

SÚBETE AL ÁRBOL MÁS ALTO

Autoconocimiento
en tiempos de
transformación

Edición revisada

ElÁngel.es

Marta
Domènech

MARTA DOMÈNECH FLORES

MARTA DOMÈNECH FLORES

Súbete al árbol más alto

Autoconocimiento en tiempos de
transformación

ElÁngel^{es} 

Están rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© del texto, Marta Domènech Flores.

© de la ilustración de la cubierta, Montserrat Sanchiz Bosch.

© de esta edición, Editorial El Ángel.

www.elangel.es • info@elangel.es

ISBN: 9788412054965

Servimos al mundo brillando, no encogiéndonos.

NELSON MANDELA

A mis padres con amor y agradecimiento.

Agradecimientos

Marta Miró, Margarida Bofill y Marta Muste

Eduard Herrero y Maria Teresa Casas

Albert Rubio y Vicky del Castillo

Pat Gubert, Hèctor Galvany, Mari Carmen García y Maria Biscarri

Pilar Cuadrat, Anna Riera y Josep Maria Contreras

Índice

Introducción

1.- Una mirada al interior

- Vivimos en la superficie de la vida
- Abrámonos a una nueva perspectiva
- La responsabilidad nos da el poder de ser libres
- Vivimos los cambios como una amenaza

2.- Nada es lo que parece

- Los pensamientos pueden darnos una vida de desdicha o de realización
- Somos libres de vivir con optimismo o negatividad
- El guión del pasado resuena en el presente
- No vemos el mundo tal cual es sino tal cual somos

3.- El miedo y el ego

- El ego es nuestra identidad ilusoria
- El miedo alimenta nuestro diálogo mental

4.- Somos seres completos

- Podemos vivir la vida desde el miedo o desde el amor
- Nacemos con la capacidad de amar incondicionalmente
- Nuestro corazón anhela fusionarse
- Nuestro cuerpo es una obra de arquitectura perfecta
- La farmacia interior
- Comer es un acto sagrado

5.- Semillas para el cambio

- La antesala de la transformación personal
- Es el momento de desprenderse de lo viejo

- Abrámonos a la compasión
- Cultivemos el amor por nosotros mismos
- El poder transformador de la gratitud
- Aquietemos el diálogo de nuestra mente
- Apreciemos el momento presente
- Sanemos las heridas del pasado

6.- Es tiempo de transformación

- Atravesando las tinieblas
- Hacia un mundo nuevo
- Por las generaciones que vendrán

Bibliografía

Notas

Marta Domènech

Introducción

A principios de 2014, en un momento de plena crisis económica y financiera, gracias a una pequeña editorial tuve la oportunidad de publicar la primera versión de esta obra. Durante los primeros meses me encargué en solitario de la promoción y organicé presentaciones en distintos centros cívicos y bibliotecas, donde tuve la satisfacción de conocer a mucha gente y vender un buen número de ejemplares.

Para sorpresa mía, a lo largo de estos años, he seguido recibiendo bastantes comentarios positivos y muestras de afecto que en varias ocasiones han revivido en mí la necesidad interna de reeditar la obra. En 2017 hice un intento de reedición pero a pesar de mis esfuerzos no se concretó.

Ahora, pasado este tiempo, el impacto de cómo el clima de miedo y preocupación al que hemos estado sometidos durante más de un año ha ido deteriorando la salud física y psíquica, tanto de mi entorno como de la sociedad en general, me ha dado el empuje y fuerza necesarios para abordar una nueva edición. Para ello he realizado la correspondiente revisión pero además he incorporado nuevos contenidos para situar la obra en el contexto actual.

Este libro no trata específicamente de la COVID-19, sino que nos recuerda que cuando vivimos con miedo, estrés y preocupación nos alejamos de la felicidad y atraemos las situaciones y enfermedades que queremos evitar. Y que todos los problemas y tribulaciones de la vida, por muy pesados que sean, pueden también suponer un acicate para evolucionar y convertirnos en personas más positivas. Desde esta perspectiva, cada dificultad que encontramos, cada piedra en el camino, cada decepción nos proporciona la oportunidad de crecer, de sacar nuestra verdadera fuerza interior; de encontrar nuestros recursos y estimular nuestro verdadero potencial.

Súbete al árbol más alto nos ofrece los principios del crecimiento personal como filosofía para el autoconocimiento y la superación en tiempos de

dificultad y de transformación. La obra nos invita a un viaje hacia las profundidades de nuestro interior; un recorrido intenso que tiene como finalidad aprender a ser felices y alcanzar la realización personal y, al mismo tiempo, conseguir el cambio social que nuestra sociedad y el planeta necesitan.

Vivimos grandes turbulencias porque nuestro mundo camina hacia una nueva conciencia que comporta una profunda revisión de nuestro estilo de vida, que requiere nuevas respuestas en todos los órdenes: económico, político, jurídico, social, cultural, educativo, sanitario, científico, ecológico... y también en lo personal.

Es el momento de hacerse preguntas sobre la existencia, de mirar hacia dentro, de tomar conciencia de quiénes somos y adónde vamos realmente; de sentir nuestras emociones, nuestra verdad y nuestra esencia. Esta es una excelente oportunidad para disfrutar de nuestro derecho a ser felices y poder renovar juntos nuestros sueños de libertad.

MARTA DOMÈNECH FLORES
Vilanova i la Geltrú, octubre de 2021

1

Una mirada al interior

Nasrudin fue a una casa de baños turcos. Como iba pobremente vestido los encargados le brindaron escasa atención, dándole solo un trocito de jabón y una toalla vieja.

Al salir, el Mulá les entregó una moneda de oro a cada uno. No se había quejado de ellos, no podían entenderlo. ¿Podría ser —se preguntaban— que de haberlo tratado mejor les hubiera dejado una propina aún mayor?

A la semana siguiente volvió el Mulá. Esta vez, por supuesto, fue atendido como un rey. Después de recibir masajes y de que lo hubieran perfumado y tratado con la mayor deferencia, antes de abandonar la casa el Mulá entregó a cada servidor la más ínfima moneda de cobre.

—Esto —les dijo— es por la vez pasada. Las monedas de oro fueron por lo de hoy.

IDRIES SHAH

Las ocurrencias del increíble Mulá Nasrudin

Vivimos en la superficie de la vida

Vivimos en la superficie de la vida porque nos hemos creído que la felicidad y la desgracia dependen del exterior. Gastamos mucho esfuerzo y energía en esperar que los demás llenen nuestra vida de amor, seguridad, reconocimiento... Creemos que encontraremos la felicidad si nos compramos una casa, si encontramos pareja, si tenemos un hijo, si obtenemos un título universitario, si nos toca la lotería, si cambiamos de coche, de trabajo... Nuestra vida es un intento permanente de buscar «muletillas» en el exterior para llenar nuestro vacío existencial. Por ello pasamos la vida acumulando objetos, actividades, devorando relaciones y situaciones que pretendidamente nos hacen sentir libres cuando en realidad nos llenan de obligaciones y todo tipo de dependencias.

De esta forma, ante la sensación de vacío interior, nuestra respuesta cultural es inmediata: deseamos con urgencia la presencia de algo o de alguien que nos ayude a tapar esa angustia que nos consume interiormente. Nuestra intención es evitar hacernos preguntas sobre la existencia, estar a solas con nosotros, sentir el silencio, la quietud, la soledad, tomar contacto con nuestras emociones. Con el paso de los años, para muchas personas vivir acaba convirtiéndose en una cruzada agotadora y asfixiante: la lucha contra la experiencia de sentir y percibir la existencia. Cuanto más enraizamos el hábito de buscar la felicidad en el exterior, más fuerte es la sensación de frustración e insatisfacción que vamos acumulando.

Socialmente consideramos que es «normal» dedicar tiempo y energía para aprender a manejar los objetos y productos que son la base de nuestro confort y entretenimiento: vehículos, electrodomésticos, robots, ordenadores, telefonía, redes sociales y un largo etcétera. Sin embargo, si alguien nos preguntara quiénes somos o cuál es el sentido de nuestra existencia, muchos de nosotros no sabríamos qué contestar. Estamos sin respuesta ante estas cuestiones, porque hemos dedicado mucho tiempo y muchas energías a las cosas superficiales de la vida; la mayoría nos hemos dejado arrastrar por el brillo y las promesas falsas de un estilo de vida materialista y consumista.

Muchos de los problemas que experimentamos son el resultado de querer ser aceptados y reconocidos socialmente. Nos hemos adaptado a las exigencias de una sociedad mucho más interesada en aparentar y tener que en ser. Para conseguir esa aceptación, para no crear «dramas familiares», para no ser diferentes y no resultar excluidos de nuestro entorno social, la mayoría hemos llenado nuestras vidas de sufrimiento, renunciando a ser nosotros mismos, tomando decisiones sin pensar que han acabado hipotecándonos: «ya tengo edad para casarme», «no importa, seguro que cambiaré», «ya lo pagaré»...

Hemos normalizado una forma de vivir rutinaria, estancada en la parte meramente práctica y mecánica de la existencia. Ya que la mayoría hacemos

lo mismo, no podemos apreciar en nuestra confusión colectiva hasta qué punto hemos aprendido a quitar importancia a las cosas relevantes, incluso al hecho de que nuestra vida pueda llegar a convertirse en una sucesión de actos mecánicos sin sentido que escapan a nuestra comprensión.

Podemos ver los problemas como «enemigos» o contemplarlos como una invitación para mirar a nuestro interior, en donde encontraremos las claves para nuestro autoconocimiento. Las dificultades a nivel personal que tenemos, laborales, económicas, sentimentales, de salud... y también los graves problemas que actualmente afectan nuestra sociedad son una oportunidad para revisar y replantearnos la vida. Los problemas, bien entendidos, son puertas al conocimiento, por ello, en las dificultades que hoy nos parecen insuperables se encuentran también, si sabemos verlo, maravillosas oportunidades para caminar hacia la realización y plenitud personales.

Abrámonos a una nueva perspectiva

Si se limpiaran las puertas de la percepción, todas las cosas aparecerían al hombre como lo que son: infinitas.

WILLIAM BLAKE

Por influencia de nuestra educación hemos aprendido a ver las situaciones y hechos de la vida como aspectos separados e independientes, desconectados los unos de los otros. Por lo general, no entendemos lo que nos pasa; nos resulta difícil comprender lo que ocurre a nuestro alrededor, encontrar una razón de ser, un sentido, un propósito a nuestra existencia.

Si contemplamos el ritmo de la naturaleza y reflexionamos sobre ello, veremos que se rige por un orden perfecto. A una jirafa, a un elefante, a un tigre no les hace falta ir a la escuela para aprender a comportarse como los miembros de su especie. Por citar solo algunos ejemplos, cada año las golondrinas y algunas cigüeñas viven en Europa en verano y pasan el invierno en el sur y centro de África. También los patos, los gansos y los cisnes son migratorios de largas distancias. Otros animales como las cebras,

los antílopes y los elefantes recorren largas distancias buscando agua. Hacen esto de manera instintiva, sin cuestionarse si deberían dirigirse o no a ese lugar, sin preocuparse por lo que les deparará el futuro. Tampoco pasan tiempo criticando a sus compañeros de manada, ni califican sus experiencias de buenas o malas; simplemente las viven con toda naturalidad. Suceda lo que suceda no se consumen en los celos ni la envidia, no desean tener más de lo que necesitan, tampoco maldicen su suerte, ni detestan lo que hacen; viven desde la dignidad. Son majestuosos, espléndidos... Cuando los observamos conectamos con su inocencia, algo que tuvimos y que perdimos. ¿Te has parado a pensar alguna vez en ello?

Aunque hasta ahora no le hayamos dado demasiada importancia, podemos optar por empezar a considerar la posibilidad de que parte de los misterios e interrogantes de la vida puedan explicarse porque todos los seres de este planeta, sea cual sea nuestra condición, compartimos una memoria común, unos lazos y una misma energía que nos une a todos y a Todo. Estos lazos no pueden verse a simple vista, porque forman parte del gran misterio que cada persona tiene que descubrir y llegar a sentir a lo largo del maravilloso viaje que es la vida.

Hemos de empezar a considerar la posibilidad de que tal vez desde donde nos hemos acostumbrado a mirar nuestra existencia simplemente no se puede ver ni comprender. Para hacerlo con suficiente amplitud hemos de subirnos al árbol más alto del camino. Desde allí un nuevo horizonte se despliega ante nuestros sentidos y por unos instantes nos abrimos a una renovada comprensión de los hechos de nuestra vida.

Desde esa perspectiva más amplia nos damos cuenta de que las experiencias que creíamos superadas todavía no lo están, que las situaciones que pensábamos que no guardaban relación entre sí han estado siempre conectadas y que los problemas que creíamos que no tenían solución, sí la tienen, lo que ocurría es que desde donde mirábamos no teníamos la suficiente visión.