

AMPARO ARTEAGA LEÓN

A CIELO ABIERTO

2^a
EDICIÓN
Revisada
y ampliada



B|B
BEST BOOKS

SOLTAR EL SUFRIMIENTO,
TRASCENDER Y AMAR

A cielo abierto

**Soltar el sufrimiento,
trascender y amar**

Amparo Arteaga León

Primera edición: Barcelona, Septiembre 2021

© Amparo Arteaga León

© Editorial Versos y Reversos

Manuel de Falla, 26, planta 5 puerta 3

08034 Barcelona (España)

editorial@versosyreversos.com

www.versosyreversos.com

Contacto comercial:

editorial@versosyreversos.com

ISBN: 978-84-123041-4-5

Depósito Legal: B 12740-2021

Diseño y maquetación:

Clara Xarrié Studio

www.claraxarrie.net

Impresión y encuadernación:

Ulzama Digital, S.L.

Polígono Industrial Areta – Calle A-33

31620 Huarte (Navarra)

www.ulzama.com

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, cualquiera que sea su medio (mecánico, electrónico, por fotocopia, etc) sin la autorización expresa de los titulares del copyright.

A mi querida hija Cristina

... Mira que solo la verdad es digna de tu sueño.

Dulce María Loynaz

Nota a la presente edición

A Cielo Abierto es mi primer libro publicado en el año 2018. Una recopilación de reflexiones y experiencias compartidas en las redes sociales que nace como resultado de las muestras de apoyo y de entusiasmo recibidas por parte de los lectores, los cuales me animan a escribirlo. Pasados dos años me planteo volver a publicarlo dándole una nueva imagen, una estructura, un hilo conductor que guíe al lector en su lectura, ampliando también su contenido. Tras varias conversaciones con Daniel Ramos, editor de Versos y Reversos, saco a la luz esta nueva edición en la que plasmo, gracias a su acompañamiento, los cambios propuestos.

El objetivo de este reordenamiento es que el lector se sienta acompañado, a través de mi experiencia y aprendizaje, en su proceso de autoconocimiento y sanación. Para ello, vamos a hacer un recorrido por tres etapas esenciales durante este proceso evolutivo, manteniendo siempre una amplia perspectiva desde el conocimiento de la conciencia y su experiencia multidimensional. La experiencia multidimensional se refiere a la vida que la conciencia tiene en los distintos planos de existencia.

La primera etapa estaría marcada por la crisis que se provoca cuando queremos realizar un cambio en nuestras vidas e iniciamos un camino de autodescubrimiento. En este momento nos conviene profundizar en la raíz de los miedos que afloran. Así, nos daremos cuenta de que el miedo tapa un sufrimiento que está anclado en un suceso del pasado que no se resolvió y que probablemente no se haya originado ni siquiera en la vida actual. De ahí en adelante, descubriremos que la experiencia humana no se limita a una sola vida, y que reencarnamos para darnos la oportunidad, entre otras cosas, de solucionar lo que no pudimos

en el pasado. De esta forma, se nos abre la curiosidad de explorar nuestra vida multidimensional, esto es, nuestra experiencia energética más allá de los límites de la materia, llegando a comprender que la muerte como tal no existe. Esta etapa de exploración es rica en experiencias extraordinarias y debemos concederle un espacio amplio en nuestro interior para quitarnos el miedo a morir, para darle un mayor sentido a nuestra vida y para integrar de manera natural la trascendencia. Es una etapa de desarrollo de nuestra sensibilidad, la cual nos proporcionará una apertura mayor al conocimiento a través de nuestras percepciones, sensaciones y sentires. Por último, drenado el sufrimiento, perdido el miedo a la muerte, y manteniendo un contacto saludable con la realidad multidimensional, estaremos en condiciones de incorporar la energía de amar, objetivo vital de todo ser humano despierto.

Para cerrar el proceso de acompañamiento, incluyo una síntesis de conceptos que te guíen en la comprensión de algunos términos empleados que pueden resultarte novedosos.

En este libro comparto mis reflexiones contigo y narro experiencias que han supuesto un hito en mi historia personal y profesional. Te invito, por tanto, a observar las ideas, los pensamientos y los sentimientos que suscitan mis palabras en tu universo íntimo, ese que abre las puertas del cielo.

Para terminar, me gustaría agradecer a mis lectores anteriores la cantidad de comentarios positivos y afectuosos que he recibido, y el apoyo e impulso que esto ha supuesto para mí. Quiero expresar mi gratitud también a Paloma Cabadas, escritora, comunicadora e investigadora de la Conciencia Humana, por sus conocimientos compartidos, y por el amor incondicional demostrado.

Amparo Arteaga

LA CRISIS

Introducción

Toda crisis nos lleva a cuestionarnos las verdades adquiridas y a encontrarnos con aquellas que resuenan internamente, aquellas con las que sentimos que algo se encaja por dentro, que el puzle se completa con sentido en la cabeza trayendo respuestas a nuestros interrogantes. Este proceso nos lleva muchas veces a la incertidumbre, quedándonos probablemente sin nada a lo que agarrarnos, pero activando un principio de creatividad con el que le vamos a dar un nuevo significado a nuestra vida.

La verdad, por tanto, no es una idea ni una creencia a la que seguir ciegamente, no es algo inamovible pues evoluciona. La verdad es el resultado del pensamiento reflexivo y sentido que aporta toda experiencia; la oportunidad de introducirnos en la investigación de uno mismo; el anhelo de alcanzar el mayor estadio de conocimiento que trasciende forma y materia; y el de comprender, en definitiva, la evolución de la conciencia. La verdad se gesta en el universo íntimo de cada persona donde la evolución consciente es imparable, solo el sufrimiento la detiene. Por eso, si conseguimos erradicar el sufrimiento, la humanidad dará un salto evolutivo y anclará una nueva era en el planeta. Lo auténtico de la Tierra es su capacidad de darnos todas las oportunidades para que soltemos este lastre y aprendamos a amar de la misma manera que ella lo hace.

Ya no necesitamos hacer revoluciones para encauzar los cambios necesarios en la vida humana, ya no se trata de alzarnos en la lucha. Estas prácticas antiguas están en la actualidad abocadas al fracaso. Ahora ha llegado el momento de que cada uno realice su

cambio y lo promueva en su entorno, que cada cual integre la energía femenina en sí, ponga en marcha su creatividad y recupere el poder que supone amar en la Tierra.

Mi experiencia personal ha resultado ser de gran aprendizaje en esta vida, un viaje verdaderamente transformador con el que he conquistado la plenitud, la alegría y la paz interna; un camino de constante resurgimiento que ha sentado las bases para mi realización personal. Mi objetivo ahora es colaborar en el despertar de esa masa crítica que vino a anclar estos cambios sustanciales. Mi deseo es que encontréis vuestro objetivo y que podáis disfrutarlo en la vida, que es eterna.

Emociones

Es mi necesidad contar los sucesos que describo, sin ningún interés de inventar personajes ni situaciones tras los que esconderme. Mi mundo interno ha ido creciendo con verdades que emergen de experiencias llenas de aciertos y de errores. Construí mi historia personal porque soy consciente de mi existencia y de la necesidad de darle un sentido, y porque mis emociones me permiten recordar unos hechos más que otros, seleccionando así lo que me interesa de la vida. Un cerebro sin emoción solo puede corresponderle a un muerto en vida, sin embargo, ¡cuánta inmadurez demostramos ante la oportunidad de orquestrar nuestro mundo emocional con equilibrio! ¡Las emociones ponen a prueba tantas cosas! Amplifican y polarizan los sentimientos haciéndonos dudar por momentos, sin saber lo que pensamos acerca de lo que sentimos. Un gran aprendizaje para comprender y elegir lo que queremos. La dificultad viene dada por la intensidad a la que queda sometido nuestro cuerpo ante el potencial bioquímico que nos desatan. Las emociones que no comprendemos ni integramos con conocimiento se acumulan en nuestro cuerpo energético produciendo un condensado espeso de pensamientos y tramas que asaltan a la mente reiteradamente, llegando incluso a materializarse en el cuerpo con alguna dolencia o enfermedad. A mayor carga emocional sin depurar, mayor sufrimiento. Sentir o dejar de sentir la intensidad emocional lleva al común de las personas a la búsqueda de drogas —artificiales o naturales, legales o ilegales— que conducen a una progresiva insensibilización, disminuyendo la capacidad de aprendizaje. Por otro lado, “no sentir tanto y pensar menos” ha sido una de las fórmulas prescritas por todos los que se acomodaron mediocrementemente a la vida.

Mi vida ha sido de alto voltaje interior. Sentir y pensar sin miedo me ha llevado a grandes debates y desafíos: amor y sufrimiento, libertad y esclavitud, sabiduría y creencia, libre albedrío o destino, son algunos de los aspectos que activa mi conciencia cuando me anima a hacerme dueña de mi vida.

He aprendido que sufrir es la consecuencia directa de estar vivos y conscientes en un cuerpo humano que aún no ha evolucionado lo suficiente para sostener la poderosa vibración energética que supone AMAR en la materia.

Sufrir no es tan grave, lo grave es resistirnos a amar y no aprender nada del sufrimiento.

También he aprendido que la esclavitud es el resultado del robo y la entrega de nuestra energía vital, la que tanto necesitamos para crear y transformar la vida; que la sabiduría es la experiencia directa del conocimiento, y que el destino se resuelve con un mayor conocimiento de uno mismo y de la energía que movemos.

Es importante saber que nuestra memoria emocional está inscrita en nuestro cuerpo emocional o energético y que, dado que venimos evolucionando a través de muchas experiencias de vida, en el pasado se grabó una memoria traumática de la que no pudimos aprender, ni tampoco drenar el dolor que nos produjo. Así, renacemos con esos contenidos que, aunque ocultos, determinan nuestra vida presente impidiendo nuestra evolución. En el próximo capítulo vamos a ver la necesidad de sanar el trauma nuclear que es la herencia de nuestro propio pasado, y el origen de nuestro sufrimiento.

La noche previa a comenzar a escribir este libro tuve un sueño como los de hace tiempo. Había olvidado aquellos sueños recurrentes y estimulantes de mi juventud en los que simbólicamente me recordaba a mí misma la necesidad que tenía de mostrarme tal cual soy. En este sueño se repetía una misma circunstancia sin aparente solución: me voy despojando de una gran cantidad de ropaje de manera que pareciera no acabar nunca de quitármelo todo. Pero en esta ocasión, cuando creía que al fin lo había conseguido, siento de forma casi imperceptible que algo aprieta mi pecho y, a medida que se incrementa la percepción, se hace más evidente la presión que produce en mis pulmones. Es así como descubro el último corpiño: una fina camisola, sin botones ni corchetes para desabrochar, que se ciñe bien ajustada a mi torso. Cruzando los brazos alrededor de mi cintura la fui sacando por encima de mi cabeza con dificultad, liberando toda la tensión de tanta opresión acumulada... y volviendo a respirar libremente.

El trauma nuclear de la conciencia

Dice Paloma Cabadas en su libro *El Trauma Nuclear de la Conciencia*, que un choque traumático no es un mero disgusto, ni un mal rato en la vida, ni un trance doloroso, sino un acontecimiento que por la violencia que conlleva, abre una brecha en el ser, penetrando incluso la materia, quedándose grabado en nuestro mundo sensible y psíquico, y permaneciendo agazapado en la conciencia durante siglos. Por tanto, un trauma no se resuelve por el mero hecho de tener una regresión, bien sea espontánea o inducida; el trauma se resuelve cuando se comprende y se extrae la sabiduría implícita en la experiencia y se decide actualizarlo en el presente, reciclando la energía del sufrimiento producido en energía de amar.

De este modo, cuando la persona está en condiciones de aceptar su herida más vieja, es cuando puede drenar y sanar todo su dolor, porque el sufrimiento no es más que la reiteración de aquello que no pudimos resolver en el pasado y que vuelve, una y otra vez, para darnos la oportunidad de romper la resistencia al cambio.

El origen de nuestro dolor está en nuestra resistencia a vivir la experiencia, permitiendo que la fuerza de sentir se instale en el cuerpo y nos transforme.

También es necesario hacer un buen trabajo con los miedos, identificarlos y comprobar que son fundamentalmente miedos mentales que actúan como barreras limitantes en nuestra vida, impidiendo que entremos en el trauma para sanarlo. El miedo mueve una gran cantidad de energía mental y sustancias bioquímicas en el cuerpo que generan la adicción al sufrimiento.

Todo ese caudal energético podemos emplearlo en nuestro provecho para planificar soluciones que resuelvan tales situaciones atemorizantes.

La propuesta terapéutica y educativa del *Programa Evolución Consciente* para sanar el trauma consiste en ahondar en el conocimiento personal y entender cómo funciona la evolución de la conciencia en un Universo multidimensional. Estudios de campo sobre esta investigación han recogido los resultados que Paloma Cabadas expone en su libro, en el que aglutina todo el sufrimiento humano en tres grandes grupos de traumas: abandono, rechazo y autoridad. Descubrir cuál es nuestra tipología nos ayudará a:

- Clarificar nuestros miedos.
- Desmontar nuestras patologías y mecanismos compensatorios.
- Comprender cuál es el trabajo evolutivo que hay que hacer para sanarnos.
- Descubrir lo que aprendemos respecto a la energía de amar.
- Determinar un objetivo para realizarnos.

Atrevemos a sentir sin memorias adscritas al pasado, nos faculta para crear una vida lúcida y una existencia feliz en la Tierra.