

Me van a permitir ofrecer y dedicar este libro con todo mi respeto y AMOR a todas esas personas que viven la vida desde la competición.

Y en especial a mi hijo (mejor dicho a mi maestro) PHILIPPE, que ahora tiene 7 años y la sociedad ya le está empujando con todo su potente engranaje a iniciarse en este doloroso camino de la competición en cualquier actividad que realiza, empezando por el colegio y acabando por los llamados encuentros deportivos (que bonita manera de suavizar la palabra competición).

Quizás en unos años le pueda aportar este escrito que aquí se plasma, y que siento desde el más profundo y agradecimiento y sobre todo AMOR que siento por su Alma y Persona.

TE AMO LIGHT B

PAPI

!!!!HOLA!!!!

Mi nombre es Pepe,

Mientras escribo este libro (por llamarlo de alguna manera), me encuentro en la India.

Hace unas noches me desperté de madrugada, eran las 4,00 horas, aproximadamente, con un impulso de escribir lo que vais a leer, si así lo sentís y deseáis.

No necesito obligarme para encontrar el momento justo con la tranquilidad óptima, no.

Simplemente siento que la vida organiza el momento y las circunstancias para realizarlo y así lo he hecho.

Ante todo quiero expresar mi máximo respeto a toda opinión o manera de pensar de toda persona que haya sentido en leer este escrito.

Lo compartido aquí, es desde toda la humildad que puedo encontrar dentro de mí, sin ninguna intención de convencerte o hacerte creer que es así. Simplemente compartir una experiencia personal que tanto me aportó y ayudó, y lo sigue haciendo en mi vida.

Con todo mi respeto, cariño y AMOR.

PEPE

AMOR&PAZ

LA COMPETICION Y EL AMOR PUEDEN IR DE LA MANO

En el libro se utiliza el **deporte profesional** como vía para desarrollar el libro. Pero es totalmente válido para todo en la vida. Pues en mi opinión, desgraciadamente hemos hecho de la vida una competición diaria con todo. !!Incluso una partida de domino entre amigos puede llegar a crear tensiones y dejarse de hablar por unos días!!

Deseo de todo corazón que este libro te cale, aunque sea un poquito en tu persona, para que afecte a tu vida diaria y manera de vivirla. Por ti y por el resto de la humanidad, que también lo notará.

- CAPITULO PRIMERO

JUGAR Y COMPETIR, DOS COSAS BIEN DIFERENTES

La mente humana ha creado o descubierto cosas que dependiendo del uso que se le den, pueden ser maravillosas o completamente destructivas.

Por ejemplo, el cuchillo (en sus inicios, una piedra tallada), es una invención maravillosa, para cortar ramas, pieles, etc; sin necesidad de utilizar los dientes, eso hace que no se deterioren, además de ayudarnos a cortar más rápido aquello que deseamos. Pero a su vez, ese mismo descubrimiento, usado de manera negativa, destructiva, puede acabar con la vida de un ser humano, con la propia, si se auto asesta una puñalada, o la de otro si es a él al que le acuchillan.

Lo mismo podríamos hablar sobre la pólvora, según el uso que le demos, podríamos detonar una gran superficie rocosa, para abrir caminos y construir una carretera que una dos ciudades, o por el contrario utilizarla para cargar cientos de fusiles y que ambas ciudades se aniquilen entre ellas utilizando la pólvora como medio.

Y así podríamos poner infinidad de ejemplos, pero es uno en concreto en el que deseo detenerme:

JUEGO—COMPETICION

EL JUEGO es algo que va implícito de manera natural a emociones positivas y agradables, como son la alegría, la diversión, la risa.... y muchas más, que nos provocan sensaciones de bienestar, armonía, calma.... despues de acabar el juego.

No hay mas que observar a dos o más niños (que todavía no hayan sido infectados-atrapados por el virus del ego), no paran de reir, de divertirse, se les ve y se les siente alegres, y después del juego se muestran relajados, satisfechos, con calma y armónicos.

!!!! ESO ES JUGAR!!!!

LA COMPETICION no es otra cosa que el juego, pero distorsionado, infectado por el “virus” ego, que nos empuja a ser mejores que el otro, en ese juego en el que estamos jugando (que ya no será juego, será “guerra”, y que ya no será un jugador, sino que será un adversario-enemigo).

Es en ese momento, cuando el juego se convierte en algo tremendamente peligroso y destructivo, que llega a destrozarse e incluso aniquilar vidas. Si, has leído bien, destrozarse y aniquilar vidas.

Veamos porque;

Cuando uno compite, su máximo deseo es ganar, (no así cuando juega, que es disfrutar) y todo lo que no sea ganar es perder,. Y lógicamente tiene miedo a perder (más adelante veremos por que se tiene miedo a perder).

El miedo conlleva al estrés, a la angustia, al a ansiedad, al deseo negativo hacia el “adversario-enemigo”, te suenan frases como:

- Al enemigo ni agua.
- Se ha jugado mal pero por lo menos se ha conseguido la victoria.
- El sufrimiento ha merecido la pena tras la victoria conseguida.

Cada vez, afortunadamente van perdiendo fuerza pensamientos como estos en nuestra sociedad, pero aún tienen cierto arraigo, e incluso mucho para algunos.

La vida, uno se la puede destrozarse física, pero también emocionalmente. En la que nos

vamos a centrar es en la emocional.

Cuando uno pierde, (unos a una intensidad, y otros a otra), se siente, muy comúnmente indigno, culpable, malo, perdedor, vacío, en definitiva una mier..

Esos sentimientos, vividos de manera continuada, llevan a grandes problemas emocionales, a falta de confianza en uno mismo, a falta de amor y respeto, que le llevarán a depresiones, de menor o mayor grado, llegando a ser tratadas dependiendo de su gravedad por psicólogos, psiquiatras, e incluso siendo hospitalizados.

Y en teoría es un JUEGO.....

Y a todo esto se llega por la necesidad imperiosa de ganar.

- CAPITULO SEGUNDO

POR QUE NECESITAMOS GANAR Y TENEMOS MIEDO A PERDER

El ser humano es ese cuerpo que podemos ver y tocar. Pero también es alma, energía o como lo quieras llamar.

Cuando vemos un cuerpo sin vida, en todo su estado físico normal, ese cuerpo no se mueve, decimos que está muerto, no tiene vida. Eso que le da vida al cuerpo físico, es el alma o energía que lo habita, dándole ese pulso de vida.

Bien, en principio no tenemos duda alguna que para mantener al cuerpo físico con vida, necesitamos dos cosas, comida y bebida. Si no come ni bebe, en una o dos semanas el cuerpo físico morirá. Si lo que come son dulces y bebe whisky o vodka, por ejemplo, vivirá, mejor dicho, malvivirá, meses o quizás algún año. En cambio, si come frutas y verduras, y bebe agua, vivirá con muy buena salud, cerca de una centena de años en circunstancias normales. Eso es algo que nadie tiene duda.

Pues bien, el otro cuerpo, el energético o alma, también necesita ser alimentado, pero en este caso, sólo necesita una cosa;

AMOR

Si además, a esa persona nadie le presta atención morirá de pena. Si recibe halagos, cumplidos y aparente respecto de los demás (sería la analogía comer dulces y beber alcohol), malvivirá dependiendo de los halagos y atención de los demás.

Pero lo que realmente le va a hacer vivir una vida llena y feliz será el sentir AMOR hacia su persona. Pero ojo, no de los demás (que por supuesto también le alimenta maravillosamente su alma), sino de el hacia el mismo, para así no depender de nada ni de nadie. Porque si el AMOR que recibimos, procede exclusivamente del exterior, hará que dependamos de ello, pues tendrá miedo a que, por diversas circunstancias, deje de recibirlo.

Pero si el AMOR proviene de mi, hacia mi mismo, sólo dependeré de mi, y eso si que está a mi alcance poder obtenerlo. No así el que los demás dejen de amarte, o bien porque ya no lo sienten o porque ya no están a mi lado. O bien porque ya no están en vida o porque hayan cambiado de lugar para vivir.

Pero lo que realmente provoca un miedo atroz , es aquel en el que uno está en vilo, dependiendo si se le seguirá queriendo mañana, como se le quiere hoy. Y eso se teoriza es fabuloso, que alguien te ame hoy y ahora. Pero como eres consciente de que sin ese AMOR te quedará sin alimento, (porque tu no lo tienes hacia ti mismo), entonces intentarás controlarlo, manipularlo, para no perderlo; o a la inversa, te dejas dirigir y controlar, y es entonces cuando ese AMOR se deteriora y pudre y se convierte en una relación de necesidad, dependencia y de nuevo al malvivir llega a nuestras vidas. Lo peor de todo, culpando al otro, y no siendo consciente de que soy yo el que tengo el problema por no amarme a mi mismo, y así no llegar a tener miedo ni dependencia de la persona con la que comparto mi vida.

Entonces, volviendo al deporte; en esta sociedad no nos enseñan el tercer paso (el de aprender a amarnos a nosotros mismos). Nos enseñan hasta el segundo, el cual para recibir atención, respeto y aceptación de los demás tienes que conseguir una serie de cosas. En el caso del deporte, será, si ganas, tendrás atención, podiums, trofeos, fotos y demás privilegios,. Pero como pierdas, nada de eso podrás recibir, y no solo eso, sino que además posiblemente recibas calificativos del tipo:

- Eres muy flojo.
- No sabes sufrir.
- No vales para nada.
- Siempre pierdes.
- Eres un fracasado.

Es decir, que lo mejor que te puede pasar es que no recibas ni trofeos, ni fotos, ni atención desmesurada, y te digan, no pasa nada, no te preocupes, la siguientes irá mejor. Pero realmente, a ti eso no te !!alimenta!!, tu quieres tu ración de atención, halagos, y cumplidos. Y al no recibirlo, el dolor llega a tu ser. Pero aunque lo recibieras, tu ser no estará bien alimentado, porque lo que el desea no es atención y halagos ni falsos respetos (es decir alcohol y dulces), lo que a el realmente le alimenta es el AMOR.

Así que, a la pregunta, ¿Por que necesitamos ganar y tenemos miedo a perder?

Básicamente, por la atención y por lo halagos, porque si no gano moriré de inanición de atención y protagonismo.

En esta sociedad, la corriente educativa en todos los campos, no sólo en el escolar, está dirigida hacia la diferenciación, hacia el egoísmo. Todo se enfoca a ser mejor que el otro, es decir, diferente, pues él es menos que tu. Ese es el mensaje subliminal que se nos transmite, con frases como:

- ¿Quien es mas guapo?
- ¿Quien saca mejores notas?
- ¿Quien es mas alto?
- ¿Quien gana mas partidos?
- ¿Quien tiene mejor coche?
- ¿Quien tiene mejor casa?

Entonces, si no gano, no soy nadie, no le importaré a nadie, y no tendré su atención. Pues ellos, como yo, han sido educados de la misma manera, con lo cual sólo darán atención y halagos a aquellos que ganen, pues así hemos sido educados. Y de ahí, nace mi terrible miedo a perder y mi necesidad imperiosa de ganar.

- CAPITULO TERCERO

¿PARA QUIEN JUEGAS, PARA TI O PARA LOS DEMAS?

Ahora llega el momento de ser honesto y humilde contigo mismo, para detenernos y observar en nuestro interior para preguntarnos;

¿Para quien juego?

Muy probablemente te des cuenta, a no ser que el AMOR reine en tu vida, por toda la gente por la que juegas, ofreciéndola, a continuación de tu victoria, a aquellos de los que deseas y necesitas atención o aprobación.

O por el contrario, cuando pierdes, viene a la cabeza una o varias personas que no les gustará el hecho de que hayas perdido, que en el mejor de los casos, no te harán sentir mal, pero no estarán contentos (y eso hará que tu no lo estés), de que hayas ganado.

Todavía hay un caso más profundo y grave, y es que creas que a ti te da igual lo que piensen los demás. Que tu ganas para ti y pierdes para ti, y tu lucha titánica, llena de miedos y consecuentemente estrés, angustia, ansiedad, insomnio.... es sólo y exclusivamente contigo mismo.

Eso es lo que les ocurre a los “campeones” (esta entrecomillado, porque para mi entender, un campeón es aquel que ha encontrado la felicidad, paz y armonía en su vida, y eso solo lo puede uno obtener a través de instalar el AMOR en uno mismo.) Pero antes o despues, se van a dar cuenta, de ese vacío que se siente cuando se deja de ganar y no ser el centro de atención, dándose cuenta de que era por todos aquellos que le llenaban su vacío interior, a través de los halagos y premios por lo que jugaba.

O quizás también se podría decir, juego para mi, porque si es cierto que quiero ganar, para que los demás me respeten, me halaguen y me hagan sentir importante, pero al fin y al cabo eso repercute en mi con lo cual lo hago por mi.

En este caso si, cierto es, que al final juegas por ti. Pero convendrá que no desde el punto de vista del niño que juega, que ni se entera ni le importa si gana o pierde o que piensen como lo esta haciendo, sino que lo hace porque le llena de felicidad el hecho de JUGAR!!!

* Si aún con todo, sigues creyendo que tu no estás dentro de esto que se esta compartiendo en este libro hasta ahora, simplemente deja de leerlo, pues quizás será absurdo leerlo. Estará dirigido para aquellas personas que si se sientan identificadas con lo que se quiere transmitir en este libro, y decir que yo soy uno de ellos. Y que en su momento fue tal el rechazo y desprecio hacia mi mismo **cuando no ganaba**, que intente autodestruirme, aunque por suerte no lo conseguí, gracias entre otras cosas a lo que se escribe en este libro. Por eso, acepta mis disculpas, desde mi imperfección, por si no compartes el contenido de este libro, o te ha molestado lo hasta hora escrito.

CAPITULO CUARTO

¿COMO LIBRARNOS DEL MIEDO A PERDER?

La respuesta será instalando AMOR en nuestra persona-ser. Veamos la respuesta desde dos prespectivas:

- 1) Una sería desde un plano más terrenal, tridimensional y mas fácil de entender a través de la mente-intelecto.
- 2) Otra a través de la energía o espiritualidad.

* Respuesta mental, tridimensional

Retrocede una semana hacia atrás en tu vida. Y desde ese momento recuerda cuantas veces te has reprochado algo o te has calificado con adjetivos negativos, enjuiciándote negativamente, aunque sean aparentemente de poca importancia, como por ejemplo:

- Te has olvidado las llaves y puede llegar a tiempo a la cita y te dices, seré burro, no voy a llegar.
- Te tropiezas en la acera y te haces daño en el pie, ademas de caerte, y te dices, mierda, estoy atontado, ademas estoy quedando como un imbécil.
- En el deporte al que te dedicas, si cometes un error importante, normalmente te dices cosas peores, como seré cabr..... me caguen mi,..... soy un.....

Seguro que en una semana podrías recordar bastantes cosas negativas que te diriges hacia ti mismo.

Y por otro lado, ¿cuantás veces te has sentido y te has hablado con Amor, respeto y cariño?. Seguro que hay muy pocas o ninguna.

Despues de esta observación, vamos a hacer una cosa muy básica y simplemente

(dibujo de la balanza)

Pon en un lado de la balanza lo negativo y en el otro lo positivo. La diferencia que haya entre ambas, es decir, la que más peso tenga, eso será el alimento que tu alma-ser energético se va a comer, y como casi siempre sale negativo desde que eramos niños, nuestra vida es bastante desagradable e infeliz.

Cuando nacemos, traemos el depósito lleno de AMOR, tanto es así, que todos desean tenernos en brazos, tanto la familia, como la vecina, la amiga de mama le pide si le dejas coger al niño. Te has preguntado alguna vez el por que:ç

Pues porque un niño es 100% luz de amor, y eso se percibe y aporta mucho a la carencia de luz y amor que tienen los adultos. Verás muy pocos niños que deseen cogerlo en brazo, a no ser que lo haga para llamar la atención, y ¿Por que?. Porque ellos aun tienen el depósito al 80% 90% y no lo necesitan.

Pero vamos creciendo y esta sociedad no va educando (que al final resulta un adiestramiento) a hacer las cosas para que los demás nos respeten, den atención y halagos. Y así llegamos a la reserva de nuestros depósitos y comienza nuestra infelicidad, pudiendo llegar a la depresión (que es la manera que el cuerpo-alma nos avisa que le queda poquito en el depósito), y si no ponemos remedio, el comportamiento extremo, aunque no guste escucharlo, es el suicidio.

Para no llegar a estar en reserva del depósito o salir de la reserva, lo mejor terapia es la de

alimentar el alma con AMOR. Empieza desde hoy mismo a poner en el platillo de la balanza del buen alimento, pensamientos hacia ti, y hacia todo lo que te rodea cargados con AMOR. Pero no un día, ni una semana, comprométete a hacerlo 23 días con total disciplina y además presta atención a no poner ninguno en el otro platillo de la crítica, juicio y protesta. Y si lo haces, lo borras diciendo: uy!! Lo siento, me he equivocado, no soy imbécil, simplemente me he equivocado y aprendo de la situación para la siguiente ocasión.

Al hacer esto, notarás que tu autoestima, respecto y confianza van aumentando. Si sigues haciéndolo irás notando mayor bienestar, y si sigues haciéndolo volverás a tener los depósitos por encima del 60% y cuando mas llenos estén tus depositos, menos necesitarás de los halagos, cumplidos, y ese aparente respeto de los demás. Será entonces cuando ganar o perder no tendrá transcendencia en tu vida. Entonces el miedo a perder no tendrá lugar ni sentido en tu vida.

Te aseguro que funciona, no me lo han contado ni lo he leído, y te lo cuento yo a ti, NO. Lo he vivido y experimentado y me salvo literalmente la vida. Pero mejor, no me creas, pruébalo y hazlo. Entonces realmente lo sabrás por ti mismo.

* Respuesta espiritual o interdimensional

¿ERES REALMENTE CONSCIENTE DE QUIEN ERES?

Si tu respuesta es, pues claro, soy Maria Fernandez, tengo 47 años, trabajo en eun despacho de abogados y tengo un marido y dos hijos. Pues Maria, siento decirte con todo mi respecto, que no tienes mucha idea de quien eres.

Para poder expresar con palabras tridimensionales, algo interdimensional, déjame utilizar una analogia:

Imagina al inmensidad del océano, y coges una gota de agua. Esa gota, no es una garbanzo, ni una lenteja, ni una piedrita, es una gota del océano que además esta compuesta exactamente por los mismos componentes del océano del cual proviene y es su origen, ¿verdad?. Pues bien Maria, de la misma manera, tu provienes (tu alma, que reside en un cuerpo), de un todo, origen, fuente, dios, amor, principio único o como más te guste etiquetarlo. Ese todo, ese principio único, esa fuente creadora...sería el océano y tu alma la gotita.

Otra cosa es que te hayan hecho creer, que en ese cuerpo-vehículo donde habita tu gotita-alma, ser más alto que lo demás, más fuerte, que haga mejor deporte que los otros, o peor, que duerma en una cama más grande y cara que los otros o más barata, que la casa donde habita tu cuerpo sea mas cara o mas barata que la de los otros..... hace que tu seas más o menos que los otros.

Pero eso es una auténtica mentira que te han hecho creer. Además, aún es más gracioso, porque dependiendo en que país o continente vivas y por tanto, dependiendo de sus respectivas culturas, lo que en Suecia, por ejemplo es guapo (una morenaza o morenazo) en España es al revés, en muchos casos es el rubio o rubia la más o el más deseado. O incluso, ser alto está muy bien para ser balocentista, pero malísimo para hacer halterofilia, y así con infinidad de cosas.

En realidad, nada es mejor ni peor, en el plano físico y tridimensional, es simplemente lo que es. Pero nos han adiestrado de tal manera a vivir en lo bueno o lo malo, que vemos con total normalidad pasarnos el día enjuiciándonos y enjuiciando.

Pero lo más importante es ser consciente de que lo que realmente eres, es esa gotita-alma, que es una extensión del todo, el origen, la fuente, Dios, Amor, absoluto, luz... y como tal eres la máxima expresión de la perfección. Y eso significa que no puedes ser, ni mejor, ni peor, estas en el 10 y eres 10. Es decir, amor absoluto. Pero ten cuidado, que no te haga una visita el EGO y te diga, eso, eso, eres perfecto, eres mejor que los demás.....FALSO.

El ego, podríamos decir, que es el representante del “lado oscuro”, el malo y que hace que vivas bajo el engaño de que no eres luz, sino cuerpo que lo tienes que defender a toda costa y estar por encima de los demás. Y el alma es la que te desea que despiertes a la gran verdad de lo que eres:

“Un ser divino y maravilloso, como lo son el resto de los seres humanos”

Y que a lo que realmente has venido a hacer a esta vida, es acercarte o llegar a la consciencia

del Ser Divino y Maravilloso que eres, y vivir desde el AMOR, e irradiarlo hacia todo lo que te rodea, tanto como el sol o hace el.

Así que María, ¿Quién eres?

Exacto, Un ser Divino y Maravilloso, parte de ese Origen y como tal, puro AMOR.

Por eso, conecta a diario, cada día al despertarte, con lo que realmente eres, un ser de luz, divino y maravilloso. Siéntelo, visualiza que está unido a esa fuente de AMOR, siente como te llega continuamente ese AMOR, desde la fuente creadora (como si del cordón umbilical se tratara entre el bebé aún en la barriga y su mamá) y nunca deja de fluir ese divino alimento que es el AMOR.

Y a la noche, al cerrar los ojos, realiza lo mismo, y quédate dormido nutriéndote y sintiendo ese AMOR. Y durante el día, hazlo lo más a menudo posible que pueda, aunque sea 5 o 10 segundos. Será suficiente. Intenta hacerlo a menudo (sin obsesionarte y en armonía), una vez cada hora, te parece???

Y María no creas, pruébalo si lo sientes. Y así lo sabrás por ti misma si es verdad o no.

Yo sé lo que pasará.....pero tu eres la que lo debe saber, bajo tu experiencia.

Y una vez lo hagas (prueba 23 días con disciplina total). Sentirás la poca fuerza que el miedo ejerce sobre ti cuando juegues un partido o en cualquier situación de tu vida.

CAPITULO QUINTO

¿SE PUEDE JUGAR A NIVEL PROFESIONAL SIN EGO Y AMBICIÓN?

!!!!CLARO QUE SI SE PUEDE!!!

En una charla-conferencia, una persona, de nombre Mario, hizo exactamente esa pregunta, ¿Se puede a nivel profesional, jugar sin ego y ambición?

Gracias por tu pregunta Mario. Primero compartir contigo que el ego es necesario, diría que imprescindible en la vida física-tridimensional de cualquier ser humano, pues gracias a esa querencia a nuestro cuerpo, lo protegemos y tomamos cuidado de él para no perderlo. Pero ese ego, es el ego bueno por así decirlo, que es un 5 % de todo el resto del ego con el que vivimos.

El otro ego, al que me refiero, que es más dañino para nuestra felicidad, paz y armonía de nuestra vidas, y que es el 95 % restante, hace distorsionar la realidad. Primero convenciéndonos de que somos seres separados al resto y que tu has de ser el que marque la diferencia, el mejor, para así ganarte el “respeto” y la atención y los halagos del resto. Para luego hacerte luchar hasta la extenuación si hace falta para conseguirlo.

De acuerdo, Mario, una vez aclarado esto, sobre el ego, déjame contestarte utilizando una analogía:

Si uno va a la guerra, con un cuchillo, un escudo y una lanza, va mejor preparado y armado, que alguien que va desnudo y sin protección. Pero irá mucho menos preparado que uno que lleve una metralleta, pero este a su vez esta en inferioridad a otro que vaya en tanque. Pero será el que pilote un f-18 el que mejor preparado vaya. Pero resulta que habrá más guerreros-soldados que combatan con F-18 y eso hará que entre ellos se vayan destruyendo. ¿Que ocurrirá al final? Pues que será uno el vencedor, pero estará muy maltrecho, sólo en su victoria (pues casi todos estarán muertos) y lleno de heridas emocionales, grabadas en su alma, que posiblemente no le dejarán vivir en paz después de todo lo inhumanamente vivido (cuantos testimonios de soldados de la guerra del vietnam confirman esto relatado).

Ahora bien, la solución es si uno no va a la guerra, no necesitará ni cuchillos, ni bombas, ni metralletas, ni tanques, ni F-18 y su vida sera mucho mejor, en paz y armonía.

Con este ejemplo Mario de la guerra, quiero trasladarlo a un partido de tenis por ejemplo. Si te lo tomas con una guerra, empujado por tu 95% de ego destructivo, cuando más ego y ambición tengas (es decir armas destructivas) mejor. Pero recuerda que ganes o pierdas el partido-guerra !! Perderas!!!, por que durante el partido-guerra, habrá sido un sufrimiento y al acabar, en el mejor de los caso, si has “ganado”, en poco tiempo tendrás que preparar la siguiente guerra que antes o después perderás. N

Asi que, no hay reino ni victoria eterna en las guerras que el ego creas, todos lo reyes son vencidos, y el que lo ha vencido, a su vez será vencido.

!!!En la guerra nadie gana!!!

Pero por el contrario, y después de saber que lo que necesita el alma del ser humano es AMOR, si uno se ama, se respeta, se acepta tal y como es y es consciente del maravilloso ser que es, no necesitará de lo que los demás hablen, piensen o digan de el.

Eso hará que vaya a ese partido de tenis a disfrutar, e intentar jugarlo lo mejor que este en su mano (corriendo, utilizando la táctica idónea....). Entonces no necesitará la ambición o el ego para correr más que el otro o aguantar más que el otro, porque aguantará todo lo que este en su capacidad pulmonar y correrá lo que sus musculos le permitan, puesto que es lo que desea y disfruta haciéndolo.

Porque le divierte y lo disfruta al máximo y sobre todo, su estado emocional, que como sabes Mario, en el tenis es a nivel profesional el 70% o incluso el 80%, será excelente. Pues desde la calma y el sosiego, todo se realiza mucho mejor y más preciso.

Pensemos de nuevo e imaginemos como juegan los niños, sin incansables, intentan hacer algo y si no sale lo vuelven a intentar, no paran de disfrutar mientras juegan intentando simplemente hacer lo que el juego requiere. Y si continuamos con el ejemplo del tenis, fútbol, o el deporte que sea, observamos que no les importa si el contrario la envía fuera, ellos continúan con la pelota para seguir jugando, no desfallecen. Pueden estar horas jugando como si el tiempo no pasara, hasta que en un momento concreto dicen, espera un minuto que tengo sed. Beben hasta llenarse (porque estas sedientos) y a seguir disfrutando!!! Y sabes porque??? Porque sus depósitos de AMOR están muy llenos, ya aún no han sido lo suficientemente adiestrados por la sociedad a alimentar su ego.

Es decir, que uno cuando se AMA y consecuentemente se respeta y acepta como ese ser divino que es, dentro de él tiene AMOR. Y eso hace que no necesite ni tenga que guerrear por recibir ese ilusorio respeto del que tanto promete el ego, ni halagos, ni atención. Pues tiene el bien más preciado: EL AMOR!!!!

Y ahora yo te pregunto Mario, crees que se puede jugar a nivel profesional sin ego y ambición..... Gracias por tu pregunta Mario, Te amo!!

CAPITULO SIETE

¿SE PUEDE COMPETIR CON AMOR?

Y todo lo explicado y compartido hasta ahora no lleva la título del libro, ¿.....

Observemos de nuevo como un niño juega con amor es decir, sin sentimientos de adversarios, con el otro niño con el que juega, sin pensar en ganar para sentirse aceptado, sino jugar por el hecho de todo lo que le gusta ese juego. Y deseando que nunca se acabe, pues si se acaba el ya no podrá jugar más!!!

Efectivamente, se puede competir con AMOR, o dicho de otra manera, uno cuando siente AMOR dentro de él, lo que para unos es competición, para él se convierte en juego y lo disfruta al máximo. Y como hemos ido viendo a lo largo de este libro, uno puede aprender a vivir con AMOR y por consiguiente desde el AMOR en toda actividad que haga, sea deporte de competición, amateur, o en cualquier otra profesión.

Recordemos lo que podemos hacer para ir instalando el AMOR en nuestra vidas.

TRIDIMENSIONALMENTE

* Hablarte a ti mismo siempre con cariño, respeto y aceptación en todo lo que hagas.

* Tener pensamientos positivos, agradables y aún mejor de cariño hacia todo aquel con el que te relaciones. Y si lo que hace no es de tu agrado y lo consideras equivocado, entonces, sentimiento neutral (pues quizás al inicio te cueste amarle), es decir ACEPTACIÓN al otro en lo que consideras tu como equivocación.

* Estar alerta y consciente para que, cuando no actúes como anteriormente hemos hablado en los otros puntos anteriores, decirte STOP, he pensado negativamente y he enjuiciado, lo borro y lo cambio por un pensamiento positivo, de aceptación y respeto.

* Cuidado con los juicios, ensucian mucho nuestra armonía. Y lo hacemos de una manera muy mecánica e inconsciente (y también consciente). Los juicios, son de las cosas que más nos alejan de instalar AMOR en nuestras vidas. En un juicio hacia alguna persona, no hay ni respeto, ni aceptación, ni mucho menos cariño, que son atributos que acompañan siempre al AMOR.

* Al despertarme, antes de levantarme de la cama, piensa y siente cosas positivas, y sino encuentras alguna, recurre a las que ni siquiera has pensado y son las más importantes. Dar gracias por que mi corazón late para vivir un día más esta experiencia de vida y evolucionar más y más como ser humano. Dar gracias por poder respirar y así llenar mis pulmones de oxígeno que dan vida a mi cuerpo. Agradecer, es de las cosas que mejor sientan al alma, cuerpo y mente de un ser humano.

Así que, 5 minutos antes de levantarte, disciplinaté para empezar el día con pensamientos positivos. Lo mismo al acostarte, duérmete pensando en todo lo positivo que ha ocurrido durante el día, y si te cuesta encontrarlos, recurre a los más importantes, al latido de tu corazón y al poder respirar.

Durante el día, procura cada hora, dedicar 5 o 10 segundos a decirte:

“AGRADEZCO A LA VIDA TODO LO BUENO QUE ME PASA Y VA A PASARME”.

Hazlo cada hora, son solo 5 o 10 segundos y te aseguro que si lo haces con disciplina y durante 23 días, notarás un cambio en tu vida, y si es así, deseo y espero que no lo dejes, pues cada vez será mayor el cambio y tu bienestar!!!!

INTERDIMENSIONALMENTE O MULTIDIMENSIONALMENTE

Cierra los ojos y siente tu respiración, tu latido del corazón (si necesitas pon la mano en tu pecho para poder sentirlo). ¿Por que late mi corazón? ¿Quien lo hace latir?

Tridimensionalmente no llegamos a explicarlo, pero multidimensionalmente, podriamos decir que ese impulso eléctrico-energético proviene de la fuente, del todo, del origen, de dios....eso nos dice entonces que yo estoy conectado a ello.

Si, así es, tu formas parte de ello y por tanto lo primero que tienes que hacer es ser consciente de lo que eres. Por supuesto no hay duda de que eres un cuerpo que se puede ver y tocar, pero además de eso, y sobre todo, lo que en esencia y primer lugar eres, es un ser divino y maravilloso, capaz de co-crear tu vida tridimensionalmente y física.

Así que, cada día, nada más despertarte, se consciente de ese Ser Divino y Maravilloso que eres y visualiza a continuación lo que deseas en tu vida, visualizado con todo detalle, colores, temperatura, olores y vive todos los sentimientos que producen en ti. Recuerda que tienes la capacidad de co-crear y la manera de hacerlo es con el Pensamiento. Y la visualización no es otra cosa que un pensamiento muy intenso y focalizado. Y por la noche al irte a dormir, haz exactamente lo mismo, y procura quedarte dormido con ese pensamiento y visualización.

Y durante el día, acuerdate con asiduidad el ser divino y maravilloso que eres, como el resto de la humanidad.

Y de nuevo te digo..... no me creas, si lo sientes asi, pruebalo y tendrás tú la respuesta de si realmente es así y funciona. Permíteme un consejo, siempre visualizate lleno de AMOR, además de todo lo que desees co-crear en tu vida.

CAPITULO OCTAVO

PREGUNTAS FRECUENTES

A continuación, comparto algunas preguntas, que en las charlas, conferencias o conversaciones más personales, suelen ser las más comunes que se realicen o se hagan.

* ¿Pero, seguro que sólo cambiando mis pensamientos puedo cambiar mi vida y mis pesares? Parece demasiado facil, no?

- Yo no te aseguro nada, comparto una información que a mi personalmente no solo me cambió la vida, sino que me la salvó.

Pero después de 23 días, si lo haces con disciplina, tu tendrás la respuesta.

Y respecto a que parece demasiado fácil, te digo lo siguiente, ¿verdad que cuando uno esta sediento, lo único que tiene que hacer es beber agua?, pero si en vez de darle agua le das de beber legía o aguarras o disolvente, que también es liquido, lo que conseguiras es agrabar la situación o incluso acabar con la vida física de la persona. Con el alma pasa lo mismo, se enferma por falta de AMOR, y cuando se lo damos SANA. Lo único que hace falta es saber la solución y realizarla.

* Yo conozco a una persona que es muy positiva, que siempre habla cosas positivas a todas las personas, pero ella no es feliz ¿Por que a ella no le ha funcionado?

- Permíteme contestarte con un ejemplo; Imagina a dos adolescentes con las mismas capacidades intelectuales, que tienen que estudiarse un tema concreto de Historia. Uno de ellos, lo único que hace es leerlo como si fuera un loro, sin dejar que se filtre la información del texto que esta leyendo y le empapé, únicamente lee sin sentido. El otro niño lo lee y cada frase la siente dentro, la piensa y deja que le empape esa información que esta leyendo. Entonces, ahora te pregunto ¿Quien de los dos aprobará el examen de esa lección?

Lo mismo ocurre con lo que expones. La persona de la que hablas, no para de hablar teóricamente de esa aparente positividad, pero lo que ella piensa, siente y se empapa de su vida, es, con toda seguridad de pensamientos negativos provocados por los miedos que tiene en su vida, ya sean económicos, de pareja, de salud, familiares....

Asi que no vale con repetir como un lora unas cuantas letras unidas entre si que conforman una palabra, y a su vez una frase, como podría ser “que bonita es la vida”, y luego pensar que mi vida no tiene solución, y que está en un fin sin retorno.

Recuerda que lo que crea nuestra realidad son los pensamientos que nos llevan a sentir, y es cuando sentimos cuando nuestra capacidad co-creadora se activa.

La palabra debe ir cargada de sentimiento a través del pensamiento y no vale pensar solo en letras que al unirlas provoquen una palabra sin más.

* ¿ Te preguntaría que significa para ti la frase “que les vaya de maravilla”?

Para mi, la maravilla más grande que existe para el Ser humano es estar feliz y con paz interior. Y esa gente a la que te refieres, con seguridad que en sus vidas no hay felicidad ni paz interior.

Posiblemente te referías al decir que les vaya de maravilla, en el plano material. Pero de que te sirve lo material (creyendo que eso es lo que te da la felicidad y por eso lo persigues a toda costas, sin importar los medios), si no posees la felicidad en tu vida....

Además, te dire que esta sociedad, nos hace siempre aparentar que todo va maravilla, y que somos unos perfectos campeones en nuestras vidas. Pero te aseguro que este tipo de gente al que te refieres “que les va de maravilla”, el nivel de estrés con el que viven, para seguir consiguiendo a toda costa esa “fabulosa” vida material, es muy grande, y si les sigues durante todo el día, podrás comprobar sus verdaderas vidas.

Es probable, que se tomen alguna bebida alcohólica, consuman algún tipo de droga para esconder su estrés, vayan algún club de alterne y que a la noche les sea imposible dormir sin la ayuda de somníferos, que serán imprescindibles en su vida.

A eso le llamas, que le va de maravilla?????

* Entonces, ¿Vivir en AMOR y con AMOR es incompatible con que materialmente y económicamente te vaya bien o muy bien, tenemos que renunciar a ello?, es decir ¿Hay que pasar dificultades diarias para ser felices?

- !!Me encanta esa pregunta!! Es muy, muy importante conocer la respuesta.

Empezaré diciendo que es de vital importancia que un ser humano tenga comodidad en su vida, y no carencias y problemas económicos, así podrá centrarse en su evolución personal.

En caso de tener grandes dificultades, tus cinco sentidos estarán centrados en como sortear e intentar solucionar esas dificultades. Tu vida se convierte en una actitud continua de supervivencia, y no tendrás tiempo para pararte y centrarte en tu evolución interior, para así encontrar la felicidad.

Con lo cual, el tener holgura, comodidades y abundancia es muy necesario para que nuestra vida no este en modo supervivencia y así podernos centrar en lo siguiente, una vez fuera de peligro de nuestra vida física, que es nuestra evolución hacia la felicidad como ser humano. Fíjate que he dicho abundancia y no riquezas. Hay una total diferencia entre ambas:

Riqueza, sería poseer muchas cosas materiales. Cuantas más riqueza acumules, más rico seras.

Abundancia, es contar con todo aquello que uno necesita y desea, pero no acumulando, pues la abundancia es la cualidad (espiritualmente hablando), de que nunca falta de nada. Y cuando uno recibe más de lo que necesita, lo que hace es compartirlo sin importarle el guardar. Y si estás centrado en compartir y ayudar, eso si que te nutre el alma, y hace realmente feliz a cualquier ser humano.

Así pues, no son incompatibles el tener abundancia y holgura material-económica y el AMOR. Muy al contrario, van muy de la mano. Si no tienes casi agua para ti, no puedes ayudar a gente sedienta aunque quieras. Pero si tienes abundante agua, podrás compartir con AMOR y ayudar a aquellos que lo necesiten.

Pero que poco sentido tiene desde el plano del Ser Humano evolucionado, tener abundante agua y no ayudar a los que lo necesitas, y guardarlo para ti (riqueza), y presumir que tienes más agua que ninguno.....!!!QUE ABSURDO!!!.

Pero el EGO (ese 95% del que hablamos, porque el 5% es vital para defender, proteger y cuidar nuestro cuerpo físico) no entiende de compartir, ni ayudar, sólo entiende de acaparar más y más para llenar su infinito apetito voraz y en el fondo no es otra coas que inseguridad en el mismo queriendo poseer más para que le respeten y halaguen.

Pero no se da cuenta que si instala el AMOR en su Ser no necesitará, ni dependerá de las opiniones del a gente hacia él. Asi que por favor, no cierres las puertas a la abundancia y comodidad en tu vida. Por que así podrás ayudar mucho más.

!!!DESEA Y VISUALIZA CON ASIDUIDAD DIARIA UNA VIDA EN LA ABUNDANCIA!!!!

* Pero si actúo con tanto AMOR y generosidad, en esta sociedad ¿se van a aprovechar de mi como un tonto o imbécil?

- No confundas el ser bueno, generoso, comprensivo (todo ello, actos de una persona que vive en AMOR), con ser utilizado por personas con baja vibración y mala intención que quieren aprovecharse de ti. NO.

Ayuda a todo aquel que sientas que realmente necesita ayuda, que quiere recibirla y se entrega a ser ayudado. Tu lo sentirás, confía en tu intención. Cuando sientas, que lo que esta intentando es aprovecharse de tu generosidad y AMOR, respeta que lo haga y lo intente, pero pon un muro bien grande, grueso y alto entre él y tu ser generoso y lleno de AMOR. NO es la respuesta, verbalizándolo, pero sobre todo con una mirada firme y distante, sin mediar más palabra, aléjate de esa energía parásita.

CAPITULO NUEVE

LA LEY DE ATRACCIÓN

Deseo de todo corazón que te haya podido despertar algo en tu interior, con lo que se está compartiendo en este libro, para que la próxima competición la vivas y la realices con AMOR. Y no tan sólo la próxima competición, sino todo en tu vida. Una persona con AMOR, eleva su vibración y todo a su alrededor en su vida cambia con la misma consonancia.

Permíteme, si lo deseas que profundice más sobre esto, el de atraer cosas de la misma consonancia que tu vibración a tu vida.

Quizás hayas escuchado hablar de la Ley de Atracción, quizás no. Y quizás creas en ella o no. Mi deseo simplemente es compartirla contigo de una manera muy llana, de andar por caso, sin grandes tecnicismos y en ningún momento hacerte creer que existe y que lo tienes que creer.

Hablo de mi experiencia personal y la de personas que he tenido el privilegio de ver como a ellas también les cambiaba su vida y circunstancias. Pero como he dicho anteriormente, no me creas , compruébalo tu mismo, si así lo sientes, a ver si funciona!!!!

LA LEY DE ATRACCIÓN

Alguna vez te has parado a pensar; - La luna esta ahí arriba y no se cae, nadie la sujeta con un hilo, pero está ahí, y además va cambiando de lugar. - O porque las personas que habitamos la tierras, las que están en las antípodas a nosotros, no se caen?? Y así muchas preguntas te podrías formular.

Resulta que hay una serie de leyes universales, por llamarlas de alguna manera para entendernos, que hace que esas y otras muchas cosas sean posibles. Y una de esas leyes que hacen que el universo (y la tierra forma parte de el), sea perfecto es la “LEY DE ATRACCIÓN”, y la cual dice así:

- TODO LO SEMEJANTE SE ATRAE, vamos a interpretarla;

Todo lo que existe en el universo es energía. La energía no es otra cosa que vibración, vida.

Y para entendernos vamos a usar un baremo de 0 a 10 a nivel de vibración, siendo 0 la mas baja (entendiendo que será 0,000000.....1, porque 0 total no entraría en concepto de vida) y 10 la más alta. Vamos a ceñirnos al ser humano, a su vida y entorno.

El miedo sería la vibración mas densa y baja y el AMOR la más alta y sutil

Y si la ley de atracción dicta que lo semejante se atrae, significa que un estado vibracional, nivel 2, no se atraerá con una vibración nivel 5 por ejemplo. Esto significa que los estados de miedo, que he hacen vibrar muy bajo (dependiendo de la intensidad de ese miedo), atraerán a mi vida acontecimientos, situación, personas....de su mismo nivel vibracional, como enfermedades, o situaciones personales o laborales.

Lo mismo a la inversa, si vibro en AMOR, mi vibración será elevada y lo que atraeré en mi vida será en general circunstancias y situaciones de alta vibración, es decir agradables. Por eso vivir desde el AMOR, a través de pensamientos con AMOR hará que mi vida sea en general, una vida en Paz y Armonia.

Pero de verdad que no es mi intención convencerte. Sólo el gran deseo de compartir algo que a mi me ha cambiado la vida. No deseo darte pruebas científicas ni ahondar en más conocimiento multidimensional o espiritual. Si lo deseas puedes indagar y ya hay mucho estudio científico que explica y demuestra lo dicho anteriormente.

A nivel espiritual hay un libro que desarrolla mucho más lo aquí dicho, su título es “Pide y se te dará”, su autora es Esther Hicks y su marido.

A mi personalmente, lo que me convenció para decidir intentar no tener pensamientos de baja vibración en mi vida y ponerme a trabajar sobre ello, fue el simple experimento del AMOR.

A modo de ejemplo, para poder hacer en casa, herví 200 gramos de arroz y los separé en dos envases (escurrido el arroz), de cristal con ese cierre hermético con goma naranja alrededor de la tapa (tipo tapones de las antiguas caseras la pitusa de embase de cristal), y los cubrí con dos paños para que no se viera el recipiente de ninguno. Y puse en uno de ellos una etiqueta que ponía AMOR, y en el otro recipiente puse otra que ponía MIEDO. Durante 23 días, dediqué 5 minutos a cada frasca, que los separé, uno en cada habitación, enviando al que ponía la etiqueta de miedo, todo tipo de pensamientos negativos durante esos 5 minutos. Y a continuación (lo hacía por ese orden para acabar con los pensamientos y sentimiento de amor) hacía lo mismo con el frasco de la etiqueta de AMOR. Pensaba cosas positivas e intentaba sentir situaciones que me provocarían todo tipo de sensaciones y sentimientos positivos y de AMOR.

Al cabo de 23 días, descubrí los dos frascos y lo que vi, me hizo sentir dentro de mi, que iba a intentar disciplinarme todo lo que estuviera en mi mano a no tener pensamientos ni sentimientos negativos, ni hacia mi mismo ni hacia los demás ni hacia ninguna situación por incómoda o molesta que fuera. No quería que mi cuerpo sufriera ese deterioro tan notable que sufrió, en comparación con el otro, el tarro del miedo.

De nuevo insisto, me me creas, unicamente, si así lo sientes, pruébalo.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento es uno de los sentimientos y emociones más cargados de alta vibración. Agradecer constantemente también va a crear en tí un estado de mucha paz, armonía y dicha en tu vida.

!!!Pruebalo y verás que bien te sienta!!!

Por mi parte agradecer a la vida, al todo, a la fuente, a dios, al origen de todo.... el regalo de poder haber compartido esta información-conocimiento contigo.

Y gracias a ti también por haberlo escuchado, independientemente de que compartas, más o menos, lo transmitido.

Si algo de lo escrito y compartido en este pequeño libro te ha podido molestar o incomodar, lo siento, no ha sido mi intención. La intención ha sido el compartir una experiencia que tanto ayudó y sigue ayudando a mi vida, desde el máximo respeto y cariño hacia ti.

Y permíteme recordarte que no creas nada de lo aquí compartido, únicamente si algo dentro de ti, te dice “no suena mal” o incluso no sabes porque pero te atrae la información, entonces pruébalo, y así lo sabrás tu de primera mano y por tu experiencia y no porque otro te lo haya contado.

Si me permites y no te importa, cierras unos segundos los ojos y recibe este abrazo lleno de AMOR&PAZ y respecto que te envío...

GRACIAS...

ME AMO....

Para así poder AMARTE.....