

¿ESPERAS

O

aspiras?

LA VERDADERA LIBERTAD
ES MIRAR HACIA DENTRO

MARTA MARTÍN • LUIS POVEDA
MARTA ALFAYATE

Prólogo de Jaume Sanllorente



KOLIMA
BOOKS



Título original: *¿Esperas o aspiras?*

Primera edición: Junio 2021

©2021 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autores: Marta Martín y Luis Poveda

Diseño e ilustraciones: Marta Alfayate

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

ISBN: 978-84-18811-07-4

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

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) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).



A nuestros guías pasados, presentes y futuros, que nos han hecho, hacen y harán crecer.

PRÓLOGO

Cuando Marta, co-autora de ¿Esperas o aspiras?, me pidió escribir estas líneas a través de una persona que tenemos en común, acogí la tarea con ilusión y agradecimiento, aunque reconozco que con esa sensación de añadirle un nuevo peso a mi apretada agenda que me suele acompañar en ocasiones así.

Sin embargo, el peso se volvió liviano y llevadero a medida que empezaba a leer y descubrir que esto es mucho más que un simple libro. Espero que sus autores no me tengan en cuenta el spoiler que ahora mismo haré, pero el propósito de las páginas que tienes en tus manos no es nada más que tú. Y es que son muy pocos los libros que he leído en los que la persona que los lee (es decir, tú mismo) sea tan importante. Que el lector de un libro es un 50% de la finalidad con el que se ha escrito es algo más que evidente, como lo es que la otra mitad del protagonismo le corresponde al autor y a todos los actores que han permitido que el libro exista (editor, diseñador, maquetador, impresor...).

Pero en este caso, la parte correspondiente al lector se agranda, teniendo la capacidad de convertir el papel en un espejo donde tú mismo podrás ir moldeando la escultura que ves en él. Te sorprenderá el contenido de este libro que estás a punto de empezar, querido lector. Y es que ¿Esperas o aspiras? eres tú, o al menos la mejor versión de ti mismo que puedes llegar a ser.

Todos deberíamos de vez en cuando observar desde lejos esa casa que es nuestra vida y que hemos ido construyendo, consciente o inconscientemente, solos o con ayuda, unas veces de forma lenta y temerosa, y otras

a ritmo veloz. El ejercicio de salir a pasear por el jardín y ver la casa desde fuera es, como mínimo, necesario. Solo así, desde fuera, podemos ver con mayor objetividad las partes que faltan o que hemos apañado de forma errónea. Es en esa visión donde podemos incluso descubrir, sin que ello suponga una experiencia traumática, que la estábamos construyendo en el terreno equivocado.

Y este libro es un excelente acompañante para recorrer ese paseo metafórico y ver nuestra vida con mayor claridad. Además, y esa es la mayor de las grandezas, de una manera muy fácil y entretenida.

Los autores de esta joya de libro (Marta, que aporta el "corazón", y Luis, que imprime la "razón", como ellos mismos apuntan) consiguen que aspectos de gran calado puedan ser acogidos por el lector de una forma muy ágil, amena, y sobre todo útil. A través de elementos de antiguas creencias o aspectos de la vida de grandes personajes que han existido en la Historia, ¿Esperas o aspiras? nos coge de la mano para realizar un hermoso recorrido. Y lo hace además ayudándonos a hacer la maleta y convirtiendo en algo mágico la colección de las cosas que necesitaremos en el camino: la ilusión, el orden, la búsqueda el servicio, la espiritualidad, el despertar... ¡la felicidad!

Este libro nos recuerda que poner al día lo que somos y lo que aportamos al mundo y a nuestro entorno es necesario e importante.

“¿Para qué sirve mi vida y por qué y para qué suceden las cosas que pasan en ella?”, te preguntarás. Y comprobarás cómo un pequeño ejercicio puede dar lugar a grandes milagros, como los que empezarán a suceder mientras lees, y más aún cuando termines ¿Esperas o aspiras? y digieras todo lo absorbido.

Veintiún días serán más que suficientes para auténticos cambios a los que te empuja la propia lectura, sin ningún tipo de presión y en un maravilloso viaje transformador. Durante el amable recorrido, en el que irás avanzando a medida que pases las páginas, tal vez surjan miedos o desapegos (que llegan irremediablemente cuando uno debe salir de su zona de confort). Pero, créeme: merecerá la pena.

Una de las mejores cosas de ¿Esperas o aspiras? es que te invitará a realizar ejercicios con materiales reales, así que ya te lo adelanto: deberás hacerte con lápices, papel y otros utensilios que nunca habrán estado tan bien invertidos.

El tesoro que estás a punto de abrir no es un libro de autoayuda al uso, ni un conjunto de recortes de citas de sabios del mundo, ni un ensayo sobre psicología... Las páginas que tienes entre tus manos son un maravilloso ejercicio práctico para recordarnos algo simple que no siempre ponemos en práctica:

HACER NUESTRA VIDA MÁS FÁCIL, MÁS ÚTIL Y MEJOR NO ES TAN DIFÍCIL COMO A VECES CREEMOS.

Jaume Sanllorente
Escritor, periodista y activista por los
Derechos Humanos

Te agradecerá saber que cuando compras este libro, no solo estás ayudándote a ti mismo sino que estás colaborando en la transformación de muchos seres especiales que necesitan de ti.

¿CUÁNTA BELLEZA HAY ESCONDIDA EN LAS SONRISAS QUE HAY BAJO EL CIELO DE BOMBAY?

¡Gracias por ayudarnos a descubrirlo!
Y Gracias a Jaume Sanllorente por hacerlo posible.



"Nada en este mundo sucede por *casualidad*".



Yo soy de las que creen que las casualidades no existen y que las cosas tienen que ocurrir cuando estamos preparados para ellas, y no tengo la menor duda de que este es nuestro momento.

Me siento muy feliz de conocerte por fin. Ya sé que para nuestro primer encuentro te hubiese gustado más que nos viésemos las caras. Pero la forma de conocernos no es tan importante como el motivo por el que lo estamos haciendo.

Mi nombre es **Marta** y estoy segura de que vamos a ser muy buenas amigas.

Si ahora te hablo en femenino¹ es porque existe una razón de peso, y es que le estoy hablando a tu esencia, a tu fuerza interior y a tu alma. Hombres y mujeres compartimos por igual esas cualidades que nos hacen seres únicos e irrepetibles sin distinción de sexo.

Si tuviese que elegir tres palabras que me definen serían: sensible, intuitiva y soñadora. Además, cuento con una gran facilidad para ver lo bonito aún en las tormentas más fuertes.

Abrí mis ojos la primera vez el 29 de mayo de 1971. Digo la primera vez, porque he ido abriendo los ojos como si fuese el primer día muchas veces en mi vida. Cada vez que lo he hecho me ha causado mayor sorpresa y alegría. A pesar de los años, sigo teniendo una gran capacidad de asombro por los logros conseguidos cuando miro hacia atrás, cualidad que no quiero que desaparezca nunca.

Toda mi vida ha sido un aprendizaje; cada experiencia, cada persona positiva o negativa, me han convertido en quien soy y como soy ahora. No tengo más que palabras

de agradecimiento a quienes han formado y forman parte de mi vida. Me siento muy afortunada por haber tenido tantos maestros y espero que sigan llegando nuevos; estaré esperándolos con los brazos abiertos.

A lo largo de mi vida he pasado por varias etapas, unas mejores y otras peores. He sufrido, he reído, me he caído, me he levantado y mientras... el sendero ha ido floreciendo. Cada nueva flor me ha ido mostrando que estaba en la dirección correcta y, siguiéndola, ha sido cuando me he encontrado. Mi interior se convirtió en luz, la luz en arcoíris y, como buen arcoíris, me sentí "camino".

Desde entonces vivo desde él.

Y en este camino, en una de esas casualidades que no existen, que a mí me gusta más llamar sincronicidades, conocí a Luis, mi compañero de viaje en esta aventura.

Le conocí como a ti, sin vernos las caras. Curioso, ¿verdad? Los dos formábamos parte de un curso sobre abundancia y cuando terminó fue cuando quedamos para conocernos y compartir opiniones.

Luis no deja indiferente a nadie. Es entusiasta, entregado y convincente. Mente clara y pensamiento profundo. Un soplo de aire fresco que consigue lo que quiere con la magia de su palabra. Su camino también ha tenido puertos dulces y otros más amargos. Tuvo que atracar el barco durante un tiempo para echar el ancla y zarpó de nuevo con una nueva sonrisa, una sonrisa mágica que contagia y que se dibuja en su cara continuamente.

En nuestro primer encuentro, apenas una hora después de conocernos, me hizo una propuesta: "Quiero escribir un libro contigo, ¿aceptas?". Mi sí fue rotundo, pero le contesté con otra pregunta. "¿Aceptas que sea un bestseller?". Y aceptó, por supuesto con una gran sonrisa.

Todavía se ríe cada vez que le digo que va a ser un bestseller, sinónimo de éxito. Ese éxito para nosotros significa que tú hayas tomado la decisión de sumarte a este viaje y que tu intención sea descubrir tu fuerza interna con ilusión y esperanza.

Los dos estamos hoy formando equipo para ti y ahora tú tienes este libro entre tus manos. ¿Casualidad encontrarnos? No lo creo.

Luis se pone al mando de la **RAZÓN** y yo del **CORAZÓN**.

La tripulación ya está preparada.

1 A lo largo del libro, a veces, hablaré en femenino. Recuerda: “le estoy hablando a tu **ESENCIA**, tu fuerza interior y a tu alma. Hombres y mujeres compartimos por igual esas cualidades que nos hacen seres únicos e irrepetibles”.

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

En la época actual, las personas en general buscan dotar de sentido a su existencia. Nos preguntamos cuál es el propósito de nuestra vida y si estamos viviendo la vida que queremos vivir.

Con este fin surge este libro que te propone VIAJAR A LOS RINCONES MÁS PROFUNDOS DE TU SER y descubrir, a través de prácticas y ejercicios, nuevos hábitos que te ayuden a encontrar respuestas, y sobre todo a formularte nuevas preguntas.

¿CÓMO VAMOS A ACOMPAÑARTE EN EL VIAJE?

Este viaje lo vamos a hacer de la mano de personajes con vidas y caminos muy diferentes. Todos ellos han dejado una huella muy marcada en la historia y tienen en común la búsqueda para alcanzar la plenitud en su vida.

Son personajes reales pero que hemos analizado desde una perspectiva diferente, desde su mensaje oculto y su experiencia vital.

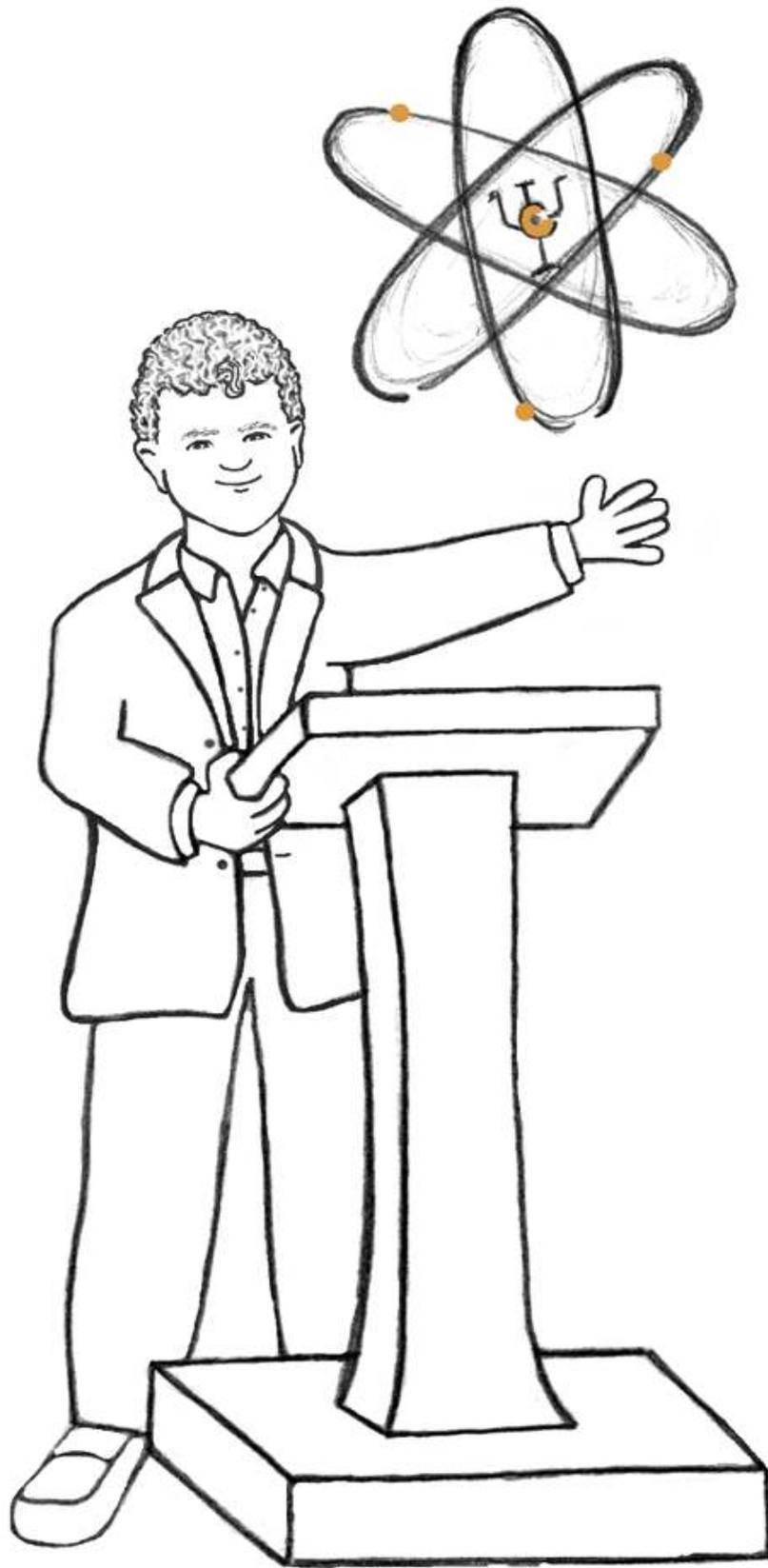
El trabajo con ellos ha sido concienzudo y minucioso. Nuestra intención siempre ha sido conectar con su fuerza interior más que con su personalidad o con los hechos que los rodean y observarlos desde otro ángulo.

Día a día, con paciencia y constancia les hemos escuchado y así hemos conseguido plasmar el mensaje que nos han ido transmitiendo. Hemos intimado tanto con ellos que me piden que sea su voz en esta travesía.

Confían en mí. No hay prejuicios, no hay comparaciones y sí mucho respeto.

Durante un tiempo todos han alimentado mi alma, mi ser interior. Ellos han descubierto potencialidades que ya no recordaba, me han puesto al límite de mi paciencia y en ciertos momentos al borde del enfado. Pero al final del viaje comprendo que se han unido para dotar de sentido a mi vida.

Ellos nos han proporcionado abrigo, hogar y licencia para compartir contigo todo lo que nosotros hemos vivido.



¿QUÉ NOS DICE LA CIENCIA?

Luis. Ávila, 2020

Desde la más remota antigüedad, las sociedades místicas e iniciáticas dedicaban tiempo y mantenían energía para desarrollar maneras seguras y efectivas de transformación personal, de conexión con el centro, de mejorar y comprender, de encontrar sentido y comunicárselo a sus aprendices, y así han ido pasando de unos a otros.

La civilización occidental, moderna, industrial, racional y científica, se ha olvidado de los diferentes estados de conciencia. Las técnicas que permitían conectar con la sabiduría del Universo se han suprimido por el predominio de la razón y las herramientas que podían facilitárnoslo se han rechazado.

¿Estamos preparados para aceptar e incorporar las extraordinarias propiedades que alinean mente, emoción y espíritu?

Hace algunos años, indagando en la biblioteca de la Universidad de Salamanca, encontré casi por casualidad fragmentos de textos antiguos. ¿De verdad casualidad? ¿Una coincidencia de esas que nos parecen improbables? Los textos recopilaban las manifestaciones de caminos iniciáticos, ejercicios y recomendaciones para alcanzar la conexión espiritual, divina y universal.

Las experiencias transcendentales observadas en los ejercicios de entrenamiento ofrecen una comprensión radicalmente nueva de uno de los fenómenos del mundo antiguo, de las creencias, el chamanismo, los ritos de paso, los antiguos misterios de la muerte y el renacimiento, las filosofías espirituales orientales y las tradiciones místicas del mundo.

Muchos de los fenómenos que ocurren con la práctica continuada de cada ejercicio, reviviendo acontecimientos, episodios de la vida pasada, y proyectando el futuro deseado, son demasiado fantásticos para ser creíbles.

Equilibrio emocional y psicossomático, transformación positiva de la personalidad y evolución de la conciencia. Eso es lo que encontrarás a lo largo de estas páginas.

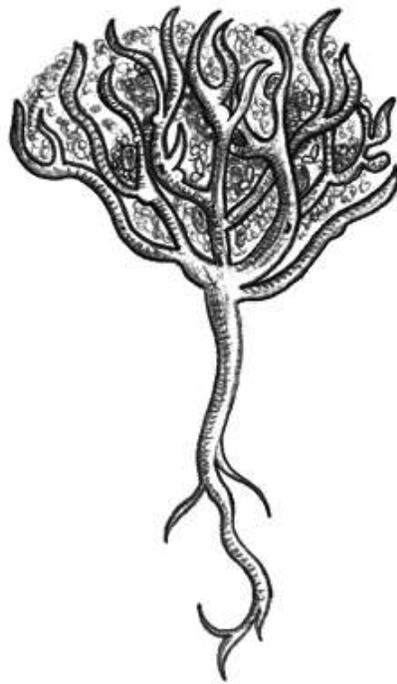
Hoy en día, un corazón fuerte, honestidad y un deseo de aprender y enfrentar los propios miedos para entrar en las áreas más profundas de nuestro yo interior son la única maleta.

Con Marta -cariñosa y comprensiva, completamente familiarizada con las energías de la mente, compañera que confía en su capacidad de ayudar a cada lector a navegar- resolverás vivencias que tienen una enorme carga en el pasado, dándote desde el corazón nuevos recursos.

Una persona que conoce la maravilla de ser libre será tu guía. Quien entiende todo esto, ciertamente, no está preocupado por los modos de expresión de la persona, sino agradecido por el apoyo sincero.

LA ROSA
DE JERICÓ

EL RENACER



Existe una arraigada creencia en la que se dice que la persona que adopta y cuida una Rosa de Jericó atrae milagrosamente, hacia sí y los suyos, paz, amor, salud, fuerza, felicidad, suerte en los negocios, progreso en el trabajo y la vida, bienestar económico... en definitiva, armonía.

Apareció hace miles de años para traernos un mensaje que aún muchos tenemos que descubrir. La llaman la planta de **la resurrección y el renacer**. Su propiedad: volver a la vida.

Esta planta está acostumbrada a los desiertos, pero tiene una cualidad única: tiene sed continuamente y necesita agua para que ocurra el milagro de su despertar. En ese momento comienza su transformación, y de manera casi imperceptible va tomando color, luz y vida.

Resistente y viajera, pasa la vida desplazándose kilómetros con la ayuda del viento. Es tan especial que tiene la capacidad de abrirse cuando encuentra un entorno perfecto y cerrarse cuando las condiciones se vuelven desfavorables. Igual que nosotros, se presenta de dos modos: hecha una bolita seca, con un aspecto triste y árido cuando no está en armonía, y abierta de un color verde intenso cuando se siente en plenitud al entrar en contacto con el agua.

Sutil y dulce, nos da su primer mensaje:

SIEMPRE ES EL MOMENTO PARA EMPRENDER UN NUEVO CAMINO, VIVIR UNA NUEVA HISTORIA O SOÑAR CON UN NUEVO SUEÑO.

¡VER PARA CREER!

Los humanos somos así, buscamos respuestas y certezas antes de tomar un nuevo rumbo que nos dé la confianza del siguiente paso. Siempre buscamos un entorno favorable donde crecer y que nos dé seguridad.

Por eso hoy te propongo que empecemos juntos un nuevo reto. Un viaje que comienza ahora dando vida a tu Rosa de Jericó.

¡EL CAMBIO!

¿Te has preguntado en alguna ocasión quién eres?, ¿por qué vives la vida que vives?, ¿si puedes cambiar? Si así fuera, ¿cómo podrías hacerlo?, ¿qué pasos tendrías que dar? Lo primero es lo primero. Renacer. Volver a nacer.

Por ello, la Rosa de Jericó va a ser nuestra primera actividad y nos acompañará durante el tiempo que dure este viaje.

Con este ejercicio vivirás muchas más emociones de las que crees. Algo dentro de tu ser cambiará para siempre y comprobarás que algo inerte y seco puede transformarse en un ser vivo y mágico. Nosotros, al igual que la rosa, tenemos una potente vida interna que es capaz de desplegar todo su potencial cuando las condiciones son favorables. ¡Todo es posible!

Espero que algo dentro de ti experimente el milagro del renacer. El ejercicio de la Rosa de Jericó es nuestra toma de contacto para emprender este viaje de transformación.

Después llegarán nuevos días de experiencias, incertidumbre y de rehacer nuevos patrones.

En el camino nos acompañarán muchos miedos, pero que también son nuestra verdad. Tendremos que darles la oportunidad de que los descubramos.

Digo tendremos porque voy a estar contigo, voy a ser tu amiga fiel, voy a ponerme en tu piel y voy a sentir contigo.

Es normal que tengas dudas; es habitual que los compañeros de viaje tiendan a juzgar y aconsejar qué debes o no hacer. No estoy aquí para juzgar. No es mi papel.

Voy a escucharte y a ser un canal de comunicación con tu interior. Confía en ti, confía en mí, confía en nosotros como equipo.

Voy a darte la mano y voy a ser el bastón donde te apoyes.

Para mí eres muy importante. Nada sería igual sin ti y sin todos tus talentos y dones; que los tienes... aunque estén ocultos.

¡ES EL MOMENTO DE ABRIR PUERTAS!

Abrir puertas para dejar pasar la ilusión. Que las adversidades, miedos y dudas salgan fuera. Comienza un nuevo futuro renovando.

Permite que la Rosa de Jericó entre en tu corazón y lo remueva. Observa cómo renace y se despliega.

La rosa y tú sois el mismo espíritu. Si la Rosa de Jericó acepta con gratitud su belleza al despertar, abandona la tensión, la rigidez y la sequía olvidando su pasado y disfrutando el momento presente, tú también puedes

hacerlo. Es momento de aceptar, despertar, olvidar el pasado y crear un nuevo presente.

La Rosa de Jericó exhibe su voluntad y talentos con alegría, entusiasmo y fuerza. El milagro está confirmado, el cambio es posible hasta en las circunstancias más extremas.

Ahora la rosa celebra ser única, como tú.

¿Estás dispuesto a conocer el amor que te tienes a ti mismo? ¿Estás dispuesto a no ponerte límites? ¿Estás dispuesto a trabajar con tu fuerza interior más transformadora?

Si respondes que sí, entonces comencemos el viaje.



PRIMERA TAREA

APERTURA

Materiales que necesitas:

- Una Rosa de Jericó
- Un cuenco, a ser posible de cristal (la rosa se abre y debe tener espacio suficiente)
- Agua potable
- Muchas ganas de ver algo increíble

Coloca tu rosa entre tus manos. Cierra los ojos. Imagina y siente cómo la llenas de amor y bendiciones positivas; es tu rosa y nos acompañará durante todo el viaje.

La rosa y tú sois una unión mental, emocional y espiritual. Dedicar el tiempo que necesites para conectar con ella. Cuando sientas que estás preparada, **PONLE UN NOMBRE A ESE MOMENTO.**

Un nombre que será el mismo que el viaje que vamos a emprender. Puede ser **ABUNDANCIA, ALEGRÍA, FUERZA, AMOR, SABIDURÍA...** Sé consciente de que el nombre del viaje y de la rosa representan las expectativas que tienes.

Escribe el nombre de tu rosa y viaje en la primera página de tu cuaderno de viaje:

"Cuaderno de viaje a la abundancia"
"Cuaderno de viaje al amor"...