómo?, ¿este hombre que parecía no compadecerse de mí, se afligía? Sí, así somos, tiernos y duros, apáticos y activos, empáticos y antipáticos, oscuros y brillantes.

¿Quién decide mostrar una u otra sensibilidad ante la queja, la solicitud de ayuda, el abuso o la deslealtad? Algunos lo simplifican diciendo algo como “qué quieres que haga, yo soy así”, como si la genética o la herencia tuvieran *la culpa*. Somos contradictorios y es tarea del Arquitecto Interior serlo lo menos posible para no ser “misteriosos” de nosotros mismos.

*El misterio de la vida no es un problema a resolver,
sino una realidad a experimentar*

Frank Herbert

Ser sensibles es lo natural, ser hipersensibles o insensibles no lo es. Con toda seguridad se ha aprendido y es un mecanismo de respuesta condicionado por las experiencias vividas, sobre todo en la infancia.

Uno de los ámbitos más sensibles de nuestra vida es nuestra relación con el cuerpo. Áreas tales como la sexualidad y la salud son esenciales en nuestro desarrollo como personas y no podemos dejarlas a la improvisación y al desorden. Ya vimos como uno de los aspectos relevantes del amor es el orden y el seguimiento de la Ley Natural, sin embargo, sobre todo en la juventud, nos abandonamos y dejamos que pasen las cosas “sin orden ni concierto”. Bastaría saber que todas las células de nuestra piel “recuerdan” siempre su exposición al sol toda la vida.

7.1.1. La Sexualidad

La sexualidad ha sido y es uno de los campos de batalla de todas las religiones, de los sistemas educativos y morales y de la idiosincrasia de una cultura. ¿Por qué? Sencillamente, es la puesta en escena más compleja y poderosa de nuestra sensibilidad, porque abarca tanto los aspectos biológicos, físicos y psicológicos como los éticos. Y si esto fuera poco, es la transmisora de la vida, de la continuidad de la especie, mediante uno de los placeres y gozos más sublimes. Un orgasmo es la culminación de la mayor sensibilidad física y psicológica que podemos experimentar.

Por descontado, y como todos de mi generación, no tuve ninguna información y educación sexual en mi infancia y mi adolescencia, tanto por parte de mis padres como de los profesores. Los años 60 y 70 del siglo XX en España no era época propicia. Recuerdo unas clases en 4º de Bachiller impartidas por el cura de mi pueblo y creo que no entendí nada (quiero suponer que él tampoco sabía mucho). Así que tocó aprender a golpe de cuchicheo y anécdotas contadas entre los amigos (no había amigas aún), que eran tan ignorantes como yo.

*La verdadera sabiduría está en reconocer
la propia ignorancia*

El propio lenguaje nos indica la importancia del encuentro sexual, como la gran expresión de la sensibilidad, cuando lo denomina *hacer el amor*. El Arquitecto Interior se acerca con mimo y cuidado a la experiencia sexual desde todos sus ángulos: pone atención, sigue un orden y respeta al otro ser con el que interacciona y asume con responsabilidad la consecuencia de la vibración resonante que se origina generando magnetismo y electricidad en cada célula y que terminan siendo la causa y la consecuencia de la vida, de una nueva vida. Es la verdadera chispa de la vida porque somos seres electromagnéticos.

7.1.2. La Salud

Si entendemos la salud no sólo como la ausencia de enfermedad sino como el funcionamiento equilibrado de todas las funciones, órganos y células que conforman el cuerpo, y le añadimos el circuito energético que generamos al comer, respirar, bombear nuestra sangre, pensar y sentir unas determinadas emociones, comprenderemos mejor la conexión entre nuestras respuestas fisiológicas y nuestra salud.

Sólo sintiendo nuestro cuerpo, haciendo caso a las señales que nos envía a cada instante, podremos amarlo y cuidarlo con el mimo que merece, porque es el pararrayos de nuestras emociones. Todos tenemos la experiencia de ir conduciendo y, al cabo de un rato, darnos cuenta de que no hemos estado atentos a la carretera. De igual manera nos ocurre leyendo un libro y varias páginas después somos conscientes de que hemos estado leyendo, pero nuestra mente estaba en otro “sitio”. Parece un proceso hipnótico, de desconexión de nosotros y nuestra realidad inmediata. De la misma forma a veces *desconectamos* de nuestro cuerpo, como si no fuera el nuestro, y no cuidamos su alimentación, ni el aire que le incorporamos, ni la limpieza que necesita. Si esto persiste en el tiempo, la salud se deteriora, incluida la salud psíquica.

El cerebro recibe las emociones como lo que son, pequeños paquetes de información que le avisan de cómo actuar y manda órdenes para que la farmacia interna (endorfinas, dopamina, oxitocina, cortisol, etc.) se aporte al torrente sanguíneo desde las glándulas que las segregan. Recuerdo perfectamente la mirada de mi padre, una mirada que no he podido olvidar, porque era suficiente para que me pusiera en guardia ya que anticipaba que las cosas no iban a ir bien. De igual manera recuerdo mi entrada en casa, gritaba “maaaaa” y la contestación de mi madre ya me calmaba y me daba seguridad. La salud se compone de millones de pequeños episodios que nos producen tranquilidad, miedo, alegría o inquietud. Una vez que se repiten generan un “patrón de respuesta” que se instaura en nosotros y dirigen nuestras reacciones físicas y psíquicas, en suma, qué sensibilidad tenemos ante los eventos de la vida.

7.1.3. El Silencio

La manera más sencilla de acercarnos a nuestro sentir más profundo, a la sensibilidad más refinada, es “practicar” el silencio. ¿Tarea fácil? No, para nada. Nuestras ciudades están llenas de multitud de sonidos, en suma, de ruido de fondo y basta recordar cómo nos sorprende el silencio del campo o de la noche. Sólo hay que probar en cualquier lugar habitual para nosotros, nuestra casa o nuestro lugar de trabajo por ejemplo, y comprobaremos que no hay espacio para el silencio tan apenas. Hay que conquistarlo con cierto esfuerzo, hay que ganárselo y preservarlo.

Y una vez conseguido toca alcanzar el *silencio interior*, esa experiencia espacio-tiempo donde nuestro parloteo mental cesa. La mente está acostumbrada a elucubrar, así que no le resulta fácil estarse calladita. Pero hay que sujetarla, hay que calmarla y entonces, una vez quieta, aparecerá la quietud, lugar idóneo para aumentar nuestra sensibilidad y así poder *sentirnos*.

*El silencio es el arte del Guerrero.
Y la meditación es su sable*

La práctica sistemática de la meditación es la manera más natural que podemos aprovechar para encaminarnos al silencio interior. Una vez apagado el ruido exterior la meditación nos facilita, con la práctica, el alcanzar las ondas *alfa* cerebrales, saliendo de las *beta* o estado de vigilia. Permanecer un tiempo en ondas *alfa* produce beneficios físicos y psíquicos, porque armoniza todas nuestras energías, de igual manera que lo hace un baño relajante o la práctica del yoga o del *chi gong*.

Haz que tus palabras mejoren a tu silencio

7.1.4 La Sensibilidad Social

El Arquitecto Interior vive en el mundo y no sólo en su mundo. No es el centro del mundo, pero es el centro de su mundo. Está atento a lo que pasa en su barrio, en su pueblo, en su ciudad, en su país y en el resto del planeta

y no con el simple ánimo de *estar informado*, sino de participar en la construcción de una sociedad mejor.

Xavier de Pedro lo explica muy certeramente: *El alma se encarna con una “misión divina”. El alma dentro de un cuerpo de materia es una pieza de puzle única. Separada de los demás no es nada, se limita ahogándose en sus patrones mentales y emocionales y en sus creencias.*

Este punto de ser seres únicos es la clave, ya que nuestra aportación es única e irremplazable, por lo que no caben las excusas del tipo “en mi país no está pasando nada”, “en mi barrio estamos muy tranquilos”, “eso les pasa porque son gente inculta y vaga”, “eso pasa muy lejos”. La sensibilidad social es la manera de sentir el Universo, como lo que es etimológicamente: uni-verso, una sola cara. **Todo lo que ocurre nos afecta y nos incumbe**, porque la vibración de toda la humanidad, sea esta la que sea, me implica, lo sepa o no, sea más o menos consciente de ello. Las “noticias” no son sino martillazos a nuestra conciencia colectiva.

*Dos noticias, una buena y una mala.
La mala es que todo depende de nosotros.
La buena es que todo depende de nosotros*
Marcela Sejas

Sentir no es sólo una serie de respuestas psicofisiológicas en nuestro cuerpo-mente, también es experimentar la vida en su plenitud y complejidad, valorando la interdependencia que tenemos del resto de personas, profesionales, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, familia, etc. Viajar, leer, hablar y escuchar a personas de otra ideología o creencia religiosa, de otros niveles socioeconómicos, de menor y mayor nivel cultural que nosotros, son vacunas necesarias frente al aislamiento y la falta de compromiso.

El Arquitecto Interior sabe que ayudar a los demás es ayudarse a sí mismo, participar en la construcción colectiva es también cuidarse a uno mismo y reequilibrar las desigualdades sociales es tan relevante como el equilibrio interno de nuestro cuerpo y nuestros afectos. Y también sabe que permanecer ajeno a los avances tecnológicos tiene sus inconvenientes, casi tantos como depender en exceso de ellos. Hay una clara injusticia en la brecha digital que se está produciendo entre generaciones que

compartimos el inicio de milenio, de igual manera que la hay entre países y sociedades. Como dijo el sabio: *nada humano me es ajeno*.

*La injusticia en cualquier parte
es una amenaza a la justicia en todas partes*

Martin Luther King

La sensibilidad social es tan importante porque apela a nuestro sentido de pertenencia a un Plan mayor. Y nuestro Plan personal debe “coordinarse” con el Plan de la humanidad, como un solo Ser. Esa es nuestra grandeza, y sólo siendo conscientes de ello no caeremos en la miseria moral y social.

*Cuando uno no vive como piensa,
termina pensando como vive*

7.2. LAS EMOCIONES

Para sentir hay que emocionarse. Para convencer hay que conmover. Sin duda, las emociones son una de las reacciones humanas más sutiles y creadoras, y el Arquitecto Interior tiene que tenerlas muy en cuenta. Lloramos y reímos, callamos y gritamos, nos angustiamos y asustamos, y también nos alegramos y animamos. El abanico de emociones es tan enorme como episodios de vida experimentados, tal y como demuestra el rico lenguaje que cada sociedad desarrolla para intentar describir estos *ladrillos constructores* de nuestro sentir.

Mi padre no entendía que se le replicara, era lo que peor llevaba. A medida que fui creciendo empezaron algunas réplicas a sus órdenes o ideas, e inevitablemente se desencadenaban los enfrentamientos. Las emociones tan intensas de esa época, casi toda mi adolescencia, han dejado mucha huella en mí. Las vuelvo a sentir y a resentir cuando las percibo en cualquier otro escenario, por lo que “evito” a toda costa las discusiones y los enfrentamientos. Lo hago instintivamente, para no

acabar *resintiendo* el dolor antiguo. Este mecanismo, esta emoción perniciosa es tan duradera como el recuerdo que tengo de una ocasión en la que, acompañando a mi padre a trabajar a un chalet con jardín, se puso a jugar conmigo ¡al fútbol! Mi padre dándole al balón produjo en mí una emoción tan poderosa que aún recuerdo la escena con enorme emoción, en este caso de satisfacción.

*Sé suave. No dejes que el mundo te endurezca,
no dejes que el dolor te haga odiar.
No dejes que la amargura te quite la dulzura*

Emocionarse tiene muchas explicaciones fisiológicas, psicológicas y sociales, pero lo que más nos importa no es qué transformaciones bioquímicas se producen en nuestro cuerpo, sino cómo oriento toda esa energía que se me despierta hacia mi Plan: mi confianza y mi fluir con la Naturaleza, con los demás y conmigo mismo.

Así pues, las emociones son verdaderos motores de vida, nos empujan a sentirnos más poderosos, sensibles y verdaderos. Los poemas y las canciones describen muchas veces mejor que los tratados de los expertos, esta poderosa realidad interna.

*Pero lo que me ha estremecido hasta perder casi el sentido,
lo que a mí más me ha estremecido, son tus ojitos, mi hija, son tus
ojitos divinos*

Silvio Rodríguez

Ya vimos cómo las emociones sostenidas provocan sentimientos, que son patrones más estables y duraderos. Esta es la diferencia entre enamorarse de una pareja y amarla. Las emociones del enamoramiento son muy intensas, casi adictivas (esto explica por qué hay personas que las buscan desesperadamente), pero mantener una relación estable requiere de más responsabilidad y consistencia, de más atención y cuidado. Marguerite Yourcenar lo expresó así: *No presumo de haber amado. He sentido demasiado lo poco durables que son las emociones más vivas para querer, al acercarme a seres perecederos encaminados hacia la muerte, extraer un sentimiento que se pretende inmortal.*

Somos responsables de nuestras emociones, hay que observarlas, observarnos junto a ellas, para no abandonarnos a las reacciones y ser proactivos, es decir, actuar de una manera más pensada y sentida. Fluir en el caos emocional es muy peligroso porque nos puede alejar de nuestro Plan de vida, acercándonos a la enfermedad y al sufrimiento. La reacción emocional suele estar cargada de nuestras proyecciones y miedos más indeseados. El Arquitecto Interior reconoce sus patrones de respuesta emocional y se ocupa de dirigirlos o transformarlos.

*Cada uno de nosotros es su propio clima,
determina el color del cielo dentro
del universo emocional en el que habita*

Futon John Sheen

7.3. LA NATURALEZA

Somos parte de la Naturaleza, luego es natural que al acercarnos a ella nos haga sentirnos bien, llenos de energía y alegría. Nuestro cuerpo se oxigena, nuestra mente se acalla y se torna más contemplativa, nos emocionamos viendo la armonía de plantas, agua, animales, montañas y valles. Nada comparable a sentir la luz de un amanecer o un atardecer, a la silenciosa noche con sus ignotas estrellas, al sonido del mar entre las rocas. Somos Naturaleza y por afinidad con lo que somos, resonamos y fluimos con ella.

El Arquitecto Interior busca esa resonancia y se deja atrapar en el flujo del ecosistema más natural posible, por lo que está atento a su nutrición y al aire que respira, a la ropa con la que se viste y al agua que bebe, porque cuanto más se aleje de lo que la Naturaleza le ofrece, menos sintonizará con sus ciclos y su sabiduría.

Ser conscientes de nuestro conocimiento o desconocimiento de lo natural, de lo que está bien o mal respecto a nuestro cuerpo, nos puede provocar sentimientos encontrados. Hay leyes Naturales, y desconocerlas no nos exime de las consecuencias de no seguirlas. Aquí no cabe el

relativismo moral ni los paradigmas culturales porque, al final, la Naturaleza siempre tiene razón.

Nada más armónico que el caos de la Naturaleza

Mis padres me acercaron al mar y a las montañas del Pirineo y mis abuelos me enseñaron la vida del campo en Juslibol y Manchones, por lo que les estoy profundamente agradecido. Los veranos en las playas de Zarautz y en Comarruga me hicieron sentir unas sensaciones nuevas que desconocía totalmente. La experiencia de *lo natural* es irremplazable porque nos hace sentir la plenitud de la vida (no hay color al compararla con los sucedáneos a los que la sociedad urbana nos está abocando).

Esa sensación de plenitud y armonía me ha llevado a viajar y descubrir otros espacios naturales. Uno de mis mejores amigos, geólogo, al que considero mi hermano, me ha enseñado la fuerza de los minerales y la Tierra. Mi primer trabajo como psicólogo fue en una Escuela de Jardinería para jóvenes con limitaciones, lo que me llevó a apreciar y conocer las plantas como jamás hubiera soñado. Hoy día cuido mi propio jardín y un pequeño huerto y lo primero que me fijo al entrar a una casa es cómo cuidan las plantas que tienen.

La Naturaleza es Verdad. No te alejes de ella

7.4. EL TIEMPO

Para sentir profundamente, el Arquitecto Interior debe afrontar uno de los más esquivos conceptos que nuestra realidad tridimensional nos obliga, ¿qué es el tiempo? Intuitivamente creemos saberlo: ahora estamos en el presente, ayer fue el pasado y mañana es el futuro. Es un tiempo lineal, donde como personas empezó el día de nuestra concepción o del nacimiento, y como especie humana no tenemos ni idea de cuando colocar el inicio. Lo mismo pasa con la teoría del Big Bang y su postulado de 13.500 millones de años para el Universo.

Nuestra realidad interna es más compleja, solo basta sentir cómo pasa el tiempo cuando nos estamos examinando y cómo pasa el tiempo cuidando a un enfermo en un hospital. Estos pequeños ejemplos nos hablan de que parece haber un tiempo externo y otro interno, psicológico, sutil. Albert Einstein decía que el tiempo es una ilusión y estoy seguro que tenía razón. Sentir *el paso del tiempo* en nuestra piel y en nuestro cuerpo es una evidencia que parece avalar un tiempo lineal, pero no es tan cierto como parece.

La persona enamorada parece rejuvenecer, tenga la edad que tenga. Cuando estamos centrados en un proyecto interesante y cautivador parece que el tiempo no existe; los días de un viaje excitante parecen pasar más rápidos que los días de trabajo rutinario. El tiempo parece ser más una vivencia psicológica que un dato objetivo sin más y se asemeja más a un sentir interno que a una medida externa.

Nosotros tenemos el tiempo. Vosotros tenéis el reloj

Proverbio africano

Sin embargo, sí que tenemos una valoración muy alta del tiempo como un bien muypreciado. Hablamos de “perder el tiempo”, “matar el rato”, “a buenas horas...”, “el tiempo es oro”, “llegar a tiempo”, “no tengo tiempo”, “no hay tiempo que perder” y muchas otras, como expresiones que esconden una energía que no se puede malgastar porque es muy valiosa.

El Arquitecto Interior se reconoce en la prioridad que marca en sus proyectos, descartando o colocando en menor importancia aquello que realmente no le acerca a su Plan, a su misión y a su destino.

Es falso que no tenemos tiempo. Lo tenemos todo.

Hay que decidir qué es lo prioritario

Nos quejamos con mucha rapidez de que, ante *la falta de tiempo*, no hemos hecho todo lo que queríamos o teníamos previsto. Pues mal previsto. La expectativa no era la adecuada. **Conocerse y reconocerse en nuestros límites y habilidades y en la constancia que ponemos en algo, es decisivo para alcanzar nuestra “construcción” interior.** No se puede pretender conocer a alguien en unas primeras impresiones; no puedes

llegar a un compromiso de amistad o de relación amorosa con alguien sin dejar reposar los momentos buenos y los menos buenos; no puedes pretender colocar una semilla debajo de la tierra y a la mañana siguiente ver un árbol. La Naturaleza y la Vida tienen su ritmo, su frecuencia, su vibración.

Si ves que el tiempo pasa y tú no avanzas, tal vez debas cambiar de hábitos

Karl Malone

El Arquitecto Interior siente su vibración, y la acompasa con el ritmo de las horas, los días y los años, no como medidas externas a él, sino como un proceso interior y continuo de confianza y flujo. Cuando sabemos para qué estamos aquí (y esa es nuestra prioridad), el Universo nos regala todo su Tiempo.

Mi padre marcaba su tiempo, sus horarios, y no miraba el reloj. Se orientaba por la tarea, por el objetivo, y no buscaba excusas. Mi madre hizo lo mismo, siempre tuvo tiempo para alimentar a su familia, cuidar de su casa y no buscaba excusas. Excusarse por falta de tiempo es una falta de respeto.

7.5. IMAGINACIÓN E ILUSIÓN

Somos una especie maravillosa, con un poder natural extraordinario. Somos capaces de conquistas que parecen sobrehumanas y la razón no es otra que podemos imaginar lo que podrá ser, aunque antes nadie lo haya imaginado. Sentimos en nuestro interior, más allá de razonamiento o lógica alguna, que algo nuevo se puede crear y esto genera Luz e ilusión. Entonces la magia aparece y creamos una nueva realidad, incluso una nueva persona, alejándonos del personaje. El Arquitecto Interior maneja esta energía sabedor de que el flujo de ideas, con el añadido de la ilusión de plasmarlas, es tan poderoso que no hay meta que le retrase.

Esta consciencia de nuestro poder de imaginar ha hecho que alcancemos el fondo del mar, el espacio exterior y las profundidades de la Tierra. Pero también ha permitido que conozcamos el funcionamiento de la célula, el mundo subatómico y la complejidad de nuestro cuerpo como un todo. Más aún, desde los filósofos griegos, pasando por los místicos y los poetas, hemos llegado a entrever el fondo de la psique humana, su afán de transcendencia y su conexión con Todo lo que Es.

Palabras como iluso, inimaginable, increíble, imposible o absurdo no están en el vocabulario de quien siente su poder de imaginar. Humanos tan extraordinarios como Goya, Nicola Tesla, Leonardo da Vinci o Marie Curie no las consideraron en sus vidas y gracias a ellos y muchos otros podemos disfrutar de avances técnicos y de belleza excelsa. Y no basta tener ideas, hay que sentirlas con el corazón y así es como se “acercan” a la realidad.

*La juventud es feliz porque es capaz de ver la belleza.
Cualquier persona que es capaz de ver la belleza no envejece*

Franz Kafka

Como José Luis Parise transmite, todas las culturas han guardado una sabiduría ancestral que siempre empieza por la palabra, el verbo, así que **hay que cuidar cómo hablamos, cómo nos hablamos, y qué trampas hay en nuestro lenguaje que impiden que fluya nuestra ilusión de crear nuestra realidad.** El Arquitecto Interior no deja de auscultarse y escucharse para detectar estas rémoras mentales que aparecen en nuestro lenguaje cotidiano. La verdadera imaginación no tiene límites y hay que cuidar de no autoimponérselos y sentir la libertad de crear sin cortapisa alguna.

*Hoy puede ser todo difícil, mañana tal vez peor,
pero luego será excelente*

Jack Ma

Una de las facetas que más admiraba de mi padre era su imaginación a la hora de resolver problemas en la carpintería. Encontraba soluciones dónde yo no las veía, ni las imaginaba. Esta característica para mí era casi

mágica, porque hacía funcionar cosas de manera artesanal que parecían imposibles. Lo mismo respecto a su proyecto de abrir una tienda de muebles, que yo anticipaba que “no iba a funcionar”, pero funcionó. Daniel no se ponía límites y eso le permitió progresar desde aquel niño que, con toda ilusión e imaginación, empezó de aprendiz no sabiendo nada de carpintería.

Todo parece imposible hasta que alguien lo hace

Nelson Mandela

Los niños están llenos de imaginación e ilusión. Es el sistema de educación y nuestros miedos adultos quienes van apagando esa Luz. La frase de Jesús “Dejad que los niños se acerquen a mí” hace referencia a la bondad de ser como niños, es decir, cada instante es el más importante, todo es creíble y posible y lo natural es jugar y divertirse. Sabemos que se aprende más cuando se pasa bien y se actúa, que cuando sólo te lo cuentan. Al fin, te están contando un cuento. Ernesto Sábato dijo: *Yo creo que la verdad es perfecta para las matemáticas, la química, la filosofía, pero no para la vida. En la vida, la ilusión, la imaginación, el deseo y la esperanza cuentan más.*

7.6. RESONANCIA

Hay personas que nos caen bien y personas que *nos dan malas vibraciones*. Lo mismo nos pasa con los colores, los lugares, los trabajos, los objetos, el timbre de una voz, los países, los alimentos, los olores, las creencias religiosas... Todo aquello que resuena con nosotros, que sintoniza con nuestra vibración, lo sentimos como propio o cercano. ¿Qué es resonar? Volver a sonar, a vibrar, a sentir.

Sentimos que existe una parte de la realidad, de las situaciones y de las personas, que parece más fácil de aceptar en nuestro mundo, y otra realidad que está lejana o es directamente hostil y desagradable. El Arquitecto Interior se cuida de interpretar esta aparente dualidad como una

trampa, porque tanto lo que nos agrada como lo que nos desagrada puede ser motivo de aprendizaje y consciencia.

*El momento más oscuro de la noche
es el previo al amanecer*

Uno de los aspectos más criticables de la llamada Nueva Era (New Age) iniciada en los años 60, es su negación de lo negativo, de la entropía y de la falsedad y el engaño. Igual que tenemos dos hemisferios cerebrales, uno analítico y racional y otro emotivo e integrador, la vida no se compone sólo de eventos agradables y no podemos pretender vivir en un mundo ficticio donde todas las personas con las que nos relacionamos nos aprecien, vibren como nosotros y coincidan con nuestras opiniones y gustos. Hay personas que nos maldicen (mal decir) y otras que nos bendicen (bien decir).

La consciencia se gana cuando aceptamos que nuestro trabajo es encontrar el sentido que le damos a las experiencias y las personas que atraviesan nuestra vida. Unas lo harán vibrando en nuestra sintonía y nos parecerán agradables y cómodas, pero otras no resonarán con nosotros y también nos mostraran algunas de nuestras partes oscuras y de nuestros miedos.

*Igual que siempre es mejor lo útil a lo agradable,
es necesario mirar hondo y poder estudiar
el verdadero sentido de aprender a perder*

Marvi Martínez

Somos una caja de resonancia, literalmente. Es decir, llegan a nosotros las vibraciones que emiten los demás (las más comunes son las palabras) y las transformamos en función de lo que nos hagan sentir. Y ya hemos visto que esa “caja” se ha ido construyendo lentamente desde la infancia y no siempre somos conscientes de cómo está compuesta. Guardamos rencores antiguos a palabras antiguas, esperamos fríamente el momento oportuno para secretas venganzas o fingimos aceptar una práctica religiosa cuando ya no creemos honestamente en ella.

De igual manera, somos capaces de perdonar lo imperdonable a alguien a quien amamos, somos generosos con quien no nos ha dado nada y sentimos compasión de quien no para de clavarnos espinas. La caja de resonancia que somos es a veces una caja de sorpresas para nosotros mismos. En última instancia, somos los responsables de lo que resuena con nosotros.

*No te enojés. Recuerda que la gente no te hace cosas,
la gente hace cosas y Tú decides si te afectan o no*

Sentir es pues, la puerta a la integración del exterior y el interior, la conexión entre el hemisferio derecho y el izquierdo, la argamasa entre lo racional y lo emocional, si seguimos, como buenos arquitectos, el gran Plan del Universo del que formamos parte, cual célula de nuestro cuerpo. Si me resuena, es que va conmigo. Nada más constructor que aquello que está en sintonía, en armonía, *en consonancia* con mis sentimientos.

*No vemos las cosas como son.
Las vemos como somos nosotros*
K'ung-fu-tzu (Confucio)

S SENSIBILIDAD

E EMOCIONES

N NATURALEZA

T TIEMPO

I IMAGINACIÓN, ILUSIÓN

R RESONANCIA



CAPÍTULO 8.

Camino al Uno



Hemos descrito que el Arquitecto Interior es un *mago* porque integra en él al *guerrero*, al *mercader* y al *sacerdote*. Como roles simbólicos que son, se siente obligado a crear su realidad ascendiendo en los tres ejes que construyen y encaminan al Yo Soy: confiar, aceptar y fluir.

Mis padres fueron unos guerreros y lucharon por lo que más amaban, el uno al otro y a sus tres hijos. Fueron unos extraordinarios *mercaderes* porque repartieron y gestionaron sus recursos y sus limitaciones, sacando el mayor provecho, sin perder de vista su verdadero Plan de vida, su familia. Y fueron unos sutiles *sacerdotes* porque tuvieron visión y grandeza para elevarse por encima de ellos mismos, viendo a sus hijos crecer e independizarse y manteniendo el carácter sagrado de lo que creyeron desde el primer día, la unidad de su matrimonio. Mis padres

confiaron siempre el uno en el otro, aceptaron sus roles y fluyeron por su enorme generosidad mutua. Su vida en común y su amor los convirtió en Un solo Ser. Como dije al principio, unos grandes constructores, unos magos creadores de su realidad. Eligieron bien, se eligieron, pero lo más importante es que se hicieron mutuamente felices.

*He aprendido que el mundo quiere vivir en la cima
de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad
está en la forma de subir la escarpada*

Gabriel García Márquez

Mi trabajo ha sido transitar por mis distintas visiones a través del tiempo, para entresacar los procesos con los que he ido integrando el amor del que he sido bendecido por estos seres a los que amé y amo. Lo reconozcamos o no, seamos más o menos conscientes, todo lo que nos ocurre, todo lo que elegimos, tiene un único objetivo que no es otro que contestar a las tres variables que propusimos al principio: ¿A quién amamos? ¿Cómo nos amamos a nosotros mismos? ¿Qué es la realidad y quiénes somos?

Puede que cueste toda una vida contestar a estas tres cuestiones y también es posible que no se contesten nunca, lo que si es cierto es que si seguimos las Leyes del Universo estaremos más cerca de las respuestas. ¿Y qué Leyes son esas? ¿Dónde las enseñan? ¿Cómo se aprenden?

El Arquitecto Interior, para serlo, necesita indefectiblemente conocer esas Leyes, aprenderlas y ponerlas en práctica. Sobre todo ponerlas en práctica.

Conocer el camino no es andar el camino

Antes de construir, el arquitecto dibuja unos planos, hace cálculos, se provee de recursos y personas, prepara el terreno y visualiza en el tiempo los pasos intermedios y el resultado final. Si sigue las leyes constructivas, habrá edificio. El conjunto de todo será *Un edificio*.

El Arquitecto Interior hace lo mismo y sigue parecidos pasos y, si cumple las Leyes, será una persona íntegra y creadora de su realidad, pero si no las sigue, seremos personajes en busca de sentido, de identidad, en

suma, de unidad. Y este es el punto clave porque, **en esta época que nos toca vivir, se nos ha ido fragmentando y desuniendo**, como si nuestro cuerpo y su salud no tuviera que ver con nuestra psique y nuestras emociones, como si cómo somos en el trabajo no tuviera nada que ver en cómo somos en nuestra vida privada, como si nuestras relaciones interpersonales no influyeran en nuestra relación con nosotros mismos. Esta desconexión entre la vida interna y la propuesta externa provoca que, a veces, mis palabras no siguen a mis pensamientos, mi lenguaje no verbal no sigue a mis emociones y mis conductas no están en consonancia con mis verdaderas intenciones.

Estamos llenos de actos fallidos, promesas incumplidas y palabras incongruentes con nuestro propósito más elevado: ser personas que aman y son dignas de ser amadas. El conocimiento de las Leyes Naturales no es suficiente pero es necesario y nos permite contrastar cuán lejos o cerca estamos del propósito citado.

Muy a menudo la causa de la miseria humana no es la estupidez sino la ignorancia. En particular la propia ignorancia sobre nosotros mismos

Carl Sagan

Las Leyes Naturales se cumplen más allá de nuestra voluntad de esquivarlas o nuestra habilidad en aplicarlas y tienen una gran ventaja si se las sigue: desaparece nuestra necesidad de control, esa maniobra de la mente de querer que sólo ocurra aquello que quiero y creo que me beneficia. Están expresadas hace miles de años en el Kibalyon y animo a su estudio y conocimiento: Causa-Efecto, Correspondencia, Vibración, Género, Ritmo, Polaridad y Mente. Aquellos que se impregnaron de ellas (Toth, Hermes) son los verdaderos sabios porque vivieron aplicándoselas a su vida.

No es lo que tengo, no es lo que sé, es lo que Soy

En la Esfinge de Giza, hay un texto atribuido a Amenhemet que resume muy bien esta Ley del Uno, que es la plasmación de la Leyes citadas:

- *Luchad por la felicidad como lucharon por el pan los hombres mediocres. Y recordad que el Amor es la semilla y el fruto del gozo.*
- *Amad a los demás para que puedan amaros y amaros a vosotros mismos para poder amar a los demás.*
- *No os atéis más que con la cadena de oro del cariño: no serán los parentescos los que unan a los hermanos cuya afinidad está sólo en la sangre.*
- *No temáis crecer porque los años os mostrarán nuevos horizontes. No temáis envejecer porque en cada horizonte encontrareis nueva sabiduría.*
- *No temáis a la muerte, porque recordareis la otra orilla del Gran Río, donde seréis medidos por el peso de vuestro corazón.*

*El Universo está lleno de infinitas posibilidades.
Somos nosotros quienes nos limitamos*

En la práctica, la Ley de Libre Albedrío, que subyace al resto de Leyes, nos ayuda a caminar para acercarnos a descubrir nuestra misión y nuestro destino, aquello que hemos venido a enseñar y a aprender. Así que, como resumen de lo que he pretendido transmitir, y siguiendo a seres que ya recorrieron el camino, propongo un Plan de Consciencia, **el Plan del Arquitecto Interior**:

- **Todo es Energía. Somos Energía en movimiento, luego lo natural es el cambio. Acéptalo.**
- **Las palabras crean la realidad. Obsérvate en ellas.**
- **Tus padres lo hicieron lo mejor que supieron. Sé agradecido y bendícelos.**
- **La mente es como un paracaídas, sólo funciona si se abre: viaja, lee, haz cosas nuevas.**
- **Ten tu casa ordenada. Habla de tu orden interior.**
- **No confundas empatía (contagio emocional) con el secuestro emocional. Sólo tú eres responsables de tus emociones.**

- **Evita las comparaciones. Cada uno lleva su proceso de consciencia.**
- **Lo importante no es lo que haces sino en qué te conviertes al hacer lo que haces.**
- **Para que seas un ser confiable debes confiar en ti.**
- **Haz cosas que te hagan ganar crédito: sé puntual, cumple lo que dices que harás, escribe en papel tus metas.**
- **Sólo en un cuerpo sano puedes ganar consciencia: aliméntate bien, haz ejercicio, descansa lo suficiente.**
- **Hay una salud emocional: no te enfades ni discutas, aléjate de las personas insatisfechas, no te aísles.**
- **No juzgues ni te quejes porque desciende tu Energía.**
- **El fracaso es una opinión. De todo se aprende.**
- **Si algo no está bien, no lo hagas. Si algo no es verdad, no lo digas.**
- **Dale tiempo al tiempo. Ser precipitado es tan nocivo como ser excesivamente lento.**
- **Deja fluir a tu intuición. Es la sabiduría que ya alcanzaste.**
- **Para descubrir tus miedos, observa los de los demás y mira a ver si te resuenan.**
- **Cuando decidas hacer algo, hazlo. No sólo lo pienses, hazlo.**
- **Lo único que existe es el ahora. Ayer y mañana sólo son una elucubración.**
- **Estate preparado para equivocarte. Acéptalo como parte del juego porque no tienes que ser perfecto.**
- **Las palabras, una vez emitidas, no tienen vuelta atrás. Sé prudente y habla poco.**
- **Medita, medita, medita. Y luego medita sobre lo que has meditado.**
- **No tengas miedo a ser original. Eres un ser único.**
- **Estudia aquello que te gusta. Profundiza y dedícale tiempo y verás que cuánto más sabes aún falta más por saber.**
- **Dedica un tiempo diario al silencio, a no hacer nada, a sentirte en tu unidad.**
- **Aprende a decir no, con comodidad.**
- **No pretendas ser siempre comprendido y gustar a todos. Es una expectativa inútil.**

- **Revisa tu infancia y la relación con tus padres y comprobarás cuánto hay de ellos en ti. Haz por mejorarla.**
- **No confundas lo que piensas con lo que sientes. Lo primero está muy influido por los demás, lo segundo solo por ti.**
- **Si verdaderamente quieres algo, buscarás caminos. Si no es así, buscarás excusas. Así que haz todo lo que puedas.**
- **Cuando pierdas a un ser querido, recuerda que él tuvo su camino, sus oportunidades y su libre albedrío.**
- **No ayudas por lo que sabes, sino por lo que eres.**
- **Porque te compres un piano, no eres pianista. Trabájate, estúdiate, gana consciencia sobre ti.**
- **Venimos a experimentar la dualidad, pero recuerda que eres un Todo con el Uno.**
- **Tu sueño es posible. Todo el Universo quiere que tengas éxito.**
- **Todo es Uno. Y tú estás incluido.**

“Vigila tus pensamientos, se convertirán en tus palabras.

Vigila tus palabras, se convertirán en tus actos.

Vigila tus actos, se convertirán en tus hábitos.

Vigila tus hábitos, se convertirán en tu carácter.

Vigila tu carácter, se convertirá en tu destino”

Lao-Tze