

Brilla con **luz** propia

Elige ser feliz

Ernest López Solà



Ediciones Corona Borealis

BRILLA CON LUZ PROPIA. Elige ser feliz - Ernest López Solà

© Ernest López Solà
© 2016, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-945105-3-3
Depósito Legal: MA 1011-2016

Primera edición: octubre 2016

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

RECONOCIMIENTOS.....	7
AGRADECIMIENTOS.....	9
PRÓLOGO.....	11
PRESENTACIÓN.....	13
INTRODUCCIÓN.....	23
EN LA OSCURIDAD.....	27
DESTELLOS DE LUZ.....	31
Lo que más miedo nos da.....	37
RAYOS DE LUZ. LAS 7 PALABRAS PARA BRILLAR CON LUZ PROPIA.....	39
De la desgana a LA MOTIVACIÓN.....	40
De la incoherencia a LA COHERENCIA.....	44
Del victimismo a LA RESPONSABILIDAD.....	48
De la duda a CREER en TI.....	52
Del apego a LA LIBERTAD.....	56
De la separación a LA UNIDAD.....	60
Del miedo a LA FE.....	64
TU NATURALEZA.....	67
LIDERAR UN PROCESO PERSONAL.....	68

TU ACTITUD DETERMINA TU ALTITUD	69
CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIARÁS TU VIDA.....	70
TODOS SOMOS UNO	71
TU SER INTERIOR.....	72
LA PAZ INTERIOR ES EL MENSAJE	73
AQUI Y AHORA	75
DE PROTAGONISTA A OBSERVADOR Y TESTIGO.....	76
DEJA DE LUCHAR Y SIENDE ESTE INSTANTE.....	77
TÚ ELIGES SI TENER RAZÓN O SER AMABLE	78
JUZGAR ES PERDER LA LIBERTAD.....	79
ENTREGATE A LA VIDA Y DEJATE IR.....	80
DEJA DE LADO LOS RESULTADOS Y CON ELLOS	
SE IRÁ LA FRUSTRACIÓN	81
SE TRATA DE ACEPTAR Y COMPRENDER.....	82
LO MÁS BELLO ES INVISIBLE A LOS OJOS	83
EL SOL BRILLA TRAS LAS NUBES.....	83
DESAPRENDER A VIVIR.....	85
BRILLA CON LUZ PROPIA.....	86
DESPIERTA DEL SUEÑO.....	87
REGRESAR AL AMOR	88
ELIGE SER FELIZ	95
PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR Y PEQUEÑAS	
ACCIONES PARA BRILLAR CON LUZ PROPIA	97
VISUALIZACIÓN BRILLA CON LUZ PROPIA.....	102
PACTO CON UNO MISMO	107
21 REFLEXIONES	108
Sobre el autor	113

RECONOCIMIENTOS

En las siguientes páginas, quiero tanto agradecer como reconocer a todas aquellas personas que me han marcado a lo largo de mi vida. Por ello, les dedico estas líneas.

En primer lugar, quiero dar las gracias a mi pareja, Anabel, por todo el apoyo que me ha transmitido y amor incondicional que me ha contagiado. También por la paciencia que ha tenido y sobretodo por su comprensión. Por todo esto y más, muchas gracias. Tus mensajes día tras día llenos de optimismo y tu confianza hacia mí me han llenado en todo momento de energía. Te amo.

A mis padres, ¿Quién puede tener más paciencia que ellos? Creo que nadie.... No fue fácil para ellos criar a un niño siendo tan jóvenes ni independizarse cuando no tenían suficiente dinero para ello. Su valor y entrega han hecho que yo pudiera crecer sano. Sé que hicieron todo lo que sabían y todo lo que tenían en sus manos, nadie nace sabiendo, y menos a, ser padre. Os pido perdón si en algún momento no os he comprendido, especialmente a mi padre. Papá, quiero decirte que te comprendo. Gracias por todo lo que habéis hecho. Os amo.

A ti, mi hermano. Acepto, comprendo y respeto tus decisiones, todo lo que hagas y quiero que sepas que me tienes para lo que necesites. Sabes que estoy aquí, no lo dudes. Gracias por estar y ser. Os amo.

Como no, también quiero dar reconocimientos mis abuelos. Ellos me han transmitido el valor de la paciencia y la fe en uno mismo, en creer que la edad no te marca y que solamente son números en este mundo. Por ello, les mando el siguiente mensaje: No os rindáis ante los obstáculos de esta vida y seguid con las mismas ganas de vivir. Gracias. Os amo.

Finalmente a dos pequeños grandes maestros de vivir, a Gerard y Roger. Gracias por ser y enseñarme a vivir el ahora, por enseñarme también que es ser coherente con uno mismo y vivir sin miedos. Gracias por cada instante, os amo.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Marta Robledillo por ayudarme a dar color al libro con sus magníficas ilustraciones y por la paciencia que ha tenido en a la hora de elaborarlas. También, cómo no, a Alicia García por participar en el libro con el prólogo.

PRÓLOGO

Mi nombre es Alicia, autora del libro *Meditaciones basadas en Un Curso de Milagros*, con una trayectoria de más de ocho años acompañando a personas al encuentro con ellas mismas.

Soy un Ser como tú, que un día decidió hacerse responsable de su Ahora, y amarse como tú lo estás haciendo en este instante.

Esa decisión me ha llevado a sentir una vida llena de propósito, a re-encontrarme en el camino con personas como Ernest, el autor del libro que tienes ahora en tus manos, que también tomó la misma decisión en su día y hoy puede vivir lo que os quiere transmitir en esta obra. Una enriquecedora manera de poder llegar a comprender la virtud y libertad que nos brinda vivir en coherencia, con actitud y llenos de Amor. Aprenderás a deshacer ese miedo al rechazo que llevas cargando durante tanto tiempo en tu vida, ahora comprenderás la necesidad de escuchar tu voz interior sin emitir ningún juicio sobre ella.

Hay otra manera muy distinta de vivir nuestras vidas, y cuando logramos no resistirnos a nuestra verdadera naturaleza,

cuando logramos estar en armonía entre nuestra “forma” cuerpo y nuestro Ser; cuando dejamos de reaccionar a todo lo externo porque ya nos hemos dado cuenta de que es producto de nuestro ruido interno, entonces logramos esa ansiada armonía en nuestras vidas. La obra que ahora tienes en tus manos, es una herramienta para que puedas acceder al gran Amor y felicidad que ya eres, una obra que te va a permitir acceder a tu esencia.

Ahora, con esta primera decisión que has tomado al adquirir este libro, vas a descubrir que es una entre muchas que te esperan hacia tu libertad, hacia lo que eres, un libro lleno de aprendizaje y herramientas que junto con tu motivación, coherencia,.... te llevará a BRILLAR CON LUZ PROPIA.

Mi más sincero agradecimiento, Ernest, por brindarme la oportunidad de aportar mi granito de arena en este, tu libro. Todo mi amor y ánimo en el disfrute y práctica de este libro.

Alicia.

PRESENTACIÓN

Me llamo Ernest y este es mi primer libro. Antes de entrar en detalles con lo que respecta al libro quería presentarme. No voy a poner etiquetas, ni un sobrenombre ni nada parecido, simplemente voy a decir que SOY, y en este libro, podrás encontrar la evolución en un cambio de pensamiento. Desde el momento en que lo vemos de una forma que no nos deja vivir con esa paz interior que tanto buscamos, hasta el momento en que la tranquilidad, la paz y las ganas de seguir descubriendo este ser interior nos inunda por completo.

De siempre me ha fascinado todo aquello dedicado al desarrollo humano, desde lo físico, psicológico y emocional, a lo espiritual. Puedo decir que estoy rodeado de maestros que día a día me enseñan más allá de lo que ven los ojos. Esos maestros son todas aquellas personas que me encuentro en mí día a día, con los que tengo la oportunidad de tener una relación, ya sea unos segundos o de horas. Ese es el instante donde tengo la oportunidad de sanar con todo aquello que proyecto, y a la vez de compartir el amor por la vida, ya sea con una sonrisa, con una palabra amable, con un abrazo, con besos, etc.

Hace un tiempo, decidí emprender este camino, el camino de dejar de culpar al mundo por lo que me pasaba y tomar la responsabilidad de ello. Desde ser consciente de mis acciones, a comprender mis pensamientos, a conocer mis creencias e intentar vaciar mi cabeza de todo aquello que me atormentaba. De desaprender a vivir para aprender a vivir.

No sigo una senda concreta, sino lo que me guía desde el interior, desde mí ser. De realizar un trabajo desde adentro hacia afuera, de identificar todo lo que pasa en el exterior como una proyección de nuestro interior.

En mi corta vida, podría decir que he pasado por diferentes procesos personales. Ninguno ha sido mejor o peor que otro, simplemente fueron. Dichos procesos han formado parte de mí, y agradezco a todas las personas que han pasado por ellas. Desde familiares, profesores y parejas hasta compañeros de trabajo. A todos vosotros, gracias, cada uno de vosotros me habéis ayudado a conocerme mejor y a llegar a donde estoy para seguir este camino interior que estoy recorriendo.

No puedo contar con detalles todo mi proceso personal desde pequeño puesto que no dispongo de todos los recuerdos, pero lo que sí puedo afirmar es que no ha sido un camino fácil, ni para mí, ni para mi familia. Mi infancia no fue la más deseada en el colegio, ni en el instituto. En esa etapa, el victimismo era mi principal herramienta con la que me atormentaba a mí mismo, a mi vida.

Unido a este victimismo, podría añadir a mi vida una muy baja autoestima, poca comunicación con los míos y miedo a vivir. Miedo a un nuevo trabajo, miedo a una nueva relación, miedo a

conocer algo o a alguien nuevo. Unido a este miedo salían a relucir sentimientos de apego, posesión e incoherencia en todas las relaciones que tenía, y el deseo de poseer todo aquello que me podía llenar para llegar ser feliz era mayor.

Han sido muchas etapas en las que no he querido escuchar mi ser interior, en las que he pasado de una relación a otra, de un trabajo a otro, de un pueblo a otro buscando y buscando todo aquello que yo creía que me podía llenar y, por lo consiguiente, hacer feliz. Qué cosas, ¿verdad?

No era consciente de que estaba utilizando esas relaciones para sentirme bien, de que todas las posesiones materiales no significaban nada porque cada vez quería más. ¿Cuántas veces hemos oído eso de que el dinero no da la felicidad? Muchas, ¿a que sí? Para mí, la felicidad es un estado innato: naces feliz, eres feliz. No obstante, nosotros nos encargamos de tapar esto, e intentamos luchar para ser feliz, de manera que lo único que nos preocupa es conseguir ser feliz con nuestro sudor. Sin darnos cuenta de que ya poseemos esta felicidad tan deseada.

En mi caso, miraba atrás y siempre me hacia la misma pregunta. ¿Cómo puede ser que siempre se repita lo mismo una y otra vez? Los mismos patrones de comportamiento, el desánimo, el sinvivir, el malestar, las relaciones, los trabajos insatisfechos, etc.

Lo mejor de todo, es que echaba la culpa fuera, me hacia la víctima de este mundo. No creía que todo aquello que me pasaba fuera, pudiera ser responsabilidad de mis pensamientos y, a la vez, podía cambiar esto con una sola decisión.

Creía que me debía apartar del mundo, y así, no ocurrirían estas cosas. Como no, seguía ciego, más ciego aún. Cada mañana

me despertaba, pero no se abrían los ojos, solo seguía dormido vagando por una vida que yo mismo había proyectado y que, yo mismo, me había encargado de creer que era la víctima.

Pues bien, después de unos años repitiendo siempre lo mismo pero con diferentes actores y obteniendo los mismos resultados, parece que se abrió un claro de luz. En ese momento me encontraba en una librería ojeando los libros que más me llamaban la atención y pude ver un libro muy famoso cuyo título es: *El monje que vendió su ferrari* de Robin Sharma. En él, pude leer una historia que me inspiró mucho y sobretodo que me ayudó a la hora de hacer algo que nunca hasta entonces había hecho. Ese acto era mirar hacia dentro, algo que me daba bastante miedo. Ese libro me fascinó tanto que apliqué a mi vida algunas de las herramientas que el autor pone a disposición y la verdad es que me fueron geniales. Por primera vez, había hecho un ejercicio que no era físico, sino que se trataba de algo interior.

Después de esa experiencia, busqué información sobre el autor y las técnicas que aplicaba y fue entonces cuando decidí empezar una formación de Coaching Deportivo. Por aquel entonces era monitor en algunos centros deportivos y pude incluir un poco de esta herramienta en el trabajo físico de los clientes.

Eso no solo les ayudó a ellos, sino que yo me vi repercutido como un espejo haciendo un acompañamiento y a la vez una sanación en mí. Más tarde me formé en diferentes técnicas como Coaching Personal, Reiki, etc.. Sobre todo me inspiré y sigo inspirándome en libros de autores de motivación, liderazgo y espiritualidad. Pasando por Robin Sharma, Wayne W. Dyer, Eckhart Tolle, entre otros. Ellos fueron una gran fuente de inspiración y

ayuda para los posteriores trabajos que desarrollé. Ellos fueron grandes acompañantes de mis viajes a Barcelona durante los trayectos en tren a mi siguiente trabajo como vendedor de una conocida marca deportiva.

Mis compañeros de entonces tuvieron que aguantar cómo en las formaciones de la marca ponía mi granito de arena con la importancia de la actitud en el día a día. De la responsabilidad que tenemos en nuestro día a día y que nosotros elegimos tener un día bueno o malo en función de nuestra actitud.

Al mismo tiempo, también daba sesiones de Coaching personal, para personas que querían mejorar su autoestima, paz interior o para otras que querían conseguir sus propias metas, sean personales como deportivas.

Entonces no me daba cuenta de que proyectaba todo hacia el futuro. Entonces, no era consciente de que todo lo establecía a partir de metas y objetivos, agarrándome a un resultado y al apego de hacerlo de manera disciplinada. Sin dejar lugar a la fe y al fluir por el día a día.

Pero un día me di cuenta de ello. Justamente salía del trabajo e iba en dirección al piso. Ya había acabado mi jornada laboral y estaba corriendo hacia mi casa. ¡Estaba corriendo! Y mi pregunta fue: ¿Por qué corres? ¿Por qué tienes tanta prisa? Estaba dejando de lado el presente y el disfrutar del momento, únicamente por pensar en llegar a casa. ¡En llegar ya!

Esto mismo también me pasaba al practicar deporte. Si salía a entrenar, pensaba en la comida de después, si iba a trabajar por la tarde, por la mañana ya pensaba en que tenía que ir a

trabajar. Me di cuenta de que dejaba pasar ese instante por proyectar un futuro incierto. Qué locura ¿no?

Un día mirando en internet, se me apareció un libro. Ese libro era *Un Curso de Milagros*. Después de leer los comentarios de la gente sobre su impacto sobre la percepción del mundo, la perspectiva y su poder, decidí comprarlo. Aquellos días le eché un ojo cada día, pero su lenguaje me dejaba un poco loco. En algunos trozos parecía inspirador, y en otros, me entraba tal mala leche, que lo hubiera usado para encender fuego. Así estuve durante casi dos años.

Durante ese tiempo pude tener diferentes tipos de procesos, desde días totalmente frustrantes, días con una energía descomunal, otros cagándome en todo, otros deprimido... No tenía un día igual, era como si no entendiera nada. Tenía muchas discusiones con mis compañeros, arrebatos con mi pareja, mal humor y no era consciente que me estaba limpiando por dentro, de que estaba saliendo todo de dentro hacia a fuera y sacaba a la luz todo aquello que debía sanar. En aquel entonces, la paz interior era una quimera, dentro de mi relucía culpa, apego, incoherencia, separación y mucho miedo.

Uno de mis grandes obstáculos para llegar a esa paz interior que tanto anhelaba era mi apego al físico. Desde muy adolescente empecé a entrenar en gimnasios para poder ponerme grande y fuerte, ya que entonces creía que así la gente me trataría con respeto, que impondría y que no me sentiría débil. Pues bien, realmente era todo lo contrario, porque yo no me trataba con respeto al machacar de esa manera a mi cuerpo con el ejercicio y la comida. Por dentro me sentía cada vez más pequeño, apagando mi luz interior.

Con ello no digo que el deporte sea malo, sino que se trata del cómo utilizas el deporte. El deporte es bueno para la salud, para mejorar la condición física y para cuidar el cuerpo. Pero siempre existen los extremos del cómo. Yo lo utilizaba para un fin poco sano, más bien era una lucha contra mí mismo. Fuera cual fuera el deporte, creaba una competición insana, mirando más hacia a fuera que hacia a dentro. Siempre quería más, más rápido y mejor, sin entender que el deporte puede ser un vehículo para la sanación desde otra perspectiva.

Hace un tiempo volví a retomar con decisión *Un Curso de Milagros*, empezando con su frase del prefacio “Nada real puede ser amenazado, nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios.” Genial ¿no?

En esa etapa, seguía entrenando de manera disciplinada e inconsciente. Sentía la llamada, pero no la escuchaba. Cada vez que entrenaba como un loco, estaba dos días mal. Cada vez que comía de manera desmesurada para ponerme grande, mi cuerpo lo notaba. No escuchaba mi voz interior que me decía que parase, que comiese de manera moderada y me tranquilizara, tenía tan incorporado el programa del machaque, que no había manera, solo entraba el más, el luchar y el machacar.

Pues bien, hubo un día que ya no pude más. Mi cuerpo estaba acartonado, me dolía todo el cuerpo, estaba enfermo, mi moral hecha un cromo y resaltaba la lucha interior que tenía. Así que decidí escuchar esa voz y parar. Parar de disciplinarme y obligarme a hacer algo que me estaba haciendo daño, decidí dejarme llevar por lo que sentía y empezar a cuidar mi cuerpo de manera consciente.

Me he dado cuenta de que durante estos años he querido abarcar todo. Quería entrenar más para ser mejor y estar más fuerte, quería aprender más para ser más listo, ¡quería y necesitaba más! ¿Pero más de qué? ¿Qué pasa con este instante? ¿Qué pasa con la voz que te está guiando y no escuchas? No pasa nada, porque ésta sabe que cuando te des cuenta, ella estará allí esperándote dispuesta a dar respuesta a todo lo que necesitas, porque esta voz no te exige, no lucha, no espera, no necesita, no nada. Entonces, ¿a qué jugamos? ¿Tenemos un cuerpo con alma o un alma con cuerpo?

Pues lo que decía al principio, no puedo presentarme como nada ni como nadie, solo soy. Te puedo contar parte de mi proceso, te puedo decir que he estado buscando amor por todos lados, que he pedido libertad cuando ya la tenía y que me he dado cuenta de que eso no se busca ni se encuentra, sino que ya lo tenemos, que solo hace falta cambiar la perspectiva de ver las cosas, que confíes en tu vida y en tu poder interior.

Por ello, te invito a leer este libro desde, por ejemplo, la fe, la libertad, la unidad y la responsabilidad, para acompañarme en este proceso y a la vez encontrar eso que tanto buscas fuera, tu paz interior. Yo ya hace un tiempo que he decidido empezar. ¿Me acompañas?



INTRODUCCIÓN

Primero de todo, quiero darte las gracias por leer este libro y ayudarme a transmitir el mensaje que hay en estas páginas. Este libro te hará pasar por un proceso, el proceso de identificar algunos aspectos de nuestra vida y de reflexionar si estamos en coherencia con nosotros mismos.

El libro que tienes entre las manos va mucho más allá de lo físico y más allá del control del día a día. En estas páginas encontrarás reflexiones para dar paso al dejarse ir, el escuchar tu ser interior y amar cada situación, vivir la vida, el instante presente y elegir que camino tomar.

En este libro, también, quiero plasmar parte de mi proceso personal con las palabras que me están ayudando a despertar mi paz interior, a valorar cada instante y simplemente ser. Cada día es una pequeña vida, y forma parte de nuestro proceso poder avanzar con la mejor sonrisa, y sobretodo, con una gran actitud.

En él, también quiero dejar claro en qué dirección va este desarrollo personal, ya que va de dentro hacia fuera y además

creo, que hace que este proceso se contagie a la gente que nos rodea. Ayuda a relucir la luz que tenemos dentro para impulsar a la gente a que despierte y brille con luz propia.

En definitiva, este libro no es más que fruto de mi experiencia para compartir mis pensamientos y reflexiones sobre un proceso, mi proceso para brillar con luz propia. Por ello, mi deseo es que este libro sea una reflexión y no una verdad absoluta. Esta es mi verdad, pero no la tuya, por lo tanto, aprovecha lo que te pueda ir bien a ti.

Me gustaría explicar que en la introducción cito autores y los libros, entre ellos UCDM. Estos libros son solo magia fruto de este mundo. Son ejercicios y palabras que te recuerdan lo que eres. En el caso de los libros, el contenido forma parte del mensaje que olvidaste en algún momento de tu vida y ahora estás recordando.

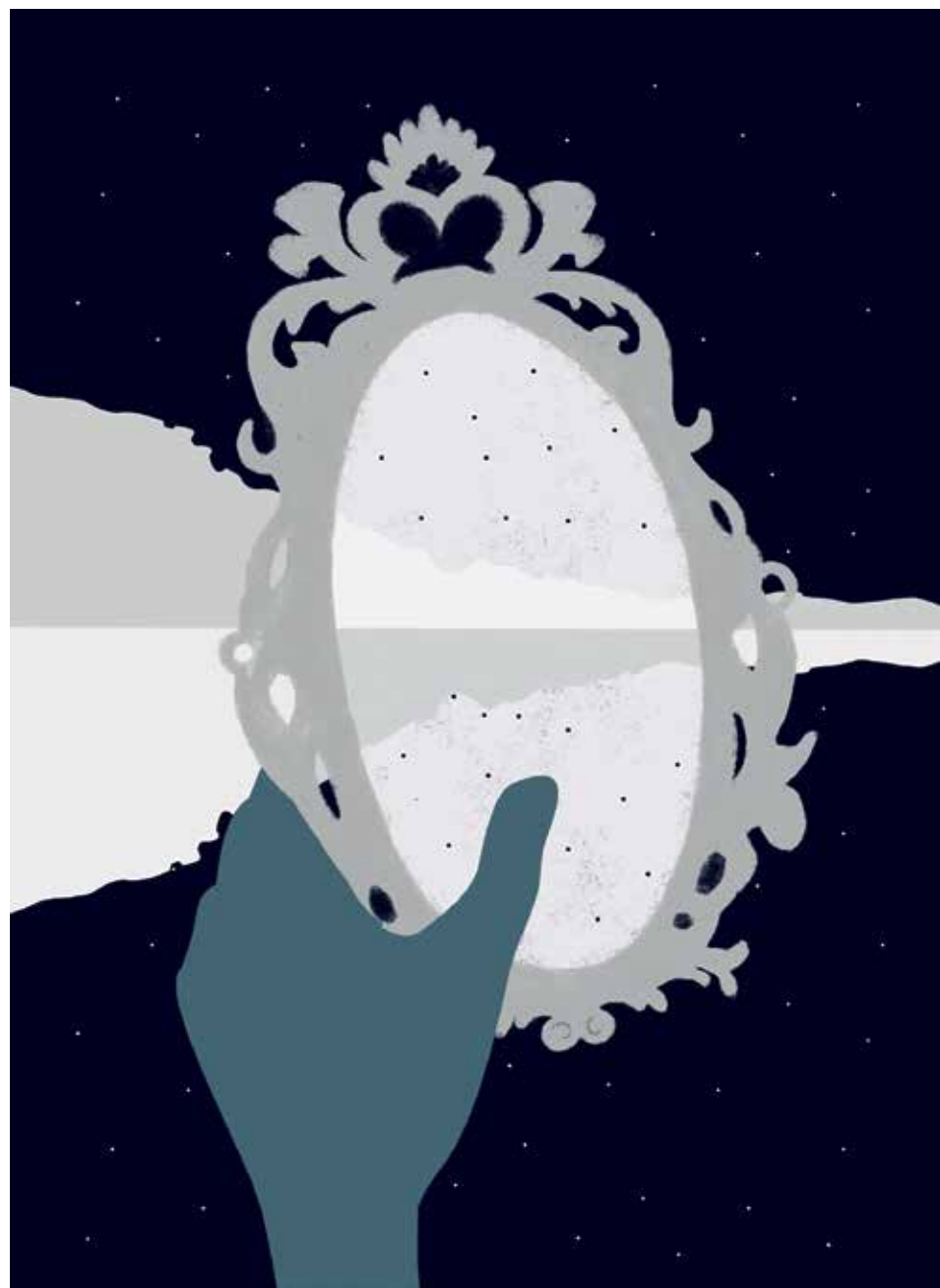
De igual manera ocurre con las personas. Todas aquellas personas que nos encontramos por el camino son acompañantes. Puede que lo hagan para un instante, para unos meses, para unos años, para toda la vida, etc. Todo lo que encuentres en estas personas, no es más que un reflejo tu yo que te ayudarán a descubrir quién eres. Por lo tanto, al igual que en los libros, nadie te va a dar nada que no tengas. Estas personas se van a encargar de recordarte toda la información que conoces y desconoces. Y también se encargan de recordarte que si buscas el amor de tu vida, dejes de buscarlo fuera y te mires en el espejo. Dime ¿Quién ves?

Antes de entrar en el contenido del libro y siguiendo la senda del amor, quiero compartir una reflexión de Un Curso de

Milagros que me ha inspirado estos últimos días antes de la publicación del libro y que expresa lo siguiente:

“Tu tarea no es ir en busca del amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has levantado contra él. No es necesario que busques lo que es verdad, pero sí es necesario que busques todo lo que es falso. Toda ilusión refugiándote en otra no puede sino fracasar. Si buscas amor fuera de ti, puedes estar seguro de que estás percibiendo odio dentro de ti y de que ello te da miedo. Pero la paz nunca procederá de la ilusión de amor, sino solo de la realidad de éste.”

UCDM Capítulo 16 – IV- 6



EN LA OSCURIDAD

Nacemos, crecemos, enfermamos y morimos. Hay una reflexión de Fredy Koffman que expresa lo siguiente: *“El resultado final de nuestra vida ya está determinado, es la muerte. Debemos descubrir la felicidad en el devenir de la vida, en lugar de esperar un final diferente”*.

Esta puede ser una visión muy general de la vida, vista con una perspectiva más carnal ya que tenemos claro que la muerte no la podemos evitar, pero lo que hay antes sí. Disponemos toda una vida de oportunidades, de senderos de decisión y elección continua.

Un Curso De Milagros, trata de que nada externo nos puede enfermar, y es así. Nada que provenga de nuestro exterior puede hacernos estar mal, ya que somos un reflejo de ello y proyectamos nuestros pensamientos. Entonces, algo tenemos que cambiar si deseamos cambiar las circunstancias, ¿no?

Cuando empezamos a tener uso de razón, es cuando empieza nuestra andadura en este mundo de libertad, es nuestro momento para crecer, explorar, caernos, levantarnos... pero