



ACTIVA TU NATURALEZA

Recupera tu poder natural

ERNEST LÓPEZ SOLÀ

ACTIVA TU NATURALEZA

RECUPERA TU PODER NATURAL

Ernest López Solà

Ernest López Solà

www.ernestlopezsola.com

Cualquier forma de reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcialmente, solo puede ser realizada bajo la autorización del autor.

Todos los derechos reservados.

Copyright © 2018 by Ernest López Solà

**“Todos son llamados, pero son pocos los
que eligen escuchar”**

Un Curso de Milagros



ÍNDICE

- **PRESENTACIÓN**

- **INTRODUCCIÓN**

- **CUERPO**
 - **El movimiento es vida**
 - **Comida, salud y vitalidad**
 - **La naturaleza: conexión real y poder natural**

- **MENTE**
 - **La actitud es tu primera virtud**
 - **Soltar para volar**

- **Las 7 claves para Brillar con luz propia**

- **ESPÍRITU**

- **Ser aquí y ahora**
- **Natural no es igual a normal**
- **El camino del perdón, un viaje al corazón**

- **MUJER, LO ERES TODO**

- **UN POCO DE PUBLI 😊**

- **LIBROS DE ERNEST**
- **REDES**



PRESENTACIÓN

Antes de nada y primero de todo, muchas gracias por dedicar tu tiempo a leer este pequeño e-book.

Mi intención al escribir esto es transmitir una forma de recuperar nuestra esencia más esencial a través de la conexión cuerpo-mente-espíritu. Poder re-conectar algo que siempre ha estado unido y que en algún momento hemos desconectado.

Esta esencia es algo que ya está presente en nosotros, es una fuerza latente que se mueve a través nuestro pero que en muchas ocasiones no somos conscientes de su presencia. Pero en el momento que conectamos o mejor dicho re-conectamos con esto... PAAAM! Algo nos inunda sin dejar el más mínimo espacio. Una fuerza nos mueve, no tenemos que hacer nada, simplemente entregarnos al momento presente.

En este momento no elegimos, simplemente surge el siguiente paso. No actuamos, nos movemos a través de la Vida sin ningún tipo de interferencia mental. Esta es nuestra naturaleza, ESTO es nuestro poder natural.

Activa tu naturaleza, recupera tu poder natural.



INTRODUCCIÓN

Ya te aviso que en este pequeño manuscrito no vas a descubrir nada nuevo. Por qué te voy a recordar algo que ya sabes pero que en algún momento olvidaste.

Aquí y ahora te expresas a través del movimiento y no hablo sólo de la parte más física sino también de tus pensamientos, sentimientos, actitudes, etc.

Cada pensamiento mueve algo... cada sentimiento mueve algo... cada actitud mueve algo... nada es independiente a sí mismo, todo es una unidad entre sí.

Tu forma de pensar crea una realidad y esa realidad te hace vivir de una manera o de otra, etc.

Si nos centramos en la parte más física, si no me muevo del sofá ... ¿Cuál es el resultado? Lo mismo de siempre. Pero si decido moverme voy a experimentar una realidad diferente. Algo nuevo conduce a una experiencia nueva.

Este libro como los demás que he escrito estos últimos años pone énfasis en el autoconocimiento y en que no hay

nada que te pueda decir que no sepas ya o no recuerdes. En definitiva, se trata de inspirarte a ver las cosas de otra manera y ver que a través del movimiento la vida se expresa a sí misma sin ningún tipo de limitación. A demás claro, que reconozcas tu verdadera naturaleza.

Y esta naturaleza de la que hablo es algo que no se puede conseguir por medios externos. Es algo que ya está presente en ti como una chispa. Esta chispa va haciendo destellos, aparece y desaparece, a veces estamos conectados y otras parece que estemos totalmente desconectados.

Pero la realidad es que siempre lo estamos y hace falta darle alimento a la chispa para que crezca y lo pueda iluminar todo por completo.

Tenemos un poder ilimitado, la Vida. Es algo que no tiene principio ni fin, algo que no nace ni muere. Y nosotros, todos, formamos parte de esta fantástica constelación. Nadie está separado de nada, nada está separado de nadie.

Con este libro quiero darte un poco de alimento para sobre todo amansar el corazón y tener una mente más receptiva a la verdad. Y es que el deseo de ser feliz ha de ser más fuerte que el deseo de tener razón.

Disfruta de este pequeño viaje. Y recuerda, todos los caminos son válidos si son coherentes con tu meta, nada es mejor o peor, simplemente ES.

La verdad es simple y el camino directo.

CUERPO

El cuerpo es el medio, pero no el fin.

No eres el cuerpo, tienes un cuerpo.

En esta primera parte quiero exponer y aportar un poco de consciencia de nuestro cuerpo. Tal como expongo en la frase anterior, no somos un cuerpo, sino que tenemos un cuerpo.

¿Qué quiero decir con esto? Qué nuestra verdadera naturaleza, lo que realmente somos es más que este cuerpo, pero a la vez somos este cuerpo ya que es el vehículo que utilizamos para vivir, relacionarnos, experimentar, etc. aquí y ahora.

Entonces, el cuerpo no es el fin sino más bien el medio. Es el medio por el cual nos expresamos. Y para expresarnos necesitamos mover este cuerpo, alimentarlo y conectarlo con nuestro Ser.

En esta parte te aporto un poco de reflexión sobre la importancia del movimiento, el alimento para cuerpo y la entrega del cuerpo al momento presente.



EL MOVIMIENTO ES VIDA

Nos pasamos la mayoría del tiempo sentados y buscando las comodidades a la hora de desplazarnos. Como, por ejemplo: utilizar el coche o la moto en traslados cortos, el ascensor para subir a nuestro piso, en el gimnasio la bicicleta estática, la silla en casa, etc.

Y realmente es así como la evolución nos ha “involucionado”. Quizás hemos ganado en algunas cosas, pero en otras nos ha llevado al precipicio del sedentarismo. No hablo de ir una hora en el gimnasio y ya lo tengo hecho, hablo de tu día a día como ejemplo de movimiento, de recuperar el movimiento natural de tu cuerpo. Poder sustituir estas comodidades que hacen que no te muevas por otras más divertidas o más naturales a la hora de moverte por la vida.

El movimiento aporta grandes beneficios a la salud y unos pequeños cambios en nuestra rutina diaria nos puede

ayudar a mejorar aspectos que nos harán disfrutar el día a día con conciencia y salud.

Estos son algunos de sus beneficios:

- Reduce la ansiedad, por lo tanto, te hace estar más contento, presentes y ver la vida de otra manera.
- Protege el cerebro evitando enfermedades y nutrirlo.
- Pérdida de peso y mejora física.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, etc.

Nuestra naturaleza como humano está preparada para el movimiento desde tiempos ancestrales. En el momento que paramos, enfermamos. Sólo tienes que ver qué pasa cuando son vacaciones o cuando tu actividad se reduce. Todos los malos te vienen encima o coges algún resfriado, etc.

La mayoría de comodidades nos ha estancado y ha provocado sedentarismo. No digo que sea malo tener cosas que nos ayuden al día a día, pero no hay que abusar y utilizarlo como excusa para no movernos. Pero si nos damos cuenta, algunas de las comodidades que salen al mercado comienza por el consumismo, nos aparta de la comunidad y nos lleva al sedentarismo.

No hay que estar a tope todo el día y no parar, pero si encontrar el equilibrio entre descansar y moverse. Descansar es importante para nuestro cuerpo, pero igual es el movimiento. No tienes excusa para no hacerlo. Puedes caminar más a menudo, utilizar la bici en vez de la moto en trayectos cortos, levantarte más a menudo de la silla, utilizar otro tipo de ejercicio donde muevas todo el cuerpo en vez de un solo músculo, ir a comprar más lejos de casa andando, subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor, etc.

Al igual que en una dieta cambiamos los ingredientes o la forma de cocinarlos, aquí en el movimiento debemos reformular nuestros hábitos y paso a paso ver que en los detalles está la diferencia. Recuerda, más cómodo no significa más salud.

¡La salud está en el día a día, en lo que tú haces de él y sobre todo en cómo lo haces!



COMIDA, SALUD Y VITALIDAD

En la reflexión anterior hablaba de la importancia del movimiento, pero esto queda incompleto sin el aporte del alimento. El cuerpo, al fin y al cabo, es algo finito. Necesita el alimento adecuado y sobre todo coherente con la naturaleza humana.

Estoy seguro que habrás probado mil i un método, visto y revisto dietas, te han recomendado dejar de comer esto y aquello, tomarte batidos de no sé qué, ... la cuestión es volverse loco. La solución ya está en ti, no hace falta nada fabricado ni un invento ni un método, simplemente ser coherente con tu verdadera naturaleza y ya está.

Y yo he sido uno de estos. Que... si ahora me hago vegetariano, después me hincho a carne, mañana mejor tomo batidos para suplementar, etc. ¿Suplementar el que? La naturaleza ya te lo da TODO. No hay NADA que tengas que fabricar, joder. (desahogo, me perdono)

Hasta que llega un día que por fin te escuchas, no escuchas el cuerpo comandado por la mente que te pide comida a todas horas o dosis de azúcar, estas galletas milagrosas, etc. Llega el día que cansado de hacer todas estas tonterías te unes a tu naturaleza. ¿Cómo?

¡Comiendo comida real! Si si real... no todo esto prefabricado, ultra procesado o creado de la nada. La prueba es y la que le hace mucha gracia a la gente, la comida real es aquella que te la podrías encontrar por el campo. Colgada de un árbol, en la tierra, etc. Y además es una comida que en muy pocos días si no la recoges, muere o se pudre. Todo esto contiene vida.

En cambio, todo aquello que tiene una fecha de caducidad alta, larga y que lo puedes tener en el armario sin frío, no es coherente con tu naturaleza. Es más bien un artificio para añadir algo a lo que crees que necesitas.

No sólo hay que cambiar el tipo de comida que comemos sino también los espacios que hay entre ellas. Comer muy a menudo hace que el cuerpo se acostumbre y sobre todo a la mente, a pedir alimento y tener una sensación de ansiedad.

Cuando esta ansiedad es continua, nuestra mente está conectada con el lado dominante y controladora. Nada natural. Pero si escuchamos realmente el cuerpo, podemos comprobar que lo sobre alimentamos, comemos más de lo que necesitamos y eso hace que saturemos el cuerpo haciendo que trabaje durante todo el día. Si le damos espacios entre las comidas, el cuerpo aprovecha lo que nos sobra para alimentarse, tienes más energía, vitalidad y además hace que descansen nuestros órganos. Esto se puede hacer dejando ayunos entre las comidas.

Otro hábito y muy importante es donde conseguimos esta comida real. Si no tengo un huerto propio o una granja, la mejor opción es el mercado. En el mercado tienes la oportunidad de comprar producto de proximidad, fresco, de confianza, conserva el color, ¡el olor y lo mejor es que conoces a gente que comparte la misma pasión que tú!

En definitiva:

- Come comida real y no ultra procesada.
- Cuida tu cuerpo, dale espacios para respirar y nutrirse.
- Compra en el mercado y no en el supermercado.

¡Menos es más y calidad mejor que cantidad!

Todo suma: el movimiento, la comida y sobre todo la conexión con la naturaleza. Esto es VIDA.



LA NATURALEZA: CONEXIÓN REAL Y PODER NATURAL

“El movimiento fluye a través de ti.

No te quedes estático, no te lo pienses tanto, muévete.

Da el primer paso y entrégate sin más.

No lo fuerces, tampoco lo impongas, simplemente deja
que fluya a través de ti.

No hay principio ni final, solo un instante en el que vivir
sin más. Este momento lleno de presente donde se te
ofrece mil y una oportunidades para expresarte tal cual
eres. Suelta lo que crees que eres y sé lo que realmente
eres, no te lo pienses tanto, muévete. Sé el árbol que
saca todo su potencial y el lobo salvaje que emprende el
viaje de vuelta a casa.”

Este extracto es de mi libro “Eres libre cuando expresas
lo que eres”. He querido empezar esta parte con este texto
porque para mi la naturaleza es representada por dos
símbolos: el árbol y el lobo.

El árbol porque es un ejemplo de coherencia en todos sus sentidos. Crece de una semilla y todo su potencial y estaba presente en él, dentro de esa semilla. Crece, se nutre de la madre tierra y del cielo. Da frutos y los entrega sin nada a cambio. Cuando el viento sopla no opone resistencia, se mueve y se adapta.

El lobo para mi es un ejemplo de carácter, liderazgo, soledad y a la vez comunidad. Es capaz de estar solo y a la vez acompañado. Se mueve libre y es fiel a su naturaleza, a lo que siente. Nosotros los humanos tenemos mucho que aprender de estos símbolos que te he presentado y por ejemplo de:

- SOL: Levántate temprano y no te acuestes tarde.
- LUNA: Brilla en la oscuridad.
- PÁJAROS: Come, canta, bebe y reza.
- FLORES: Enamoradas del sol, pero fieles a sus raíces.
- FRUTA: Bella por fuera, saludable por dentro.
- DÍA: Llega y se retira, sin alardes.
- RIO: Siempre hacia delante.
- LUCIÉRNAGA: Aunque pequeña, emite su propia luz.
- AGUA: Buena y transparente.

MIENTE

*Haz de tu mente el instrumento de tu
corazón y el mapa de tu alma.*

Hasta ahora la mente nos ha utilizado. ¿Qué quiero decir con esto? Que ella ha comandado nuestro día a día a través de sus pensamientos, creencias, juicios, condicionamientos, etc. Y todo esto realmente no eres tú.

Pero esto se puede girar como un calcetín, puedes utilizar la mente como un instrumento para expresarte en esta vida. Hasta ahora el foco estaba fuera, señalando y intentando cambiar el mundo a partir de lo externo. Pero en el momento que miras hacia dentro y cambias la perspectiva, ves que si tu cambias todo cambia. Te das cuenta que el mundo eres tú.

Entonces a partir de aquí y a través de un proceso de autoconocimiento, dejas ir toda esta basura mental que te acompaña para despejar y dar cabida a tu real ser.

Confía en ti y vuela.

“¿Quién trataría de volar con las minúsculas alas de un gorrión, cuando se le ha dado el formidable poder de un águila?”

Un Curso de Milagros



LA ACTITUD ES TU PRIMERA VIRTUD

Alguien dijo una vez que la actitud determina la altitud. La forma en que actuamos es la cara visible de nosotros mismos. Tu actitud frente a las situaciones del día a día determina tu vida.

Oscar Wilde escribió: “Vivir es la cosa más rara del mundo. La mayoría de la gente sólo existe.” La palabra es vivir, vivir con actitud y decisión. Vivir significa estar aquí y ahora en todo momento, simplemente ser y ser coherente contigo mismo.

Tú decides en cada instante y momento cómo actuar. Es un poder innegable, decidir es vida, elegir es tu camino. No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, recuerda que cada día tienes la oportunidad de decidir cómo aprovechar cada instante y momento, depende de ti, de nadie más.

La actitud, no trata de qué, sino del cómo, ahí radica la diferencia. Por lo tanto, se te conoce por tus actos, por tu actitud frente a una situación sea cual sea.

Sé amable y comprensivo cuando te enfrentes a errores personales, todos erramos, de todo se aprende. El aprendizaje de esa experiencia es lo que te llevará a nuevas oportunidades para perdonarte y seguir con paso firme.

Tu actitud es coherente contigo cuando eres quien deseas ser en cada instante del día. En resumidas cuentas, tu actitud es cuando no tienes que hacer ningún esfuerzo en ser tú. Simplemente ser. No te limites, elige ser feliz.

(Texto extraído de mi libro “Brilla con luz propia – Elige ser feliz”



SOLTAR PARA VOLAR

Soltar para saltar.

Saltar para volar.

Volar para vivir.

Vivir para brillar.

Brillar para simplemente Ser, aquí y ahora.

Soltar la basura mental es un gran paso para volar, por no decir, el más importante.

Es el momento donde puedes desprenderte de todo y soltar el lastre de todo aquello que has ido cargando en este camino llamado vida y decides de una vez por todas soltar y caminar libremente.

Hablo de lastre de todo aquello que ya no te sirve para seguir avanzando o de aquello que cargas en tu mente que te aleja de lo que realmente eres. Esta carga me refiero a creencias, juicios, culpabilidad, miedo, etc. Es un proceso

que te puede parecer difícil, pero tal como expresa Un Curso de Milagros:

“No pienses que el camino que te conduce a las puertas del Cielo es difícil. Nada que emprendas con un propósito firme, con absoluta determinación y lleno de feliz confianza, es difícil de lograr. Lo que en verdad es difícil es vagar, solo y afligido, por un camino que no conduce a ninguna parte ni tiene ningún propósito.”

Soltar es decidir a tu favor, soltar es elegir de una vez por todas caminar con paso firme con la libertad de la mano. Eres libre en cada instante y momento, eres libre para dejar ir todo aquello que no forma parte de tu naturaleza. Puede que en este proceso de soltar aparezca el miedo, es posible, ¡genial pues! Eso quiere decir que estás abandonando tu zona de confort y atravesando esos límites que nunca habías explorado.

Quiero recordarte que el miedo no es algo natural, no forma parte de ti. Es algo que con el tiempo has adquirido y has tomado como bueno que pertenezca a ti. Pues resulta que no es así.

Quiero que te imagines que soltar fuera como cuando entras en casa y te desprendes del abrigo al llegar. Te lo sacas de un brazo, después del otro y allí se queda.

Exactamente lo mismo. Pero con la diferencia que mañana no te lo pondrás, sino que lo que quieres soltar allí se queda y se va para no volver. Va a salir de casa sin abrigo, ligero y mostrando al mundo sin taparte quién ERES realmente.

Tú no eres la mente, aún menos sus pensamientos y aún menos la basura mental que hay allí. Tú eres aquello que no viene ni va, tú eres lo que permanece.

Suéltalo todo y confía en ser guiado en este instante presente. No pienses, sólo siente.



LAS 7 CLAVES PARA BRILLAR CON LUZ PROPIA

Brillar con luz propia es volver a elegir, elegir ser feliz y vivir este instante presente. Es la identificación de tu propia naturaleza como Ser y poder escoger qué camino tomar.

En esta reflexión quiero compartir las 7 palabras que componen mi libro “Brilla con luz propia”

- **Motivación**
- **Coherencia**
- **Responsabilidad**
- **Creer en ti**
- **Libertad**
- **Unidad**
- **Fe**

1.-MOTIVACIÓN

Cuando hablo de motivación, voy más allá de los objetivos y metas que queremos alcanzar. Cuando hablo de motivación es conectar con nuestro poder interior. Lo que antes podía ser determinada por un tiempo, se convierte en un entusiasmo y ganas sin límites donde no existe el tiempo.

**MOTIVACIÓN = MOTIVO (QUE – PODER INTERIOR)
+ ACCIÓN (COMO – ACTITUD)**

2.-COHERENCIA

Debes entrar en coherencia contigo mismo, con tu propia naturaleza. Ir más allá de tus pensamientos/creencias y escuchar más allá. Aquellos pensamientos que junto con las emociones y las actitudes forman una coherencia completa. En ese estado ya no hay interferencias, simplemente eres. Sé coherente con tu poder interior.

“La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.” Mahatma Gandhi

3.-RESPONSABILIDAD

Eres responsable de lo que ves y de tus pensamientos, por ello, hay que dejar pasar y despedir todos aquellos

*pensamientos que has creado y no forman parte de lo que realmente ERES. **Cambia tu manera de pensar y cambiarás tu vida.** Mejor dicho, suelta lo que crees que eres y conéctate contigo mism@.*

El verdadero cambio se puede hacer en un segundo, el tiempo que necesitas para tomar una decisión. Cada momento es una nueva oportunidad de volver a elegir. Tú decides, tú eliges.

4.-CREER EN TI, CONFIAR EN LO QUE VERDADERAMENTE ERES

En el momento que te conectas contigo mism@ y entras en coherencia, te sientes lleno de confianza. Confianza para afrontar el día a día y vivir, porque la vida está para vivirla.

No hay necesidad de demostrar nada, lo único que deseas y esperas ya está aquí, en ti. Solo hace falta que confíes en ti, que te conectes con tu poder interior y, sobre todo, en el amor incondicional.

5.-LIBERTAD

Eres libre para vivir este instante y momento, pero tú te has encargado de ponerte cadenas y sentirte atado. Atado a cualquier cosa que te ofreciera algo, algo por lo que creer

y limitarte. Deja caer las capas de oscuridad para liberarte y Ser en cada instante.

“La única libertad que aún nos queda es la libertad de elegir.” UCDM

6.-UNIDAD

Todos somos uno. Lo que ves, criticas, amas, etc. en los demás es una proyección tuya, como un espejo te refleja la parte más inconsciente. Estamos conectados por algo único e ilimitado, ahora solo ves cuerpos, pero hay más allá de lo que ven los ojos. Eres un alma con cuerpo más que un cuerpo con alma. Formas parte de algo más grande de lo que puedan ver tus ojos. Crees estar separado, pero nada te separa de nadie.

NAMASTÉ – Celebro el lugar que hay dentro de ti en el que los dos somos uno. Y es que tú eres yo y yo soy tú, solo que con un cuerpo diferente pero el mismo contenido, de la misma fuente.

7.-FE

Fe en lo que eres. Eres mucho más que estos huesos y carne. Eres más que tu trabajo, estudios o aficiones. Simplemente eres. La fe para soltar el miedo y dejar al descubierto el Ser que eres.

**Depende de ti que hacer en cada instante y momento.
Ten fe en esta vida y libera el miedo de ella. Después
solo encontrarás paz y amor, pues es lo que eres.**

ESPÍRITU

Eres libre cuando expresas lo que eres

Este último apartado que te brindo representa la auténtica libertad. Porque la libertad es algo que no se puede palpar, sólo se puede sentir. La libertad no es hacer lo que uno quiere, es expresarse en cada instante tal cual es.

Se trata entonces de no esconderse y mostrarse. De vivir a través del espíritu indomable de nuestro Ser y brillar. Brillar para compartir, no para destacar. Brillar para vivir este instante presente sin la mente condicionada, sin filtro ni miedo.

Quien eres ya es todo lo que anhelas llegar a ser.

La auténtica libertad es natural, simple, sutil y real. Mantente aquí, no te vayas, deja que la mente se vaya, pero tu quédate. Permanece y siente, aquí y ahora.

León, ¿aún te crees cordero? ¡Despierta joder! Mírate en el espejo y ruge. Abandona este traje barato que te has impuesto y reconoce tu verdadera naturaleza. Reconoce tu poder natural



SER AQUÍ Y AHORA

Cuando liberas a la mente de todo lo innecesario y no lo que no es natural como Ser, solo hay aquí y ahora. Solo hay silencio expresándose en este instante presente. Sólo hay Vida expandiéndose nada más.

Ser aquí y ahora es entregarte, fundirte, vivirte, sentirte, etc. Nada ni nadie te limita a Ser, solo hay silencio en el soltar de la mente. Entra en este silencio de Presencia. Quédate aquí, permanece ahora. Siéntelo, respíralo y ¡vívelo!



NATURAL NO ES IGUAL A NORMAL

Lo que tu realmente eres, es natural. Lo que crees que eres es normal. Lo que tú eres, esta naturaleza innegable, no se controla. Simplemente sucede sin más. Lo que tú crees que eres, esta suma o acumulación de creo y debo, es un sinfín de control.

Y yo te pregunto: ¿Puedes controlar la vida? ¿Puede la vida controlarse a sí misma?

Cuando te entregas sin más...WAAWW. En cambio, cuando luchas por vivir... sólo hay sufrimiento.

“Desde niño frotando lámpara tras lámpara sin darte cuenta de que el genio eras tú”

Haz la prueba, párate aquí y ahora. Escucha, observa, siente. ¿Controlas lo inevitable? ¿Durante este rato has controlado el latido del corazón, la respiración, el movimiento de la vida? Ya sabes la respuesta...

Para ti es algo normal, pero en realidad es natural. Algo que no viene ni va. Sino más bien algo que está presente aquí y ahora.

Y acabando... lo normal es visible a los ojos y palpable. Lo natural es algo invisible y se siente desde el corazón sin filtro.

Hay otra manera de pensar y de vivir. Estás en un sueño (*normal*) y puedes despertar (*natural*). Despertar y reencontrarte. Es una elección y tú eliges que hacer en cada momento. Podríamos decir que es una vuelta a casa, volver a una mente y una voz que no pide nada, ni sacrifica, ni culpa. Es un viaje de sacar todas esas capas de oscuridad para que tu luz brille sin miedos ni límites. Y sabes qué es lo mejor, que solo depende de ti, de nadie más.

Si intentas cambiar tus comportamientos (*normal*), pero no empiezas a abrirte de verdad y a ir adentro, no estarás cambiando nada en absoluto. Así que para poder cambiar el mundo que ves, debes cambiar tu manera de verlo (*natural*), debes sanar tu percepción y soltar lo que creo y debo para contemplar el mundo real en lugar de ver un mundo lleno de miedo y sufrimiento.

Natural no es igual a normal. Activa tu naturaleza, es algo natural.

“Cambiar el mundo no es tu misión.

Cambiarte a ti mismo no es tu deber.

Despertar a tu verdadera naturaleza es tu oportunidad.”

Mooji



EL CAMINO DEL PERDÓN, UN VIAJE AL CORAZÓN

Para liberarnos debemos perdonarnos, así de fácil es escribirlo y así de fácil es hacerlo.

Cuando tenemos muchas expectativas en algo o alguien y al final no se cumplen, caemos en la culpabilidad. Nos introducimos en un mundo lleno de miedo y de locura. Esto nos hace nublar la vista y perder el norte. A demás provoca que quien actúe sea un personaje y no nuestra verdadera naturaleza.

Te voy a decir algo para que estés tranquilo@: Cada decisión que tomaste fue la mejor decisión que podías tomar en ese momento y ahora no puedes volver atrás y cambiar esto. Sólo puedes perdonarte y seguir. Perdonarte en este instante presente y soltar los pensamientos de miedo, terror y sufrimiento que no te dejan vivir.

Sanar esta percepción es vivir desde el corazón. Dejar caer el velo es sentir a través del corazón. Estás en el momento correcto y en el lugar que tienes que estar, ni más ni menos. Todo está bien, nada podría ser mejor o peor. Quédate aquí con esto, permanece en esto: **TODO ESTÁ BIEN.**

Y ahora con esta premisa, sigue. Sigue, suelta, aligera el equipaje de tu mente, entrégala y vive a través del corazón.

Bendita Vida, reemplaza mi supuesta cordura por tu divina locura.

Hágase su voluntad y no la mía.

No me des lo que yo quiero sino lo que yo necesito, tu Presencia.

Bebo de tu fuente, vivo de tu luz y me rindo a ti.

Me perdono en este instante, todo está bien.

Entrego mi mente y te brido mi corazón.

Gracias.

OM



MUJER LO ERES TODO

Más que una reivindicación es una admiración a todas nuestras madres, abuelas, tías, parejas, etc. Que han dedicado toda su vida al cuidado de sus seres queridos y que el tiempo aun no les reconozca que son el engranaje esencial y vital en la vida humana.

Sin ellas no habría vida, sin ellas no habría la ternura y el amor incondicional. Nos resguardan durante meses en su vientre para alimentarnos y protegernos. Cuando salimos nos acompañan incondicionalmente sin pedir nada a cambio y después nos enseñan todo lo que saben de la mejor forma que saben.

Honro, respeto y aprendo de todas ellas, solo puedo decir GRACIAS. Espero y deseo que llegue el día donde la igualdad de sexos sea algo normal, habitual y nada extraño.

Confío y creo que habrá un día que no habrá distinción de sexos, razas, religión, etc. Ese día todo el mundo reconocerá que no hay nadie mejor ni peor, ni alguien

inferior o superior, solo diferentes formas bailando el mismo baile. Y que esto suceda depende de ti, de todos.

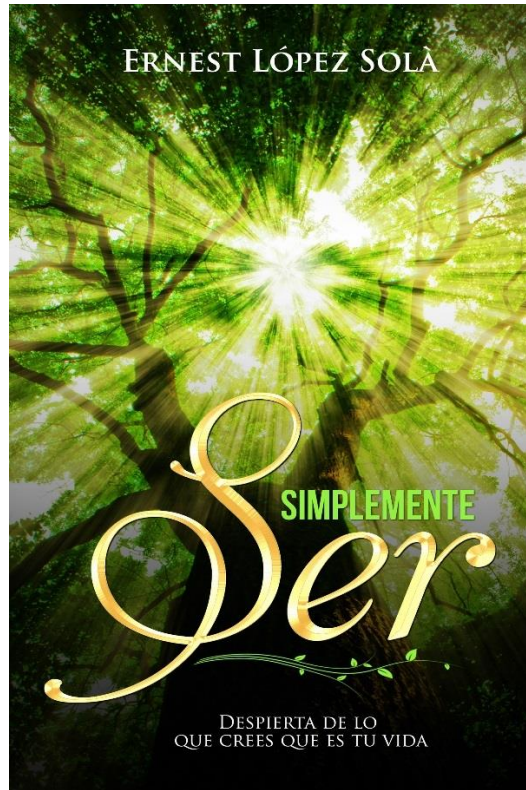
**“Deja de intentar cambiar al mundo.
Ama al mundo. Eso lo cambia todo.”**

Jeff Foster

LIBROS DE ERNEST

(Pulsa en cada imagen para acceder a Amazon y saber más
acerca de los libros)





REDES

(Pulsa en cada uno para acceder)

[**Canal de YouTube**](#)

[**Facebook**](#)

[**Instagram**](#)

[**Twitter**](#)

[**Web**](#)

[**Blog**](#)

[**Email**](#)

[**MiniBox el Cau del Llop**](#)



ACTIVA TU NATURALEZA

Recupera tu poder natural

