

TODO ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARTE

Descubre los dones
que se ocultan tras los grandes
desafíos de la Vida

MATT KAHN

autor de

Ama todo lo que surja

 SIRIO



La información proporcionada en este libro no debe ser tratada como sustitutoria del consejo médico profesional; consulte siempre con un médico. Cualquier uso de la información proporcionada en este libro es por cuenta y riesgo del lector. Ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad en relación con cualquier pérdida, reclamación o daño derivados del uso o mal uso de los consejos proporcionados, de la falta de asesoramiento médico o del uso de cualquier material alojado en sitios web de terceros.

Título original: EVERYTHING IS HERE TO HELP YOU

Traducido del inglés por Francesc Prims Terradas

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2018 de Matt Kahn

Publicado inicialmente en inglés en 2020 por Hay House, Inc USA

Para oír la radio de Hay House conectar con www.hayhouseradio.com

© de la presente edición

editorial sirio, s.a.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18531-35-4

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A mi amada Alexandra. He escrito este libro como una celebración de nuestro amor para sanar todos los corazones a través del éxtasis de nuestra unión sagrada.

A todos los *émpatas*, ¹ trabajadores de la luz y seres energéticamente sensibles que os habéis visto agobiados por las energías de los demás y deseáis encontrar un verdadero alivio mientras entramos en un nuevo paradigma espiritual para la humanidad: este libro es para vosotros.

1. Término acuñado en el ámbito de la espiritualidad y que está trascendiendo al campo de la psiquiatría y la psicología. Se utiliza para referirse a individuos altamente sensibles que tienen la capacidad de sentir lo que las personas de su alrededor están pensando y/o sintiendo. En muchos casos, llegan a percibir físicamente los dolores de otros o la energía de un entorno. A diferencia de los términos «empático» o «hiperempático», no se trata de un adjetivo sino de un sustantivo, y aunque los tres hacen referencia a la empatía, *émpata* tiene un carácter más espiritual. En un orden jerárquico, considerando la empatía como valor de referencia, el espectro quedaría así: Narcisistas < Personas con empatía < Personas Altamente Sensibles < *Émpatas*.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[EL FIN DE LA GUERRA INTERIOR](#)

[ENCUÉNTRALE EL SENTIDO AL VIAJE DE TU ALMA](#)

[PONER FIN A LA GUERRA INTERIOR](#)

[EL PRINCIPIO DEL FIN](#)

[LAS TRES ACTIVIDADES DEL EGO ASOCIADAS A LA GUERRA INTERIOR](#)

[DE LA INCUBACIÓN A LA EXPANSIÓN](#)

[LIBERARSE DEL MICROSCOPIO ESPIRITUAL](#)

[LA REVOLUCIÓN CONSISTE EN CULTIVAR LA LUZ](#)

[DE LA GUERRA \(WAR\) AL ESTADO NATURAL, PRIMARIO \(RAW\).](#)

[BUDA NO LUCHA](#)

[EL PRIMER COMPONENTE DE RAW: RESPECT 'RESPETO'](#)

[EL SEGUNDO COMPONENTE DE RAW: ACKNOWLEDGEMENT 'RECONOCIMIENTO'](#)

[Solo nosotros podemos reconocer](#)

[EL TERCER COMPONENTE DE RAW: WELCOME 'ACOGER'](#)

[DESHACER LA GUERRA \(WAR\) POR MEDIO DE LOS ATRIBUTOS NATURALES \(RAW\).](#)

[DEL ALMA](#)

[DE QUÉ FORMA NOS AYUDA TODO](#)

[LA NATURALEZA DE LA ADVERSIDAD](#)

[LOS ENEMIGOS COMO ALIADOS ESPIRITUALES](#)

[EL REGALO DE LA PÉRDIDA](#)

[¿PARA QUÉ SIRVE EL MIEDO?](#)

[LA SABIDURÍA DE LA IRA](#)

[CÓMO NOS PUEDE AYUDAR EL JUICIO](#)

[EL BENEFICIO DE PENSAR DEMASIADO](#)

[EL PROPÓSITO PROFUNDO DE LA TRISTEZA](#)

[EL LADO BUENO DE LA DECEPCIÓN](#)

[EL PODER PROFÉTICO DE LA ENVIDIA](#)

[UN LIBERTADOR INESPERADO](#)

[EL SONIDO DEL CONFLICTO](#)

[EL PODER DE LA RESPIRACIÓN](#)

[EQUILIBRAR LO MASCULINO Y LO FEMENINO](#)

[ACEPTAR LO MASCULINO](#)

[HONRAR LO FEMENINO](#)

[PONER FIN A LA GUERRA DE LA POLARIDAD](#)

[FUNDIR CADA BARRERA](#)

[DE LA PERSECUCIÓN A LA COLABORACIÓN](#)

[CONVERTIRSE EN UN COMPAÑERO SAGRADO](#)

[EL RESPETO EN ACCIÓN](#)

[HABLAR DESDE LA FUENTE](#)

[UNA VITALIDAD ÍNTIMA](#)

LOS CUATRO FUNDAMENTOS DEL AMOR PROPIO
EL REGALO DEL ESPACIO
HACER LAS PACES CON EL TIEMPO
DESCANSAR LO SUFICIENTE
ESPACIO + TIEMPO = ATENCIÓN
EL ESTADO PASIVO FRENTE AL ESTADO DE ÉXTASIS
LAS OLAS Y EL OCÉANO SON UNO
LA INTEGRACIÓN ES TODO
EL EGO NECESITA AMOR
LA PREGUNTA DE ORO
LA ESENCIA DEL PERDÓN
NUNCA HEMOS SIDO EL OBJETIVO
EL ALMA EVOLUCIONA SIEMPRE
LA EXPLORACIÓN DE LA PREGUNTA DE ORO
ENCONTRAR LA VERDADERA SEGURIDAD
EXPERIMENTAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS
LA VERDADERA LIBERTAD EMOCIONAL
LAS CINCO ETAPAS DE LA RENDICIÓN
PRIMERA ETAPA: EL FIN DEL ABANDONO PERSONAL
SEGUNDA ETAPA: DISOLVER EL APEGO
TERCERA ETAPA: IR MÁS ALLÁ DE LAS CREENCIAS LIMITANTES
CUARTA ETAPA: LA BENDICIÓN DE LA DESOLACIÓN
QUINTA ETAPA: ACEPTAR LA ADVERSIDAD
EL CUMPLIMIENTO DE TU MISIÓN
LOS CUATRO SIGNOS DE LA TRANSFORMACIÓN
MÁS ALLÁ DE LA APROPIACIÓN PERSONAL
UNA NUEVA FORMA DE VER EL KARMA
REENCARNACIÓN EMPÁTICA
NACIDOS DE LA PERFECCIÓN
LA ESCALERA DE CARACOL DE LA COMPRENSIÓN
LIMPIEZAS, ACTIVACIONES E INTEGRACIONES
LIMPIEZAS
ALIGERAR EL CAMPO ENERGÉTICO
LA LIMPIEZA SEMILLA ESTELAR
ACTIVACIONES
EL ARTE DE SER
LA INTEGRACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS
LA INTEGRACIÓN EN EL VACÍO
SER TÚ MISMO - PRIMERA PARTE
Ser tú mismo - Segunda parte
CREA UNA NUEVA REALIDAD
POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ
TODO ES UN REGALO
ACLARAR EL PROPÓSITO DE LA VIDA
ANATOMÍA DE LA SONRISA
TODO SON ELECCIONES
LA VÍCTIMA Y EL AGRESOR
LA NATURALEZA DEL CONFLICTO

[EL ANCLAJE DE UN NUEVO PARADIGMA ESPIRITUAL](#)

[TODOS DIVINOS, TODOS HUMANOS](#)

[MANIFESTARNOS CON AMOR](#)

[DI TU VERDAD](#)

[PRÁCTICAS DIARIAS](#)

[EL CULTIVO DE LA AUTOESTIMA, LA GRATITUD Y LA PASIÓN - PRIMERA PARTE](#)

[EL CULTIVO DE LA AUTOESTIMA, LA GRATITUD Y LA PASIÓN - SEGUNDA PARTE](#)

[EL JUEGO DE LA DULZURA](#)

[LA MEDITACIÓN DE LA MANO EN EL CORAZÓN](#)

[LA BENDICIÓN DE LA POLARIDAD](#)

[LA ORACIÓN DEL PERDÓN RADICAL](#)

[SANAR CON LA GRATITUD](#)

[CONCLUSIÓN](#)

[SOBRE EL AUTOR](#)

[SIMPLIFY YOUR SPIRITUAL PATH](#)

INTRODUCCIÓN

Como dicen las antiguas escrituras: «Al principio, existía el Verbo». Esta es una manera perfecta de describir mi recorrido como persona intuitiva. Me encuentro descansando mentalmente en un espacio abierto y carente de contenidos con la misma emoción que siente un niño que está listo para abrir los regalos en la mañana de Navidad, y cuando llega el momento adecuado surge en mí, de la nada, un torrente de palabras; es una corriente espontánea de sabiduría inspirada. Todo sale siempre perfectamente, en todas y cada una de las ocasiones, pero aun así, siempre siento que estoy en el umbral de uno de los encuentros más intrigantes y emocionantes de la vida, provisto solo del claro impulso del instinto y una voluntad indiscutible de contribuir al bienestar de cada corazón (y, a menudo, solo dispongo de una bendita hora para transformar radicalmente la vida de alguien a quien no conocía).

Este ha sido el testimonio de la experiencia diaria que he tenido la suerte de vivir en los últimos catorce años. Desde que seguí el instinto de abandonar mis estudios universitarios una fresca tarde de noviembre, cuando declaré audazmente que el universo era la universidad en la que iba a cursar mi educación superior, he sido guiado por una fuerza innegable de conocimiento interno. Es un flujo de conocimiento impecable que ha utilizado cada una de mis experiencias personales para convertirme en el instructor, el *émata* y el sanador intuitivo que nunca supe que estaba destinado a ser.

Siempre ha sido paradójico el hecho de que, siendo una fuente de claridad espontánea para los demás, no pudiese vislumbrar en absoluto hacia dónde se dirigía mi propia vida. En un viaje que a menudo me parece que emprendí ayer, y habiendo impartido más de trece mil sesiones de sanación, me he familiarizado profundamente con la forma en que el sendero espiritual fluye y refluye, de un nivel de expansión a otro. Este recorrido me ha dotado de una amplia perspectiva que me ha permitido comprender por qué personas que a menudo comienzan un viaje espiritual no logran encontrar el verdadero alivio, la paz inquebrantable, la alegría existencial y la claridad profunda que están aquí mismo, esperando a ser descubiertos.

A lo largo de cada sesión, he escuchado con gran interés, fascinado, lo que me ha contado cada persona sobre los diversos caminos, modalidades de sanación y enfoques místicos que ha seguido y los procesos de transformación que ha vivido. Era

como si el universo me estuviera enseñando los entresijos de un viejo paradigma espiritual que debía ayudar a cambiar.

Muy a menudo, me han hablado de los obstáculos o los momentos de confusión con los que se han encontrado al principio de su camino espiritual, y la mayor parte de ello no tenía ningún sentido para mí. Si no fuese por la corriente de claridad que caía en cascada por mi mente en respuesta a cualquier pregunta o preocupación, probablemente me habría sentado frente a cada individuo con total asombro e incredulidad.

A medida que las preguntas de estas personas y mis respuestas intuitivas fueron dando lugar a un diálogo que era necesario para que me pusiese al día sobre cómo la mayoría de la gente perseguía la curación, el despertar y la transformación de la realidad, me daba cuenta de que aparecían unos temas que revelaban las grietas que estaban afectando a un paradigma espiritual deteriorado y obsoleto. Esto me inspiró el deseo insaciable de proporcionarle a cada ser humano las profundas experiencias espirituales que me había ido encontrando a lo largo de la vida.

Si bien el viaje espiritual siempre ha consistido en una transición fundamental del ego al alma, empecé a ver que quienes iban en busca de la verdad no necesariamente lo hacían desde la perspectiva del alma. En lugar de ello, exploraban muchas facetas del crecimiento interno desde el punto de vista del *ego*. En mi primer libro, *Ama todo lo que surja* (Editorial Sirio, 2017), definí la naturaleza del ego como la identidad imaginaria de un sistema nervioso sobrestimulado. Estos patrones de sobrestimulación se crean en nuestros primeros años de desarrollo al creer, inconscientemente, que les gustaremos más a los demás si somos más como ellos. Esto crea un capullo psicológico de condicionamiento humano en el que habitará el alma hasta que esté lista para despertar y expandirse hacia la luz de su potencial más elevado. Basta con decir que el ego son las creencias limitantes, las elecciones contraproducentes y los puntos de vista estrechos de la conciencia durmiente. Cuando la conciencia empieza a despertar, las creencias limitantes se van disolviendo, las elecciones contraproducentes dejan de resonarnos y los puntos de vista estrechos son sustituidos por perspectivas más amplias.

El propósito de nuestra evolución es salir del ego y pasar a brillar como el alma, pero esta finalidad a menudo se malinterpreta cuando se tiene la impresión de que el ego y el alma están separados. Si bien el ego y el alma pueden existir como dos experiencias diferentes, ambos son aspectos de una Fuente omnipresente de inteligencia divina.

Esta verdad resalta la interconexión existente en el universo, según la cual *todas las cosas están unidas como si fuesen una sola*, independientemente de lo separadas que

parezcan estar o de la distancia que haya entre ellas. Mientras que el ego es el alma en su estado más inactivo de incubación, el alma es una expresión plena de la energía de la Fuente. Entre estos dos aspectos, se despliega el viaje espiritual.

Para que un viaje espiritual ofrezca las experiencias más gratificantes, la cuestión clave es si se está efectuando desde la perspectiva del ego o la del alma.

Si uno aborda el crecimiento espiritual desde el punto de vista del ego, va a permanecer en el ego, por más trabajo interior que lleve a cabo. Y si uno aprende a evolucionar desde la perspectiva del alma, podrá tener experiencias vitales más vívidas. Dado que el alma es una expresión consciente de la energía de la Fuente, resuena con una claridad profunda que es tan armoniosa, inclusiva y amable como directa, efectiva y potente.

En respuesta a haberme encontrado con tantos seres energéticamente sensibles cuyos caminos solo parecían volverlos más dubitativos, avergonzados y críticos de sí mismos, me di cuenta de lo importante que es seguir un camino centrado en el corazón para liberar a nuestra verdadera naturaleza, que es inocente, de cualquier grado de esclavitud espiritual.

EL FIN DE LA GUERRA INTERIOR

Todo está aquí para ayudarte constituye un apoyo emocional que pretende sacarte de la guerra interna del ego y llevarte a la presencia iluminada del alma. Dado que el ego es el comportamiento inconsciente de las creencias limitantes, las elecciones contraproducentes y los puntos de vista estrechos, la «guerra interior» que se está resolviendo obedece a la necesidad evolutiva de integrar el ego, lo cual nos ayuda a purgar los patrones del condicionamiento humano que a menudo hacen que nos sintamos como víctimas de nuestras circunstancias, en lugar de los pioneros del despertar de la humanidad.

Para ayudar a poner fin a la guerra interior de la manera más enriquecedora, he escrito este libro con el fin de explorar los niveles más cruciales de la expansión del alma de forma clara y sencilla. Vamos a realizar, juntos, un viaje en el que vamos a cultivar nuestras cualidades divinas más elevadas y a equilibrar las energías masculina y femenina en nuestro interior, así como a transformar nuestras relaciones a través de los regalos del espacio y el amor hacia nosotros mismos. Este viaje nos conducirá más allá de cada punto de fricción y nos llevará al gozo inherente a nuestra más sincera rendición.

Este libro también incluye cuestiones interesantes sobre las que reflexionar a lo largo de cada capítulo, así como mantras codificados energéticamente y repetición de

declaraciones y afirmaciones destinados a activar y despertar el potencial ilimitado de la vida.

Si bien muchas de las ideas que se ofrecen a lo largo de esta obra te parecerá que encajan mágicamente en su lugar, otras tal vez chocarán con las capas del ego o la densidad del estancamiento interno y no podrás asimilarlas de entrada. Pero si permites que el amor lidere la marcha, el éxtasis de aventurarte más allá de todos los límites y obstáculos será menos abrumador y agotador y más excitante e instintivo.

Dando un paso compasivo tras otro, la verdad de nuestra naturaleza eterna puede revelarse, sin que haya la necesidad de que seamos algo en absoluto distinto de aquello que hemos venido a ser.



Primera parte

ENCUÉNTRALE
EL SENTIDO AL VIAJE
DE TU ALMA



CAPÍTULO 1

PONER FIN A LA GUERRA INTERIOR

En el nuevo paradigma, nuestro viaje espiritual requiere que evolucionemos desde el punto de vista del alma. Esto es importante para que el ego no se reinvente como una personalidad que maneja temas espirituales. Si ocurre esto, mantenemos la densidad del condicionamiento humano, pero pasamos a contar con razones espirituales para justificar la continuidad de nuestra opción de seguir albergando creencias limitantes, efectuando elecciones contraproducentes y manteniendo puntos de vista estrechos.

El viaje espiritual es una empresa atemporal que siempre empieza con el fin de la guerra interior del ego. Sea cual sea el punto en el que nos encontremos en nuestro recorrido, es importante que aceptemos la manera que tiene el alma de abordar este proceso, una manera más sabia y amorosa. De lo contrario, estamos intentando poner fin a la guerra interior por medio de la agresión; nos estamos limitando a ponerle una máscara espiritual al ego o a hacer de él un enemigo al que oponernos. Pero uno no puede resolver un conflicto interno fomentando el desacuerdo entre las partes enfrentadas, aparentemente irreconciliables. Por lo tanto, es esencial que abordemos con compasión cada hito de nuestro viaje, incluido el final de la guerra interior.

Al explorar el viaje espiritual desde la perspectiva del ego, es natural sentirse entusiasmado con diversos temas místicos, pero estar menos interesado en incorporar las cualidades más elevadas del alma y en adoptar las decisiones más valientes propias de un alma plenamente realizada. Si escuchamos a nuestro ego, nos aventuramos hacia un mayor empoderamiento, pero a menudo nos dirigimos hacia este objetivo basándonos en la superstición o en el miedo.

Cuando estamos guiados por el fortalecimiento negativo de nuestro ego, los objetivos son positivos, pero tendemos a buscar obsesivamente cualquier indicio de discordia interna. Esto es análogo a trabajar incansablemente en un automóvil clásico en el garaje de casa durante muchos años; es tal el empeño que pone la persona en reconstruir el vehículo perfecto que nunca llega a conducirlo. De manera similar, cuando nos guiamos por el ego, es habitual que vivamos en un estado de prudencia

en el que nuestra esperanza es evitar la angustia de las reacciones emocionales y resistir la tentación de quedar atrapados en la espiral del pensamiento negativo.

Por supuesto, solo el ego lucha, evita, vence o niega, por lo que resulta fácil ver cuándo un viaje espiritual auténtico se ha convertido en una odisea basada en la oposición. Es sencillo perderse en el ego; esto ocurre, por ejemplo, cuando estamos luchando con nuestros propios miedos, evitando el peso de los sentimientos dolorosos, intentando desengancharnos de los condicionamientos familiares con demasiada rapidez o trabajando desesperadamente para superar la intensidad de nuestros pensamientos más limitantes.

Cuando el alma toma el mando, dejamos de luchar contra nosotros mismos y los demás, y no nos resistimos a las elecciones que nos invitan a reclamar nuestro verdadero poder espiritual. Estos son los regalos que tenemos la bendición de recibir cuando nuestra guerra interior va terminando. Cuando ocurre esto, ya no nos resistimos a ningún sentimiento en particular, ya no tenemos ningún condicionamiento ancestral por resolver y tampoco hay pensamientos que rechazar. Sin embargo, no podemos cultivar una realidad tan maravillosa y alucinante si estamos enfocados en tratar de evitar o controlar cualquier cosa. Desde la perspectiva del alma, hay una manera mucho más directa de evolucionar.

EL PRINCIPIO DEL FIN

El final de la guerra interior se produce cuando se integra el ego desde la perspectiva del alma. Esto se debe a que el alma siente una tremenda veneración por el ego y su destino, que es deshacerse. Ve al ego como un útero sagrado, donde el alma reside en las etapas más inactivas de su infancia hasta que llega el momento en que despierta para el bienestar de todos. Cuando un hijo nace, los médicos no intentan dañar a la madre ni destruir el útero para traer el bebé al mundo. De la misma manera, como madres y parteras metafóricas que escoltamos la luz de nuestras almas hasta la humanidad, solo el enfoque más armonioso puede proporcionarnos el alivio que buscamos.

En el nuevo paradigma espiritual, no nos oponemos al ego. En lugar de ello, somos anclas centradas en el corazón de una nueva humanidad que ha venido a liberar al ego de ciclos de dolor autoimpuesto devolviéndolo a la Fuente de la manera más amorosa.

Cuando el alma despierta, inicialmente ayuda a que el ego sea integrado tomando conciencia de él. A medida que aprendemos a familiarizarnos con los patrones recurrentes del ego, sin juzgarlo ni aceptar sus creencias y exigencias, el conflicto interno se va suavizando.

El alma es como un rayo de luz singular manifestado desde el sol de la Fuente eterna y única. Solo con ver el ego con amorosa compasión, la luz del alma va suavizando cada borde duro y rígido, hasta que todas las capas se derriten.

Cada vez que, aplicando una atención suave, nos interesamos por el funcionamiento habitual del ego, podemos discernir su sistema operativo y desmontarlo apaciblemente.

LAS TRES ACTIVIDADES DEL EGO ASOCIADAS A LA GUERRA INTERIOR

Para tomar conciencia de cómo opera nuestra alma en la fase de incubación más estancada del ego, empecemos por reconocer las tres actividades del mismo, que se repiten con idéntica previsibilidad y recurrencia que las estaciones del año. Estas actividades representan el patrón que perpetúa las creencias más contraproducentes y las cualidades menos deseables.

Mientras que los instintos de lucha, huida y paralización están arraigados en nuestro mecanismo de supervivencia, las tres actividades del ego revelan la motivación interna que hace que se manifieste cada una de estas reacciones. Son los patrones de la preocupación, la anticipación y la queja.

1. El ego siempre se preocupa. El ego no puede existir sin la sensación de preocupación. Está arraigado en la tendencia primordial a desconfiar de la perfección del orden divino. El ego es incapaz de aceptar su verdadera identidad como expresión pura y no contaminada de la Fuente. Y la preocupación surge del miedo. Esto ocurre cuando el alma está acumulando el impulso energético que le permitirá expandirse, mientras se está incubando en sus estados de ser más inactivos y, a menudo, carentes de poder. Una creencia fundamental del ego es lo mucho menos preocupante que sería todo si los términos y condiciones de la realidad pudieran cambiarse constantemente para satisfacer sus gustos.

Creencias como esta tienden a inducir a error a muchas personas, que suponen que se sentirán de manera diferente una vez que haya cambiado su realidad exterior. Esto apoya la creencia fundamental del ego de que las circunstancias externas deben cambiar antes de que sea posible tener una mejor experiencia.

Aunque es cierto que hay momentos en los que son necesarios determinados cambios externos para que la evolución siga su curso, la tendencia a insistir en que la solución debe aparecer fuera antes de que pueda materializarse dentro es un patrón conocido como *apego*. Cuando estamos apegados a los resultados externos, nuestro campo energético detiene su expansión permanente. De ese modo, la expansión del alma también se detiene, si bien la evolución no deja de producirse, ya que todo lo que ocurre no puede más que favorecer nuestro viaje.