

# LA ABUNDANCIA EN DISTINTAS ÁREAS DE LA VIDA

## 1. Transformando la relación con la abundancia

Cuando pensamos en la abundancia, lo habitual es que nos vengan imágenes de billetes, casas y riqueza y eso no tiene por qué ser incorrecto. El tema es que habitualmente **supeditamos la abundancia a las circunstancias de riqueza material o incluso de otras características, pero muy pocas veces tenemos en cuenta la abundancia como un estado natural del Ser.**

De nuevo, es el ego quien nos engaña y nos convence **que la abundancia tiene que ver con lo que tienes y que a través de lo que tengas te podrás sentir abundante o no.** La verdadera abundancia no es un estado temporal ni cambiante, la verdadera abundancia siempre está presente, es una cualidad más de nuestra esencia. Así que esta es una buena noticia, ya que **todos somos abundantes de por sí, todos somos iguales en este aspecto y a nadie le falta nada en realidad.**

Como ya hemos podido ver, uno de los pilares del ego para engatusarnos es hacernos creer que necesitamos algo que no tenemos ahora. Al creernos esta idea inconsciente nos alejamos del presente. **Cuando creemos en la necesidad, la sentimos y cuando la sentimos no la queremos sentir. Eso nos lleva a buscar de manera impulsiva y casi irracional hacia fuera, queriendo socavar esta sensación a través de otras sensaciones también ilusorias como las que nos pueden ofrecer el hecho de tener dinero, propiedades, tiempo, relaciones, sexo, etc.**

Con eso no estamos diciendo que no haya que desear tener abundancia de cualquier tipo en el mundo terrenal. Simplemente compartimos que cuando lo hagamos, pongamos consciencia y nos paremos a ver **desde qué espacio la estamos buscando ya que si no detectamos la sensación de necesidad no la podremos atender y si no la podemos atender no permitiremos su transformación.**

Muchas religiones han caído en la trampa del ego espiritual de rechazar cualquier tipo de riqueza e incluso aquella relacionada con la comida y el sexo, confundiendo el orden de correlaciones. **Cuando una persona halla su esencia, es sinónimo de que halla su abundancia y cuando halla**

su abundancia se da cuenta de que no necesita nada y, por lo tanto, deja de buscarlo. Asimismo, no rechaza la abundancia que la vida le pueda ofrecer, sino que la agradece y muy probablemente comparte gran parte de ella.

Otro de los motivos por los cuales muchas religiones o prácticas espirituales han recomendado o directamente prohibido la acumulación de riqueza, comida, sexo, etcétera es **porque creen que estas “tentaciones” nos pueden despistar del camino espiritual**. En parte es cierto, pero, al fin y al cabo, **aquello que reprimimos nos somete y, por lo tanto, en realidad nos despistamos doblemente**. Creeremos que estamos llevado a cabo un buen camino espiritual, pero **si en nosotros hay ganas de experimentar con aquello que creemos que necesitamos, siempre tendremos un ojo puesto en ello**.

Eso el ego espiritual lo sabe y por eso es algo que también nos propone para seguir distraídos. En este caso, algo que puede ser apropiado es **hacerse consciente de las emociones ligadas al sentimiento de necesidad e integrarlas**. Así mismo, puede resultarnos útil, en la medida de nuestras posibilidades, **experimentar con todo tipo de formas de abundancia externa para darnos cuenta que realmente nada externo puede llegarnos a llenar espiritualmente**. Sin embargo, como la mente es muy imaginativa, siempre se va a **imaginar un escenario hipotético en el que sí que nos sentiríamos llenos**. Por lo tanto, **lo más recomendable siempre es realizar la integración emocional**.

Cuando tenemos esta relación de apertura con las **emociones de carencia, necesidad, limitación, etc. y nos cuestionamos las creencias que las generan es cuando por fin nos abrimos a darle espacio a la verdadera abundancia esencial**. Cuando uno pierde el miedo a las sensaciones de pobreza es cuando se le despliega la riqueza; primero en su mente y luego en su realidad. Siempre es en este orden y esto es muy importante, ya que es justamente **cuando conectas con el hecho de que no necesitas nada cuando te llega todo lo que es “necesario” para ti**.

Así que la abundancia está dentro de nosotros y para acceder a ella **necesitamos sentir conscientemente toda sensación que parezca opuesta a ella**. No solo cuando integramos las emociones relacionadas con la escasez nos abrimos a la riqueza esencial, sino que este proceso

ocurre con cualquier emoción que nos permitamos sentir, ya que **la capacidad de sentir es la que transforma y tumba los muros que existen ahora entre nosotros y el amor, y el amor es pura abundancia.**

## **2. Transformando la relación con la economía y el dinero**

En general **confundimos dinero con abundancia.** Quizás te has dado cuenta de que hay personas con poco dinero que se sienten abundantes, personas con mucho dinero que se sienten carentes, personas con poco dinero que se sienten carentes y personas con mucho dinero que se sienten abundantes. Lo que a nosotros más nos importa es **conectar con la abundancia, más que reflejar en la forma una supuesta abundancia. Esto no excluye, como hemos visto, que en la forma se manifieste abundancia.** Así que lo que verdaderamente nos interesa es sentir la verdadera abundancia, **sanando la relación con el dinero, trascendiendo nuestros patrones de fidelidad familiar relacionados con el dinero y cuestionando las creencias de escasez y no merecimiento.**

**Solemos tener muchas creencias negativas respecto al dinero.** Pensamos que es malo, que forma parte de una sociedad capitalista deshumanizada y poco honrada. Podemos simplemente dar la vuelta a estas creencias cuestionándolas y abriéndonos a descubrir que el dinero es simplemente una posibilidad de **recurso y herramienta que utilizamos para el intercambio de bienes.**

Por otro lado, cuando te apetece hacer algo y te encuentras con resistencias internas debido a tu situación económica, como por ejemplo comprarte algo, invertir en un curso, etc. puedes **usarlo para darte cuenta del miedo y la culpa que sientes a no tener dinero y abrirte a sentirlos.** Asimismo, cuando tienes que pagar multas, deudas, facturas, etc. puedes usarlo para pararte a sentir y descubrir qué piensas sobre ello.

En ambos, casos resulta muy útil **cuestionarse la gravedad, la culpa, la vergüenza y la indignidad que asociamos al hecho de no tener dinero y abrirnos a la posibilidad de experimentar esta situación.**

**Asimismo, tu situación económica también refleja los patrones económicos de tus familiares.** Existen varias teorías con las que coincidimos fuertemente que apoyan esa idea de fidelidad familiar en la que, de algún modo, si hemos tenido una familia pobre, con tal de seguir formando

parte del clan, no queremos ser diferentes y seremos pobres para poder seguir siendo aceptados.

Podemos tomar conciencia de ello preguntando a nuestros padres, tíos, abuelos, etc. si sufrieron pobreza o cual era su relación con el dinero. Puede que descubras casos de estafas, robos, que fuera una familia muy derrochadora o extremadamente ahorradora, etc. Una vez tomada conciencia, es importante quitarle gravedad y perdonar este tipo de situaciones. Es habitual que, **si en nuestra familia ha habido algún tipo de casuística como las anteriores mencionadas, tengamos la predisposición a juzgarlo y a verlo más grave que la mayoría de personas. Este dejar de juzgarlo y verlo con relatividad ayuda a deshacer los vínculos invisibles con el clan.**

**Por otro lado, resulta clave recordar que nunca va de la forma**, es decir, no se trata de ahorrar más para tener más dinero o de gastar más para que el flujo de la abundancia se abra, sino de **pararte a mirar desde qué espacio interior estás haciendo lo que haces**. Si te das cuenta que es desde el miedo, la culpa y la vergüenza, puedes abrirte a perdonarlo, es decir, a sacarle gravedad y a sentir lo que sientes. Una vez hecho esto, **decidas lo que decidas estará alineado con la abundancia.**

Tu economía refleja una parte de la conexión que sientes con la abundancia interna. **A más conectado estás con tu naturaleza esencial, es decir, con tu verdadera abundancia, más se refleja en tu situación económica y más en paz estás con ella.**

**Ejercicio:** Si descubres que en tu familia existe algún miembro que tuviese dificultad con el dinero, puedes escribirle una carta, quitando gravedad y drama a su situación y decretando que eres libre económicamente sin que eso implique dejar de pertenecer al clan. Luego la puedes quemar.

### **3. Transformando la relación con el trabajo**

El trabajo no es un área que quede excluida de nuestra realidad interior.

Somos conscientes de que en el mundo existen distintos contextos y realidades laborales. Por eso, estamos hablando, sobre todo, de la **dimensión subjetiva de cómo vive la persona la relación con su trabajo, más allá de las condiciones objetivas**. Dos personas en un mismo trabajo, digno o precario, lo pueden percibir y vivir de una forma totalmente opuesta.

Cuando nos responsabilizamos de esta subjetividad, es cuando **podemos transformar nuestra realidad en relación con el trabajo**. Si únicamente nos basamos en justificaciones de índole socio económicas, culturales o políticas frente los trabajos precarios, aunque estas puedan ser ciertas y puedan explicar contextos y situaciones, **nos pueden situar en un estado de consciencia victimista, el cual alimenta, desde el ego inconsciente, esta misma situación laboral de precariedad**.

Por lo tanto, la visión que ofrecemos no se contradice con la lucha de los derechos de los trabajadores o las políticas de dignidad laboral. Es más, van a favor. Simplemente pretendemos que estas acciones vayan acompañadas de un cambio de consciencia interior. Por ejemplo, una lucha por los derechos de los trabajadores no será tan efectiva si no atendemos la culpa interior ya que, si no es mirada, aquello que queda en la sombra toma más fuerza y se expresa en el mundo de la forma. Es por eso que vamos a analizar aquellos aspectos inconscientes que pueden verse reflejados en el mundo laboral a nivel individual y colectivo.

Una vez que hemos visto que el nivel de satisfacción laboral tiene un alto grado de subjetividad, vamos a abordar sus condicionantes:

- **Tener una relación pobre con la realización espiritual y personal y un exceso de búsqueda y complacencia con lo externo.**

Este punto es muy parecido, por no decir igual, al que nos podemos encontrar en las relaciones de pareja, amistades y familiares. Al no reconocernos a nosotros mismos como el Ser que somos y sostener inconscientemente la creencia en la necesidad de plenitud, buscamos desesperadamente algo o alguien que nos llene este vacío. La vida no está por la labor de ofrecerte aquello que crees necesitar.

Así que, si te sientes a disgusto en un entorno laboral, puedes preguntarte si estás **pretendiendo encontrar realización personal y sentido de vida a través de un trabajo**. De ser así, puedes darte cuenta que estás equivocado ya **que primero va la realización personal y espiritual, la cual se puede expresar en tu trabajo**. Es por eso que hablamos de disgusto, sin que tenga que ser un super trabajo especial o glamoroso, ya que **una persona medianamente realizada se encuentra más fácilmente a gusto donde sea que trabaje**.

- **Fuertes creencias de culpabilidad y sacrificio.**

Todos albergamos este tipo de creencias a nivel inconsciente, pero hay algunas personas que, a raíz de sus experiencias y personalidad, sufren estos sentimientos de culpabilidad y sacrificio. Eso las puede llevar a encontrarse y no salir de trabajos insatisfactorios, que se sienten mal retribuidos, no valorados, estresantes, etc.

Es como si, de algún modo, **se pretendiera expirar o terminar con esa culpa a través del castigo o sacrificio. A nivel inconsciente se obtiene el beneficio de creer en la liberación de la culpabilidad a través de realizar estos trabajos precarios.**

Tomar consciencia de la **inocencia y de que el castigo y el sacrificio no nos salvan de nada, sino que nos condenan, nos libera de este sentimiento interno y, por ende, nos da la fuerza y la motivación para cambiar nuestra situación laboral.** Además, a nivel inconsciente, **al cambiar la causa, el efecto se ve transformado.**

- **Baja autoestima (desvalorización, falta de merecimiento)**

Es importante cuando antes hacernos conscientes de si en nosotros existen emociones y sentimientos de **desvalorización o de falta de merecimiento, ya que, si no nos hacemos conscientes de ellos, estos gobernarán nuestra realidad y, sin darnos cuenta, atraeremos y aceptaremos trabajos precarios que no nos satisfacen realmente.**

Todas estas sensaciones tienen su origen en la falta de presencia. A su vez, estas se pueden asociar a la autoestima y al autoconcepto que hemos aprendido de nosotros. Por lo tanto, esta situación también la podemos usar para descubrir cómo nos concebimos a nosotros mismos y así poderlo soltar, a la vez que abrazamos y sentimos conscientemente toda emoción asociada a ello.

Algo que hace el ego cuando nos hacemos conscientes de que albergamos sentimientos de no merecimiento o desvalorización, **es juzgarse o lamentarse por ello, como si fuese cierto que por sentir que no valemos o que no merecemos, estos sentimientos fueran reales.** El ego siempre

usa las emociones y sentimientos procedentes de una falta de presencia para justificar y apoyar sus creencias y “razones”.

- **Limitación de posibilidades y creencias limitantes entorno al mundo laboral**

**Es habitual que no creamos ni concebamos aquello que no vemos.** En cierto modo es lógico y coherente, pero esta premisa nos cierra muchas puertas ya que, si no somos capaces de mirar más allá, no lo haremos y, por lo tanto, será difícil encontrar algo distinto a lo que tenemos ahora.

Cuando estamos en un trabajo que no nos gusta, es posible que **por desconocimiento de la existencia de otro tipo de trabajos o desconocimiento de otras capacidades que podamos tener, pensemos que no podemos escoger otra cosa, que no hay otro trabajo para nosotros y que no sabemos hacer nada más.**

Para abrir la mente en este sentido, puede ser bueno **recordar en cuántas ocasiones nos hemos equivocado** creyendo que no sucedería alguna cosa que finalmente sucedió o en cuántas situaciones creíamos que nunca encontraríamos algo y al final sí que pasó.

Otro recurso que nos puede ayudar es el de la **visualización**, esta te puede ayudar a través de la imaginación e intuición esencial a verte trabajando feliz, realizado, sin necesidad de saber dónde ni con qué. Al practicar la visualización, **el inconsciente se activa para encontrar resonancias entre tus emociones y algún trabajo que podría ser para ti y estas se te van mostrando de manera “casual”**. Te recomendamos el capítulo de la visualización creativa para ampliar esta información y poder ponerla en práctica.

Finalmente, te recomendamos que **busques, te informes, te mantengas abierto y curioso, pruebes cosas nuevas, indagues y preguntes a otras personas que se encuentren felices en sus trabajos para inspirarte**. Abre la mente para descubrir que existen muchas maneras distintas de trabajar en las que seguro hay un lugar para ti.

En muchas ocasiones, detrás de estas creencias y de la ignorancia acerca de las distintas posibilidades de trabajar de otra manera o en otro lugar, **escondemos el miedo a no tener dinero, el miedo a lo qué dirán, el miedo a fracasar.** Entonces también es una buena oportunidad para sentir estas emociones que hasta ahora estaban tapadas a causa de una supuesta seguridad. **Si sentimos e integramos estas emociones, nos resultará mucho más fácil poder abrir la mente a nuevas realidades laborales.**

- **Falta de perdón en la relación con la figura paterna.**

Se ha observado que existe una relación entre el trabajo y el vínculo con nuestro padre. **Si experimentas dificultades de la índole que sea relacionadas con el trabajo, es recomendable revisar la relación con el padre.** La inseguridad, la autoexigencia, la relación con los superiores, el perfeccionismo, cambiar frecuentemente de trabajo, no encontrar nada, tener apego al trabajo que tienes, aunque no te guste, etc. **Todo ello puede tener una resonancia con aquello que aún no has solucionado con tu padre, quizá falta de perdón, quizá aún hay idealización, rencor, expectativas hacia él, etc.** Te recomendamos el capítulo transformando las relaciones para aplicarlo con tu padre si te encuentras en esta tesitura.

- **Fidelidades familiares y herencia transgeneracional: nacimiento, programas de éxito, etc.**

En ocasiones, nos encontramos viviendo una vida que no es la que realmente desearíamos. Esto ocurre porque a nivel inconsciente estamos sosteniendo lealtades familiares que, de romperlas, sentimos que seríamos repudiados de nuestra familia. Es típico ver familias en las que, generación tras generación, los hijos trabajan de lo mismo que los padres, sin plantearse si realmente les gusta lo que hacen.

**Existen algunas afinidades que son más conscientes y explícitas y otras que son más implícitas.** Por ejemplo, puede ser que te encuentres trabajando de médico y que no te guste o que tengas problemas laborales, y eso se puede deber a que en tu familia ha habido muchos enfermos. También puede ocurrir que nadie en la familia haya tenido nunca un buen trabajo y que, inconscientemente, te lo prohíbas por esa misma fidelidad familiar.

Si eres consciente de una lealtad familiar explícita podrás mirar qué emociones hay detrás de ella: el miedo a decepcionar, a la exclusión, la culpa. **Será necesario cruzarlas si quieres librarte y tener tu propia vida laboral.**

Si las lealtades son implícitas, de la misma manera, **puedes observar y atender qué sientes y qué emociones afloran con solo plantearte la posibilidad de dejar o cambiar el trabajo. También parece que a algunas personas les ha funcionado escribir cartas simbólicas al sistema familiar y luego quemarlas.** Cartas en las que desde el respeto y el agradecimiento se expresa: La mejor manera de honrar a la familia es ser uno mismo y respetar las vocaciones reales de cada uno.

**Por último, en el caso que estés incómodo o que sientas la necesidad de cambiar de trabajo, puedes ir proyectando el cambio a la vez que usas tu trabajo actual para sanar.** Puede ser que tengas un conflicto con tu jefe, tus compañeros o tus clientes. Este conflicto es usable para ver cuáles son las creencias que sostienes o cuales son las emociones que reprimes.

A medida que lo vayas haciendo consciente, **vayas perdonando tus significados y te abras a sentir tus emociones, es probable que observes cambios en tu entorno laboral o que estés en paz con la situación que se está dando.** Desde ahí, cuando cambies de trabajo (si es que aun sientes hacerlo) vas a experimentar como el escenario es más pacífico y motivador.

**Si no tienes claro cuál es el trabajo que te llena, puedes simplemente entregarlo a la vida, es decir, permitir que te vaya mostrando la forma en que tus dones y tus talentos pueden ponerse al servicio de todos.**

**Si al ir sanando tus creencias y emociones ves que aún persiste el conflicto laboral o que aparece alguno nuevo, puedes seguir indagando en ti.** Seguramente descubras otras creencias subyacentes o nuevas emociones que no estabas mirando.

Por otro lado, a nivel simbólico, acuérdate que comentábamos en el apartado de relaciones especiales que **el entorno laboral simboliza la familia.** El jefe simboliza el padre o la autoridad masculina, los compañeros son como hermanos simbólicos y los clientes son hijos simbólicos. Entonces, puedes ahondar en la relación que mantienes con ellos. En general, **suele pasar que**

**juzgamos algún aspecto de su comportamiento. Podemos usarlo para verlo y reconocerlo en nosotros.**

Por ejemplo, si opino que mi compañero es mediocre, puedo mirar con honestidad que, o bien yo mismo me siento mediocre en algún aspecto de mi vida o bien es algo que nunca toleraría en mí y lo considero grave.

En cualquier caso, te puedes abrir a sacarle hierro y entender que no hay nada incorrecto o grave. Cualquier comportamiento poco amoroso es solamente eso, un reflejo de desconexión con el amor que somos.

**Ejercicio:** Piensa en aquello que te molesta de tu trabajo y escríbelo. Describe con todo grado de detalles los juicios que van apareciendo y como te hace sentir la situación. Luego, usa el efecto espejo para verlo en ti, ya sea en forma de potencial o en forma de un comportamiento no aceptado y no reconocido. Ábrete a mirar las emociones que aparecen y a cuestionarte la gravedad de ello. Hazlo cada vez que se te mueva alguna situación conflictiva en tu entorno laboral.

#### **4. Transformando la relación con el lugar donde vives**

Cuando no estamos a gusto con el lugar donde vivimos (eso incluye no tener lugar donde vivir), siempre existe el potencial de que la situación o tu percepción cambie, pero ¿Cómo lo podemos promover?

Primero de todo **es clave ser muy honestos acerca de lo que sentimos, si nos autoengañamos o aplicamos pensamientos positivos para no sentir lo que estamos sintiendo, la transformación no se dará y si ocurre, el descontento acerca de donde vives te acompañará en los nuevos lugares.**

Cuando más honestos seamos, con más claridad podremos sentir todas las emociones vinculadas a la situación. **Si estas se integran y transforman, la realidad se verá forzada a adecuarse a la nueva realidad emocional y ocurrirá aquello que sea más beneficioso para la felicidad global,** algo que escapa de la comprensión humana pero que podremos saber gracias a que nos sentiremos a gusto allí donde vivamos.

No hay ningún problema si vemos muy claro que no nos gusta el lugar donde vivimos y que queremos vivir en un lugar distinto al actual. De hecho, eso pueden ser voces de nuestro Ser y voces a seguir. El problema está en que **el ego se acoge a estos “deseos” y los convierte en necesidades, y ya hemos visto que cuando sentimos necesidad, esta se refleja en nuestra vida.**

En resumen, para promover una transformación en relación al lugar donde vivimos, es necesario reconocer todas las emociones vinculadas al lugar, sentirlas conscientemente e incluir la sensación de necesidad de vivir en un lugar distinto al que vivimos.

## **5. Transformando la relación con las necesidades**

Este punto es muy clave ya que aparece en casi todos los conflictos y situaciones de nuestra vida. Muchas veces hemos sentido que necesitamos que las cosas sean distintas, que el otro cambie, que necesitamos tener más o menos recursos, etc.

La sensación de necesidad proviene de una creencia muy básica y estructural del ego, de ahí que este tan presente en nosotros. **Esta sensación es muy desagradable, nos hace sentir vacíos, incompletos, indignos, entre otras muchas emociones asociadas, consiguiendo así que nos volvamos literalmente locos para conseguir fuera algo que nos pueda aliviar o dar la sensación de satisfacción o plenitud.**

En muchas ocasiones conseguimos obtener aquello que creemos necesitar del mundo externo. Cuando eso ocurre lo vivimos como un avance o como una gran noticia, pero a un nivel de despertar la consciencia no es una buena noticia, quizá tampoco podríamos decir que mala, pero lo cierto es que **hallar aquello que creemos que necesitamos simplemente nos mantendrá por un tiempo adormecidos hasta que la sensación de necesidad original se vuelva a manifestar y vayamos a por otra cosa.**

Por otro lado, **cuando sentimos que necesitamos algo y no lo tenemos, sufrimos muchísimo y eso nos puede llevar a intentar paliar este sufrimiento de muchas maneras.** Algunas formas pueden ser más *light*, como por ejemplo recurrir a la comida, mientras que otras pueden llegar a ser mucho más extremas, como podría ser autolesionarse o incluso el suicidio.

Por lo tanto, **ninguna de las dos opciones nos sirve para acabar con la sensación de necesidad. Entonces, nos queda la posibilidad y capacidad de sentir. Sentir la necesidad es la solución y la opción para transformarla de origen.**

**Su origen procede de una falta de presencia.** Si nos sentamos a su lado presentemente, esta se irá diluyendo de manera natural. Para hacer esto, es necesario estar dispuestos a ello, manteniendo una actitud receptiva a **la posibilidad de experimentar que esencialmente no necesitamos nada y que nos entreguemos a descubrir como la sensación de necesidad de disuelve sin contar con aquello que deseamos.**

**Cuanto más nos identificamos con el cuerpo, más difícil se nos hace abrirnos a esta experiencia, ya que estamos constantemente justificando y argumentando nuestras necesidades.** Por eso, es tan importante que al menos contemplemos la posibilidad de que seamos algo más que un cuerpo, es decir que **seamos esencia espiritual sin forma que cree ser forma (cuerpo) sin serlo. En la medida que nos vamos desidentificando, el cuerpo ya no tiene ni experimenta tantas necesidades.**

Cuando se contemplan estas posibilidades, suele aparecer una **trampa típica del ego, que es la de ponerse a prueba para ver si no necesitamos comer, por ejemplo.** En realidad, el ego sabe que si no comes te lo pasas mal, así **que te propone este desafío para seguir convenciéndote de que todo esto son tonterías y que las necesidades son reales.**

Así que, como vemos, **este es un tema delicado ya que de nuevo va muy ligado a nuestra identidad y es donde más reaccionamos.** Además, es necesario mantener un punto de vista espiritual en el que **aceptemos la posibilidad de no sentir sensación de necesidad a pesar de lo que el cuerpo pueda requerir.** Sin embargo, más allá de estos casos extremos a los que el ego nos dirá que estamos años luz, sí que podemos abrirnos a aceptar que existe la posibilidad de experimentar felicidad. Por lo tanto, aunque no esté con nosotros la persona que creemos necesitar, aunque no haga el tiempo esperado o, aunque no tengamos el dinero que nos gustaría tener, etcétera, siempre contamos con la posibilidad de sentir la necesidad y así transformarla.

## 6. Transformando la relación con el tiempo

Podemos considerar el tiempo como un recurso de aprendizaje para descubrir quiénes somos en esencia. Por lo tanto, en este recurso tiene cabida el descanso, el gozo, la expresión artística, el compartir con otras personas, etc. Lo que se llama tiempo de calidad. **Ahora bien, sin embargo, el tiempo sigue siendo una ilusión y, por lo tanto, si nos ponemos a nivel esencial, algo innecesario ya que el único tiempo real que existe es el presente.** Aquí es donde se nos vuelve a presentar otra paradoja: **en la medida en que valoramos la vida presente de cada instante, más se refleja en nuestra vida y, por lo tanto, se transforma nuestra relación con el tiempo.** Es decir, disponemos de mayor cantidad de tiempo libre y de mayor calidad. Estos beneficios no son por designios del ego, sino en servicio a nuestra esencia. **Nuestra esencia siempre usa el tiempo por el bien de todos, y cuando esto ocurre, estamos a gusto con la relación que establecemos con él, aunque nos quede un día de vida o, aunque estemos muy ocupado con mil responsabilidades.**

### 6.1. El tiempo vinculado al estrés por completar tareas

Cuando sentimos que no tenemos tiempo para **demostrar ser suficientemente válidos, el tiempo se vuelve algo infernal, ya que nuestra valía y dignidad pasan de ser algo intrínseco a depender de unos minutos, horas o días.** Si no sanamos de raíz la sensación de no ser válidos, siempre tendremos una mala relación con el tiempo, ya que lo viviremos como una amenaza. Si no somos capaces de llegar a tiempo o de completar ciertas tareas, lo consideramos grave y lo vivimos como una muestra de inutilidad e indignidad.

La transformación se da al decidir abrirnos a sentir el miedo a no valer en determinadas tareas, abrirnos a experimentar el miedo a fallar, abrirnos a acoger el miedo a que nos despidan, **abrirnos a cualquier miedo y emoción que nos surja en relación a no llegar a tiempo.** Algunas de las emociones y sentimientos con las que podemos conectar son vergüenza, frustración, tristeza, impotencia, miedo, soledad, etc. **Podemos dejar de culpar a la falta de tiempo o a las fechas de entrega y usarlas para descubrir cómo nos sentimos.** Al sentir conscientemente, todas estas sensaciones se disipan, contribuyendo incluso a que seamos más proclives a llegar a tiempo con las entregas y a finalizar las tareas de forma armónica.

De todas formas, **el mayor regalo que experimentamos al vivir estas sensaciones y cuestionarnos la gravedad de no completar las tareas, es que nos sentimos en paz hagamos llegado a tiempo o no de terminar lo que teníamos propuesto. Incluso podemos estar en paz con el hecho de experimentar ciertas consecuencias no deseadas por no haber terminado las tareas**, como por ejemplo que nos despidan del trabajo o perdamos un cliente. **En la vida no existe nada que no se ajuste a nosotros siempre y cuando estemos conectados a ella.** Por lo tanto, si al entrar en paz con nuestras “no llegadas a tiempo” seguimos sin llegar a tiempo, es que quizás ese trabajo no era para nosotros, por mil razones que desconocemos. Desde la consciencia, todo esto lo vemos con claridad, dejamos de estresarnos y de forzar las situaciones y, por consiguiente, vivimos más relajadamente.

## **6.2. Falta de tiempo para hacer aquello que quiero hacer o vivir.**

Cuando nos frustramos o nos sentimos mal por no disponer del tiempo que nos gustaría para poder realizar aquello que deseamos realizar (o incluso que nos da tiempo, pero nos implica ir a un ritmo no deseado) es a causa de que **estamos más pendientes de las necesidades ilusorias y del tiempo ilusorio que de la presencia real y existente.**

Entonces lo que vemos aquí es que **proyectamos en el tiempo nuestras sensaciones de necesidad producidas por una falta de conexión y de conocimiento propio. Cuando nos desconocemos espiritualmente nos sentimos carentes y esas carencias terminan proyectadas en el mundo.** Puedes repasar el capítulo de las necesidades.

En este caso, pensamos que el tiempo es el que “permite” o no satisfacer nuestras necesidades, y esto es un gran error ya que **lo único que verdaderamente satisface nuestras sensaciones de necesidad es vivir el presente y el presente carece de tiempo, por lo tanto, nunca se agota.**

**No necesitamos más tiempo libre** (aunque lo podamos desear y es amoroso que nos enfoquemos a ello). **Lo que “necesitamos” es sentir la sensación de privacidad y de carencia hasta el fondo.** De esta manera se transforma la relación con el tiempo y ocurren dos cosas. La más importante es que **cuando no tenemos el tiempo que nos gustaría tener, sentimos que no somos carentes de nada en esencia, ya que la vida sigue siendo ahora. Todos los demás**

escenarios hipotéticos de una realidad distinta en la que tengamos más tiempo son solo conjeturas e ideas mentales que están muertas ya que no existen. En cambio, tu instante presente sí que está vivo, y si está vivo tiene que contener la felicidad esencial. Y segundo, al sanar la relación con el tiempo nuestra vida lo refleja con más tiempo. La paradoja de siempre, cuando ya no necesitemos tiempo será cuando más tiempo tendremos.

### 6.3. Transformando la relación con el pasado y el futuro

Tanto si nuestra atención se encuentra excesivamente depositada en el pasado o en el futuro, **fruto de esta desatención del presente entraremos en un desequilibrio interno que experimentaremos de diferentes formas, especialmente tristeza (pasado) y ansiedad (futuro).** Cuando esto ocurre, el ego usa este desequilibrio y sus consecuencias emocionales para argumentar y asociar las emociones presentes con los acontecimientos recordados del pasado o imaginados del futuro. **Dado que todo ocurre en el presente, la solución está en el presente.**

Al ego le encanta el tiempo pasado/futuro porque es donde más puede jugar con la ilusión y la imaginación y atraparnos ahí. Por lo tanto, **la solución a nuestros conflictos emocionales relacionados con el pasado o el futuro, tienen la solución al sentir las emociones supuestamente derivadas de este pasado o de este futuro en el presente.**

Fíjate en cuántas emociones sentimos de acontecimientos que no han pasado y que sólo puede que pasen, y que a la vez desconocemos cómo nos sentiríamos si pasaran, desconocemos cómo las comprenderíamos e incluso desconocemos qué sentido mayor tendría este supuesto evento en las nuestras vidas. Por lo tanto, **lo que ocurre cuando tememos el futuro es que, ante todo, depositamos la atención en recuerdos pasados de experiencias desagradables y los proyectamos en un futuro.** Esto nos aleja del presente, creando todo un malestar que posteriormente será asociado a estas situaciones futuras que imaginamos y tememos.

El ego no sólo usa los aspectos negativos del pasado para alejarnos del presente, sino que también **mira el pasado para recordar lo bueno que tuvimos, que ahora no tenemos y que en un futuro hipotético podríamos volver a tener.** Esto también genera desequilibrio, como consecuencia de la desatención del aquí y ahora. El único matiz es que este desequilibrio queda un poco más velado debido a los **sentimientos de esperanza y de orgullo, pero cuando estos**

**caducan, aparece la tristeza por no tenerlo, la melancolía, el echarlo de menos, la sensación de necesidad y la ansiedad por tenerlo en un futuro.**

Así pues, para transformar la relación con el pasado y el futuro, debemos volver al presente y sentir todos los desequilibrios emocionales generados a causa de esa desatención. Una vez nos reequilibramos, el pasado y el futuro se miran desde un prisma esencial, donde entran en juego **el agradecimiento y la oportunidad.**

#### **6.4. Transformando la relación con los hobbies**

En ocasiones nos encontramos que no sabemos qué hacer en nuestro tiempo o que no tenemos aficiones o hobbies. En este apartado pretendemos darte alguna pauta para relacionarte conscientemente con esta situación, y de esta manera poder permitir su transformación.

Una de las principales razones por las cuáles nos podemos encontrar que no sabemos qué hacer o que no tenemos aficiones, aunque nos apetecería tener alguna, es a causa de que no nos conocemos. Con esto, no nos referimos a un conocerse de quien soy yo y que me gusta o que no me gusta, lo cual evidentemente también es fundamental, sino que **no nos conocemos a un nivel profundo a causa de una falta de conexión con las emociones, deseos e incluso pensamientos de manera consciente.** Esto se puede deber a distintos factores de conductas aprendidas, como por ejemplo haber aprendido a mirar y complacer siempre a los demás y olvidarse de uno mismo, o bien hacer la misma acción de estar excesivamente pendiente de los demás, pero no por educación sino por miedo al abandono, al no ser querido, etc.

Ambas situaciones nos pueden llevar a un nivel de desconexión de nosotros mismos tal que lleguemos a desconocer las pasiones que nos conecten con aquello que nos hace sentir inspirados en las que el tiempo nos pasa volando.

Si la causa es la desconexión, entonces la solución será volver a conectar con nosotros y para ello no necesitamos regresar al pasado (cosa imposible por ahora) ya que eso es algo que podemos hacer desde ya en nuestro presente.

Cuando uno se da cuenta de que no tiene aficiones o no sabe qué hobbies le gustaría hacer, es un buen momento **para plantearse si ha aprendido a no sentir las emociones desagradables, a reprimirlas y ocultar el sufrimiento que este rechazo comporta.** Para despertar la voluntad de sentir toda emoción o sentimiento que se nos presenta en la vida, sólo necesitamos recordar que cuando más nos conectamos con el sentir, no sólo conectamos con estas intensidades emocionales, sino que llegamos a ser conscientes de nuestra espiritualidad, de nuestra sabiduría y de nuestra naturaleza de Ser. **Desde este espacio es desde donde empezamos a descubrir las aficiones que nos permiten expandir a través de ellas.**

Así que si te encuentras con que no sabes qué hacer en tu tiempo libre y que te gustaría tener hobbies pero no sabes cuáles y nada te motiva, no lo veas como un problema sino como una invitación a ir hacia ti desde el sentir de cada emoción y sensación que te activen dicho escenario.