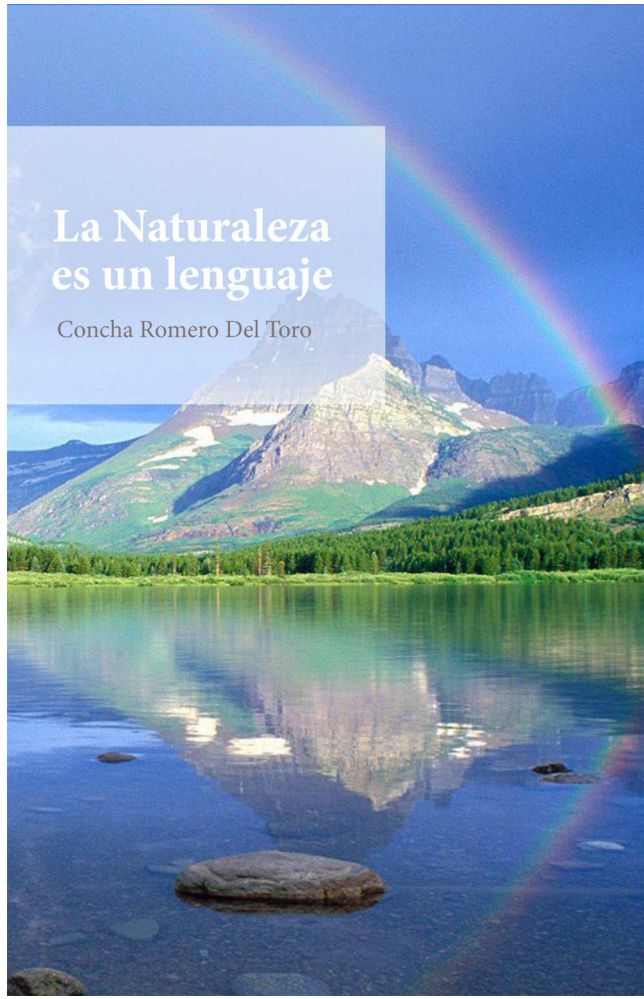


# La Naturaleza es un lenguaje

Concha Romero Del Toro



# Índice

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Primer nivel.....</b>    | <b>15</b>  |
| El conejo.....              | 18         |
| La araña.....               | 20         |
| El coyote.....              | 22         |
| El cerdo y el jabalí.....   | 23         |
| El castor.....              | 26         |
| La tortuga.....             | 28         |
| El oso.....                 | 31         |
| <b>Segundo nivel.....</b>   | <b>36</b>  |
| La rana.....                | 38         |
| La serpiente.....           | 40         |
| El erizo.....               | 44         |
| El gamo.....                | 45         |
| El delfín.....              | 47         |
| La ballena.....             | 51         |
| El pingüino.....            | 54         |
| La foca.....                | 56         |
| <b>Tercer nivel.....</b>    | <b>59</b>  |
| El tejón.....               | 61         |
| El ciervo.....              | 63         |
| La cabra y la oveja.....    | 67         |
| La zarigüeya.....           | 70         |
| La mofeta.....              | 73         |
| La hormiga.....             | 75         |
| El alce.....                | 78         |
| El elefante.....            | 81         |
| El mono.....                | 83         |
| La cigüeña.....             | 87         |
| El ratón.....               | 88         |
| El perro.....               | 90         |
| El caballo.....             | 92         |
| <b>Cuarto nivel.....</b>    | <b>95</b>  |
| El puercoespín.....         | 98         |
| La ardilla.....             | 101        |
| La gallina.....             | 103        |
| La libélula.....            | 105        |
| La mariposa.....            | 107        |
| La abeja.....               | 111        |
| El sol.....                 | 114        |
| Las flores.....             | 115        |
| Las aves.....               | 117        |
| El nido del ave.....        | 121        |
| El gorrión.....             | 121        |
| El pez.....                 | 124        |
| El salmón y la anguila..... | 125        |
| El zorro.....               | 128        |
| El lagarto.....             | 132        |
| <b>Quinto nivel.....</b>    | <b>137</b> |
| El cuervo.....              | 139        |
| El gato.....                | 142        |
| La paloma.....              | 147        |
| La nutria.....              | 150        |
| El arco Iris.....           | 154        |
| El mapache.....             | 156        |
| El lobo.....                | 160        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Sexto nivel.....</b>      | <b>163</b> |
| La jirafa.....               | 165        |
| El león.....                 | 170        |
| La comadreja.....            | 174        |
| El cisne.....                | 177        |
| El colibrí.....              | 181        |
| El ave Lira.....             | 185        |
| El halcón.....               | 189        |
| <b>Séptimo nivel.....</b>    | <b>191</b> |
| La corneja.....              | 193        |
| El caballito de Mar.....     | 196        |
| El murciélago.....           | 201        |
| El escorpión.....            | 210        |
| El águila.....               | 211        |
| El buitre.....               | 214        |
| La vaca y el Toro.....       | 217        |
| El búho.....                 | 222        |
| <b>Sobre la autora .....</b> | <b>225</b> |

# Primer nivel

Este es el nivel de tu cuerpo físico y la vida que lo recorre y también de tu lado oscuro, el que está sumido en la inconsciencia. Lo que comporta este nivel sería simbólicamente como superar el peso del propio cuerpo para subir el primer peldaño de tu constitución, aunque eso despierta la resistencia del mismo ante la escalera entera y por tanto, no sólo hay que vencer a la gravedad, la fuerza que te ata a la materia, sino también al miedo que te hace titubear y te bloquea.

Por él eres hijo de la tierra porque ella te ha prestado los minerales con los que construir tu cuerpo, y también hermano de las plantas porque la vida te recorre, moldea y forma tu lado mineral, y lo reproduce, aunque su grado de conciencia es inconsciente.

Si fuera un verbo, este nivel sería el verbo "Tener".

Su elemento es tierra.

Para equilibrar este nivel debes pues, prestar atención por un lado a tus miedos e inseguridades, y por otro a tu cuerpo del que seguramente estás desconectado. El nivel te pide que te esfuerces por sentirte integrado en la tierra pero sin caer en su trampa, la ley de la resistencia que es ese miedo.

El nivel ofrece una vez equilibrado, vitalidad; renovando las ganas de vivir e incrementando la fuerza física para la supervivencia. Ofrece la sensación de arraigo y estabilidad, la unión con la creación y conexión con el planeta, con sus sonidos, con sus colores, con su belleza que te ayudan a aceptarte completamente tal cual eres.

El árbol, que simboliza lo creado más que ninguna otra cosa, es un excelente ejemplo para explicar cada nivel. Por tanto si fueras un árbol éste sería el nivel de las raíces que te anclan al subsuelo, al mundo físico, que medran en lo oculto y extraen fuerzas de ello. Las raíces son tu cuerpo físico y tu cuerpo vegetativo que es inconsciente y oscuro, del que la conciencia despierta extrae el combustible que por sufrimiento ayuda a crecer. Son tan amplias y enormes como lo exterior pero invisibles. Son tu lado terrenal y también tus instintos que te gobiernan en la sombra y podría decirse que llama tu atención sobre la importancia de estar constantemente arraigado en ti mismo, o sea, en contacto sólido con tu cuerpo, para aguantar las embestidas de las aguas durante las tormentas, las inundaciones o los huracanes. Si en vez de desarrollar tu raíz, estás centrado en las ideas, en las ramas, te verás arrastrado por las aguas en las crecidas que son las emociones arrebatadoras, o quizás las vicisitudes de la vida. Te pide que aprendas a habitar tu cuerpo, a sentir la vida que lo recorre, te pide que seas como un árbol, manteniendo parte de tu atención al exterior, y parte también a tu interior, en contacto con sus sensaciones, como si percibieras el exterior con todo él. Eso es estar arraigado en ti, centrado en lo profundo.

Prestar atención al cuerpo es tan importante porque es la puerta de los cambios en el pensar, dado que el cuerpo es muy sensible a los efectos de lo que piensas. El cuerpo te da la clave para resolver el conflicto. Si te sientes mal, lo que quieres, lo que sientes y lo que piensas no está ajustado. Si te sientes bien, hay congruencia aunque tu exterior sea infernal. Así llevas luz a tu oscuridad, te enraizas a la vida. El cuerpo muestra el camino. No llegarás lejos en tu maduración sin la participación sólida de tu cuerpo y sus miedos, sus lastres y las sensaciones que te proporciona. Si desprecias tu cuerpo y lo juzgas inferior no avanzas. Tu cuerpo es tu vehículo amigo, te ancla a la vida.

Si cada nivel fuera un color, el de este nivel es el rojo. El rojo es el color del cuerpo físico, de la sangre que lo recorre y por tanto evoca la fuerza vital, la excitación emocional,

incluso la furia apasionada; por eso es el color más material. Antes de él en el espectro de los colores está el infrarrojo, invisible al ojo físico. También se le llama ultra materia y es lo inconsciente, la oscuridad total, el negro. Ambos son pues los colores de este nivel y mezclados dan origen al color de la tierra.

Los animales que te ayudan en este nivel son: el conejo que te habla acerca del miedo, la araña que te muestra cómo estás atrapado en tus propias creencias, el coyote que te enseña a reírte de ti mismo, el cerdo y su hermano el jabalí que te hablan de la lección de la humillación, el castor que pone énfasis en ser constructivo, y sobre todo la tortuga que simboliza tu lado terrenal más que ningún otro animal, y el oso que te muestra cómo puedes trascender este primer nivel si te observas a ti mismo y te comprendes.

## El conejo Presta atención a tus miedos.

El conejo es el principio. Te trae el mensaje del miedo, de cómo te manipula y te gobierna, de cómo te hace perder tu poder. Trae la lección del buen uso y el mal uso del miedo.

El buen uso es el miedo sano que nace del instinto de supervivencia y procede de tu naturaleza corporal. El mal uso es el miedo no basado en el presente y creado por el juicio al interpretar el exterior sobre la base de los recuerdos dolorosos almacenados por los hechos del pasado. El miedo a no volver a sufrir, a no volver a sentir ese dolor que te paraliza o te empuja a vivir sin un rumbo, sin un objetivo claro, de forma negativa. El miedo que te contrae, te tensa y siempre te mantiene vigilante y desconfiando.

Fíjate en él; multitud de animales depredan al conejo porque con la constante preocupación y el control excesivo los llama. Lo que se teme se atrae y lo temido enseña su lección. Cuando un depredador lo acecha, entra en estado de pánico y huye de una forma errática e indecisa, en zigzag. De vez en cuando se queda inmóvil, paralizado, por si la inactividad lo vuelve invisible y se salva, o porque el movimiento le da terror y espera que venga de fuera la solución. A veces la contracción muscular es tanta que da saltos sin sentido o ruidosos chillidos que no hacen sino ir en su contra y dar ventaja al enemigo o lastimarse a sí mismo. Y así es presa fácil. Pocas veces se da la vuelta y se enfrenta, tan solo contra sus semejantes. Y así muestra cómo tu miedo daña a los que más amas como una maldición. Los gazapos nacen desnudos, sordos y ciegos, en una etapa evolutiva muy precoz y no es por casualidad. Es la desolación y la desprotección en su máximo apogeo. En ese estado te coloca el miedo. Vencido antes de afrontar la dificultad.

Piensa en esto; cada vez que alguien desea influirte, apela a algún miedo para conseguir su objetivo. Chantajes emocionales de la familia o los amigos, publicidad, relaciones laborales, banqueros, políticos... cualquier estamento social que desea alterar tu comportamiento para su propio beneficio lo hace. Apelan a tu miedo a ser rechazado, abandonado y morir solo, miedo a la escasez, a perder "lo tuyo" que tanto te ha costado, miedo al dolor tanto al físico como emocional... Entonces, observar tus miedos y finalmente no dejarte manipular por ellos ¿no es la auténtica libertad que todos anhelamos? ¿No es un paso imprescindible para dejar de satisfacer las necesidades de los demás y hacer tu voluntad, convirtiéndote en el ser humano maduro y por tanto realmente útil al Universo que es tu verdadera misión?

El primer miedo es sin duda el miedo a la muerte. Es la base sobre la que se generan un ramillete de miedos secundarios sobre los que debes indagar con sinceridad y valor. Conectando con tu miedo, conectas también con tu cuerpo del que estás desconectado.

El miedo es la sombra, el lodo que enturbia tu estanque y no te deja ver el fondo, la niebla, la nube que oculta tu luz, la coraza que te aísla, las anteojeras que no te dejan ver la realidad desnuda. Pero es absolutamente necesario que esto pase. Es la prueba que

se ha impuesto el humano. Es el monstruo en la cueva que mantiene cautiva a la princesa que es tu alma y la conciencia es el príncipe que la libera.

Así que revisa tus miedos porque por ellos eres manipulable. No te quedes paralizado o huyas despavorido como el conejo por miedo al cambio o a la crisis. De las crisis se aprende y por tanto amplias tu conciencia. La vieja frase "Más vale malo conocido que bueno por conocer" es una gran mentira que se puede trascender. Revisa tu lado conejo, el eterno inmaduro asustado, dulce y aterrado, el manojo de nervios que suele acabar perjudicándose a sí mismo. Lo que impide que expreses el amor que eres es el miedo, es lo que distorsiona ese amor al emerger de tu interior, tú decides.

En realidad, tal y como nuestra historia testimonia, no hay nada que un ser humano no pueda superar. Esa fuerza, la de poder afrontarlo todo, la de mover una montaña, está en ti en algún lugar debajo de tus capas de miedos. Has de caer en lo más bajo de la materia para poder elevarte por ti mismo con tu conciencia y así, recuperar tu poder.

## La araña Revisa tus creencias.

La araña teje la tela desde el interior de su cuerpo creando la red de lo formado. Al igual que ellas, tú creas tu realidad con los hilos de tu pensamiento. Los humanos intuimos que el tejer y el pensar son similares. El hilo de la lógica, la trama, la urdimbre, el devanarse los sesos, hilvanar ideas, son palabras de uso habitual. Igual de habituales son tus actos pues debido a tus miedos no observados, generas respuestas de supervivencia que al principio funcionan y por ello las asimilas y repites hasta que se vuelven automáticas. Esos hábitos se disparan cada vez que crees que una situación es similar a otra ya vivida que te hizo sentir una emoción que no deseas revivir. Así funcionas como en piloto automático, estás atrapado en la red de lo que un día creaste como una mosca que distraída, cae en la red de la araña. El hilo de la tela es el pensamiento acabado, formado, un juicio que genera un hábito involuntario y repetitivo, y que distorsiona la realidad de lo que está pasando porque lo interpretas con las gafas de tus miedos. Pensar es algo que te ocurre, no lo haces tú, no estás presente y caes en una trama engañosa. Crees que eres la voz en tu cabeza, que eres el miedo y las emociones que tu cuerpo genera que crean más dolor. Quedas pegado, identificado, y la araña te rodea, te bloquea con más hilo, te insaliva para después succionar de ti toda tu fuerza vital. Porque ese tipo de pensamiento automático es negativo y deriva en actos negativos que no solucionan, sino complican más las situaciones, desgastan, consumen, estresan y enervan.

Pero no solo de hilos se compone lo tejido, también hay espacios. El destino del hombre es crearse a sí mismo. Ese es justamente el mensaje de la araña, la creatividad infinita. Tú eres capaz de crear una discontinuidad en el hilo de tu pensamiento rutinario, un espacio por donde lo nuevo y fresco entre en el mundo. Si prestas atención y localizas el hilo de pensamientos rutinarios, te sueltas de lo ya creado y accedes a los espacios, puedes imaginar nuevas respuestas y mejorar lo viejo. Accedes a una visión más veraz sin el cristal opaco del miedo; una visión más optimista. Y desde esa posición eliges conscientemente tus pensamientos y fomentas la realidad que deseas. Entonces te das cuenta de que a la luz de la mañana la telaraña reluce como la plata. Te das cuenta de que en apariencia el entramado era sólido, pero en verdad, el porcentaje de materia es mínimo, la mayor parte es espacio, como en los átomos de la creación. Y te das cuenta de que eres un ser creativo tejiendo tu vida. Sé como la mosca atenta que pasa por los huecos y decide conscientemente algo nuevo. Tu alma humana es la mediadora entre los dos mundos, los entreteje. De los hilos aprende del mundo físico y por los espacios, por el vacío, accede a la creatividad en estado puro.

Así pues revisa tu sistema de creencias, tus escalas de valores. Hay sistemas de creencias que te parecen inamovibles pero no lo son, todo es revisable y mejorable, todo es superable y cambiante. Sistemas de creencias que parecen inmutables como religiones, economía, petróleo, etc. todas son superables, con más motivo tus juicios severos. Con tu imaginación lo son. Presta atención a tus creencias y dejarás de estar atrapado en la red de la ilusión y desde ahí, podrás crear a la persona que en realidad deseas ser y el mundo en el que en realidad deseas vivir.

## El coyote

### Ríete de tu propia ignorancia

La risa es la medicina más sencilla para tu cuerpo.

Fíjate en él, se caracteriza por una forma peculiar de cazar. Usa el engaño, la astucia y la cooperación para tender trampas. Tiene varias tácticas, como por ejemplo, permanecer uno escondido y perseguir el otro hasta conseguir que la víctima pase por el lugar por donde el primero se escondió, o turnarse en una persecución hasta agotarla. Aunque también es célebre por fallar a pesar de la energía derrochada. Y así nos muestra a los humanos lo ridículo de pretender controlar los acontecimientos, de no aprender de los errores, de perder y perder usando nuestras trampas, como dormidos, en piloto automático, una y otra vez, cuando lo único que consigues es engañarte a ti mismo. Porque al identificarte con tu cuerpo, crees que gobiernas tu vida o que tu estrategia te ayuda, cuando en realidad no es más que autosabotaje, autodestrucción; deciden tus miedos, tu máscara, no tú. Te tomas tan en serio que no ves lo obvio, solo tu distorsión. Y generas dolor para ti y para los demás. Y es por eso que tienen esa cara tan risueña. Tienen un morro fino puntiagudo y belfos retraídos que con la boca abierta, dibujan una sonrisa burlona.

Piensa en esto cada vez que juegues con fuego y te quemes, cada vez que te salga el tiro por la culata, cada vez que tu estrategia te explote en la cara; ríe. El humor desbloquea, te ayuda a adoptar nuevos puntos de vista, los positivos. Si eres capaz de apartarte de tu propia mente, de tus miedos, de tus juicios severos y verlos con perspectiva; usa la risa de la cordura, la risa entre lágrimas y constata que la vida no es tan seria como tu mente hace que parezca. El humor es una herramienta poderosa que solo posee el hombre, el hombre realmente maduro. Un hombre sobrio, serio, severo tiene miedo. Enmascara con el exceso de gravedad una inseguridad. Un hombre seguro ríe, alegra, nivela los miedos y les da la importancia que tienen, equilibra la negatividad, digiere el dolor con creatividad, despeja con su risa la ofuscación momentánea. En definitiva, bromea de su propia estupidez.

## El cerdo

### El juego de la humillación.

El mal uso de la risa es la humillación.

Fíjate en él: sus ojos diminutos y melancólicos, su ridículo morro mostrando sin pudor las narinas y sus orejas gigantescas y caídas como indolentes. Su andar sofocado y gandul y el meneo de su culo obsceno, de sus carnes generosas. ¡Y apesta! Es el animal más vejado y menospreciado por el ser humano, el más humillado. Su nombre siempre es un insulto, es sinónimo de sucio, de inmundo: cerdo, puerco, gorrino, guarro, marrano, cochino. También de obeso: tocino, cebón... Todos ríen porque le gusta revolcarse en la suciedad, porque está mugriento y hediondo. Y sin embargo posee la carne más deliciosa, es el más deseado, el más aprovechado.

Los humanos buscamos la belleza en el sitio equivocado. Detrás del culto a la belleza del cuerpo físico de nuestra sociedad hay una gran inseguridad. Hay miedo a ser rechazado,

a ser diferente y humillado por los demás. Creemos que para ser apreciado y acogido, para encajar, hay que ser guapo por el juego de la humillación. Cuando somos un cúmulo de temores y nos sentimos inferiores a otro usamos la burla o la crítica e insinuando que ese otro es defectuoso le abatimos y de esta manera, nos colocamos por encima. Así uno baja y el otro sube, así calmamos lo mal que nos hace sentir. De esta forma, todos contra todos, insultando, intimidando, despreciando, lastimando en definitiva, creamos una maraña venenosa de vergüenzas que nos hacen sentir como a un cerdo: desnudos, desprotegidos, feos y sucios. Te sientes mal por dentro y culpas a tu cuerpo de no ser lo suficientemente perfecto, tan identificado estás con él.

También la sociedad aprovecha y fomenta esta intoxicación por vergüenzas basada en los miedos de la gente para que consumamos productos milagro que nos hagan sentir bien; alimentos, ropa, coches, perfumes... apelan al hecho de que no somos idóneos pero con ese objeto estaremos completos porque nos definirá. Así todo gira en torno a la rueda de la vergüenza, sentirse avergonzado cuando no hay razón, solo porque del exterior recibes el mensaje de que no eres adecuado, sin investigar la auténtica causa de por qué te llega este mensaje, que suele ser por la ansiedad del otro.

Piensa en esto; el cuerpo es el templo donde se aloja la conciencia y la auténtica belleza nace de dentro, es la que da el aspecto reluciente a tu cáscara material, no importa como esta sea. Pero si tu interior envenenado apesta, no hay cirugía ni objeto en el mundo que te de una apariencia hermosa. La belleza se irradia de adentro hacia afuera por los poros de tu piel y es como un halo de nitidez, como un destello. Es un estado del ser. Esa es la lección del cerdo y de ahí su forma. Por fuera asqueroso, desnudo, con pelusa prácticamente transparente que lo deja desprotegido ante el mundo, que muestra sus carnes obesas, pero que son tan exquisitas. Un cuerpo en apariencia repugnante que esconde el tesoro interior.

El cerdo muestra el problema y su hermano el jabalí la solución. Fíjate en él: no tiene miedo porque conoce su poder. Es un luchador avezado que confía en sí mismo protegido como está con su pelo hirsuto. Sin miedo a la humillación ni a la agresión, con cerdas más gruesas y erguidas en el dorso que aumentan su envergadura. Él es el que inspira miedo. Debes cambiar tu alma de cerdo a jabalí, de la vergüenza al valor, del defecto a la autoestima, endureciéndote, robusteciéndote. En los flancos, además de una dura piel y un oscuro pelaje, lleva una costra de resina y barro que se fabrica él mismo fregándose contra la corteza de los pinos y que forma como un escudo. Así te muestra la importancia de fabricarte el tuyo. Y es aumentando la seguridad en ti mismo, la única manera de que el humillador deje de humillar. Ya no consigue de ti la energía que necesita para aplacar su propia inseguridad. Y se fabrica cuestionando lo que se te dice y quién te lo dice. Hay que prestar más atención al porqué, que al qué se te dice. Hay que darse cuenta de que has llamado a su miedo y te lo está arrojando a la cara, aunque en apariencia él sea la seguridad personificada. Porque el jabalí no se lo cree, el jabalí sabe quién es. Con el morro hoz a la tierra, busca la trufa, busca el porqué, busca el miedo enterrado detrás de ese ataque.

Por eso la carne de cerdo ensucia tanto y es el primer alimento que cualquier médico elimina en una dieta de depuración, es el alimento que varias culturas prohíben, porque contribuye a la no digestión de los acontecimientos, al atasco de toxinas por la gran vulnerabilidad. Contribuye a sentirse desnudo, a sentirse defectuoso, carente. Esa carne favorece los miedos y la culpa.

Hay que curar la humillación. Hay que drenar la dignidad desde tu interior y escudarse con ella. Si te sientes fuerte no ocurre. Date cuenta de que no es una cuestión personal, para ellos lo de menos es la crítica en sí, la intención oculta es dejarte disminuido, que te la creas y te lastime. El secreto es no hacértelo a ti mismo, no te autocríques,



compréndete y perdónate, y perdona al humillador que te muestra cómo te tratas y te da la oportunidad de ser consciente. Cambia de cerdo a jabalí. Revisa tus creencias, tus pensamientos acabados sobre ti mismo que son un reflejo exacto de lo que los demás te dijeron que eras con sus reproches. Revísalas a la luz de tu nueva conciencia de adulto.

Tú eres una bellísima persona con un problema de inmadurez.

## El castorEl constructor.

Sus dientes son destructivos pero muestra el buen uso de destruir que es construir lo nuevo. Él muestra qué uso le debemos dar a la tierra: el de aprender, el de crear, el positivo. Constructor implica constructivo.

Fíjate en él; levanta enormes diques en los ríos con los que bloquea la corriente. Sobre un terraplén de cieno y piedras, el animal clava ramas como puntales y las recubre de barro. Eso va elevando el dique mientras apila un montón de madera y dentro excava galerías cuya entrada instala bajo el agua. Él bloquea el paso del agua pero jamás completamente, siempre deja fluir agua por un lado. Construye, sí, pero no estanca, no cierra totalmente. Pone rutas de escape, alternativas por donde salir del bloqueo y deja que el río siga fluyendo aunque con su obra ha modificado el paisaje. Imagina que el río es tu energía, tu vitalidad en constante circulación y la construcción es tu pensamiento, tus creencias. Algo aprendido es algo ya pensado que se guarda como inamovible por ti, un juicio. Algo acabado y construido. Si no das opción a procesar ese juicio a la luz de tus nuevas experiencias y conocimientos, se vuelve intolerante, estancado, está bloqueado y el flujo de tu energía, tus ganas de vivir también. Al no observar tus creencias sobre ti y el mundo das como fijo algo que se puede revisar. No respondes de manera nueva cada vez, no creas la respuesta sino que funciona tu piloto automático de respuestas aprendidas y viejas. Cada vez que piensas, construyes, pero si lo que piensas es algo que en su día ya pensaste no es pensamiento nuevo y reciente, y no creas, destruyes tu vitalidad y tu positividad.

Piensa en esto; el secreto es ser constructivo. Construir tu nuevo yo, quien quieres ser, marcándote objetivos. Insiste en dirigirte a ellos una y otra vez independientemente de cuál sea el resultado. A veces la intención al hacer o construir es positiva, pero puede salir mal. Hasta el propio castor se equivoca; echa abajo troncos que no caen en la mejor dirección, o los diques no siempre están contruidos en el mejor sitio. Pero persevera y corrige el rumbo las veces que haga falta. Hay que destruir, sí, tus juicios antiguos, tus bloqueos y construir vías nuevas, alternativas a las situaciones y así dejar a la vida renovarse. Tú decides si construyes obstáculos con el miedo y lo negativo, o alternativas y positividad. Tu pensamiento e imaginación son los constructores del mundo y tu conciencia se aloja en ellos.

Si tu mente está en piloto automático, crea tantos obstáculos que se siente fracasada antes de empezar. Pero abierta, constructiva y flexible das opción a la posibilidad de tener éxito. Juicio sí, es una herramienta bella, pero dejando lugar a adaptarse a lo que la vida traiga, a reconstruir constantemente, dejando paso a la vitalidad, para que no se corrompa. Dejas espacio a aceptar lo nuevo, no resistiéndote a lo que te causa dolor. Cambias a crear tu vida, dejas de vivirla de forma pasiva y destructiva. El secreto es dejar de ser una víctima y convertirse en superviviente. Ese es un cambio positivo. Y que esa sea tu base para construir un sistema provechoso de creencias donde tu trauma dejó heridas que de vez en cuando notas, pero que te han fortalecido porque han cicatrizado. Un superviviente posee esperanza. La esperanza es una posición vital positiva. Son expectativas constructivas que te elevan sobre la oscuridad del desamparo. La esperanza es luz al final del túnel y no te viene de fuera es una actitud interior. El esperanzado crea

alternativas al miedo y así envía mensajes a su cuerpo y al mundo de un mayor deseo de vivir. Siempre hay un segundo camino para conseguir un objetivo. El esperanzado lo sabe e imagina opciones alternativas mientras confía en el futuro y en sí mismo.

Las creencias que adoptaste de niño están bloqueando las alternativas de respuesta a las inevitables decepciones de la vida. Siendo constructivo los problemas siguen ahí, pero lo nuevo es la creencia de que lo podrás resolver y manejar con las alternativas que te permites imaginar. Interpretar los hechos como una señal, como una oportunidad o como un desafío para crecer y mejorar, son opciones positivas.

Y aquí llegamos a la importancia de las metas. Hacer una lista de dos o tres propósitos expresa tus razones para vivir. Es conciencia de tus necesidades en acción. Te conectas a la vida porque esperas algo, confías y trabajas con diligencia en ello. Tú construyes tu vida, priorizas, enfocas hacia el objetivo, das significado al dolor del pasado y a tu futuro a partir de él. Además, dejas de satisfacer las expectativas de los que te rodean y tomas conciencia de tus necesidades: si un castor llama tu atención es que necesitas una declaración de intenciones.

## La tortuga La madre tierra que nos da la vida.

Lo primero que llama la atención al observarla es su caparazón. Ha exteriorizado su esqueleto. Lo ha convertido en una corteza dura que alberga y protege sus partes nobles, sus partes blandas. Lo blando por dentro y lo duro por fuera; como una cáscara resistente que forma la materia para permanecer y oponerse a su disolución. Así está creada cualquier forma viva en el universo, un caparazón duradero en el exterior y dentro una médula o un núcleo con la información o los elementos de supervivencia. Lo exterior compacto y pesado a merced de la gravedad de la tierra que tira de él y lo sujeta con fuerza a la materia, y en el interior un centro noble que le da la vida.

Es el núcleo lo que irradia la vida a la corteza que es materia sujeta a las leyes de la forma, pero la vida que se aloja en su interior es lo que la organiza en contra de las leyes de lo inorgánico. En cuanto la vida se separa de la cáscara, esta vuelve a estar sujeta a las leyes minerales y tarde o temprano el cuerpo se disuelve, se pudre y vuelve a su naturaleza. Así pues tu núcleo, tu centro noble, es lo oculto en el interior de tu cáscara visible y lucha contra las fuerzas minerales de ella. La cáscara no genera la vida, una vida se aloja en el interior de la materia, la organiza y la vivifica. ¡Por eso la tortuga se introduce completamente en su caparazón para sentirse a salvo!

Y he aquí el mensaje de la tortuga. Tu yo auténtico que está inmóvil y en reposo en el interior, que descansa en sí mismo, se irradia centrífugo hacia la forma que en el exterior está en movimiento y desequilibrio constantes, formando ciclos. Implican movimiento rítmico y existencia, porque si deja de moverse o de vibrar, la materia deja de existir. De ahí que en el universo todo sea dinámico, en constante cambio e intercambio. Y que tu yo auténtico, tu centro noble, sea quietud y reposo; sea equilibrio.

Piensa en esto; sólo prestas atención a tu vida exterior, a tu lado superficial. ¿Cuántas veces vas a tu centro? ¿Cuántas veces reposas en tu núcleo más íntimo que, inmóvil, no teme ni duda ni se desequilibra? Buscas ese equilibrio fuera donde no está. Hay que aventurarse fuera para vivir en la materia y volver al centro noble a equilibrarse.

Así pues, la tortuga propone quietud, un viaje centrípeto hacia tu fuero interno. En cualquier momento, no importa dónde ni en qué postura estés ni lo que estés haciendo, atiende tu respiración, tu latido cardiaco; atiende a la sensación de sutil vibración que recorre cada milímetro de tu cuerpo, como un cosquilleo que produce la circulación y no prestes atención a tu pensamiento. Se trata de sentirte en ese instante, de atender a tu

interior empezando por tu cuerpo, observar lo que siente o sencillamente vibrar sin atender a lo exterior, al pensamiento, a la superficie. Descansar en lo interior.

El secreto es centrarse tan profundamente en esa sensación interior que detengas el pensamiento y te percibas en este preciso momento, ahora, tan intensamente que despiertes del ensimismamiento del cavilar sin rumbo. Eso es un descanso, es un recuperar fuerzas y centrarse para atender lo importante y no dejarte embaucar por problemas sin interés como hace tu mente. Es vivir también en tu centro noble como hace la tortuga. La energía deja de ser derrochada por la mente y vuelve al cuerpo. ¡Aunque sea por un momento, es más que nada!

Fíjate en ella; el caparazón de la tortuga es circular y abombado además de duro y pesado. Porque todo en el universo es cíclico y todo está conectado e interrelacionado. Las vueltas de la tierra alrededor del sol, las que da la luna alrededor de la tierra. Pero además, ¿te has fijado alguna vez en el dibujo de un caparazón? Tiene como placas, como escamas grandes. En concreto trece. Diez en el borde y tres en el dorso. Como lunas en un año; un ciclo de un año. Cíclico, circular, duro, pesado, todo describe al reino de la materia, nuestra madre. La tierra, la naturaleza es nuestra madre porque se ofrece a nosotros, nos alimenta, nos da una base sobre la que crecer. Nacemos en su seno, nuestro cuerpo es su hijo, es lo que nos une al universo junto con el resto de lo creado. Es la parte por la que estamos emparentados con él.

La tortuga te dice que al detenerte y sentir tu interior te conectas a tu cuerpo del que estás desconectado por el diálogo constante y frenético de tu mente. Te conectas con el poder de la tierra. Al igual que la tortuga, tu cuerpo es lento, grosero, vasto. Usa esa cualidad en tu beneficio. Ralentiza tu vida, tus pensamientos, no tengas prisa por llegar a la meta para que cuando llegues a tu ritmo, no llegues inmaduro. Porque la maduración necesita su tiempo. Un fruto no madura antes por mucho que el agricultor lo cuide. Madura según los ciclos del universo, a su debido tiempo. Mientras, pisa la tierra con firmeza como si lo hicieras con las patas columnarias de la tortuga que es lenta pero segura. Tocando con toda la superficie de tus pies el suelo. Integrado en ella, pero sin caer en su trampa; la ley de la resistencia, el miedo. Tu auténtico yo desde el interior, crea tu forma, la densifica y solidifica, crea la materia. Pero si en la corteza no hubiera algo que se opusiera volverías al vacío en cuanto te centraras en tu interior pues se disolvería tu cuerpo. Esa resistencia es el miedo y la densa estructura mental condicionada que lo condena a la pesada prisión, a la dura carga del piloto automático. Está bien que tu forma física tenga miedo, pero tú que eres la conciencia que se aloja en él; no te identifiques. No te creas que eso seas tú en realidad. Para saber quién eres en realidad, atiende a tu fuero interno, siéntete, no te pienses.

La tortuga también te pide que ames lo natural. Hay que aprender a adorar a la madre tierra. Nos ofrece todo. Nos rodea de belleza. La naturaleza es hermosa y llena de significado. La naturaleza es la alternativa a la mente gris y angustiosa. Cuando tu pensamiento haya consumido hasta la última gota de tu alegría, la naturaleza está ahí con su perfección, con su variedad de color, de luz, de formas para inspirarte y recuperar así el poder que la mente te roba. Respetarla está bien, pero amarla es más completo.

Cuando conectes con la tortuga sentirás que perteneces a algo, te sentirás unido al universo y por tanto seguro y fuerte como ella. No consiste en sentirse el rey de la creación pero sí que estás en su centro más noble. Te sentirás querido.

## El OSO La introspección.

Si no te conoces, no detectas tus actos rutinarios y tu mente te engaña para que te identifiques con ella; el piloto automático reina. Pero si reconoces lo inconsciente en ti, puede ser iluminado con tu conciencia y lo automático pierde el poder.

Fíjate en él; el oso es el animal del invierno, el que se retira a repasar el día, es el ermitaño solitario que reflexiona, el que hiberna. El oso muestra el poder de la observación interior, la reflexión sobre uno mismo, el examen de conciencia, la introspección; la única manera de conocerse. El oso te pide que entres en la cueva oscura del inconsciente en invierno, el tiempo del retiro, y digieras las experiencias que no quieren ser digeridas para resurgir o despertar en primavera y salir al mundo renovado. Por eso las osas paren en invierno en la cueva, dan a luz en la oscuridad, en mitad del frío invierno. Pocas hembras paren en una época tan dura, con temperaturas tan desfavorables para la vida y tanta escasez de alimento. La osa lo hace mostrando así el mensaje de la introversión, la reflexión sobre uno mismo que es como una gestación propia que lleva al renacer. Entrar en la quietud, ir al centro de la tierra donde mora tu potencial, tu esencia, lo que en verdad eres que siempre ha estado ahí esperando a ser descubierto, enterrado por el ego. De hecho, ellos no se aletargan mucho en invierno, no bajan sus constantes vitales, no tanto como otras especies, solo un poco. Duermen pero también salen, luego sosiegan su mente, entran en el silencio y reciben la intuición; un destello de conciencia, un rayo de saber. Entrás en tu oscuridad, reduces tus constantes vitales y se abren poros entre tu espesura de creencias por los que brilla la conciencia. Y así surgen conocimientos sobre ti que de otro modo, con la razón, no tendrías.

El oso te dice que hay un momento para todo. De día para la atención al exterior. De noche la quietud, la atención al interior. Así, el retiro, la derrota, la noche, la oscuridad, la decepción, la depresión, la tristeza, la tumba, la vejez, el soñar... Son un paso más del proceso. Tu mente te dirá que hay que huir de ellos porque traen sufrimiento y tenemos miedo al sufrimiento, pero no hay otra forma de vivir con salud más que dando paso al otro lado, al lado oscuro a nuestra vida. En él habita el potencial del mañana, de la renovación, del resurgir con nuevas fuerzas. Necesitas de lo uno y de lo otro, como necesitas el día y la noche. Porque es una verdad inmutable de la naturaleza que hasta que uno no está ante una crisis, no progresa. Hasta que uno no se harta de sufrir, no dice basta.

El oso habla de llegar a casa por la noche y en vez de continuar con la distracción, dedicar un momento a la soledad y la relajación, y repasar los acontecimientos del día, concentrado, sin pasar la mente de una cosa a otra, sin perder el hilo. Una vez que has repasado el día como si de una película se tratara, elige los momentos que te han dejado molesto y trata de volver a sentir lo que sentías cuando eso pasó. Y reposa en esa emoción, trata de acallar tu mente y solo percibe o siente tu cuerpo cuando esa emoción lo invade. Entonces llega la intuición. Sabrás de donde te viene, incluso recordarás algún hecho del pasado que le dio origen. Un rayo de luz entre tanta oscuridad. Todos los días el mismo ejercicio acaba dándote mucha información sobre ti mismo que tenías olvidada. Llega un momento en tu vida en que durante el día, esa información te lleva a observar a tu piloto automático antes de la reacción consabida y puedes decidir tu actitud ante los acontecimientos. No se lucha con el ego, es su terreno y siempre gana él, pero se puede iluminar esa oscuridad y así le quitas el poder sobre ti. Eso es vida espiritual.

Investigar en tu inconsciente el origen de tu piloto automático es vida espiritual porque tu alma consciente se percibe a sí misma. Analizas la fuente de donde brotan los motivos de tus actos, pensamientos, emociones y miedos, y así te conoces, tienes intimidad contigo mismo y así también tú eres tu propia luz, y conforme te iluminas, vas iluminando el

mundo a tu alrededor. Y esa es nuestra misión espiritual en la Tierra, constatar que no eres lo observado, ni eres tampoco el proceso de observar sino que en realidad tú eres el observador.

Un paso más en tu vida espiritual al acabar tu introspección diaria, es volver a realizarla pero esta vez tú eres el otro. Te ves a ti mismo en tercera persona. Así analizas el efecto de tus actos en los demás, como si tú fueras ahora el otro y no tú. Verte desde el lado del otro, sentir lo que el otro siente ante tus actos es ver el hecho desde una perspectiva todavía más elevada. Salir de tu torre aislada y ver el punto de vista de los demás. No pensar, solo sentir lo que siente el otro. Es conciencia en su estado más puro.

Solo hay osos en el hemisferio norte del planeta. Y el norte es el hogar de la Osa Mayor. Las siete estrellas de la Osa Mayor no tienen el más mínimo parecido a la forma de un oso y sin embargo son conocidas por ese nombre desde tiempos ancestrales. La osa mayor rodea a la estrella polar que señala el norte. El polo norte y el oso están claramente emparentados.