

# Yo elijo un mundo así



Beatriz Tierno



Yo elijo un mundo así



**Beatriz Tierno**



EDITORIAL  
MANUSCRITOS

**Dirección editorial:**

Elena Díez de la Cortina M.

**Diseño y maquetación:**

Óscar Asenjo

**Ilustración de portada:**

Juan A. Canalo

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, la reproducción total o parcial de esta obra, sin la autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes.

© de esta edición: 2011, Editorial Manuscritos

Bitland Producciones S.L.

Calle Soledad, 46, 1º

Morata de Tajuña 28530 - Madrid

[info@editorialmanuscritos.com](mailto:info@editorialmanuscritos.com)

[www.editorialmanuscritos.com](http://www.editorialmanuscritos.com)

© 2011, Beatriz Tierno

ISBN-978-84-92497-79-9

Depósito legal:

“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados,  
sino que seamos extremadamente poderosos.  
Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos atemoriza.  
Nos preguntamos:  
¿Quién soy yo para ser estupendo, magnífico, talentoso y fabuloso?  
Pero lo cierto es que, ¿quién eres para no serlo?

Eres un hijo de Dios.  
Tu papel de poca cosa no sirve al mundo.  
No hay nada inteligente en achicarte  
para que la gente a tu alrededor no se sienta insegura.

Nacimos para manifestar la gloria de Dios,  
que está dentro de nosotros.  
Está en todos y cada uno.  
Y cuando permitimos que brille nuestra luz,  
inconscientemente damos permiso a otros para hacer lo mismo.  
Cuando somos liberados de nuestro miedo,  
nuestra presencia automáticamente libera a otros”.

Nelson Mandela.





*Solo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud*  
Jean de la Bruyere.

Gracias a Charo por su alegría y por enseñarme que la vida es sencilla y, con humor, más amena.

Gracias a mi abuela Consuelo porque me enseñó a no juzgar, para ella todos somos buenos y todo está bien.

Gracias a mis padres por enseñarme el valor del esfuerzo y la importancia de la familia.

Gracias a mi hermano del que aprendí que lo único que se interpone entre uno y sus sueños es uno mismo.

Gracias a David por guiarme de la mano para ver el mundo con otros ojos y por enseñarme la paciencia.

Gracias a Teresa por ayudarme a encontrar el camino de mi alma y dejarme sola recorrerlo.

Y gracias a María por acompañarme con esa luz...

**“Ser o no ser, he aquí la cuestión”. Shakespeare.**

**Vivir o sobrevivir, esa es la elección. Beatriz.**





## ÍNDICE

LA VIDA ES SENCILLA .....	11
MI PEQUEÑO MUNDO: UNA OPCIÓN VÁLIDA.....	21
EL EXTREMISMO O LA MODERACIÓN .....	27
LA CULPA O LA RESPONSABILIDAD .....	35
EL MAL O EL APRENDIZAJE.....	43
EL RENCOR O EL PERDÓN .....	53
EL SUFRIMIENTO INÚTIL O LA ACEPTACIÓN .....	57
JUZGAR O RESPETAR.....	69
EL MIEDO O LA CONFIANZA .....	75
La envidia o la admiración .....	85
La perfección o la espontaneidad.....	85
PREDESTINADOS Y/O LIBRES.....	89
Atado a la seguridad o libre en la incertidumbre.....	95
LA DEPENDENCIA O EL AMOR INCONDICIONAL.....	99
La falta de amor nos enferma .....	107
LA NECESIDAD O EL DESAPEGO, EL PLACER O LA FELICIDAD.....	111
La espiral del materialismo .....	111
El placer o la felicidad .....	117
El apego emocional .....	118
TEMPORALES O ETERNOS.....	123
Tabúes, ¿para qué?.....	133
LA RAZÓN O LA INTUICIÓN .....	137
LA MENTE O LA CONCIENCIA .....	149
LA SEPARACIÓN O LA UNIÓN.....	159
LA ILUSIÓN O LA VERDAD .....	161
EPÍLOGO .....	167
GRACIAS.....	171
BIBLIOGRAFÍA.....	173





## LA VIDA ES SENCILLA

*“La verdad es como la luna, aunque algunos se empeñen en poseerla para sí, esta siempre estará por encima de ellos y a la vista de todos.”*

¿La verdad de quién? Mi verdad. Solo puedo hablar de lo que conozco, mejor dicho, de lo que busco y empiezo a vislumbrar. Mi verdad, que algún día se asemejará tanto a la de todos que será la Verdad... Pero hasta entonces, queda mucho por aprender. De momento solo puedo hablar de mi verdad. Si quieres entenderla, debes estar dispuesto a entrar en mi mundo. Es el primer paso: conceder a mi mundo la oportunidad por un momento de suplantar el tuyo. Para muchos es un ejercicio arriesgado, por eso entiendo que dejes de leer aquí. Pero si decides continuar, abandona tus certezas, las leyes que rigen tu existencia, todas tus normas. No te lo sugeriría si no creyera que puede merecerte la pena.

Hay un mundo ‘común’, escenario en el que compartimos experiencias con diferentes personas, y un mundo propio, particular de cada uno: tu mundo, mi mundo, su mundo... No hay dos iguales. Es desconcertante y fascinante a la vez. Aunque no hay dos mundos iguales, hay puntos de encuentro, pero de eso ya hablaremos.

Ahora lo importante es que sepas que yo te voy hablar de mi mundo, de cómo fue y de en qué se ha convertido. Podría decirse que voy a hablarte de la evolución de mi mundo. Puede sonar pretencioso hablar de evolución con treinta años pero creo que es importante que personas que están iniciando ‘su camino’ compartan su experiencia ya que son testimonios más cercanos a la mayoría.

Algunos libros de sabios maestros pueden resultar complejos para muchas personas, al menos a mí me lo ha parecido.

“Para ser divulgativo, procuro no saber demasiado del tema.” Eso dijo un día Fernando Trías y no me pareció descabellado. Admito que me queda mucho más por aprender de lo que ya he aprendido. Solo espero que la sencillez de mi mundo te cautive durante las páginas de este pequeño libro y que, cuando acabes de leerlo, confíes en que un mundo así, o como tú lo prefieras, es posible. No me gustaría que pensases que has leído un cuento de hadas entretenido pero que hay que volver a la realidad.

¿Qué es la realidad? Ya he dicho que yo solo puedo hablar de mi verdad. De igual modo, solo puedo hablar de lo que para mí es realidad. En mi realidad, las fiestas son motivo de alegría, de unidad y de armonía y a mí me aportan mucho bienestar. Sin embargo, tengo una compañera de trabajo que las odia. Para ella las fiestas son trabajo extra, falsedad y sufrimiento por los que no están. Por eso ella las rehúye mientras yo las busco o me las invento. ¿Quién tiene razón?

Las fiestas son alegría, unidad, armonía.

O

Las fiestas son trabajo extra, falsedad y sufrimiento por los ausentes.

Tú eliges, las dos afirmaciones son igual de verdaderas pero, ¿cuál es más útil?

Hay algo importante que tenemos que aceptar: **es imposible conocer toda la realidad.** Conocemos aquellos trocitos que nuestra atención ilumina y el resto... ¡nos lo inventamos! Todos inventamos para no dejar huecos que podrían paralizarnos, para dar co-

herencia. Todos, incluso los que se creen sin imaginación. Todos inventamos porque somos limitados en nuestro conocimiento de la realidad pero ilimitados en nuestra imaginación.

Mi realidad (los trocitos que elegí iluminar) cambió sustancialmente cuando las concepciones con las que había crecido dejaron de tener peso. Así se creó el espacio necesario para nuevas concepciones de la realidad. Si no te deshaces de la ropa interior vieja, al comprar ropa interior nueva, tendrás que meterla a la fuerza en el cajón. Si no revisas tus creencias y desechas las que no te aportan nada, tendrás que meter a la fuerza aquellas que te pueden ayudar más. Pero andar por la vida con esa cantidad de peso innecesario es muy cansado. Te roba energía, te hace perder tiempo y te distrae.

“Para aprender algo hay que hacer hueco, hay que soltar, dejar de lado, parar nuestro saber. Si no lo hacemos, en lo que estudiemos no encontraremos más que aquello que coincida con lo que ya sabemos”. *Llegar a ser*. Ignasi M. Carrero.

Como te decía, mi realidad cambió sustancialmente. Esto me ocurrió a los treinta años. Hasta entonces, la vida se me antojaba difícil, demasiado complicada para poder descifrarla y disfrutarla. Mis intentos de controlarla y de satisfacer todas las expectativas, ajenas y propias, me habían conducido a un estado permanente de ansiedad. Este estado nublabo mis sentidos, me robaba el aire y, lo más importante, me hacía sentir desdichada. Cuando compadecerme de mí misma comenzó a ser algo habitual, supe que por ese camino no llegaría a un lugar mejor, solo me estancaría en la desolación. Para ser franca, debo confesarte que el detonante de esta búsqueda interior fue la muerte de una de las personas que más quería, mi suegra. Espero que tú no necesites de ningún acontecimiento externo, y menos de esa índole, para desear encontrarte. Después de que mi suegra ‘nos dejara’, me hundí aún más en el

pozo en el que ya me encontraba desde que tenía memoria. Fue al rozar el fondo cuando me indigné y dije “basta”. Mejor dicho, grité “BASTA”.

Entonces **decidí comprometerme conmigo misma**. Repito:  
**Decidí comprometerme conmigo misma.**

Es muy fácil fallarse a uno mismo. Si tienes compromisos con otros, es fácil anteponerlos a los compromisos que tengas contigo mismo. Fallar a los demás puede ser ‘imperdonable’ pero a ti...

Yo decidí dejar de fallarme y comenzar a emplear mi energía, mi tiempo y mi dinero en descubrir quién soy, qué me llena de felicidad y qué me impide alcanzarla. Y a medida que iba desvelando estas preguntas, deseché una creencia fuertemente arraigada en mí que no me aportaba nada más que sufrimiento:

La vida es dura, compleja e incomprensible.  
Y la cambié por una mucho mejor:  
**La vida es sencilla.**

La vida es dura, compleja e incomprensible.  
Por  
**La vida es sencilla.**

Suena demasiado simple pero a mí me funciona. A veces rechazamos las cosas simples solo por eso, por simples. Luego buscamos teorías más complejas que satisfagan nuestras dudas existenciales pero no llegamos a entenderlas, tampoco nos convencen. Así las acabamos rechazando también para quedarnos en el mismo sitio actuando de la misma manera y quejándonos de lo mismo. Por eso te pido por favor que no rechaces por simples mis propuestas. Si nuestra mente limitada no puede conocer toda la realidad y solo ilumina una parte, yo te pido que mientras lees este libro

ilumines otras partes de la realidad, tan reales como aquellas que te han sostenido hasta ahora. ¿Por qué quiero que cambies tu foco de atención? Porque creo que puedes llevar una vida más auténtica y feliz si lo haces.

Si tú crees que la vida es dura, compleja e incomprensible, pondrás tu foco de atención en todos los obstáculos, impedimentos y problemas que hay en la realidad (si buscas, encuentras). Y te convertirás en un imán para ellos. Cuando voy a coger setas con mi padre, parece que por donde va él hay muchas más que por donde voy yo. Entonces viene mi padre por donde voy yo y sigue encontrando muchas más setas que yo... Parece que saliesen a su paso pero es solo que él tiene más costumbre de buscarlas y por eso tiene una habilidad especial para encontrarlas. De igual forma, quien tiene más costumbre de buscar problemas, desarrolla una habilidad especial para encontrarlos y sí, la experiencia acaba por confirmar lo que el ‘buscaproblemas’ sospechaba:

La vida es dura, compleja e incomprensible.

Como esa frase es tan real como la de “La vida es sencilla”, adoptaremos esta nueva concepción de la realidad que es bastante más práctica que la anterior que acaba transformando el día a día en una sucesión de problemas.

Repite mentalmente o en voz alta:

**La vida es sencilla.**

Trata de identificar qué ocurre en tu cuerpo cuando lo haces.

Si notas que respiras un poco peor, que te pica mucho un brazo o la nariz, que sientes súbitamente calor en la cara o que has notado algo pero no sabes qué es, no te preocupes. Es la resistencia que ofreces de un modo no consciente a hacer tu vida sencilla.

Tu cuerpo casi siempre sabe más de ti que tú, acostúmbrate a escucharlo.

En este punto, seguro que estás pensando que no todo el mundo ha tenido la misma suerte en la vida y que es muy fácil decir que la vida es sencilla cuando no hay problemas de salud, de dinero, de familia... Sin embargo, seguro que tú mismo conoces hermanos o personas en situaciones similares que tienen actitudes muy diferentes con respecto a la vida.

Una de mis mejores amigas tiene una actitud muy positiva. Irradia energía o buen rollo y la gente quiere tenerla cerca, obvio. Cuando algo le sale del revés, no se lamenta, instantáneamente está buscando la solución y, al mismo tiempo, encuentra en el contratiempo una oportunidad. Su hermano, cuando algo le sale del revés, antes de solucionarlo, se recuerda que ya había pensado que no iba a funcionar, se lamenta después y, claro, intoxicado por esos pensamientos negativos, encuentra mucho más tarde una solución que además no llega a convencerle. Mi amiga cree que la vida es sencilla y su hermano que es dura y complicada y los dos obtienen la confirmación de sus creencias en el mundo material.

Se puede hablar mucho acerca de este asunto, de cómo influye el pensamiento intangible en el mundo tangible. Es algo que parece de ciencia ficción pero que ocurre constantemente y que ya se ha estudiado científicamente. Si quieres saber más del tema, te recomiendo que veas la película *¿Y tú qué sabes?*. Habla de la repercusión de la física cuántica en nuestro mundo. Establece que la realidad es un campo de infinitas potenciales posibilidades pero que solo se materializan aquellas que son contempladas y aceptadas. Por lo tanto, nuestras circunstancias actuales son el resultado de nuestras creencias a lo largo de la vida. También te invito a que leas acerca del experimento de Masaru Emoto con el agua. Este japonés se dedicó a fotografiar los cristales congelados de agua



destilada y muestra cómo los cristales son muy diferentes en función de los mensajes que damos al agua. Si escribes 'gracias' en cualquier idioma, lo pegas a la botella y luego congelas el agua, se forman unos cristales geométricos preciosos. Si escribes 'estúpido', los cristales son informes y feos. El agua reacciona a los mensajes que le enviamos. Nuestro cuerpo es mayoritariamente agua, ¿cómo reaccionará si nos llamamos estúpidos? Por supuesto que no es necesario hacerlo en voz alta, las moléculas de agua reaccionan a nuestra actitud. ¡Nuestra actitud influye en nuestro mundo circundante!

Por el momento, te pido por favor que aceptes la idea de que tu pensamiento determina tu realidad. Tú creas tu mundo. Puedes decirlo en primera persona para ver qué tal te lo tomas: Yo creo mi mundo. Es normal que te irrite un poquito porque implica asumir la responsabilidad de las cosas que nos salen mal... Pero también de las que salen bien...

Aún puedes ir más allá, si tú creas tu realidad, tú eres creador, como Dios. Recuerda que dicen que nos hizo a su imagen y semejanza... Si aquí te he perdido porque tú no crees en Dios, voy a intentar recuperarte. Primero asegúrate de que no te chirría la palabra Dios porque la identificas con Iglesia. Son cosas muy distintas. Para mí Dios es algo que llevamos dentro, que nos conecta a los unos con los otros, la inteligencia del universo que nos guía si queremos, la luz que tenemos que es la misma para todos.

**¡Todos somos divinos!**

Decía Gandhi:

“Aquel que no vea a Dios en la siguiente persona con quien se cruce, que no busque más”.

Si te sientes mejor, llámalo Amor, Unidad, Verdad, Ser, Existencia, Esencia, Luz, Inteligencia Universal... Y ponlo en mayúsculas o en minúsculas, como prefieras. Pero no te niegues a leer este libro u otras cosas que quizás puedan ser de tu interés por ver escrita la palabra Dios. A mí me pasó algo similar. Llegó una edad en la que iba a misa por obligación y Dios, misa, Iglesia y Jesús, todo entró dentro del saco ‘por obligación’, es decir, no elegido por mí. A nadie le gusta que le impongan algo y basta que te lo impongan para que no quieras saber nada de ello. Eso me ocurrió a mí. Con el tiempo, he revisado mi interior y me he quedado con lo que sentía verdadero, he elegido lo que yo quería. Desde entonces, no me incomoda hablar de Dios ni me avergüenza decir que Jesús es para mí un referente. Sin embargo, la Iglesia no entra dentro de mis elecciones. También son ejemplos para mí maestros de otras religiones como Buda.

Lo que sí elijo creer (y cuento con el respaldo de la ciencia) es que puedo cambiar el mundo exterior desde un cambio en mi mundo interior, en mis percepciones y pensamientos. Acepto que soy responsable de mis creaciones.

Como dice Alessandro Di Masi en su libro *El creador*, tú eres el director de tu película. Así que si no te gusta, cambia el guión, los escenarios, los actores...

**Tú creas tu mundo, tú construyes tu realidad,  
¡hazlo a tu gusto!**

*Cada uno tiene su duende  
Por si acaso va y se pierde  
De tanto caminar por la bella ciudad.  
Cada uno tiene su hada.  
Si tropiezas te levanta  
Y vuelta a caminar por la bella ciudad.  
En mi mundo no hay complicaciones.  
En mi mundo solo hay soluciones.*

*Mi ciudad. Kalima en Siberia.*

Yo, que he creado mi mundo, os lo voy a presentar para que me entendáis mejor. De momento ya sabéis que en él **la vida es sencilla.**

