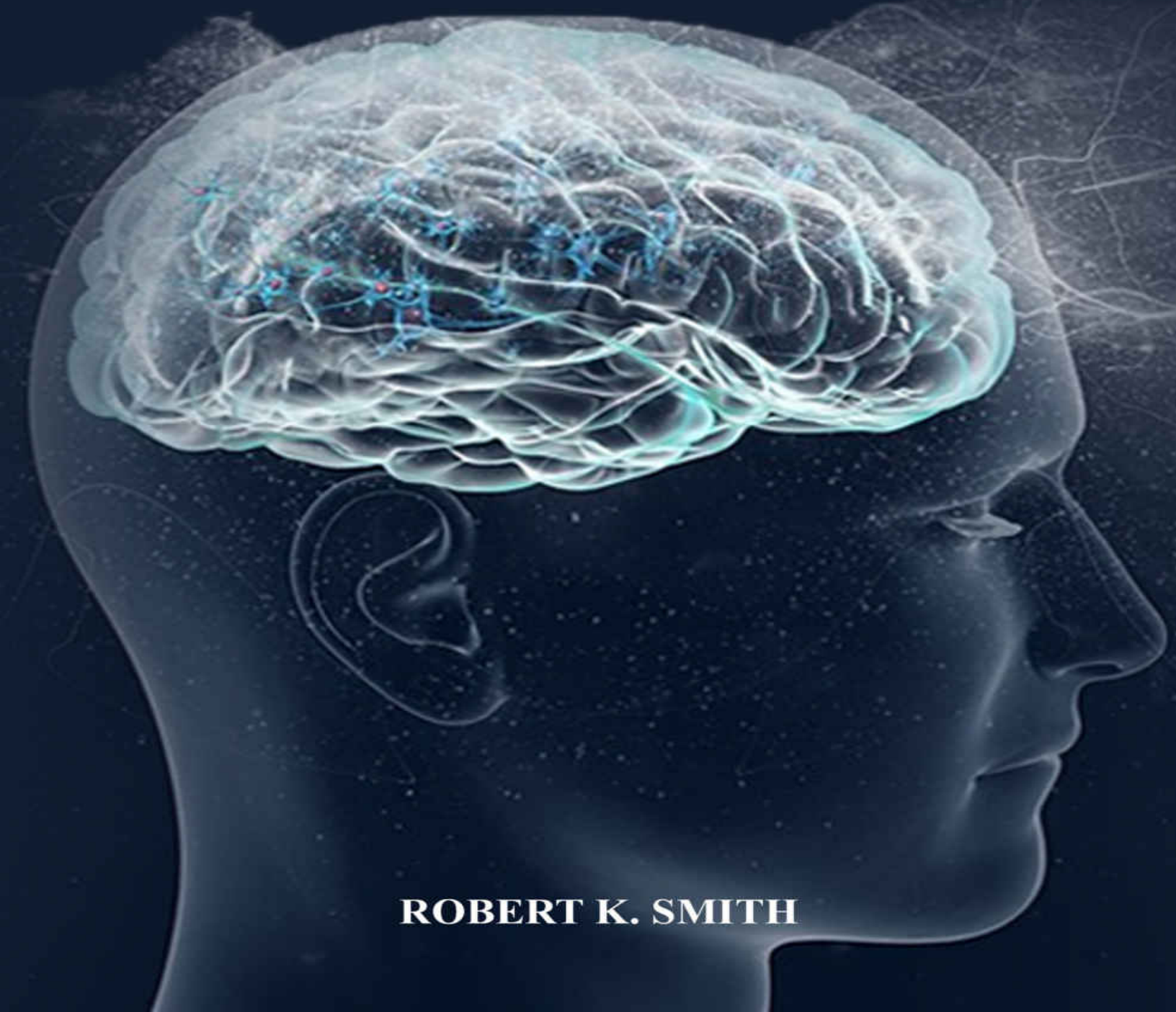
CÓMO SALIR DE LA MATRIX MENTAL

LOS SECRETOS DEL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA, EL TERCER OJO Y LA ILUMINACIÓN



ROBERT K. SMITH

¿CÓMO SALIR DE LA MATRIX MENTAL?

Los secretos del despertar de la conciencia el tercer ojo y la iluminación

Por: Robert K. Smith

Copyright © 2020

Todos los derechos reservados.

No se autoriza la reproducción de este libro ni de partes de este en forma alguna, ni tampoco que sea archivado en un sistema o transmitido de manera alguna por ningún medio -electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, audio, video u otro- sin permiso previo por escrito del autor, con excepción de lo previsto por las leyes de derechos del autor en los Estados Unidos de América.

El autor no asume responsabilidad alguna por el uso que haga del contenido de este libro. El lector es responsable único de sus actos.

“Tienes que comprender que la mayor parte de los humanos son todavía parte del sistema. Tienes que comprender que la mayoría de la gente no está preparada para ser desconectada. Y muchos de ellos son tan inertes, tan desesperadamente dependientes del sistema, que lucharían para protegerlo.” (Morfeo a Neo) The Matrix

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿QUÉ ES LA MATRIX?
3. TEORÍAS DE LA MATRIX MENTAL
3.1. LA CAVERNA DE PLATÓN
3.2. EL GENIO MALIGNO
3.3. CEREBRO EN UNA CUBETA
3.4. LOS AVANCES TECNOLÓGICOS Y LA MATRIX
4. ¿QUÉ ES SALIR DE LA MATRIX Y CON QUÉ TE VAS A ENCONTRAR?
5. ¿PÍLDORA ROJA O AZUL?
5.1. LA PÍLDORA ROJA
5.2. LA PÍLDORA AZUL
6. ¿CÓMO PREPARARTE PARA SALIR DE LA MATRIX MENTAL?
7. ¿CÓMO ESCAPAR DE LA MATRIX MENTAL?
8. EL TERCER OJO, ¿QUÉ ES?
8.1. EJERCICIOS PARA ABRIR EL TERCER OJO
9. CONCLUSIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Respiras profundamente y abres los ojos, otro día más. Te levantas, te ves al espejo y vas a cepillarte. Como siempre, es la alarma la que te ha despertado, tu día está estratégicamente organizado, tú has hecho un plan de acción para que sea productivo, en la medida de lo posible.

Te colocas tu ropa habitual, un uniforme, desayunas rápidamente y llegas a tu lugar de trabajo. Un tercio de tu día se va en la oficina, trabajas casi de forma automática y cumples con tus deberes hasta que llega la hora de salir de ahí.

A veces, al terminar tu jornada, vas directamente a tu casa; otros días decides tomarte un trago o comerte algo; finalmente, vas a tu casa, preparas todo para el siguiente día.

Mientras arreglas mecánicamente tu ropa o lo que vas a comer el día martes, ya estás planificando estratégicamente lo que vas a hacer, estás distribuyendo cada una de tus horas para que tu día sea también productivo.

Parece increíble, pero pasan las horas, los días, los años y no nos damos cuenta de que el tiempo pasa mientras nos encerramos en un hábito, una rutina, una apariencia, unas normas. Sin embargo, tenemos un ingreso y eso nos hace sentirnos personas independientes.

Pero, ¿has visto tu vida desde afuera? ¿Se te ha ocurrido, por un rato, ver tu vida como un espectador? Siéntate un momento y empieza hacer un recuento de tu día a día.

Te levantas por un despertador, te vistes por unas normas empresariales, trabajas día a día como un autómata, vas a casa, duermes y todo empieza de nuevo. Entonces deberías comenzar a cuestionarte si realmente eres independiente ¿Eres autónomo? ¿Eres libre?

Yo creo que no, pienso más bien que vives, pero no como quisieras, es como si alguien te manejara, manejara toda tu realidad ¿Crees que eso pueda ser posible? Ese ímpetu que tienes a diario por obedecer en el trabajo, por hacerle caso a la alarma, por hacer lo que te dicen, no es algo que pase por voluntad propia, esto ocurre porque te estás dejando llevar por algo más grande que tú, que es capaz de manejar tu voluntad y controlar tus decisiones.

En realidad, no tienes auto control, eres controlado; no piensas, estás siendo pensado; no manejas, estás siendo manejado; no interpretas, sino que, como decía Heidegger, estás en un “estado de interpretado”.

Así como tú juegas en un videojuego, controlas a los personajes que ahí están en todos los aspectos: su ropa, hacia dónde camina, qué hace, qué decisiones importantes toma. Ese es tu personaje y lo manejas a tu antojo. De igual forma, ahora visualízate de la misma manera, porque tú también eres el personaje dentro de un videojuego y alguien o algo se está encargando de manejar tu vida.

Quizá te parezca exagerado, pero es la realidad, y ese algo o alguien es lo que se considera la matrix mental. Estás encerrado, encarcelado en tu propia consciencia. Tú te ves como un ser humano individual, encerrado en tu propia mente, tus propias creencias, tus propios objetivos. Pero, con todo eso lo que haces es limitarte, porque aún no has tenido la osadía de percibirte de una forma más elevada, de verte a ti mismo como un todo, integrado a lo que te rodea.

El objetivo es que aprendas a liberarte, porque cuando sales de la matrix mental, tu nivel de consciencia del mundo se eleva a tal punto de alinearte con todo lo que te rodea. Esta es la única manera de salir de ese estado en el que eres controlado, pensado, manejado, e interpretado.

Con este libro espero que encuentres el camino correcto para salir de la matrix mental. No te daré la solución absoluta, porque no hay una fórmula que te lleve a cumplir con este objetivo, más bien quiero darte las herramientas para que puedas encontrar en tu día a día un verdadero motivo para vivir.

Hoy te propongo que dejes de ser el personaje del videojuego, y empieces tu transformación hacia la independencia verdadera. No dependerás de un control, de un estatus superior, porque tú serás el dueño de cada una de tus decisiones.

El camino puede ser un poco engorroso, porque deberás salir de esa zona de confort en la que te encuentras. Ahorita estás en estado automático y haces las cosas casi que por inercia. Es momento de retarte a ti mismo, y para retarte debes comenzar por entenderte.

No te voy a mentir, la matrix mental es poderosa, la mayoría de las personas que han tratado de salir de ella han fallado en el intento. Esto ocurre porque se cansan y se dejan llevar nuevamente por la monotonía del día a día. La matrix, al controlar tu mente, conoce qué te gusta, qué te disgusta, qué haces y por qué haces las cosas.

La matrix es un cascarón de metal que no te deja salir al mundo real, no te deja evolucionar y crecer. La matrix te hace ser conformista, tanto con lo que tienes como con lo que piensas. La matrix es sumamente inteligente y manipuladora, te divierte para distraerte, te hace divagar en pensamientos sin sentido para erradicar de tu vida ese atisbo de curiosidad que puede sacarte de ese estado de hipnosis.

Para salir de la matrix debes ser terco, debes empeñarte en lograrlo, debes proponértelo como un objetivo de vida. Será la única manera de despertar tu consciencia, de abrir los ojos ante aquello para lo que hoy, eres ciego. Entiende algo, para la matrix mental no tienes sentidos propios, porque todos son controlados en base a su voluntad.

Quizá pienses que te estoy presentando a la matrix como un monstruo, la verdad, no quiero que la veas como tal. Solo estoy tratando de que, en esta introducción, empieces a tener un concepto humano de la matrix. Antes de entrar por completo en la definición, quiero prefijar un concepto emocional en ti. Aunque suene como algo negativo, quiero que conozcas a la matrix, pero que antes de conocerla, ya tengas prejuicios en tu mente, para que, una vez la conozcas en concepto, tengas la previa intención de salir de ella para liberarte a ti mismo.

Quizá esta frase ya la hayas escuchado una y otra vez: “vives en una mentira”. Esta frase es muy real, quizá para muchos parezca un cliché y digan “ah sí, está de moda ser inconformistas”. Así, pocos luchan por salir de esa mentira, y la mayoría se burla de ellos o no le prestan atención.

¿Qué crees que pasa en este escenario que te he planteado? Aquellos que aceptaron que viven en una mentira y que están luchando por combatirla, son los que están tratando de salir de la matrix. Todas esas personas que se burlan, critican y tildan de ridícula esa actitud de rebeldía, están completamente sumidos en ella. Incluso, podría asegurar que todas esas personas que empezarán a criticarte, son parte de esos miles de obstáculos que te pone el sistema o la matrix para que te rindas, y no logres liberarte de ella.

Así que, comenzarás a librar una batalla y simplemente quiero ayudar a guiarte, para que no te desconcentres del objetivo. Lo que hagas será tu decisión, tú, por intuición propia, sabrás cuál es el mejor camino para lograr esa autonomía entre tu mente, tu cuerpo y todo lo que te rodea.

Será una batalla de percepciones, de ideas, de sentimientos. Deberás retarte a ti mismo, retar tu manera de percibir el mundo. Tendrás que pensar demasiado, pero esos pensamientos serán la búsqueda que te ayudará a conocer tu posición en el mundo. Qué haces porque te nace, qué haces por obligación, qué haces simplemente por inercia. Tienes que entenderte.

No te daré un paso a paso, solo te presentaré una serie de propuestas. La organización deberás dársela tú.

Comprendo claramente que de la matrix hay demasiados conceptos. Muchas personas lo ven desde el punto de vista evolutivo, desde una perspectiva tecnológica, cristiana, budista, entre muchas otras. Son demasiadas las maneras de interpretar la matrix mental. Aquí no estamos para restarle valor a ninguna de estas perspectivas, todo lo contrario, estamos para evaluarlas y sacar lo mejor de ellas.

Antes de criticar, es intentar buscar un punto común, un punto de convergencia que nos permita identificar datos determinantes de nuestro entorno y de nosotros mismos.

¿Un consejo antes de empezar? Para salir de la matrix mental debes tener determinación y convicción. No puedes comenzar este rumbo con dudas porque no va a funcionar. Por eso te mencioné lo de la terquedad. Más que terquedad, llamémosle determinación.

Nadie logra sus metas si no tiene determinación, pero las luchas internas suelen ser incluso mucho más complejas que aquellas que tenemos en mente como leer un libro, e incluso comprar una casa o un auto. Para comprar una casa y un auto necesitas dinero, lo que implica constancia en tu trabajo y obediencia.

Para salir de la matrix el proceso es similar, solo que no necesitas dinero, pero sí trabajo y constancia. Si no inicias el camino con la seguridad de lograr lo que te vas a proponer, puedes decaer sin darte cuenta, hasta terminar en el mismo punto inicial.

¿Qué dices? ¿Te animas a asumir este reto?

Para empezar lo único que tienes que hacer es seguir leyendo con mucha constancia cada una de las páginas de este libro. Pero, así como serás determinado en lograr de salir de la matrix mental, también debes ser constante en la lectura de este libro, porque con él entenderás muchas de las perspectivas que definen este concepto.

De manera sencilla, espero que asimiles correctamente el concepto y, con él, las claves para superarte a ti mismo y para que empieces a ser el verdadero protagonista de tu vida.

2. ¿QUÉ ES LA MATRIX?

La matrix puede ser explicada desde múltiples perspectivas, algunas que abordaremos con más detalle, una vez hayamos creado un concepto propio y simple que nos dé la capacidad de adentrarnos en aguas más profundas.

Posiblemente hayas buscado en internet qué es una matrix y son muchas las páginas que han salido a relucir. Desde web de metafísica, blogs religiosos o portales de tecnologías. Todos buscan darle una explicación certera y concisa a esta pregunta que, aunque sencilla, puede ser complicada de resolver.

Pues bien, quiero que lo veas de forma simple: la matrix es un estado mental. Pero este no es un estado mental temporal como cuando te acuestas a dormir, entras en la fase rem y comienzas a soñar. La matrix es un estado mental permanente.

La matrix es tu vida. Este concepto afirma la posibilidad de que vivas en un engaño, que estés alienado a un sistema falso y que realmente, todo lo que ves, vives y haces no es real. Solo es una respuesta ante estímulos externos, que también pueden ser falsos.

Así pues, concebimos la idea de que todo lo que existe tal como lo conocemos, no es real. El rostro que ves cuando te reflejas en el espejo no es tuyo, ni tu ropa, ni tu familia, ni siquiera tus pensamientos. Todo está regido por un ente externo que ha creado un mundo artificial en el que ahora estás viviendo.

Esto, a grandes rasgos, es lo que trata de explicar la matrix mental. Que, a pesar de que tú sientas y percibas las cosas con tus cinco sentidos, nada es verdadero.

Entonces, ¿quiere decir que no existes? ¿Que estás siendo manipulado cual videojuego? No del todo, porque, hay algo que te puede liberar de la matrix mental, es lo único auténtico en ti que te puede salvar de la simulación que es tu vida. Me refiero a tu consciencia.

Puede que tu cuerpo haya sido creado por alguien más, que todo lo que ves, percibes, tocas y vives sea parte de una simulación, pero ¿y tu consciencia? Esa es la parte más auténtica de tu ser, una parte ilimitada que te ayudará a llegar muy lejos si te lo propones.

¿Salir de la matrix mental? Para muchos es un insólito, ni siquiera saben que existe, ni se les ha ocurrido cuestionar su vida porque, sencillamente, su vida es demasiado cómoda como para cambiarla. Sin embargo, no todos son así, también están aquellos que, no saben de la matrix y no se preocupan por ello porque están demasiado distraído resolviendo los problemas y las necesidades que tienen en esta vida, que posiblemente sea simulada.

Esa es una de las trampas de la matrix mental, te mantiene ocupado, con economía, política, crisis, pobreza, necesidades básicas, obligaciones rutinarias. También la matrix suele ocupar a otros con riqueza, fama, éxito y responsabilidades. Independientemente de cómo sea tu vida, cuando te das cuenta, estás completamente sumido en la matrix.

Increíble, ¿cierto? Pero, lo más increíble de esto es que hay personas que no se dejan llevar por esas distracciones y se toman el tiempo para pensar. Dentro de todos sus razonamientos comienzan a evaluar si todo es real, o solo somos la invención de alguien y estamos aquí cual holograma, firmemente convencidos de que somos de carne y hueso.

Tú, que hoy estás leyendo este libro, eres una de esas personas que, después de una jornada agobiante de trabajo y de una rutina que día a día parece ser la misma, tomaste unos minutos para sentarte en un sofá y empezaste a pensar en las posibilidades:

¿Y si todo esto por lo que estoy sufriendo tanto no es real?
¿Y si todo lo que hago no es por voluntad propia, sino que hay alguien manejando todas mis voluntades?

Esto es muy positivo, porque quiere decir que tienes la intención de despertar. Acabas de darte cuenta de una realidad que puede ser una ficción y ahora, solo debes tener la plena convicción de tomar el poder de tus decisiones y de tu vida, sin influencias externas que manipulen todo lo que te acontece. O al menos, no sin antes haber luchado contigo, que estás dispuesto a llevar las riendas de tu mente y, de ser posible, de todo lo que te sucede.

Te informo que eres una persona bastante interesante, no solo porque te has dado cuenta de que hay muchas posibilidades de que estés viviendo un engaño, sino también porque tienes la voluntad de salir de ese engaño para empezar a forjar un camino. No es nada fácil, pero los resultados valen la pena, ya que te permitirán estar más seguro de ti mismo en todos los aspectos posibles.

Hay otras personas que, al caer en cuenta, no lo dudan, para ellos es irrefutable que esa realidad en la que creen vivir, es falsa. Estas personas suelen sentirse desubicadas, en el fondo, sienten que no forman parte de lo que están viviendo, o que sus emociones no encajan con las realidades a las que se enfrentan.

De este modo, una persona que logró graduarse después de tantos años estudiando para lograr su carrera, llega al día de su graduación. Lo curioso del caso es que ese día, que para ese individuo debería ser el más dichoso y esperado de su vida, no lo es. Al contrario, se siente desubicado, y no irradia toda esa felicidad exacerbada que demuestran sus compañeros.

En este punto se pregunta “¿qué pasa?” no sabe por qué no se siente tan dichoso y feliz, se siente fuera de órbita y en el fondo entiende que necesita algo más, que no está en el lugar que debería estar o al que realmente pertenece. Aunque, a ciencia cierta, no sabe cuál es ese lugar ideal.

Esta es una ejemplificación simple de un momento exacto de la vida: una graduación. Pero, hay personas que se sienten inconformes en todo momento, que se perciben a sí mismos fuera de órbita y que por más que intentan encajar, ser aceptados y, aunque lo logren, en su interior saben que no están en su realidad, que hay algo más que desean alcanzar.

Por lo general estas personas son bastante perceptivas, y pueden sentir la matrix que les consume la vida. Una de las pocas maneras de lograr sentirse a gusto por completo, es saliendo de la matrix.

Salir de la matrix mental es independizarse por completo, es lograr superarse y alcanzar una cima a la que es muy difícil de llegar. Pero, cuando estás arriba, puedes ver todo y valorar todo mucho más. Eres capaz de apreciar aquello que antes ignoraba y tienes la capacidad de afrontar cada reto con mucho más valor y fuerza, porque sabes que tú tienes el control de las cosas, no al revés, aunque pareciera que fuera lo contrario.

Salir de ese cascarón requiere de mucha preparación personal, debes darte a la tarea de buscar en tu interior, de identificar tus debilidades, tus fortalezas, tus oportunidades y tus amenazas y empezar a entender que, posiblemente, todas ellas son puestas en ti para que tú actúes de cierta manera. Sin embargo, con la consciencia abierta también tendrás el poder de determinar si quieres seguir siendo una marioneta o, por el contrario, quieres ser el autor de tu vida de ahora en adelante.

3. TEORÍAS DE LA MATRIX MENTAL

Como te comenté hace un momento la matrix mental ha sido explicada de múltiples maneras con el pasar de los años. Cuando predominaba más el cristianismo, se involucraba una deidad; cuando predomina la ciencia, se involucran experimentos; cuando predomina la tecnología, se involucran mecanismos avanzados como robótica.

Así, las teorías con las que tratamos de explicar la matrix mental van cambiando, pero el concepto sigue siendo el mismo. Esto se hace con el principal objetivo de que cada generación, cada siglo que pasa entienda mucho mejor qué es la matrix mental y pueda vislumbrarla desde múltiples escenarios.

No podemos encasillarnos que la matrix tiene que ver con una religión, con extraterrestres, con científicos o con robots. Hasta el momento, los seres humanos no hemos tenido la capacidad de demostrar de manera completamente tangible el hecho de su existencia en el mundo físico. Sin embargo, eso no quita que sea real y que todos nosotros seamos resultado de algo más que nos controla y que está para dominar nuestras voluntades, vivencias y, en el peor de los casos, perspectivas.

A pesar de todo esto, es muy bueno que estemos conscientes de cómo han evolucionado estas teorías. Desde Platón hasta explicaciones relacionadas con las tecnologías más avanzadas. Todas ellas tienen mucho sentido.

Lo valioso de las teorías de la matrix es que no pierden validez, desde lo que planteaba Platón hace siglos, hasta lo que plantean los ingenieros del siglo XXI, todas las teorías que se han desarrollado tienen cierto nivel de veracidad. Todas estas opciones pueden ser posibles, y queda en tu libre albedrío creer en una de ellas, creer en todas o, simplemente, tomarlo como una base para entender la matrix y no como una creencia arraigada cual religión.

Las teorías que te plantearé a continuación no las coloco para que las creas como una religión o algo parecido, las explico para que te ubiques mucho más en qué es la matrix mental, para que tengas una idea más clara de su definición y para que puedas apreciar un poco de la historia evolutiva de su concepto que, visto desde cualquier perspectiva, resulta bastante interesante.

Ahora mi recomendación es que abras tu mente y empieces a imaginar todo lo que estoy a punto de relatarte. De esa manera podrás asimilar mucho mejor el concepto y nos permitiremos expandir mucho más la definición de matrix mental para, posteriormente, darte algunas claves para salir de ella.

Comencemos…

3.1. LA CAVERNA DE PLATÓN

Dentro de una caverna hay varios hombres, mismos que han estado en la oscuridad de esa cueva desde que nacieron. Sujetados en piernas y brazos por cadenas de metal, ellos casi no podían movilizarse dentro de la caverna, de hecho, ni siquiera podían voltear la cabeza. Inmovilizados, siempre tenían su vista puesta una de las paredes de la oscura cueva.
Sin embargo, la cueva no era lo único que había para ellos, había, a sus espaldas, una pared y un pasillo. Al atravesar ese pasillo se encontraba una hoguera y, finalmente, la entrada de la cueva.

A lo largo de ese pasillo siempre caminan hombres con objetos cargados, las sombras de esos hombres se reflejaban en la pared gracias al resplandor de la hoguera. Dichas sombras, son lo único que pueden observar los prisioneros atados.

Su mundo, su vida, giraba en torno a la pared de la cueva, en la cual se reflejaban sombras variadas de hombres que circulaban a sus espaldas.

Pero, ¿qué pasaría si uno de esos prisioneros fuese liberado?, ¿si tuviese la posibilidad de salir de la caverna? Este prisionero tuviese que obligarse a voltear, atravesar el pasillo, y darse cuenta de que, a sus espaldas, había una hoguera. Pero, eso no es lo mejor. Lo mejor ocurre cuando ese hombre es obligado a salir de la caverna y abre los ojos ante la maravilla que hay afuera: árboles, sol, lagos, personas, colores.

Finalmente hacen entrar de nuevo al prisionero a la oscuridad de la cueva, ¿el objetivo?, liberar a sus compañeros prisioneros. Sin embargo, al atravesar nuevamente la cueva, llegar a donde estaban sus compañeros e incentivarles a salir de la cueva para que apreciaran una nueva realidad, ellos no hicieron más que responderles con burlas y críticas.

Salir de la cueva te ha dañado la vista, ¡la claridad del sol te ha afectado!

A pesar de ello, el antiguo prisionero sigue incentivándoles a salir, trata de quitar sus cadenas y motivarlos a descubrir una nueva realidad. A pesar de la insistencia, los otros prisioneros continuarán renuentes, e incluso, al pensar que su compañero se ha vuelto loco, llegarán a quitarle la vida.

Increíble, ¿no?, como esta corta narración puede decirnos tanto. Es posible que nosotros seamos esos prisioneros, que solo entendemos por “realidad” las sombras en las paredes de la cueva. Ese es nuestro matrix y allí hemos estado desde el día de nuestro nacimiento.

En esta narración se puede percibir cómo los prisioneros pierden la oportunidad de ver las maravillas del mundo real, por estar atados a las cadenas en lo recóndito de una cueva.

A pesar de ello, tienen una oportunidad para salir de la matrix. Uno de los prisioneros lo acepta, no pierde el tiempo y deja la comodidad de sus cadenas y de las sombras en las paredes. Ahora él camina poco a poco por la cueva, y va entendiendo el por qué y el cómo de las cosas.

Este prisionero aprende por qué hay un resplandor dentro de la cueva, de dónde provienen las sombras, por qué no podía moverse, entre otras cosas. Finalmente se encuentra con un mundo desconocido, con una nueva realidad. Que, aunque puede causarle temor, también le maravilla inmensamente.

Este ex prisionero se enamora de la verdad, ha salido por fin de la matrix y tiene otra visión del mundo, una mucho mejor, más completa, más coherente. Volver, es más un acto de bondad con sus compañeros.

Él vuelve para mostrarle la luz a sus compañeros, vuelve para mostrarles esa realidad que, para los otros, acostumbrados a la pared y las sombras, resulta una locura, algo inconcebible. Ellos piensan que el prisionero que, ahora es libre, se ha dañado, lo han maltratado a tal punto de hacerle pensar en un mundo absurdo.

Considerando la insistencia del ahora libre hombre, ellos empiezan a verlo como una amenaza, y para librarse de aquella amenaza que quebranta su comodidad en la cueva, su única realidad posible, deciden acabar con él.

Así como ese prisionero, tú también tienes la oportunidad de salir de tu matrix mental, de ser libre. Pero, para lograrlo, debes tener la mente muy abierta y no cerrar los ojos ante lo que ves. Tienes que aprender de cada cosa, y tratar de aceptar como posible o probable, aquello que antes te parecía inconcebible.

La mente siempre abierta será el secreto, ¿o es que crees que, si ese prisionero hubiese salido con pesimismo de la cueva, y con la mente cerrada, hubiese logrado ver lo hermoso de la realidad fuera de la matrix? Por tanto, debes ser receptivo y proactivo ante nuevas cosas, teorías y experiencias.

Finalmente, querrás regresar para decirle a los más allegados a ti que hay algo mejor, que hay algo afuera y que esto que vivimos es un simple reflejo de lo increíble que puedes encontrar si te atreves a ver más allá de tus narices. Lo más probable es que, cuando llegues planteando eso, se rían de ti, y actúen de forma renuente, tal como lo hicieron aquellos prisioneros.

También, si resultas una amenaza, es probable que puedan hacerte daño o hacerte sentir inferior, loco, o enfermo por el simple hecho de querer ver un poco más allá.

Pero es y siempre será tu decisión, o te quedas en la cueva, o sales de ella para apreciar el mundo como realmente es. Si no te gusta ese mundo que ves afuera, no estás obligado a permanecer, puedes regresar cuando quieras a la cueva, en donde estabas acostumbrado a vivir.
Al salir de la matrix mental es tu decisión qué hacer, tú eres el dueño de tu vida a partir de ese momento, y tienes la potestad de seleccionar qué es lo mejor para ti, qué te hará más feliz o, simplemente, cómo te gustaría vivir.

3.2. EL GENIO MALIGNO

Mucho antes del mundo actual, del auge de las tecnologías más sofisticadas que dieron paso a la imaginación en ciencia ficción y mecanismos avanzados, existieron personas que concibieron la idea de la matrix mental. Ellos simplemente cuestionaban su realidad con base en sus creencias, con lo que existía para la época.

Así fue como Descartes pudo concebir la idea del genio maligno en sus “Meditaciones metafísicas”. Este filósofo francés, de religión católica y quien planteó la idea afirmación del “pienso, luego existo”, fue uno de los principales creadores de una concepción de la matrix mental que le hizo dudar de su realidad.

Descartes fue uno de esos hombres que en el siglo XVII se dedicó a pensar y cuestionar todo aquello que veía, sentía y tocaba. Descartes fue uno de esos hombres que logró no solo salir de la matrix mental, sino también dejar el legado o las bases para que, en el futuro, los demás pudieran tomar la misma iniciativa de ser completamente conscientes de que, posiblemente, todo lo que les rodeaba no era más que una mentira.

Descartes, un día se sentó a pensar y empezó a cuestionar, desde su creencia, que todo aquello que percibía en el mundo no era más que un engaño. Pero ¿un engaño de quién? Pues el lo atribuyó a un Dios, un Dios que busca hacernos ver el mundo de forma diferente a como es realmente.

Toda verdad se volvió una duda para Descartes, quien, incluso siendo un matemático, dudó de la veracidad de esta materia universal y exacta. Pero, ¿por qué dudar? Al parecer la duda y el inconformismo son los únicos caminos que nos pueden llevar a una verdad absoluta, a tener plena consciencia de que no todo lo que vemos es cierto y que, tras cuestionarnos todo, podemos darnos la oportunidad de hallar algo más que lo evidente.
Descartes asumía que todas nuestras percepciones provienen de nuestra naturaleza humana, esa que escogió ese genio maligno o ese Dios para nosotros. Pero, ¿si estuviésemos estructurado de otra manera? ¿Si estuviéramos compuestos por otros elementos?, ¿percibiríamos el mundo igual?

Es probable que, ante tal escenario, nuestra capacidad de percepción del mundo exterior fuese muy diferente. Quizá todo lo que hoy concebimos con nuestros cinco sentidos no fuese así, sino de otra manera.

De ser así, Descartes se abrió a la posibilidad de que las matemáticas, que para nosotros los seres humanos tienen una exactitud universal, no fuesen correctas desde la perspectiva de otros seres. Que la física, la química, y otras ciencias que hoy definen la realidad, no sean más que una invención de un genio maligno que nos ha puesto en un mundo para percibir las cosas tal cual él lo desea.

Así pues, nuestra individualidad, nuestra inteligencia, nuestra capacidad de raciocinio se vería limitada a una invención de un ser que ha manipulado todo a su favor. Y quizá, ese genio maligno haya manipulado todo también a nuestro favor, o en nuestra contra.

Quizá los desastres naturales, las epidemias y las grandes guerras ya sean premeditadas, y solo estamos condicionados a responder, creyendo que hacemos las cosas por consecuencia de nuestras propias acciones o que la naturaleza reacciona de tal manera por acción autónoma. Cuando realmente todo, absolutamente todo, está organizado para que ocurra a capricho de ese genio maligno: desde las matemáticas más exactas hasta las decisiones más inciertas.

Pero ¿Quién es realmente ese Dios? Por qué lo hace. Descartes no da demasiadas explicaciones con respecto al genio maligno. Sin embargo, le dio ese nombre para diferenciarlo del Dios cristiano, ya que, según lo que él expresó durante su vida, el Dios cristiano era la fuente de todo lo bueno y bondadoso.

Así pues, se plantea la figura del genio maligno como una contraparte también creadora. Pero que nos manipula cual experimento por capricho, diversión o ¿quién sabe? Lo único cierto es que, a partir de entonces, Descartes supo plantearle al mundo con concepto de matrix mental.

Hoy, el genio maligno es la base de muchas otras teorías de la matrix, que permiten explicar de qué trata y cómo funciona de forma muy generalizada. El punto es que, para la época, no había avanzadas tecnologías que permitiera plantear otro escenario más que una deidad que nos controlaba y nos mantenía sumidos en un engaño.

Ahora, pasados algunos siglos, se han planteado otras teorías. No son teorías comprobables, por lo que todo queda en una suposición proveniente del racionamiento, tal como lo hizo Descartes. A pesar de ello, así como Descartes basó su teoría en ese cristianismo, hoy otros han llevado ese ejemplo a escenarios más científicos y tecnológicos.

3.3. CEREBRO EN UNA CUBETA

Existen muchas teorías que intentan definir la matrix mental, lo curioso de ellas, es que nos dejan pensando si realmente estamos viviendo nuestra propia realidad, o estamos sujetos a manipulaciones externas que nos controlan en todos los sentidos, haciéndonos creer que estamos viviendo una vida auténtica.

Una de ellas es denominada “cerebro en una cubeta”, que viene a ser una versión actualizada de la teoría de Descartes sobre el genio maligno. Esta teoría parece una película de ciencia ficción, sin embargo, ¿quiénes somos nosotros para cuestionarla?

Eres un chico joven, aficionado del rugby, estás en la universidad y tu carrera deportiva te ofrece un futuro prometedor. Realmente tienes todo lo que has querido y te sientes completamente seguro de ti mismo. A tu corta edad de 24 años sientes que tienes tu vida hecha ¡El mundo está a tu favor! Nada puede ser mejor.

Esa es tu realidad, la que observas, la que palpas, la que puedes sentir, pero ¿imaginas que realmente no seas tú ese chico exitoso con la vida resuelta? ¡No!, eres un experimento.

En las teorías podrías ser un experimento de un científico malo o bueno, pero experimento al fin. Hagamos la historia más interesante: la verdad no eres un chico que practica rugby con una gran carrera deportiva, no tienes todo lo que has querido, no te sientes completamente seguro de ti mismo.

La verdad es otra, puede que suene un poco siniestro, pero tú eres un simple cerebro metido en una cubeta, en una sala experimental. Estás conectado a una máquina que, en conjunto con tus conexiones nerviosas y neuronales, permite recrear todas las sensaciones que tiene tu cuerpo. Tus cinco sentidos: vista, olfato, tacto, gusto y oído; son solo simulaciones provenientes de esa máquina.

¿Tu realidad? Eres un chico que soñaba con ser un gran deportista, pero un fatídico accidente te dejó inválido e impotente. A tus 24 años de edad vivías hacinado en tu casa, tus piernas delgadas ya estaban tornándose de un color oscuro. Estabas muriendo en vida. Tu papá, un reconocido científico de su época, se sintió acogido y con un gran remordimiento por no haber podido evitar tu accidente. Al verte frustrado y destinado a estar en esa silla de por vida, tomó una decisión.

Sacó tu cerebro, lo metió en una cubeta, y empezó a recrear esa vida que sería perfecta para ti a través de estímulos artificiales. Así, ese científico logró que tuvieras una vida feliz. En este caso, ese padre científico, ese laboratorio y esa cubeta son tu matrix mental.

Lo increíble del asunto, es que tú no estás consciente de ello. Tú simplemente estás viviendo de los estímulos. Haces tu día a día, tienes amigos, practicas deportes, estudias y no te falta nada. Ignoras por completo que eres un cerebro flotando el líquido que contiene una cubeta.

Ahora, imagínate que pasa lo mismo con tu vida actual, que realmente tú no eres esa persona que crees ser. Eres un cerebro en una cubeta dentro de un laboratorio y, dependiendo de cómo sea tu vida (buena o mala), sabrás si el científico es malo o bueno. Pero, ese no es el punto crucial, lo importante es que todo lo que ahora percibes como real o tangible, no lo es.

Tu cerebro está conectado a una gran máquina, tan grandiosa que es capaz de crear una realidad para ti solo, y hacer que vivas de ella. Tus amigos, tus pertenencias, tus familiares, tu cuerpo, nada, absolutamente nada, es realmente tuyo. En resumen, ni siquiera el sol, la lluvia o la fecha son reales, nada, en definitiva, existe.

Pero tú no te das cuenta, porque todo está tan perfectamente programado, que cada cosa que tocas, sientes y percibes es totalmente real. Te han creado un mundo exclusivo para ti, estás dentro de un simulador de la vida y tú eres con quien experimentan días trágicos, felices, tristes, entre muchos otros.

Una vez que empezamos a ver el mundo desde esta perspectiva, entonces empezamos a cuestionar si realmente somos reales, si no estamos dentro de un tobo en un laboratorio y que incluso nuestra apariencia, es creada por algo externo que está día adía controlando cada movimiento de nuestras vidas.

Esa cubeta (esa matrix) nos hace dudar de todo ¿realmente estás leyendo esto? ¿Será verdadero todo lo que lees o es solo un concepto creado por una máquina de simulación? ¿Es posible que estés en una matrix? ¿Es posible que estés fuera de ella?

Las probabilidades de que estés dentro de una matrix son las mismas que las posibilidades de que no lo estés, y para la mayoría de las personas es imposible determinar si realmente estás o no estás viviendo de una mentira, de un mundo simulado.

Es probable que empieces a verlo a todo muy diferente, a dudar de las cosas e incluso de ti mismo. Es bueno dudar, ¿sabes por qué? Porque te hace convertirte en una persona inconformista y curiosa. Y ese es uno de los pasos para poder de salir de la matrix mental.

Pero, imagínate una vez más: si eres un cerebro en una cubeta, ¿te gustaría salir de tu mundo simulado para aceptar una realidad tan cruel?, ¿o te gustaría seguir viviendo de la simulación? Es cuestión de plantearte tu vida y pensar si te sientes bien, si te sientes inconforme o si te sientes manipulado.

No hay manera de saber si eres un cerebro en una cubeta, pero ahora que tienes plena consciencia de que hay muchas probabilidades de que así sea, entonces debes trabajar para que esa realidad “simulada” vaya en favor tuyo y no en tu contra.

No subestimes tu capacidad de análisis y raciocinio, solo por lo que dicen las probabilidades. Todo lo contrario, ahora más que nunca es un motivo para confiar más en ti, no dejarte llevar por las críticas externas y reírte de aquellos que intentan hacerte sentir mal. Al final de cuentas, quizá ellos son también simulaciones o, ¿por qué no?, están encerrados en una matrix conjunta.

Si eres un cerebro en una cubeta encerrado en una matrix tienes dos opciones, salir de la matrix y vivir literalmente como lo que eres (un cerebro encubetado), o quedarte en la matrix y seguir viviendo de la simulación que han creado para ti, solo que con la consciencia de que estás siendo manipulado.

Dicha consciencia te dará mucha fuerza, porque empezarás a romper con aquello que conforma tu vida normal para empezar a salir de confort, a preguntar, a indagar y a descubrir. Puede que sí, todo sea una simulación, pero ahora que sabes el lugar exclusivo que tienes dentro de ella, entonces empezarás a actuar también exclusivamente.

Puedes convertirte a la realidad, o convertir a la matrix en tu realidad. Todo dependerá de lo que decidas, y eso estará bien.

3.4. LOS AVANCES TECNOLÓGICOS Y LA MATRIX

Hay otra teoría que no está vinculada directamente con un relato, es más bien una proyección a un futuro cercano; hay otros que afirman que ya lo estamos viviendo pero que no estamos conscientes de ello. Algo que no podemos afirmar o negar al igual que las teorías anteriores.

Con el paso del tiempo las tecnologías han evolucionado de forma inimaginada. Desde la revolución industrial hasta el presente, nos hemos encontrado ante grandes invenciones que se han creado para mejorar y facilitar la vida a nivel personal, empresarial, entre muchos otros aspectos.

La tecnología es hoy un recurso indispensable, algo que no puede faltar en nuestro día a día. Los seres humanos no nos concebimos sin el uso de tecnología: ya sea nuestro ordenador portátil, televisión, videojuego o nuestro teléfono móvil.

Somos dependientes tecnológicos y esto es algo que no se detendrá nunca, ya que la tecnología llega para revolucionar y mejorar nuestra vida en todos los aspectos: desde el entretenimiento diario hasta el tratamiento a enfermedades crónicas o terminales como el cáncer o el SIDA.

Nosotros hoy somos conscientes de que tenemos pleno control sobre todo lo que inventamos. El hombre sigue siendo el dominante y la tecnología se encuentra a nuestro servicio. Pero ¿qué pasa si planteamos ahora otra perspectiva del asunto? En vez de ser dominantes, somos dominados, vivimos sumidos en un mundo creado por tecnología avanzada y vivimos a disposición de lo que nos ofrece dicha tecnología.

En ese caso, de una forma u otra, pasamos de ser dominantes a ser dominados. Y todo esto es muy probable para muchos científicos, quienes ven en la inteligencia artificial, la realidad aumentada, el blockchain, la robótica y otras prácticas nuevas y novedosas, todo el potencial para crear un mundo en el cual nos podemos adentrar.

No hay mejor ejemplo de esto que estoy planteando que los juegos de realidad virtual. Tú solo debes ponerte unos anteojos y ya te encuentras en un nuevo mundo, creado para que vivas una experiencia única y diferente. Desde el mismo momento que te pones esos anteojos de realidad virtual, tu verdad deja de ser el mundo en el que estás y ahora te encuentras en otra nueva, en la que te plantea el videojuego.
¿Quién dice que ya no fuimos sometidos a un experimento de tal magnitud? Y ahora todo lo que vivimos no es más que una simulación virtual que engaña a nuestro cerebro y nos hace creer que estamos viviendo algo que es de verdad.

Puede que para algunos parezca algo inadmisible o improbable, pero la tecnología ha avanzado tanto, que es capaz de generar imágenes increíblemente reales, a tal punto de hacernos creer que es verdad. El cine ha revolucionado sus pantallas al crear live actions de dibujos animados, y nosotros solo nos quedamos con la boca abierta al ver cómo podemos ser capaces de crear realidad a través de la imagen.

Y no solo eso, por ejemplo, las impresoras 3D han permitido materializar objetos reales y órganos humanos. Entonces ¿crees que todos esos recursos no son la base suficiente como para crear una realidad paralela, controlada por unos pocos? Sí lo es.

Pero, así como las teorías anteriores, no tenemos la plena certeza de que pueda ser cierto o no. Ante la matrix nos encontramos en una completa incertidumbre, pero de las incertidumbres también es posible escapar.

Solamente debemos seguir hacia adelante con paso firme, a pesar de nuestras dudas. Poco a poco el camino nos irá dando las respuestas que necesitamos para poder seguir determinados con nuestro objetivo. Poco a poco iremos aprendiendo y volviéndonos cada vez más críticos y estratégicos, a tal punto de tomar consciencia de todos y alinearnos con la matrix, para permitirnos salir de ella o, en su defecto, vivir en ella con la plena consciencia de que, o somos controlados, o nos imponemos y empezamos a controlar.

Estas son algunas de las tantas teorías que hay sobre la matrix, hay muchísimos ejemplos más que buscan explicarla con distintos colores y matices para que tengamos una idea clara. Sin embargo, yo solo me he dado a la tarea de tomar algunas como referencia para que nos ubiquemos dentro del marco que queremos y empecemos a plantearnos la mejor forma enfrentarnos a ella.

No importa que no creas en religiones o que, por el contrario, seas muy religioso; no importa que seas filósofo, te guste o te disguste este oficio; tampoco es necesario que sepas demasiado o muy poco de la tecnología. Te he planteado todo esto con el fin de expandir tus perspectivas y ponerte a dudar un poco de lo que actualmente estás viviendo, para así, poder iniciar el recorrido que te llevará al cambio.

La matrix no se basa en creencias, en lo único que debes creer para poder hacerle frente, es en ti mismo. Si dudas de ti mismo las cosas serán complicadas, en cambio, si te atreves a tener una mayor seguridad en ti, verás cómo las cosas serán más favorecedoras, a tal punto de poner el mundo (o el mundo que percibes) a tu favor.

4. ¿QUÉ ES SALIR DE LA MATRIX Y CON QUÉ TE VAS A ENCONTRAR?

Te he planteado un conjunto de teorías que definen a la matrix o tratan de explicarla lo mejor posible. Ahora bien, puede que te haya venido la duda a la mente: “pero… ¿cómo salgo yo de la matrix entonces?”.
Vamos a tomarnos este asunto literalmente basándonos en cada una de las teorías, para que así quede claro qué consiste salir de la matrix y qué no:
En la teoría de Descartes “el genio maligno” nos da demasiado qué pensar. En principio que todo lo que somos y lo que nos rodea ha sido creado por un dios, y que ese dios hace que todo ocurra a su voluntad. En este caso, nuestra matrix será ese mundo que ha creado dicho genio.
¿Cómo salir de ese mundo? ¿Cómo escapar de esa matrix? Tendrías que salir del plano terrenal que conoces, y trascender a uno más elevado en cuerpo y mente. Si nos tomamos esta teoría literalmente, podríamos decir que necesitamos morir, abandonar nuestro cuerpo, para salir de la matrix creada por el genio maligno.

En la teoría del cerebro en una cubeta, que te plantea que todos tus estímulos son creados por una máquina conectada directamente a un cerebro sumergido en una cubeta. En este caso, nuestra matrix sería ese mundo simulado.
¿Cómo escapar de esa matrix? Sería complicado, ¿no?, porque tendrías que abandonar el mundo que conoces, abandonar el cuerpo que posees, la vida que tienes, tu identidad; para transformarte en un cerebro que vive en un laboratorio ¿Realmente te gustaría salir de una matrix para encontrarte en esa situación tan desfavorable? Ser un cerebro en una cubeta no es una de las aspiraciones más grandes.

Ahora, hablemos un poco de los avances tecnológicos. Se te plantea que lo que vives es una realidad simulada, que todo lo que ves es irreal y que está fabricado por máquinas de inteligencia artificial, realidad aumentada, entre otros mecanismos.

¿Cómo escapar de esa matrix? Es incierto lo que te vas a encontrar si decides salir de esa matrix, no sabes siquiera si seguirás existiendo, al ser parte de ese mundo programado por técnicos, y considerando que tú eres uno de esos personajes.

Con todo esto quiero que entiendas que escapar de la matrix no significa salir de ella literalmente. No significa que, cual película de ficción, vas a descubrir un nuevo mundo, el mundo del que provienes realmente. Esto no es lo que haremos.

Aquí, lo que te planteo es que puedes escapar de la matrix estando en ella. Tienes la capacidad de tener plena consciencia de todo lo que sucede, de no dejarte manipular, de no dejarte llevar por todo aquello que está alejado de tu propósito de vida. Mi propuesta es ser prófugo de las manipulaciones de la matrix mental y poder hacer tu vida con autonomía e independencia.

Esa es la manera más certera que tengo para ofrecerte. Te ayudaré a escapar de todo aquello que te está manipulando, para que tú tomes las riendas de tu vida. Así podrás ser libre.

¿Con qué te vas a encontrar? Vas a tener una perspectiva más clara de las cosas, podrás diferenciar lo bueno y lo malo en tu vida, vas a tomar mejores decisiones basadas en lo que tú quieres y no en lo que los demás deseas, dejarás de ceder ante la manipulación social y trabajarás día a día para construirte.

Te encontrarás con una persona más realizada, más segura, más determinada a lograr sus metas, sin importar lo que digan o quieran los demás. De eso se trata salir de la matrix mental, saldrás de todo aquello que hoy te tiene atado de manos y pies para salir adelante y trabajar en tu auto superación, independientemente de lo que quieran los demás.

Es un arduo trabajo interno, pero vale la pena trabajar en ello porque te permitirá empezar a caminar por la vida sin someterte a la presión social y a las expectativas de segundas personas. También dejarás de compararte, dejarás de ver a los demás y empezarás a verte a ti. Sabrás que, como tú lo fuiste algún día, muchas de las personas que te rodean están prisioneras en su matrix mental.

En cambio, tú tienes la fuerza suficiente para mantenerte fuerte frente a las adversidades, para ser feliz independientemente de lo que quieran los demás, de lo que quiera la matrix. Empezarás a vivir para ti y renunciarás al compromiso social. Tendrás una vida más plena y verás todo de forma más clara.

5. ¿PÍLDORA ROJA O AZUL?

“Esta es tu última oportunidad. Después ya no podrás echarte atrás. Si tomas la píldora azul, fin de la historia: despertarás en tu cama y creerás lo que quieras creerte. Si tomas la roja te quedarás en el país de las maravillas, y yo te enseñaré hasta dónde llega la madriguera de conejos. Recuerda, lo único que te ofrezco es la verdad, nada más”.

Estas son las palabras que les dice Morfeo a Neo en la reconocida película The Matrix. Como ya sabrás, Neo escoge la píldora roja, y con ella se revela ante sus ojos toda la gloriosa realidad fuera de la matrix. Con la píldora roja Neo sale de la cueva para darse cuenta de cómo funciona todo, de cuál es la verdadera realidad del mundo en el que estuvo viviendo hasta entonces.

Ahora es el momento de que tú respondas a esa pregunta tan determinante, ¿píldora roja, o azul? Recuerda algo, todo es voluntario, sin embargo, una vez hayas tomado la decisión no hay vuelta atrás. No podrás mirar al pasado porque ya habrás abierto los ojos al futuro, y ese futuro tiene dos caminos muy diferentes: el mismo que llevas hasta hoy, u otro muy diferente que te llevará a ver y experimentar cosas nunca antes vividas.

Te explico un poco más el tema de las píldoras para que puedas tomar tu decisión confiado:

5.1. LA PÍLDORA ROJA

Con ella te invito a salir de la matrix mental, a ver la realidad. Es muy probable que en esta píldora no halles la comodidad que sientes en la verdad que vives ahora. De hecho, tal como le dijo Morfeo a Neo “No te dije que fuera fácil, Neo, te dije que sería verdad”.

Optar por la píldora roja es sacrificar lo fácil que hay en tu vida para arriesgarte a más. La píldora roja te saca del sueño eterno del conformismo, de las apariencias y de hacer las cosas por inercia. Una vez que la consumes, tienes en tu poder la potestad de tomar decisiones, independientemente de lo que disponga o no la matrix mental.

Cuando Neo escogió la píldora roja, todo su mundo cambió. Dejó las comodidades de una vida ficticia para adentrarse en un mundo muchísimo más complejo, este mundo, aunque complicado, le daba una visión clara de la pseudo realidad por la cual ha sido engañado durante años.

Pero con esta realidad las comodidades quedan a un lado, ahora Neo se enfrenta a un mundo en donde la tecnología predomina, Neo encontró el cerebro de toda esa realidad inventada. Ahora él es perseguido, y se ha librado de disfrutar de placeres tan básicos como el buen sabor de los alimentos. Neo sacrificó su comodidad a cambio de toda la realidad.

Es probable que pienses “pero, para estar sufriendo de la realidad, es mejor quedarse a vivir de la fantasía”. Sin embargo, la fantasía de la matrix es para conformistas, y aquellas personas que tienen un espíritu inquieto, rebelde y una capacidad de cuestionamiento ante todas las cosas que le rodean, prefiere vivir de la verdad que de la mentira, aunque esto implique un sacrificio que puede doler o ser difícil.

Por lo tanto, si decides escoger la pastilla roja, recuerda que inmediatamente estarás renunciando a muchas cosas que antes tenías y de las que te debes despedir. Porque estas cosas no serán más que obstáculos para que puedas lograr tus objetivos fuera de la matrix.

Sin embargo, entre la película y lo que tú vives ahora hay una gran diferencia, esa matrix en la que el personaje de Neo es el protagonista es física, tangible, palpable. A diferencia de ti, que no te enfrentas únicamente a una matrix, sino a una matrix mental. La matrix mental es un enemigo invisible, es algo que se oculta dentro de ti y no a tu alrededor.

En este caso, antes de cambiar todo lo que ves, cambiará todo lo que percibes. En otras palabras, primero cambiará tu forma de pensar y con base en eso, cambiará tu forma de ver el mundo. La matrix mental es muy poderosa, y el hecho de que sea invisible y que esté en tu mente lo hace aún más, porque no es una batalla en contra de los demás, es una batalla en contra de ti mismo.

Por ser matrix mental, las cosas no cambiarán repentinamente al momento de tomarte la pastilla, ni siquiera tendrás que tomar una pastilla. La matrix mental es invisible en todos los sentidos, lo único que te puede ayudar a salir de ella es la determinación de querer escapar del espejismo para entrar en la realidad.

Entonces, así como le sucedió a Neo te puede ocurrir a ti. Neo, al despertar fuera de la matrix se encontró con un mundo que no es tan cómodo, no es una zona de confort y constantemente se enfrentó a una realidad cruda.

Ahora tú también pasarás por lo mismo, pero no quiere decir que dejarás de percibir sabores agradables en los alimentos, quiere decir que entenderás que no todo es color rosa, no todo es comodidad, que en el confort y el conformismo no podrás encontrar nunca el progreso.

Te invito a tomar la píldora roja, te invito a que empieces a descubrir el mundo desde una perspectiva diferente, llena de retos y de análisis. Una vez que te adentres en este proceso, te darás cuenta que las cosas son muy diferentes a cómo las percibías antes, pero también entenderás que salir de tu zona de confort no tiene que ser malo, todo lo contrario, estarás descubriendo una parte de ti que desconocías, harás las pases contigo mismo por dejarte llevar un día por la matrix y no volver más.

Será un reencuentro contigo, con ese tú que abandonaste hace años cuando eras niño y que hoy tienes la voluntad de recuperar.

5.2. LA PÍLDORA AZUL

Por otro lado hay otro camino, uno más sencillo y, en apariencia, menos escabroso. Me refiero a la píldora azul, esa que en la película The Matrix, Neo rechaza y no tiene la oportunidad de arrepentirse a volver por ella. La píldora azul es el antónimo de la pastilla roja, es un mundo totalmente contrario.

Morfeo le ofrece la pastilla azul a Neo y le dice que con ella su vida seguirá el rumbo que llevaba hasta entonces, que despertará y habrá olvidado todo lo que estaba ocurriendo en ese preciso instante. La píldora azul es para aquellos que están conformes con lo que tienen y viven, aquellos que no sienten curiosidad por saber un poco más de todo.

La pastilla azul no es demasiado complicada, solo te invita a seguir con lo que estabas haciendo, como si nada hubiese pasado. E incluso, para que no te sientas confundido, te da la opción de olvidar esa propuesta, para que vivas en paz dentro de tu matrix, en este caso, tu matrix mental.

Y lo que ocurrió con Neo no dista mucho de la realidad, porque, si nos ponemos a analizar, nuestra memoria se queda con lo más importante, es bastante selectiva. A veces nos proponemos a hacer algo y, a pesar de que llegamos a ese acuerdo con nosotros mismos, por no darle la prioridad que merece, lo olvidamos.

Ese mismo efecto es lo que hace la pastilla azul, pero llevado a tu realidad. Entiende algo, cuando escoges la pastilla azul estás aceptando consumir un placebo toda tu vida, seguir haciendo lo mismo, viendo lo mismo, pensando lo mismo. La pastilla azul no implica ningún tipo de progreso en tu vida.

Sin embargo, esta pastilla no es mala. Hay personas que están realmente complacidas con todo lo que tienen y lo que son, aunque toda esa realidad esté presa en una matrix mental. Este tipo de personas se conforman con ello porque se sienten realmente bien, no quieren cuestionar nada porque están satisfechos con lo que piensan y con lo que ven.

Hay que respetar esa decisión, si te sientes bien dentro de tu matrix mental, nadie es quien para juzgar tu condición. Por eso es que siempre se hace la pregunta, ¿pastilla roja o pastilla azul? Independientemente de lo que escojas, tu elección es la correcta.

Salir de la matrix no es algo para todo el mundo, solo unos pocos están dispuestos a ver más allá de la supuesta realidad que viven en su día a día. Solo unos pocos se atreven a pensar un poco más, analizar un poco más, conocerse un poco más para, finalmente, conocer al mundo un poco más.

La píldora azul es para aquellos que se complacen en seguir dormidos, la píldora roja es para aquellos que quieren saber más. Si tú escoges la píldora roja -que es lo que creo que vas a hacer, considerando que ya empezaste a leer este libro-, entonces te aconsejo que no cuestiones la decisión de aquellos que han decidido tomar la píldora azul.

Una de las cosas que aprenderás a lo largo de este libro, es a no criticar o cuestionar lo que hacen los demás. Los prejuicios nublan tu visión de la realidad.

Espero que estés determinado con tu decisión y que quieras seguir el rumbo que te has planteado. Una vez que escojas una de las dos pastillas no hay vuelta atrás, ¿sabes por qué? Porque, cuando escoges la píldora azul, te decides por seguir el rumbo que llevas, y con esa monotonía que conlleva responsabilidades, compromisos, tareas, entre otras cosas, es muy difícil que quieras volver la mirada para encontrar una realidad diferente.

Considerando que, cuando optas por la pastilla roja es destruir mucho de lo que hay en tu presente. Entonces para ti, que has seleccionado la azul y que has mirado atrás después de construir tu vida, entonces implicaría sacrificar mucho de eso que has levantado para poder encontrarte con la realidad.

Claro, ¡nunca es tarde! Y si estás dispuesto a hacer el sacrificio, bienvenido sea.

Ahora bien, cuando escoges la pastilla roja estás aceptando que vas a sacrificar muchas cosas de tu presente para cambiar tu futuro por uno más realista, más crítico e independiente. En todo este proceso ocurrirán muchas cosas, es posible que algunas veces tropieces o te equivoques pero eso no te quitará el progreso que habrás tenido.

Si en su momento seleccionaste la píldora roja y te arrepientes, quieres volver a atrás, también es factible. Pero nunca regresarás siendo el mismo, ya que habrás despertado cosas en ti que antes estaban dormidas y que es muy difícil que vuelvan a ese estado de inercia.

Cuando tu mente se expande es complicado que se vuelva a reducir. Cuando escoges la pastilla roja y te arrepientes no estás evolucionando, sino involucionando. Pero, es también tu decisión. No soy quién para cuestionarte.

Pero, mi recomendación sincera es que estés absolutamente seguro del camino que vas a tomar, que tu decisión sea inquebrantable. Porque cuando quieres retractarte de la elección que has tomado hay algo valioso que pierdes y que más nunca podrás recuperar. Eso perdido e irrecuperable se llama tiempo.

El tiempo es determinante y valioso, cada minuto que pasa es una oportunidad para cambiar las cosas ya sea a peor o a mejor. Con esta elección de salir de la matrix mental puedo garantizarte que tu decisión será siempre evolucionar, ser más consciente de todo y ver una realidad que te permitirá ser el dueño de tu vida, de tu camino y de tu destino.

Te invito a escoger la píldora roja y a convertirte en el amo de tu destino, en el líder de tus emociones y de tus decisiones internas, mismas que afectarán por completo tu mundo exterior, dándote la oportunidad de ver todo más claro, más real, de ver más allá de lo que pueden percibir tu consciencia y tus ojos.

La matrix mental es como una persona que tiene unos lentes con la fórmula equivocada. Esa persona, aunque ve las cosas, no las ve tal y como son. Lo más curioso del tema es que, como ya tiene lentes, entonces tiene la seguridad de que esa es la mejor visión que tiene del mundo, que no puede haber otra mejor.

Sin embargo, esa persona puede hacerse una prueba médica y descubrir que esa no es la fórmula que realmente necesitan sus ojos, que es otra. Manda a hacerse otros lentes y se sorprende ante lo que ve, porque es mucho mejor que lo anterior, es una visión perfecta, espectacular.

Así pasa con la matrix mental, tener anteojos con una fórmula errada es tu elección. Buscar la fórmula correcta para ver perfectamente, siempre será una decisión que estará en tus manos.

6. ¿CÓMO PREPARARTE PARA SALIR DE LA MATRIX MENTAL?

Para salir de la matrix mental debes empezar un proceso interno, esto no es algo que pase de un día para otro como un acto de rebeldía en la juventud. Esto es una etapa de transición en tu vida sumamente importante que debes aprender a asumir como tal. Por lo tanto, no lo tomes a la ligera, y empieza a preparar a tu mente para que pueda atravesar por todo lo que le espera en un futuro cercano.

Te daré algunos consejos, aunque sencillos, son claves para que puedas asumir el reto. No te digo que con esto alcanzarás salir de la matrix sin haber tropezado, porque no es así, de igual forma podrás afrontar el reto más firme y seguro de ti mismo.

Presta atención…

- La duda

El proceso de preparación ha comenzado desde que empezaste a leer este libro, ya que he sembrado en ti la semilla de la duda. Sin embargo, si has llegado hasta este libro es porque desde antes ya estaba la duda en ti, lo que es un buen camino.

Todos los que esperan o están en la búsqueda de independizarse de su matrix mental, han dudado en algún momento de todo lo que les rodea, han cuestionado a los demás y a sí mismos, logrando madurar un poco más y ver las cosas de forma más racional y estructurada.

Sin la duda, no estuvieras aquí, y es posible que sin ella fueras una persona conformista, sin aspiraciones. La duda es el gran catalizador de todo lo que está por venir. Imagina que no tuvieras dudas, que estuvieras tranquilo viviendo todos los días lo mismo sin preguntarte jamás, si hay algo mejor esperándote.

La falta de duda, de curiosidad, de intriga, te deja plantado en tu zona de confort por largo tiempo, e incluso para toda la vida. En cambio, cuando empiezas a dudar comienzan las inconformidades, empiezas a preguntarte si hay algo mejor y no solo eso, sino que, si eres más astuto, te planteas la forma de superarte y convertirte en alguien mejor.

- Disposición

No es suficiente que tengas la duda y que te hayas planteado la oportunidad de salir de tu matrix mental; deberás tener la disposición de lograrlo de verdad. Hay personas que tienen la duda y la consciencia de lo que ocurre más no son capaces de accionar para poder lograr evolucionar con base en eso. Más bien queda esa duda rondando en su mente hasta que se extingue.

La pereza, junto al conformismo pueden ser trampas de la misma matrix para que te mantengas en ella, cómodo a pesar de las adversidades que te presenta. Pero para afrontarla deberás estar dispuesto, si no estás dispuesto quedará en una simple teoría.

Pero, si estás leyendo este libro, entonces tengo la certeza de que tu interés es mayor, de que quieres superar a la matrix para superarte a ti y lograr una transición plena de quién eres y lo que puedes llegar a hacer en esta vida.

- Voluntad

La disposición es importante, pero, ¿para qué tenerla si no tienes la voluntad? Por lo tanto, si estás dispuesto a salir de esa matrix mental debes estar convencido con toda tu energía y tu convicción de que lo vas a lograr.

Es como aquellas personas que empiezan un nuevo proyecto, tienen toda la disposición de hacerlo, pero no tienen la voluntad de lograr algo grande con lo que van a hacer. Entonces, esa falta de voluntad los lleva una vez más al conformismo, a hacer las cosas porque sí, por inercia, y no por el ímpetu de conocer de saber que con eso van a ser mejores, más grandes y más seguros de sí mismos.

Para ti, el enfrentarte a la matrix mental debe marcar un ante y un después en tu vida. Eso te incentivará a tener más determinación para lograr el objetivo. Una vez logrado y, cuando mires atrás, te darás cuenta de que te has convertido en alguien mucho mejor, que has superado tus propias expectativas y que no es el final, que aún hay muchísimo por mejorar.

- Constancia

Una vez más vuelvo a cuestionarte, si empiezas tu camino hacia la liberación de la matrix mental con disposición, con voluntad, pero no te enfocas en ser constante para llegar a ello. Es muy usual que las personas se planteen un objetivo, se emocionen porque es un gran reto en su vida pero, al final, al momento de materializar eso que tanto han pensado, la inconstancia pisotea todos sus planes.

La inconstancia también tiene que ver con la pereza, ya que sientes una pesadez que no te deja hacer lo necesario para lograr tus objetivos. Así es como un estudiante no termina su carrera universitaria, un emprendedor no logra montar su negocio, una persona con problemas de obesidad no respeta su dieta, entre muchos otros escenarios reales que ocurren día a día.

La inconstancia siempre está asediando nuestras vidas; nos llena de pesadez y de pesimismo. Dicha pesadez y pesimismo es un gran impedimento para que logres alcanzar lo que te propones, sea muy sencillo o complicado. La inconstancia no debe ser justificada, de esta manera estás buscando razones para seguir con el mismo comportamiento.

Pero, cuando se trata de la matrix mental, la inconstancia es letal. Porque deberás empezar desde cero una y otra vez, lo que no es bueno para ti, a tal punto de poder generarte frustración o decepción de ti mismo, fragmentando tu disposición y tu voluntad.

Salir de la matrix mental es algo que requiere de un trabajo interno arduo, no tiene que ver con cosas materiales -Incluso, en este proceso aprenderás a percibir de una manera diferente todo lo material-. Por ser un cambio interno, un proceso mental o psicológico, es que es aún mucho más complicado para ti.

¿Por qué es más difícil? Porque es algo que no puedes ver, no puedes palpar, es algo que está en tu mente y que deberás tener presente en todo momento para que no sea olvidado. Por lo tanto, para ser constante deberás tomarte demasiado en serio este tema, de otra forma, no llegarás a ningún lado.

- Creer en ti

Una vez que empiezas en este camino pasará algo increíble, y que a lo largo de este libro ya debes haber dado por sentado, en especial en el relato de Platón. Y es que cuando tomas la decisión de salir de tu matrix mental, no muchas personas te apoyarán y, más que incentivarte, van a criticarte.

Hay personas que son muy severas con quienes se dedican a pensar, reprochándoles por estar perdiendo el tiempo en vez de estar produciendo dinero o haciendo alguna otra actividad que le traiga beneficios materiales más que espirituales.

Pero, ¿por qué actúan de esa manera? ¿Por qué te critican? ¿Por qué te atacan? Simple, serás una molestia para ellos que están acostumbrados a ver la sombra reflejada en las paredes. Para ellos no hay nada más que eso, en cambio tú, que has salido de la cueva, tendrás muchísimo más que admirar, qué ver, qué experimentar.

Eso es lo que va a pasar, que mientras ellos están sumidos en la matrix mental, tú, por tu parte, estarás concentrado en romper ese cascarón, en salir de la zona de confort y en liberarte para poder ser mejor. A ellos, los demás, eso que tú haces les va a desconcentrar y le va a parecer molesto, incómodo e inusual.

Entonces, ¿por qué debes creer en ti? Porque si no lo haces y empiezas a ceder ante las críticas, cuestionamientos o burlas de otras personas; dejarás a un lado tu objetivo por temor al rechazo social.

No con esto quiero decir que te convertirás en una persona rara o que estarás al cien por ciento centrado en la matrix social, solo que no todos comprenderán qué haces o por qué tomarás una que otra decisión que podría cambiar tu vida o tu futuro. Ejemplo de esto podría ser: renunciar a ese trabajo que tanto te molesta, cambiar de carrera universitaria, leer, investigar o, simplemente, cambiar tus hábitos alimenticios.

Desde los detalles más insignificantes hasta los más determinantes serán pasos importantes que deberás dar para salir adelante y progresar. Pero esas decisiones personales no serán cambios que harás porque te las diga en este libro, serán decisiones que tú tomarás con base en tu vida, lo que quieres cambiar y lo que quieres mejorar para salir de esa matrix mental que te tiene atrapado.

- No temerles a los cambios

Te acabo de mencionar un poco sobre las costumbres, los hábitos y la toma de decisiones sencillas o importantes. Estos son factores determinantes para tu evolución, y los deberás hacer por iniciativa propia y no porque te lo diga un instructivo.

La matrix mental se alimenta de tu zona de confort, ya que estás alienado a un sistema mientras pasas tu vida sumido en una posible mentira. Entonces, cuando la vida te propone cambiar, dejar de hacer cosas, empezar a hacer actividades nuevas en las que te sientes mejor, más completo, más consciente de todo, el temor sale a relucir.

Salir de la matrix mental es abandonar la zona de confort por completo, porque si tienes determinación, voluntad y constancia para cambiar internamente, tarde o temprano se reflejará en tu exterior. Pero no debes temer, porque esos cambios siempre serán positivos.

Es probable que al principio sea difícil, que te cueste incluso adaptarte a los cambios nuevos, pero nadie dijo que el camino fuera fácil; todo lo contrario, y por eso estamos trabajando inicialmente en tu preparación.

Por lo tanto, debes ser valiente, los valientes también tienen temores y no por ello dejan de serlo. Así que ya sabes, vienen cambios que enfrentar y tienes que estar completamente dispuesto a afrontarlos proactivamente, aún más cuando tienes plena consciencia de que serán cambios positivos para ti, para mejorar tu vida y salir de la matrix mental en la que estás encerrado.

No te compliques demasiado, acepta las cosas positivas y aleja las negativas, de eso se trata, de tratar de alejar de tu vida todo aquello que te mantiene conforme, sumiso o que no te deja progresar y crecer. Cuando descubres que el sacrificio implica evolución, será más fácil para ti determinar las cosas, tomar decisiones definitivas, aprender a soltar y aprender a abrazar aquello que impulsa tu transformación.

La matrix mental es un círculo que te envuelve en un mundo bastante conformista, en donde no decides por ti, no tomas decisiones por ti, estancándote en lugares sin un motivo justificado más allá que la comodidad. Sin embargo, ahora debes aprender que la comodidad no te ayudará a crecer y, aunque no es mala, si no te sientes en sintonía con lo que vives tienes que aprender a soltar.

- Paciencia

Como todo proceso de transición que ocurre en la vida, debes tener paciencia. Salir de la matrix mental no es algo que pase de un día para otro. Por lo tanto, es esencial que tengas paciencia y te des tiempo para todo: tiempo para pensar, tiempo para decidir, tiempo para tomar decisiones.

No te impacientes, no te estreses ni te sientas agobiado porque de un día para otro no tienes las respuestas que te llevarán a salir de la matrix mental. Por el contrario, date la libertad de tomarte todo el tiempo necesario.

No sabemos si esto será una meta a corto, mediano o largo plazo, todo dependerá de ti y eso no está mal. Ve a tu ritmo y lleva cada cambio, cada proceso, cada aprendizaje con serenidad. Salir de la matrix mental no es como salir de tu casa, es como salir de tu país y mudarte a otro nuevo, en donde verás todo con distinta perspectiva y conocerás nuevas personas y cosas.

Disfruta del proceso y encárgate de entenderlo, ese es el principal secreto para poder hacer que cada etapa de tu evolución sea significativa y única.

- Mente abierta

Incluso en las religiones, para poder creerlas, hay que tener la mente abierta. Por lo tanto, para que puedas conocer bien tu matrix mental y cómo es la vida fuera de ella, debes tener la mente abierta. Esto te permitirá ser receptivo, imaginar, pensar abiertamente en el mundo de posibilidades que te he planteado y canalizar mejor todo tu aprendizaje y conocimiento.

Por lo general, hay muchas personas que tienen el propósito de salir de su matrix mental, a pesar de ello no tienen la capacidad de entender el mundo tal como se lo planteas porque no son abiertos a nuevas teorías, conceptos o perspectivas. Este tipo de personas son a los que suelen denominar “mentes cuadradas”.

Si tú tienes una mente cuadrada, se te hace difícil ver más allá, vas a tener que trabajar un poco más en ello. Aunque, siendo sincero, si has llegado hasta este punto, significa que estás abierto a ver el mundo de otra manera para poder entenderlo mejor.

De igual forma, el objetivo es que trabajes en tu mente, en liberar tus pensamientos y que puedas ver siempre más allá de lo que imaginaste. Expandir tu mundo en tu mente, hará que tus posibilidades en la vida también se expandan y materialicen también.

Recuerda que no sabes a ciencia cierta qué te espera al salir de la matrix mental, por lo tanto, debes ser receptivo ante todo lo que veas o percibas. Tal como hizo el esclavo que salió de la caverna de Platón, en vez de negarse ante todo lo nuevo que le daba la vida, aceptó con regocijo ese nuevo mundo, para abrazarlo y mostrárselo a aquellos que aún seguían encerrados adentro.

Estos son solo algunos consejos de preparación previos que debes asumir para poder empezar a trabajar en ese escape de la matrix mental. Sin disposición, voluntad, constancia, autoconfianza, valentía y paciencia; es muy difícil que puedas lograr aquello que te has propuesto a lograr. Por lo tanto, deberás tener esos valores muy presentes.

En teoría, parecen sencillos requisitos, sin embargo, tienen cierto grado de complejidad, porque estarás luchando en contra de ti mismo, que quizá te caracterices por ser inconstante o por no tener la suficiente confianza en ti mismo para lograr con determinación aquello que te gustaría.

Es el momento de empezar a dejar las inseguridades atrás. Debes entender que, incluso esas inseguridades que están en tu mente son generadas por una matrix mental que te condiciona, y no puedes salir de ella si tu consciencia sigue atada a sus preceptos, prejuicios y estereotipos.

Así que, si tu objetivo es realmente escapar de ella, o al menos conocerla, deberás empezar a dejar atrás todos aquellos complejos que tanto te pesan. Así tendrás la posibilidad de estar abierto a las cosas nuevas sin tener sobre tus hombros el peso de un pasado, de tus complejos o de tus inseguridades.

7. ¿CÓMO ESCAPAR DE LA MATRIX MENTAL?

Como te he comentado en reiteradas ocasiones, no hay una fórmula o una poción única que te lleve a escapar de la matrix mental, para ello necesitarás ocupar varios recursos, pero, al final del día terminarás haciendo pruebas de ensayo y error con lo que te conviene, te agrade más o suponga un reto para ti.

¿Estarás perdiendo el tiempo cada vez que te equivocas?
¿Quieres que sea un proceso rápido?

Con respecto a la primera pregunta, nunca pierdes el tiempo, ya que cada error es una nueva oportunidad para aprender. Con respecto a la segunda interrogante, como te dije hace poco, la paciencia es primordial. Por lo tanto, no te pongas un límite fijo en el que deberás salir de la matrix mental, porque no sabes con certeza cuánto tiempo puede ocuparte lograr ese objetivo.

Recuerda algo, para salir de la matrix mental debes dejar de ser alienado a todo lo que el sistema te propone, debes empezar a ser un poco más rebelde y romper con los paradigmas que hay en tu matrix mental. Pero, para lograr esa liberación en tu mente, tienes que empezar por tener la disposición de hacer ese cambio a través de pequeños hábitos nuevos y pequeños sacrificios que poco a poco se irán haciendo más grandes y relevantes.

El objetivo es que puedas vivir libre en la matrix, que tengas la capacidad de liberarte de las cadenas mentales que te oprimen y te hacen ser conformista con los demás, pero inconformista contigo mismo. Eso es lo que buscaremos en cada página de este libro. En resumen, solo quiero que tu mente comience a despertar de ese sueño o ese lapsus profundo en el que se encuentra.

A continuación, te daré algunas claves para escapar de la matrix mental. Estas claves te incentivarán a modificar algunos hábitos en tu vida, a tratar de ver las cosas con mayor claridad, a tener una mayor consciencia de todo lo que te rodea y de ti mismo como individuo:

- Evalúa tu vida

Quiero que te sientes un día y hagas un recuento de toda tu semana, desde que te despiertas hasta que te acuestas a dormir. Evaluarás qué haces cada mañana, en qué piensas durante el transcurso del día, cuáles son tus pasatiempos más habituales, qué es lo que más disfrutas y qué lo que menos disfrutas.

Si quieres, puedes tomar nota de todo. Toma un lapiz y un papel e identifica todo lo que te acabo de mencionar. Además, deberás indicar en dónde te sientes feliz, en dónde sientes que no encajas, en dónde sientes que no progresas, en dónde sientes que no te valoran. Y con “donde” me refiero a relaciones de amistad, de pareja, lugar de trabajo, oficios, entre otras cosas.

Estas preguntas deben ser respondidas en absolutamente todos los planos de tu vida: el plano personal, laboral, social, entre otros. De todo lo que identifiques hay dos puntos determinantes: aquello en lo que te sientes mejor y aquello en lo que sientes que de verdad no formas parte.

Por ejemplo, si ocupas la mayoría de tu tiempo pensando que detestas tu empleo, que no te sientes cómodo, que te quita tiempo, que no te hace feliz y que no valoran tu verdadero potencial; entonces habrás catalogado ya tu vida laboral. Igual pasa si, por el contrario, todos estos factores son positivos.

Cuando ya hayas identificado cada punto, tendrás que evaluar las ventajas y las desventajas de cada cosa. Siguiendo con el ejemplo anterior en el que detestas tu trabajo, tendrás que identificarle las ventajas a ese trabajo, el motivo por el que sigues ahí. Supongamos que la remuneración es buena y es eso lo que te hace quedarte a pesar de todo lo que te agobia.

Ahora bien, teniendo presente las ventajas y desventajas de cada cosa de tu vida, deberás poner dichos factores en una balanza y ver qué es lo que más pesa para ti. En el caso del empleo, pondrás en una balanza todo lo negativo y todo lo positivo y preguntarte: ¿qué pesa más?

Si más pesa tu angustia y tu incomodidad, entonces estarás ahí únicamente por un beneficio económico. Esta conclusión te llevará a tomar una decisión crucial en tu vida: o sigues siendo infeliz en un trabajo por la remuneración, o renuncias y empiezas a dedicarte a aquello que te haga feliz y con lo que puedas vivir tranquilamente tanto económica, como emocionalmente.

¿Entiendes lo que digo? Lo que quiero es que empieces a descartar las cosas que realmente te hacen daño, pero a las que aún sigues atado por dependencia económica o material. Entiendo que el sustento sea importante, pero mientras no busques una forma de vivir y sustentarte que te ayude a estar satisfecho contigo, estarás alienado a la matrix mental que tienes, y no podrás evolucionar.

El sacrificio es sumamente importante y es necesario poder identificar esas cosas y prepararte para empezar a soltar. Pero mientras sueltas, llegarán cosas mejores que te ayudarán a crecer en todos los aspectos de la vida, no solo en el económico.

Así que es momento de que empieces a meditar, a rememorar tu día a día y a sacar, de cada uno de esos días, aquello que de verdad amas, disfrutas y te hace crecer, y todo lo que de verdad odias, pero a lo que tienes algún tipo de dependencia emocional o material.

- Deja de ver televisión

Sonará como una orden demandante pero no es así, es solo una de las sugerencias que aquí me tomo la libertad de hacerte. Pero, ¿por qué dejar de ver televisión?, ¿qué tiene la televisión de malo?, actualmente la televisión es un medio de entretenimiento, distracción y muchas veces de aprendizaje.

A pesar de todas sus ventajas, en la televisión se pugnan millones de intereses comerciales, sociales, políticos, entre muchos otros factores ¿y cuál es el motivo de su pelea?: Tu atención. Estos medios de comunicación están hechos para desconectarte de tu realidad y conectarte a una nueva realidad, en resumidas cuentas, la televisión también es una matrix.

Actualmente la mayoría de las personas pasan más tiempo viendo televisión que compartiendo con su familia, para ellos, es más importante dedicarle tiempo a una caja cuadrada con millones de canales, que dedicarle unos minutos del día a su madre o su padre. Incluso, hemos llegado al límite que los encuentros familiares o de amigos terminan en lo mismo, viendo televisión.

Pero ¿qué hay en la televisión?, en términos de medios, nos encontramos con una parrilla de programación estratégicamente fundamentada, en donde podrás conseguirte con muchos programas de distintos tipos: programas de risa, farándula, noticieros nacionales e internacionales, deportes, telenovelas, spots publicitarios, historia, entre muchas otras temáticas.

Digerir toda la información que intentan ofrecerte en televisión es realmente imposible, sin embargo, cuando dedicas tanto tiempo de tu día a ver televisión, terminas sumergido en la matrix que ella te ofrece. Así, empiezas a ver el mundo, no desde tu propia interpretación, sino desde la interpretación de todos aquellos que se encargan de ofrecer esos programas televisivos.
Como resultado, serás una persona mal informada, con una interpretación distorsionada de la realidad, materialista, idealista y con limitadas. La televisión te educa de forma gratuita, ¿Que esta educación sea mala o buena? Eso no le importa a nadie, lo que realmente importa es que tú la consumas, la interiorices y le des importancia para que ellos puedan elevar su rating y sus ventas para poder lucrarse de tu ignorancia.

La televisión te invita a entrar en un estado de relajación que, más que relajante, es hipnótico. El objetivo es que tú sedas ante la gran cantidad de pantallazos con promociones, programas y un sinfín de contenido que termina siendo bastante inútil para tu crecimiento personal y te invita a ser más inconforme contigo por querer adaptarte a la sociedad.

Pero entonces, ¿cómo hacer? Renunciar por completo a la televisión sería en realidad una gran emancipación de tu mente, porque habrás tomado la iniciativa de empezar a ver el mundo desde tu propia perspectiva, desde tu propio análisis; no desde la perspectiva y el análisis de un político, o un empresario.
Pero somos humanos, y sé muy bien que será muy complicado para ti abandonar la televisión de un momento a otro, casi que imposible. Así que te daré algunos consejos para que vayas logrando el objetivo de forma paulatina, hasta que lo alcances por completo.

Empieza por seleccionar concienzudamente los programas de televisión que vas a ver. Me explico mejor, dedica un tiempo a seleccionar los programas que más te gustan, que más llaman tu atención, y en el momento que tengas la necesidad de ver algo para distraer tu mente, recurre a dichos canales.

Por ejemplo, si te encanta la moda y las películas románticas y tienes varios canales preferidos con esta temática, entonces recurre a ellos. Quizá la moda sea uno de tus hobbies, eso puede alimentar tu alma, en el caso de las películas románticas, es probable que sea uno de tus escapes, una de las formas de distraerte un poco de la rutina.

Igual pasa con otras películas como la acción, el terror, la ficción, entre muchas otras. Puedes recurrir a películas o series online a través de Netflix, por ejemplo. Pero, por nada del mundo, prendas la televisión en búsqueda de canales y más canales solo para ver lo primero que se te atraviese. Trata de ser un poco más consciente del contenido televisivo que consumes.

Quizá te preguntes, “Pero, ¿en qué me ayuda eso si igual estoy viendo televisión?”. Sí, la estás viendo, pero, a diferencia de otras personas tú sabes lo que estás viendo, sabes que no vas a ser manipulado porque estás centrado en algo de lo que eres plenamente consciente, ¿entiendes?

Tienes muchas pantallas en tu vida, por lo tanto, trata de seleccionar por dónde canalizar la distracción, canales de Youtube, de Netflix, o uno que otro curso online de algo que realmente te guste. Todos esos son recursos que tienes a tu disposición en todo momento.

Te darás cuenta que cuando tienes más consciencia de todo lo que ves, en vez de destruir tu mente, vas a colaborar para construirte y generar una visión propia de tu entorno, de eso se trata.
Con el tiempo, ve descartando aquello que te parece innecesario, por ejemplo, puedes dejar de ver tantas películas y series y empezar a dedicar mucho más tiempo a los cursos. Con esto estarás invirtiendo tu tiempo inteligentemente, pensando siempre en el crecimiento personal.

Esto no quiere decir que vas a descartar los tiempos de distracción por completo, porque, al final del día, siempre necesitamos un ratico para descansar de todo.

Hay momentos en los que tendrás que ver televisión sí o sí, aunque realmente no lo desees, ¿cuáles son esos momentos? Cuando, por ejemplo, quedas con tus amigos para ver películas, vas a la casa de algunos familiares y se sientan todos frente a la televisión, entre otros escenarios convencionales.
En este punto no es oportuno negarte por el simple hecho de evadir la televisión, ella tampoco es tu enemigo. Lo que deberás hacer es disfrutar el tiempo de calidad que pasas con esas personas importantes para ti, y ver la televisión tranquilamente. Igual, en el fondo tú sabes muy bien que la mayoría de esa información está hecha para manipular.

Ante esa plena consciencia de las cosas, será fácil para ti evitar caer en la hipnosis televisiva, y podrás disfrutar de los programas en grupos en familia plácidamente y consciente de que todo lo que estás viendo no es una influencia para ti, que ya tienes plena consciencia de su principal propósito.

Así es que, para finalizar, solamente queda resumir mi consejo: selecciona con consciencia los programas que ves, entiende cuál es el propósito de la televisión, trata de distanciarte de ella con el tiempo y dedicárselo a otras actividades más constructivas y disfruta todo el tiempo que compartes con otras personas frente a la televisión, que no sea un obstáculo que afecte tus relaciones sociales.

- Empieza un hábito de lectura

Te acabo de sugerir que empieces a modificar las actividades a las que te dedicas en tu tiempo de ocio, ¿cierto? ¡Pues bien! Dedícale un poco de ese tiempo a leer libros, ensayos, artículos, entre otras cosas constructivas.

Generar un hábito de lectura es excelente para nutrir tu capacidad de aprendizaje, tu memoria, tu conocimiento, tu gramática, tu forma de expresarte, tu léxico, entre muchos elementos determinantes de tu personalidad.

Lo difícil de esta propuesta es crear ese hábito, podría decirte que puede llegar a ser tan difícil como dejar de ver televisión. Hay muchas personas que no han leído demasiado en toda su vida, que son muy pocos los libros que han terminado. Sin embargo, aquí tocamos un tema del que hablamos hace poco: la constancia.

Puedes empezar a ser constante poniéndote un pequeño reto de lectura. Para que se te haga más fácil debes hacer una lista de libros que llamen tu atención, también puedes ir a una librería y empezar a buscar el que más te agrade.

Una práctica muy buena es visitar bibliotecas, lo increíble de estos espacios es que son como una especie de escape del mundo que conoces. Este es un espacio silencioso, pero a la vez no, ¿sabes por qué? Porque hay miles e incluso millones de libros gritando verdades. Lo triste es que son pocas las personas que se sientan a abrirlos y a leer esas verdades.

Los libros son rebeldes silenciados, y solo serán escuchados el día que tú, por voluntad propia, decidas leer cada una de sus páginas. Así que no lo dudes, empieza tu aventura por los libros. Lo paranoico es que te estoy pidiendo que leas cuando en este preciso instante ya lo estás haciendo. Pero, lo que realmente quiero es insistirte e incentivarte a que tu curiosidad continúe.

¿Cómo? ¡Busca más! Más temas, más historias, más cuentos, más teorías. Esto te permitirá abrir tu imaginación sorprendentemente, entendiendo así un millón de perspectivas de la vida, del día a día. Los textos de un libro pueden llegar a transformar lo más común, lo más insípido, en algo completamente interesante.

Pero, no solo se trata de buscar esos temas, crear un hábito es algo que requiere de mucha perseverancia. Por lo tanto, deberás ponerte una meta mensual o cada dos meses, quiero decir, puedes proponerte a leer un libro cada uno o dos meses, dependiendo de su extensión.

Pero, para lograr esos plazos deberás crear un hábito diario, así que te aconsejo que, dentro de tus ratos de descanso, dediques una hora o media hora a la lectura. También, en vez de hacerlo por horas, podrías hacerlo por capítulos: cada día lees un nuevo capítulo de tu libro. Esa dinámica ya dependerá de ti, del libro que escojas y de tu disposición y tiempo disponible. Sin embargo, es bueno que dejes las excusas a un lado y que te propongas a dedicarle un ratico del día a la lectura.

Ante todo esto que te he propuesto debes tener tu finalidad clara, alejarte de aquellos pasatiempos que en vez de construirte, distorsionan tu mente para que observes otra realidad ajena a tu propio criterio. Por lo tanto, cuando lees un libro tu propósito no debe ser leer una hora exacta, terminar el libro en un mes, terminar un capítulo en un día. Esas no deben ser tus principales prioridades, eso es simplemente un patrón por el que te vas a guiar para poder ver frutos a tu constancia.

Lo realmente importante de la lectura no es cuándo terminas de leer ese libro, lo importante es lo que has interiorizado, lo que has aprendido y asimilado. De nada sirve leer un libro en un mes si lo haces por salir del paso, tienes que aprender a disfrutar de la lectura, a desconectarte de la realidad para entrar en otra más creativa, que te invita a pensar y a cuestionar las cosas.

Así que sí, crea una especie de “régimen” de lectura, pero disfruta de todo el proceso, trata de memorizar aquellas frases que te construyen, de aprender un poco de cultura general y de comprender lo interesante de la historia y del mundo en general.

A continuación, te daré algunos tips para que tu lectura sea mucho más efectiva:

- Lee en un lugar silencioso: no hagas como hacen muchas personas ahora, que ven redes sociales, ven televisión, comen, y leen al mismo tiempo. Por hacer tantas cosas a la vez terminas sin hacer nada y eso no es en lo absoluto productivo. Por lo tanto, cada vez que te vayas a dedicar a la lectura, deja tu teléfono a un lado, apaga la televisión y concéntrate en lo que estás haciendo.

- Puedes escuchar música: pareciera que me contradigo con la recomendación anterior pero no es así. Si no te gusta estar en espacios tan silenciosos, puedes optar por colocar música clásica, instrumental o algún soundtrack suave que te permita adentrarte en la lectura. Esto te permitirá estar más cómodo y hacer un ambiente agradable para empezar a leer. Eso sí, nada de músicas pesadas como reggaetón o rock, en la medida de lo posible que no haya voces, solo instrumentos, así no te distraerás entre la letra de la música y tu lectura.

- Lee detenidamente: no leas para salir del paso y lograr ser constante, como te dije anteriormente este proceso debes disfrutártelo. El objetivo es que entiendas cada cosa que estás leyendo, así que te propongo que leas de forma detenida o a ritmo natural, nunca lo hagas más rápido solamente para terminar rápido, si lo vas a hacer así, mejor reprograma la lectura para otro momento.

- Releer: si hay un capítulo que no entendiste y tienes la plena consciencia de que no comprendiste lo que estabas leyendo, entonces vuélvelo a leer, esta vez con más detalle. De igual forma, si hubo un capítulo que te gustó demasiado y te generó emociones muy positivas, puedes dar vuelta atrás nuevamente a las páginas y releer. Esto hará que el mensaje quede más claro en tu mente y tendrás una lectura con propósito.

- Toma nota: busca un lápiz y una hoja y anota aquellas frases, tips, datos que te haya llamado la atención; esto te dará un registro de todo aquello que para ti fue lo más valioso de la lectura. Pero, no hace falta copiar todo el texto si es demasiado largo y quieres plasmarlo en una hoja o cuaderno, también puedes optar por resumir aquello que te ha parecido importante. Con eso no estarás perfeccionando solo la lectura, sino también tu comprensión lectora y tu capacidad para interpretar los textos.

En caso de que no te moleste rayar los libros, entonces toma nota en ellos ¡No tiene nada de malo! Busca un resaltador y empieza a remarcar aquellos que crees que es más relevante para ti (claro, si el libro es tuyo). De esta forma tendrás un libro doblemente especial, porque estará enriquecido con todas las notas importantes para ti. Y, en un futuro cuando vuelvas a abrirlo, podrás admirar no solo las palabras del autor sino también tu propio razonamiento hace un tiempo atrás.

- Únete a un grupo de lectura: puedes fomentar el hábito integrándote a un grupo de lectura, estos son muy buenos ya que comparten las mismas aficiones y podrás entender un libro no solo desde tu perspectiva y la perspectiva del autor, sino también desde la interpretación de otras personas interesadas. Quizá dichas personas, consciente o inconscientemente, también buscan salir de la matrix mental a través de la lectura.

- Involúcrate más con el libro: además de leerlo, trata de indagar un poco más en su autor, y en los temas que te parecen interesantes pero que se abordan superficialmente. Leer sobre el autor será como presentarte con él, así podrás saber de quién provino esa idea, en qué creía, cuáles eran sus gustos, su nacionalidad, sus hábitos. Con una breve reseña bibliográfica tendrás más que suficiente.

- Anota todas las palabras que desconozcas: durante tu lectura, toma nota de todas las palabras de las que no conoces el concepto. Una vez terminada la lectura, puedes dedicar unos minutos a buscar en un diccionario el significado de esas palabras. Eso enriquecerá mucho tu vocabulario, es más, podrías tomar aquellas palabras que más te gustan e incorporarlas en tu léxico y en tu comunicación cotidiana.

- Una vez que hayas leído el significado de cada palabra y lo hayas interiorizado, también puedes optar por releer los episodios en donde encontraste las palabras. Esto te permitirá tener una mayor comprensión lectora, evitando aquello de lo que te hablaba hace poco, ese “leer por leer” que lo que hace es que pierdas el tiempo.

- No te limites a un solo autor: busca distintos autores, trata de buscas siempre variedad. Puedes optar un mes por una historia de terror, otro mes por un libro de sociología, al siguiente un libro de autoayuda, el otro un libro de cuentos cortos, y así sucesivamente. No te enfrasques en un solo tipo de libro, género y autor, porque estarás encasillando tu mente en una sola perspectiva, cuando el objetivo es nutrirte con muchas.

Estas son solo algunas recomendaciones, con ellas sacarás el máximo potencial a tu lectura y verás que, si le pones empeño y concentración, será cada vez más interesante todo lo que descubres.

Así como los canales de televisión, también debes escoger qué elegir, sin embargo, a diferencia de la televisión, los libros incentivan un mayor sentido crítico, trabajas más tu cerebro y te instruyes muchísimo más. Por esta razón, a diferencia de la televisión, los libros te ayudan a salir de la matrix mental, dándote la oportunidad de tener un pensamiento crítico, autónomo y consciente.

- Construye buenas relaciones

Hay momentos en los que quitamos de nuestras prioridades las relaciones sociales, no le dedicamos tiempo a nuestras amistades o a nuestras relaciones de pareja. Esto es algo que debemos cambiar si queremos cultivar nuestro espíritu, conocer personas que nos puedan retroalimentar, que nos den buena energía y que nos incentiven a ser mejores personas.

En muchas ocasiones nos ponemos a analizar y les damos prioridad a las personas menos importantes, a las tóxicas, a las que no nos valoran. Pues bien, es momento de creer en ese dicho que cita “Dime con quién andas y te diré quién eres”. De ahora en adelante debes ser más selectivo con tu círculo social y empezar a valorar a aquellas personas que también te valoran.

No importa que ellos no estén interesados en la matrix mental, que eso no esté dentro de sus prioridades, pero si esa es una persona que cultiva buenas cosas en ti, es momento de dedicarle más tiempo y empeño a esa relación.

Haz un tiempo para tus amigos, coméntales lo que haces, escúchalos y dales consejos. Nada mejor que dar y recibir energía llena de positivismo, entusiasmo, comprensión y amor. Así que es momento de que empieces a pensar en todas aquellas personas que frecuentas constantemente y determinar si realmente son esas las personas que deberían tener prioridad en tu vida.
Si tu respuesta es sí, perfecto; sigue alimentando esa relación. Si tu respuesta es no, entonces dedícate a cambiar tus hábitos y a comenzar a comunicarte con aquellos que te construyen. Si no tienes muchos amigos no es necesario que salgas desde ahora a buscarlos, porque si te sientes bien así, estás siendo tú mismo y esa es la idea de salir de la matrix mental, que seas tú en toda tu esencia.

Ya en el camino irás encontrando personas con gustos afines o con una conexión especial que te una a ellas. Mientras tanto, solo debes seguir caminando y forjando tu mundo, tu verdadera perspectiva de la vida. Te aseguro que por ese sendero están caminando otras personas y que, tarde o temprano, te toparás con ellos y será excelente.

Igual pasa con las relaciones de pareja, cuando tienes una pareja ambos crean una realidad juntos, sin embargo, poco a poco y con el paso del tiempo esa realidad se va convirtiendo en una matrix, pero ¿qué tiene esa matrix? Esa matrix está llena de costumbre, tedio, aburrimiento y cansancio.

Como pareja deben estar dispuestos a no entrar en una matrix, más bien busquen la manera de mantener viva la llama, y que esa llama vaya creciendo cada vez mucho más con el paso del tiempo. Esforzarse es un reto para ambos, no olviden hacer el amor, hablar, tomar un vino, decirse lo mucho que se aman y que la comunicación siempre mantenga esa chispa de la que se enamoraron cuando se conocieron.

Tú tienes trabajar arduamente para mantener eso porque, la mayoría de las veces, tu matrix mental suele adueñarse incluso de tu vida amorosa, convirtiéndote en una persona conformista, poco detallista, o simplemente, dejándote cubrir por el lamentable manto de la costumbre. No dejes que tu relación de pareja muera a manos de la matrix, eso será un reto que debes asumir con mucha firmeza, y puede resultar fácil cuando de verdad, amas a esa persona.

Las relaciones amistosas y amorosas son sumamente importante, porque así como la televisión y los libros son una fuente de información y de conocimiento, sin embargo, las relaciones son algo mucho más poderosas ¿En dónde está su poder? En el contacto humano, son humanos que tienen contacto directo contigo, te transmiten su energía y tú absorbes todo eso que te ofrecen.

Así, si tus allegados son negativos no tardará demasiado tiempo para que te pierdas en su percepción de la vida, y te olvides de tu individualidad y de tu optimismo interno. Eso pasa muchísimo más en la pareja, cuando tu pareja es negativa y malhumorada, terminas contaminándote con todo eso, terminas ensuciando tu esencia con su actitud.

Debes evitar que tu alma se ensucie por los demás, debes mantener tu independencia emocional y ser una persona que, a pesar de todo lo que le rodea, tiene un concepto propio que crece, evoluciona y mejora. Sin embargo, nunca está de más rodearse de personas que impulsen ese crecimiento y lo celebren contigo, así el progreso será mucho más ameno, más divertido, porque lo estarás compartiendo.

- Deja de usar el celular

Esta puede ser una petición sumamente difícil, pero ¡vamos! La mayoría de las personas pasa más de la mitad de su día pegado a la pantalla de un teléfono inteligente. Parece que el teléfono más que un aparato individual, se ha convertido en una extensión de nuestro propio cuerpo con la que no podemos vivir.

Es increíble como las personas ya no se miran a los ojos, a la cara, por el simple hecho de que están pegados al teléfono. También es increíble que, durante una conversación cara a cara, las personas ahora se comunican sí, pero mientras hablan, están mirando el teléfono ¿Acaso eso es una conversación de verdad? No lo creo.

No puedes salir de la matrix si estás atado a tu teléfono, porque seguirás siendo dependiente de un aparato que capta tu atención la mayor parte del tiempo y eso, en definitiva, no es independencia. Por lo tanto, te invito a que, como con la televisión y los libros, controles los hábitos con tu teléfono celular.

Cuando te desconectas del teléfono te conectas más con la vida real, así que vuelvo y te invito a desconectarte para conectarte.
¿Cuántas veces estás cómodo sin tu teléfono cerca?, quiero que analices si el algún momento te sientes cien por ciento cómodo sin tu teléfono a tu alcance. Creo que no, las personas empiezan a sentirse impacientes, que les falta algo, que no están completas porque su teléfono no está en su bolsillo, su cartera, su mano.

Entiendo muy bien que el teléfono nos facilita muchísimo la vida, estamos en comunicación constante con nuestros familiares, amigos y conocidos; estamos enterados de lo que acontece en las noticias y en nuestro entorno personal; tenemos al alcance de nuestra mano miles de canciones e imágenes que nos gustan; tenemos juegos y otras fuentes de entretenimiento e información que nos hacen distraernos en aquellos ratos libres.

Pero, ¿qué te parece si en vez de sacar el teléfono sacas un libro? ¿Qué te parece si dejas de darle tanta relevancia a lo que está aconteciendo en tu entorno las 24 horas del día, y empiezas a darle más prioridad a lo que está ocurriendo en ti?

Dejar de tener teléfono es algo completamente irreal, porque simplemente, así como es una fuente de distracción de nuestra vida, también tiene aplicaciones muy importantes y prioritarias en nuestro día a día. Pero, ahí está el secreto, tú eres el que decide qué hacer con tu celular, y yo te invito a que, de ahora en adelante, lo uses de una forma muchísimo más consciente.

Trata de que tus distracciones no se enfoquen en tu teléfono, enfócalas en otros puntos más importantes y que te dejarán un mayor aprendizaje. Puedes empezar por eliminar cosas en tu teléfono, por ejemplo, aplicaciones o juegos que realmente son innecesarios. Eso te ayudará a que no veas tu celular con la tentación de distraerte, porque no tendrás aquello que te motivaba más a hacerlo.

Constantemente también sacamos el celular y lo revisamos por impulso, sin ningún motivo racional. Ahora deberás ser más consciente de aquello que haces recurrentemente de forma inconsciente. Es decir, si ves que tienes la intención de sacar el celular para verlo, primero piensa, ¿qué voy a hacer con él?, si no es nada productivo ni útil entonces, sencillamente, déjalo en donde está.

Deja de llevar el celular al baño, deja de verlo después de una reunión, deja de entablar una conversación cara a cara mientras, al mismo tiempo, estás viendo el celular, deja de buscarlo en momentos en donde podrías hacer cosas más productivas.

Incluso, cuando te sientas más preparado, trata de no tener demasiado contacto o cercanía con tu celular. Es decir, si vas a salir a hacer un mercado rápido, no lo lleves. Si vas a un lugar cerca de tu casa, no lo lleves. En esos momentos en donde sabes que será realmente innecesario, no lo lleves.

Comprendo muy bien que lo llevas contigo siempre porque puede presentarse alguna emergencia en cualquier momento, ¿verdad? Pero seamos claros y sinceros con nosotros mismos, ese no es el principal motivo que nos impulsa a llevar el teléfono para todos lados. Lo hacemos porque sin el teléfono ya nos sentimos incompletos, incluso, eso de las emergencias es una de las últimas razones por el cual estamos hora a hora con la mirada fija en esa pantalla.
Entonces, déjate de excusas y sincérate contigo mismo; acepta que tienes una gran dependencia, esta será la única manera de que también puedas comenzar a soltarlo, a tal punto de ya no sentirte incómodo cuando no lo tienes.

Medita

¿En algún momento del día te detienes, al menos unos minutos, para meditar? Quiero que reflexiones y un poco y te digas a ti mismo si realmente le dedicas tiempo a la meditación. Si tu respuesta es afirmativa, ¡perfecto! Sigue practicándolo. En cambio, si tu respuesta es negativa, quiero hacerte una propuesta.

Toma un poco de tu tiempo, todos los días, y dedícalo a la meditación. No te estoy hablando de dos, tres, o cuatro horas; me refiero a 30 minutos o una hora. No creo que sea mucho pedir, considerando que un día consta de 24 horas, puedes apartar un poco tus quehaceres para darte tiempo de meditar y reflexionar.

Pero, ¿qué harás durante esa hora? Quizá no tengas la más mínima idea de cómo es un proceso de meditación. Aquí te lo voy a explicar, pero también quiero decirte qué NO es un proceso de meditación. O sea, qué no debes hacer o qué debes evitar durante esos minutos o esa hora que destinarás a la meditación en tu día a día.

Debes entender que una hora de meditación no es una hora de ocio. Hay muchas personas que, cuando piensan en una hora de meditación, lo confunden con una hora para descansar y disiparse de los problemas. La meditación sí es para descansar, pero no para evadirte de ti mismo, por lo tanto, no tiene nada que ver con el ocio.

Una hora de meditación no es para ver televisión, para leer un libro, para ver el celular, entre otras prácticas habituales que haces durante el descanso. Una hora de meditación es para distanciarte de todo eso y encontrarte contigo mismo.
Así que no tomes la “meditación” como excusa para alargar tu tiempo de ocio. Más bien valora esos pocos minutos que te vas a dedicar a ti mismo, a auto analizarte y a descubrirte. Será una cita que tendrás contigo todos los días a una hora determinada.
Ahora bien, cuando estás en una cita, no te gustaría que la otra persona estuviese viendo el celular a cada rato, tampoco te agradaría que no te escuchara o que, mientras tú hablas, estuviera volteando los ojos sigilosamente a la televisión para ver la programación que están pasando, ¿cierto?

Eso para ti sería una falta de respeto y dudo que volverías a salir con esa persona porque no te mostró el más mínimo interés genuino, ni siquiera se tomó la molestia de mirarte directamente a los ojos.

Pues bien, en tu hora de meditación, en tu cita contigo mismo, no hagas lo que no te gustaría que te hicieran en una cita. Deja el teléfono a un lado, apaga el televisor y encuéntrate. Habla contigo, interpreta cada palabra, relájate, ríete contigo, conócete más y evita las distracciones. No te conviertas en aquello que detestas por el simple hecho de que estás solo, y recuerda, no estás solo, estás con la persona más importante en tu vida: tú mismo.

Una vez que comprendes que es importante desconectarte de todo para conectarte contigo las cosas empezarán a fluir. Pero, quizá en esta etapa surja una duda en ti: “okey, ya me desconecté de todo lo demás, pero, ¿cómo me encuentro conmigo?” A continuación te daré una serie de recomendaciones para que puedas empezar tus meditaciones con buen pie, con el tiempo te irá saliendo de forma más espontánea y natural, convirtiéndose en una práctica renovadora y positiva para tu vida.

Comencemos:

- Escoge un lugar tranquilo

La serenidad será tu mayor aliada, por lo tanto, deberás buscar un lugar tranquilo, lleno de paz, alejado de los ruidos que te distraen. Este lugar podría ser un rinconcito de tu casa, el patio, el jardín o, si vives cerca de algún lugar sereno como la playa o un parque natural, también puede convertirse en una excelente opción.

Lo importante es que te sientas completamente cómodo en ese espacio, y que puedas recurrir a él todos los días para practicar la meditación. Realmente puedes variar el lugar, pero mi recomendación es que siempre tengas un sitio seguro al que puedas acudir, así sabrás que, a diario, tendrás un pedacito para meditar y que será perfecto para hacerlo.

Si hay días en los que quieres variar, bienvenida sea tu iniciativa, también puedes hacerlo para renovar tus energías y recoger otras más nuevas y positivas.

- Desconéctate

Apaga el televisor, las computadoras, silencia tu celular y colócalo muy lejos de ti. Esta etapa de la preparación es muy importante porque será determinante para que tu concentración esté completamente dirigida al acto de meditar. Verifica que todos esos aparatos y algunos otros que hagan ruidos estén apagados o en modo silencioso.

De hecho, si sientes que es más cómodo para ti, que te sientes más sereno, también apaga la luz y recibe únicamente energía de la luz solar. Haz el ambiente lo más cómodo posible para ti pero evita a toda costa las distracciones.

- Vístete para meditar

La meditación tiene su base en la comodidad de tu cuerpo y de tu mente con el entorno que le rodea, y esto implica también la ropa que llevas puesta. Por lo tanto, no utilices ropa muy ajustada, de hecho, si la ropa que llevas puesta te hace sentir mínimamente incómodo, quítatela y colócate algo con lo que te sientas absolutamente cómodo y sereno.

Deja tus zapatos muy lejos y quédate descalzo o, si prefieres, usa medias muy cómodas. Un blusón ancho y unos pantalones holgados. No te estás vistiendo para agradar la vista de alguien, estás haciéndolo para entrar en un espacio de completo confort y comodidad para ti. Por lo tanto, no escatimes en que la ropa no es la más bella, eso no nos importa en este caso.

Recuerda que todo debe darte paz, así que evita vestirte con colores que perturben tu tranquilidad como el rojo o el naranja. Estos son colores que incitan el hambre o la pasión y no vamos a comer o a seducir a nadie, simplemente nos vamos a encontrar con nosotros. Así que usa colores pasteles, e incluso, en la medida de lo posible, blancos.

- Adopta la posición adecuada

La meditación tiene una posición correcta, por lo tanto tendrás que adoptarla. El principal secreto de esta posición es tener la espalda recta y los brazos y hombros relajados. A pesar de que tu espalda esté en una posición recta debes evitar las tensiones, procura que tu cuerpo esté completamente cómodo. Recuerda, el secreto está en la comodidad.

Al momento de meditar puedes sentarte de múltiples maneras y, aunque la más tradicional es sentarse en el piso, también puedes optar por hacerlo de rodillas, en una silla o tumbado. La única condición que debes tener siempre presente, es que tu espalda debe estar recta y tus hombros y brazos tienen que estar relajados.

En realidad, todo tu cuerpo se debe sentir relajado a la hora de meditar, así que deberás buscar tu posición favorita respetando los preceptos que te he comentado de la espalda y el cuerpo, inicialmente.

Muy importante, la posición que selecciones será la que vas a mantener por los minutos o la hora que estés meditando, así que debes escoger sabiamente cuál será.

- Aprende a respirar

Muchas veces, mantenerte en una sola posición por tanto tiempo puede resultar molesto, pero esas molestias se disipan cuando aprendes a respirar correctamente ¿A qué me refiero? Cuando meditas tienes la ventaja de que también aprendes a respirar. La clave está en que la fuerza de tu respiración se centre en tus abdominales y no en tu espalda o en cualquier otro lado de tu cuerpo.

Concentra el peso de tu cuerpo en la zona de los abdominales y lleva tu respiración hasta allá, esto evitará que tengas dolencias a los 10 minutos de haber empezado a meditar, lo que lleva a interrumpir el proceso constantemente por falta de comodidad en tu cuerpo.

Reitero, la comodidad es uno de los núcleos de la meditación. Por lo tanto, si aún no aprendes a canalizar tu respiración y tienes el interés de empezar a meditar lo más pronto posible, entonces utiliza una silla con espaldar, o reposa tu espalda en una pared, eso te ayudará a soportar todo el tiempo en la misma posición mientras aprendes a hacerlo sin ese respaldo.

- Concéntrate en algo

Para iniciar el proceso de meditación debes centrarte en algo particular y no salir de esa concentración. Me explico, puedes iniciar tu proceso de meditación centrarte en una cosa, por ejemplo, una planta. Así, tendrás tu mirada puesta en la planta, no mirarás otra cosa que no sea la planta y ese será tu foco, nada te puede distraer de la planta que estás observando.

También tienes la opción de centrar tu meditación en los sonidos. Entonces, cerrarás los ojos y tus oídos se abrirán a un sonido en particular, no quiere decir que escucharás todo lo que puedas, ya que, así como con la planta, deberás enfocar tu atención en un sonido en particular. Por ejemplo, puedes concentrarte en el rocío de la lluvia, y el correr de un río o en el pasar del viento, tu mente se aferrará al sonido que hayas decidido escuchar.

Tienes la opción de centrar la meditación en tu propio cuerpo. En este caso, deberás concentrarte en algo proveniente de ti, de tu naturaleza. Por ejemplo, puedes enfocarte en los latidos de tu corazón, también tienes la posibilidad de dejarte llevar por tu respiración. Todos esos factores son válidos al momento de meditar, además, cuando lo haces con tu cuerpo, tomas una mayor consciencia de tu organismo, de cada pulsación de tu cuerpo y de que estás vivo.

Durante la meditación sueles tener más consciencia de lo valioso que eres tú, o lo valioso que es cada factor en lo que hayas centrado tu atención, lo que te hace valorar aún más cada cosa que te rodea.

- Deja fluir los pensamientos

Es habitual, sobre todo cuando comienzas con esto, que empiecen a pasar por tu mente muchos pensamientos relacionados con cosas como las noticias, tus problemas personales, tus quehaceres, tus pendientes, e incluso llegarte a cuestionar si realmente estás meditando de forma correcta.

No reprimas estos pensamientos, deja que pasen y luego vuelve tu atención hacia aquello en lo que estabas centrado: ya sea esa planta, tu corazón, tu respiración o el sonido del viento.

No debes interrumpir el proceso y si, durante este, se atravesaron algunos pensamientos, no los bloquees, porque estarás bloqueándote a ti mismo. El objetivo es que poco a poco, con el paso del tiempo, tendrás muchísima más capacidad para concentrarte en el objetivo y esos otros pensamientos aparecerán con menos frecuencia, hasta que logres que desaparezcan por completo.

Para alcanzar este nivel pasará mucho tiempo, así que no desesperes si en uno o dos meses siguen habiendo pensamientos intrusos durante tu hora e meditación. Todo esto es un proceso interno y poco a poco irás mejorando, en la medida que seas más constante con la práctica y te enfoques en lo que deseas hacer realmente.

- Incrementa el tiempo que meditas

Te he dicho que puedes dedicar una hora o 30 minutos de meditación al día, ¿cierto? Pero lo correcto es que debes adaptarte al proceso, así es que, posiblemente no empieces con 30 minutos, será demasiado para ti y llegará un momento en el que te sentirás incómodo, lo que hará que tus objetivos se vean frustrados.

Lo que realmente se recomienda es que empieces con un minuto de meditación al día ¿Sabes por qué? Porque lo importante no es la cantidad, sino la calidad, y someterte a 30 minutos sin pasar por un proceso de adaptación hará que la calidad de tu meditación sea muy pobre.

Por lo tanto, te incentivo a que comiences por uno o dos minutos, luego, auméntalo a 5 minutos, luego 7, luego 10, luego 12 y así sucesivamente. Te darás cuenta que al empezar con 1 minuto podrás lograr la meditación fácilmente, incluso no habrán pensamientos intrusos, esto se debe a que estás dedicando un tiempo moderado que te ayudará a adaptarte. Luego, el reto está en subir el tiempo.

Con esta práctica consecuente, día a día, llegarás a cumplir los 30 minutos y no será complicado, porque ya habrás pasado por un proceso de adaptación que te permitió conocer la meditación en la práctica sin tener que obligarte, todo lo contrario, pequeñas gotas de esfuerzo voluntario fueron creando un gran mar de capacidades para meditar por largo tiempo. Esto es, perfeccionar tu ser interior.

Con estos pasos podrás alcanzar la meditación plena siempre y cuando seas muy constante. Recuerda que, aunque empieces con 1, 2 o 3 minutos de meditación en tu día, debes prepararte para ello. Colocarte tu ropa cómoda, quitarte los zapatos y preparar el lugar en el cual harás la meditación es algo indispensable, independientemente del tiempo que vayas a durar en el proceso. Siempre, aunque lo que vayas a ser duren minutos, tienes que prepararte y tener la mejor disposición para hacerlo bien.

La meditación es un remedio de sanación para el alma, es un estado neutro en donde no hay influencias externas tratando de lavarte el cerebro y alienarte a un estatus quo. Todo lo contrario, en la meditación te concentras en lo que te quieres concentrar por el tiempo que desees, es un rato de plena libertad de tu cuerpo y tu mente.

Al terminar el tiempo de meditación diario te darás cuenta que estarás más calmado, menos cansado, menos estresado y mucho más sereno, porque todas tus energías estarán renovadas.

La meditación es una medicina, así como el enfermo cardíaco debe tomar pastillas constantemente, o el diabético debe colocar sus dosis de inyecciones diarias, aquella persona que se identifica dentro de una matrix mental y desea salir de ella también tiene que tener una dosis de medicina diaria, aunque, la matrix no es una enfermedad, es una condición que está en tu mente.

Por lo tanto, debes entender ese tiempo de meditación como esa pastilla o esa inyección que te ayudará a controlarte, a ser más consciente de ti mismo, a ser consciente de lo que te rodea y a entender que tú tienes el control para enfocar tu mente y tu cuerpo a donde tú decidas hacerlo, no a donde te dice la televisión, tu amigo, o cualquier otra influencia externa.

La meditación está para recordarte que eres independiente y que nada ni nadie, más que tú, tiene el poder de tomar decisiones importantes sobre tu vida. Tú decides si quieres tomar una hora para meditar o para ver el celular, tú decides si quieres tomar una hora para desestresarte y limpiar tu mente o para alienarte y contaminarte con lo que el mundo quiere que te contamines.
Es tu elección.

- Abandona el sedentarismo

Trata de alejar la pesadez de tu vida, muchas veces la matrix te envuelve tanto que te olvidas hasta de la voluntad que tienes de moverte, de despertar tu cuerpo para renovar tu alma. De nuevo te invito a visualizar tu vida para ver con qué nos podemos encontrar: una persona que se despierta, desayuna, va al trabajo está en la oficina, vuelve a su casa y es un ciclo sin fin, un ciclo que se repite incontables veces.

Ahora bien, ¿en qué momento haces uso real de tu cuerpo, de tus extremidades?, si nos ponemos a analizar fríamente, solo utilizas tus piernas para desplazarte al auto, luego te sientas, inmóvil, por más de 8 horas en una oficina, para volver a casa, agotadísimo a nivel mental, no te quedan energías para nada, solo te acuestas a dormir.

Pero, ¿realmente has hecho uso de tu cuerpo? ¿Realmente estás aprovechando tus dos manos, tus dos pies, todo tu cuerpo? Yo creo que no, porque usas tu cuerpo para lo básico, en vez de aprovecharlo para más.

Tu cuerpo es una herramienta increíble, una gran maquinaria, ¡Despiértalo!, ¡dale un sacudón y sácalo de ese estado de hipnosis! Aprende a bailar, muévete, mueve tus manos, tu cuello, tus piernas y sé consciente de todo lo que tienes y que solo utilizas como transporte para obedecer un horario.

Aprovecha todo ese potencial, enorgullécete de que tienes manos, tienes pies, tienes todas las capacidades posibles para vivir momentos maravillosos, únicamente con tu cuerpo. La mayoría de la gente pareciera que no valorara su cuerpo: unos lo utilizan para presumir, otros ni le prestan atención, pero no saben lo increíble y lo maravillosas que son las funcionalidades del cuerpo humano.

Descubre más, no seas inconforme, y no me estoy refiriendo a lo estético, ¡en lo absoluto!, me refiero a lo funcional. Date cuenta que, independientemente de la fachada, tu cuerpo tiene capacidades motrices ilimitadas si así lo deseas. Por lo tanto, te invito a disfrutar de la libertad de moverte como lo desees: de forma artística aprendiendo un baile, de forma mecánica en el gimnasio, de forma libre en el teatro o en tu propia casa, tan solo poner una canción y empezar a moverte al ritmo de la música, sin importar cómo te veas.

Moverte te liberará de muchas ataduras, y lo mejor del caso es que tienes miles de opciones, de acuerdo con tus gustos. Puedes practicar natación, bailar salsa o ballet, hacer cardio, gimnasia, cualquier género que sea de tu agrado, cualquier ejercicio que sea de tu agrado y que te gustaría hacer, es hora de hacerlo.

Libérate de esa matrix que te tiene como un robot de la casa al trabajo, del trabajo a la casa ¡Sabes que eso no es lo que quieres!, ¡sabes que eso no te hace feliz! Entonces, por primera vez en tu vida dedícate a hacer algo que, por convicción propia, sabes que te hace feliz, porque lo deseas con el corazón.

¡Que te importe poco lo que digan los demás! “que no sabes bailar”, “que tienes dos pies izquierdos”, “que eres muy flaco para practicar eso”, “que eres muy gordo para pensar en eso”, “que nunca pensé que te gustaría eso porque eres tímido”, tu respuesta a todos esos cuestionamientos va a ser “¿y…?” Porque no te vas a dejar llevar por los demás, porque no te vas a limitar a hacer lo que amas por el qué dirán ¡Ya basta!

Ponte tu ropa de baile, de ejercicio, de lo que más quieras y muévete, muévete y sé feliz, vive pleno porque no eres un cuerpo sedentario sentado en una silla de oficina obedeciendo órdenes, tú eres más. Y moverte no es más que una forma de celebrarlo, de celebrar tu vida y tu libertad.

Seguramente llegarás a esa clase de baile, a ese gimnasio, a ese lugar al que desees ir, y te encontrarás ante este escenario: una mujer bellísima que baila espectacular y que es el centro de todas las miradas; un hombre atlético y muy guapo que domina todos los ejercicios y se roba la atención de las mujeres. Si tú fueras una persona presa en una matrix mental, empezaras a compararte y a decirte que tú no estás hecho para eso, que tú nunca serás tan bella y talentosa o que jamás serás tan fuerte y atractivo.

Pero, ¡buenas noticias! No eres un mente hueca, y a ti realmente no te importa quién está a tu alrededor, te importa encontrarte contigo y ser feliz, eso es lo que te importa ¿Qué no tienes lo que se necesita? ¡Claro que sí! Dos piernas, dos brazos y la plena voluntad de hacerlo, eso es todo lo que necesitas.

Así que por favor, no actúes como los demás, no te compares, no te creas menos, no te creas más. Sé tú y cree en ti, nada más. Porque pensar en “si yo fuera”, es una tarea para los que están de cabeza presos en el calabozo de la matrix mental, y tú no lo estás, tú estás saliendo afuera y tienes la plena convicción de que eso hará la diferencia.

Entonces, sal, diviértete, mueve tu cuerpo, disfruta de lo que tienes. Esto, así como la meditación, te incentivará a amar cada parte de tu cuerpo, tus pies que se mueven, tus manos, tu respiración, todo de ti en sincronía, y eres capaz de hacerlo por el simple hecho de que tienes la intención, y muchas veces, la intención y la disposición es lo que cuenta. Ya esto lo hablamos unas páginas atrás, ¿recuerdas?

Así que te invito a despertar ese cuerpo, a darle a entender que hay demasiado qué disfrutar de la vida, a darte a entender que debes disfrutar de ti mismo, de los cinco sentidos, disfrutar a plenitud de todo lo que la vida te da.

Eres perfecto, no hace falta ser modelo de televisión, no hace falta ser actor, no hace falta ser atlético para ser perfecto, y eso lo vas a descubrir cuando te des cuenta de lo maravilloso que tienes. Sin embargo, para lograrlo, debes moverte, mucho, sin parar, debes cansarte, debes sudar, debes sentir el frío, el calor, la sed, el hambre, los sabores, los aromas, los paisajes, las texturas, debes aprender a valorar la fuente de todas esas maravillas. ¿Y sabes cuál es esa fuente?: tu cuerpo, porque sin él, no las podrías percibir.

Sé agradecido con tu cuerpo, y la mejor forma de hacerlo es moviéndote y dándole a entender que le das las gracias porque eres perfecto, porque no lo comparas con nada ni nadie, porque lo valoras como es, porque no le pones limitaciones que vienen del exterior, porque eres capaz de lograr lo que te propongas, porque tienes más memoria que un celular, más destrezas que un automóvil, más resolución que una pantalla, ¡eres demasiado perfecto! Espero que de ahora en adelante empieces a darte cuenta de ello.

Sin embargo, un ser con semejante regalo no debe dejarlo tirado, dejando que se lo consuman las telarañas, el óxido, la polilla, el polvo. Todo lo contrario, debes darle tanto uso como sea posible. Tu cuerpo es, por mucho, una de las creaciones más perfectas del mundo y tú lo menosprecias, lo descuidas ¡No! No te lo permitas más nunca, de ahora en adelante ve el lado positivo y entiende que esos complejos que tienes no son más que tonterías, tonterías que la matrix te hace ver como prioridades, haciendo que te sientas inferior para que te quedes en ella, adormecido.

Tú sé más rebelde y dile a la matrix que no, que no quieres y que porque ella te lo diga no te lo vas a creer. Llévale la contraria, porque para ser feliz y para ser perfecto no es necesario seguir el estereotipo de la revista.

Además, tú no eres una imagen, hoy más que nunca debes estar consciente de que tú eres un complejo sistema, compuesto por numerosos elementos que te distinguen y te hacen diferente, que te permiten ser libre si así lo deseas. Espero que ahora, cada vez que te mires al espejo puedas agradecer por cada parte de tu cuerpo, y sentirte complacido porque ahora más que nunca, tienes la posibilidad de ser feliz y vivir plenamente expresando esa felicidad al moverte.

- Analiza ¿por qué te quejas?

A lo largo de nuestra vida nos quejamos del trabajo, de nuestra pareja, de nuestra apariencia, de la situación social, económica y política de nuestro país, entre muchos otros factores. El punto es que nos quejamos demasiado de tantas cosas que no nos detenemos a pensar en las cosas positivas que hay en nuestra vida.

Cuando te quejas, gastas demasiado tiempo en algo que, simplemente, no es para nada productivo, al contrario, te hace perder tanto el tiempo que pierdes la perspectiva de la realidad: te quejas de tu cuerpo y pierdes la noción de que tienes una gran máquina a tu disposición para hacer lo que a ti te place, y el vez de aprovecharla a voluntad propia, entonces te dejas subyugar por la matrix que te dice que no puedes hacer esto o aquello por culpa de tu apariencia.

Te quejas de tu pareja, pero no haces nada para remediar tu situación; te quejas de tu empleo, pero no miras a otro sitio, no ves la posibilidad de que hay muchos otros lugares, emprendimientos o negocios que sí están hechos para ti. Al quejarte, te encasillas tanto en el problema que no buscas la solución, simplemente te ahogas en las lamentaciones y te conviertes en una víctima, no de las cosas que pasan, sino de ti mismo.

Pero ¿cómo dejas de ser esa víctima? No te quejes más de tu cuerpo, sácale todo el provecho; no te quejes más de tu pareja, busca solución a sus problemas y, si no es suficiente, entonces quédate solo; no te quejes de tu empleo, trata de adaptarte y, si realmente no puedes porque de verdad no es lo tuyo, aventúrate a buscar lo que te apasiona. No te preocupes ¡Ocúpate!

Las personas que viven encerradas en una matrix mental no ven más allá de sus narices, para ellos es suficiente desahogarse con alguien más sobre sus inconformidades, sin hacer nada al respecto que sirva para solucionar la situación.

Es muy lamentable, porque la verdad es que nadie te va a sacar de esa prisión y te voy a ser crudamente sincero, es muy probable que a la persona que le cuentes todo eso, muy en el fondo, no le interesa; solo te escucha para saber de tu vida y alimentarse de tu miseria.

Así que vasta, ¡Despierta!, tú no viniste a este mundo para ser la fuente de la lástima de nadie, tú viniste a este mundo para hacer con tu vida lo que a ti te plazca sin importarte lo más mínimo lo que piensen de ti. Ahora, te reto a que empieces a ser capaz de actuar y dejes de hablar.

A partir de mañana, no te quejes. Evita a toda costa quejarte y antes de hacerlo, plantéate algo mejor, date cuenta de que tienes un problema y que debes solucionarlo, porque nada vas a lograr si te sigues quejando por el resto de tu vida. Eso es vivir en matrix y lo último que quiero en este libro es que sigas en la matrix por culpa de tus quejas, de la incapacidad de afrontar tu realidad.

Ponte un tiempo, por dos semanas, no te quejes y no te preocupes, ocúpate. Por dos semanas no le des lugar a las auto lamentaciones y haz lo posible por buscarle solución a eso que tanto te agobia. Por dos semanas deja de ser la víctima de tu vida y hazte cargo, por dos semanas trata de buscar aquello que te hace feliz.

Verás que en ese tiempo vendrán muchas soluciones a tu vida, vendrá la auto aceptación, la búsqueda de nuevas oportunidades laborales o de negocio ajenas a lo que estás haciendo. Entonces te darás cuenta de todo el tiempo que perdiste quejándote.

A partir de ese momento, decidirás que ya no son dos semanas, que lo vas a practicar un mes, y poco a poco lo adoptarás como un hábito de vida. Un hábito en el que simplemente, has tomado la decisión de llevar las riendas de tu destino, y no te limitas a ser manipulado por tu jefe, por los estereotipos de las publicidades; eso para ti será completa y absolutamente secundario.

- Deja de ser conformista

Hay muchas personas que viven siempre conformes, aunque no felices. Esto es algo que debes evitar a toda costa, no seas conformista si sabes que lo que estás haciendo no es lo que realmente quieres, porque para obedecer se adiestran a las mascotas, y sin embargo, a ellas se les da felicidad.

Este punto está muy relacionado con el anterior, porque la mayoría de las veces, aquellos que son conformistas no lo hacen de buena gana, son conformistas a regañadientes, y de ahí nace la queja. Por lo tanto trata de no conformarte con aquello que no te llena, con aquello que no te causa ningún tipo de satisfacción como persona.

Una de las trampas de la matrix mental es mantenerte en un sitio por cosas tan efímeras como un salario, cuando te acostumbras, te conformas a un lugar y estás más o menos cómodo, creas una barrera en frente de ti que no te permite visualizar los millones de oportunidades que te ofrece el mundo, y no en ese mismo oficio, sino en otros en los que serías realmente feliz.

Así que, si eres conformista con tu trabajo pero no eres feliz, búscale solución; si eres conformista con tu pareja pero no eres feliz, búscale solución; si eres conformista con tus amistades pero no eres feliz, búscale solución. Siempre habrá cosas mejores, pero el secreto para encontrarlas es siendo curioso, inconforme, y buscando cada vez más cosas que te permitan crecer.

Cuando eres conformista te siembras en la zona de confort y echas raíces. Una vez que tus raíces están bien sujetas a esa tierra, es muy difícil que puedas salir de ella. Por lo tanto, no te quedes pegado en una cosa cuando sabes que puedes descubrir más.

Por lo general, el conformismo viene atado a una comodidad, ser conformista no es algo que pase por gusto, es algo que viene impulsado por un factor que genera comodidad para la persona y que le incentiva a seguir ahí por un tiempo indeterminado. Durante todo ese tiempo, te podrás quejar, podrás sentirte algo fuera de lugar pero igual continúas porque eres conformista.

Sigamos con el mismo ejemplo del empleo: estás en una empresa pero no aprovechan tu potencial, no valoran tus ideas y eres poco escuchado. Realmente ya estás algo desmotivado, te quejas porque sientes que tienes mucho qué dar y ahí no está siendo aprovechado. A pesar de tu gran insatisfacción personal no terminas de irte de ese trabajo, ¿por qué? Porque te pagan bien.

En este escenario se muestra que tu conformismo viene de la comodidad que te da el dinero. Independientemente que tú te sientas poco involucrado en los proyectos, poco escuchado e incluso subestimado, continúas ahí por ese único factor.

¿Qué debes hacer? Aunque sea complicado para ti, debes escapar de esa matrix, porque eso también es una matrix que subyuga tu mente a cambio de un poco de dinero, indiferentemente de cuánto ganes. Planifícate a corto plazo y sal de ahí, ¿qué estás esperando?

Planteemos ahora un escenario a nivel personal: tienes una hermosa pareja, muy atractiva. Sin embargo, no sientes reciprocidad, amor y confianza absoluta de su parte, pareciera que está contigo por aparentar algo serio e incluso no te invita a las salidas con sus amigos. Esa persona no te valora.

Ante esta situación, se muestra que tu conformismo viene de la comodidad que te da tener a una pareja tan atractiva, algo que difícilmente lograste alcanzar. Te cuesta soltar, das lo mejor de ti para que él o ella lo note pero, imposible, su indiferencia es permanente.

¿Qué debes hacer? Aunque sea complicado para ti, debes escapar de esa matrix que es esa relación, debes aprender a solar y dejar que tome su rumbo y sea libre. Por tu parte, entiendo que estarás solo por un tiempo, pero tarde o temprano llegará la persona adecuada para ti.

Cuando te conformas con lo que tienes, aun sintiéndote insatisfecho, te faltas el respeto a ti mismo, menosprecias lo que mereces a cambio de una o dos comodidades.

Ignorando que en otro lugar, o en un futuro en el que eres capaz de soltar, te proyectas como una persona exitosa, que se arriesgó a buscar un mejor empleo o a tener su propio negocio, con una pareja que le ama incondicionalmente.

No seas conformista y aprende a soltar aunque te duela. No te lo voy a negar, en un principio es probable que tengas carencias económicas o emocionales, pero eso no será un estado permanente, pronto lograrás superarlo y estarás mucho mejor.

Cuando das este primer paso emprendes un camino sin retorno, ya que sales de tener dependencia a volverte una persona que labra su propio futuro. Cuando te atreves a tomar decisiones a pesar del sacrificio que implican, aprendes que esta es la única manera de tomar las riendas de tu vida, de tu mente, de la matrix.

Cuando eres conformista obedeces para mantenerte siempre bajo la norma social de lo que quiere tu jefe, tu pareja, tus amigos. Sin embargo, debes encontrar el momento propicio para aprender a decir no, y emprender la búsqueda de aquello que tanto anhelas con convicción y seguridad, porque los pasos tambaleantes no te llevarán a ningún lado.

- Aprende a decir que “no”

Algo muy característico de las personas encerradas en la matrix mental, es que dicen que sí a todo. Dicen que sí a los estereotipos de mujeres y hombres perfectos que les enseña la publicidad, aprenden a decir que sí a todo lo que dicta su jefe, aprenden a decir que sí al estatus quo, aprenden a decir que sí a muchas cosas, consciente o inconscientemente.

Pero tú, que buscas salir de la matrix, debes familiarizarte con la palabra “No”. La palabra no, para muchos, es limitante. Pero cuando sabes usarla en los momentos correctos, no hay nada que pueda detenerte.

Como te he dicho un par de veces a lo largo de este libro, debes ser algo rebelde para salir de la matrix. No puedes salir de ella siguiendo al rebaño, en lo absoluto, debes salirte de él para poder ver nuevos caminos, nuevas perspectivas de la vida.

Por lo tanto te invito a que aprendas a decir que no, cuando algo no sea realmente constructivo para ti, dile que no; cuando algo te haga daño, dile que no; cuando alguien subestime tus capacidades, dile que no; cuando alguien te califique despectivamente solo para subyugarte, dile que no.
No seamos más borregos, conformistas, aprendamos que la palabra “no” tiene más significado y poder del que nosotros pensamos. De igual forma, también es importante que aprendas a qué o quién decir que sí.

Dile que sí a lo que te haga bien, dile que sí a lo que te haga crecer, a lo que te haga feliz, a lo que te rete a ser mejor persona, a lo que te impulse a salir de la matrix mental, a lo que te ayude a evolucionar. A todo lo que sume a tu vida, tienes que decirle que sí.

Cásate con las cosas buenas y divórciate de las malas. Tú más que nadie sabes qué o quién llega a tu vida para sumar o para restar y es momento de analizar qué es lo más importante para ti en estos momentos.
Utilizar estas dos palabras es parte de nuestro día a día. Te levantas y puede que te estés llevando la contraria, me explico, un día vas al trabajo, tu mente te dice que no, que ya no vas a lograr más nada ahí, pero la matrix te dice que sí. Así que te levantas y vas al trabajo.

Un día sales con tu pareja y te das cuenta que nunca te presta atención y que es inconforme con todos los detalles que le das, tu mente te dice que no quieres seguir con la relación, pero la matrix te dice que sí, que nunca encontrarás a alguien igual a pesar de sus defectos y sus daños.

Un día quieres atreverte a ir a una academia de modelaje porque siempre ha sido un sueño para ti pertenecer a una, tu mente te dice que sí, que vayas; pero la matrix te dice que no, que no tienes las capacidades ni los atributos suficientes, que vas a hacer el ridículo.

Un día vas dispuesto a pedir un ascenso en tu empleo, completamente decidido. Tu mente te dice que sí pero la matrix te dice que no, que no pongas en riesgo el puesto seguro que tienes ahorita, que hay personas con más capacidades que tú y no han pedido ascenso.

¿Ves cómo la matrix puede llevarte la contraria? ¿Ves cómo los estereotipos sociales pueden limitarte a alcanzar tus sueños? ¿Ves cómo compararte puede llevar a subestimarte a ti mismo? Eso no nos ayudará a salir de la matrix, eso nos mantendrá esclavos.

Por esa razón, de ahora en adelante, que sean tus decisiones incentivadas por tu potencial, por tus ganas de salir adelante, de progresar y de hacer realidad tus metas. No te compares, no busques excusas, no te limites y, recuerda, cada vez que tienes un pensamiento negativo que te impide hacer lo que deseas para ser mejor, no eres tú, es la matrix que está reclamando su lugar.

- Agradece

De todas las cosas negativas y positivas que te rodean, comienza a darle más peso a las positivas. Y te preguntarás “¿Pero cómo hago eso? Si estoy todo el día agobiado por mis problemas”. Por estar pensando en todos tus problemas es que ellos se adueñan de tu vida.

Ahora, vamos a plantearnos un escenario diferente, pero esta vez lo que va a cambiar no es lo que pasa afuera, sino lo que pasa dentro de ti. Imagina que tienes un día con muchas cosas por hacer y problemas por resolver, sin embargo, tú tranquilo planificas todo para darle solución a cada uno de tus deberes.

Afrontas proactivo cada situación y te enfocas en que, al final del día, estarás mucho más tranquilo porque te habrás desocupado, podrás descansar y verás a tu familia o tendrás algún plan especial. Entonces, con paciencia y respirando profundo, canalizarás toda tu energía y concentración para hacer las cosas bien, finalmente, seguirás disfrutando lo que te resta del día al saber que has cumplido con todos tus deberes.

En esta sencilla descripción de un día común planteé una actitud positiva ante las cosas. Estás predispuesto a que tu día sea muy productivo y que todo se haga responsablemente. Te enfocas en cada cosa buena que haces y la agradeces. Como ves, las nubes se disipan y percibes luz a pesar de todas las responsabilidades que tienes por delante.

Entiendo que es difícil mantener una actitud positiva todo el tiempo, pero cuando agradeces y reconoces las cosas buenas que te da la vida, así sean sumamente sencillas, tienes una forma más buena de ver el mundo y entiendes que tampoco hay demasiados motivos para vivir agobiado y estresado.

Te sugiero que tomes un rato de cada día para agradecer, puede anotarlo en un diario o, si lo prefieres, simplemente en una conversación contigo mismo. Siéntate en tu habitación, en silencio y empieza a pensar qué agradeces de este día. Puede que hayan pasado cosas negativas, pero deberás ver lo bueno que ha salido de eso: un aprendizaje, una lección. Entonces entenderás que es fácil vivir del pesimismo, pero que es muy reconfortante vivir en optimismo y agradecimiento.

También puedes exteriorizar ese agradecimiento, quiero decir, si un día lo que más agradeces es el consejo que te dio un buen amigo, o el simple hecho de tener su amistad, entonces tómate un minuto para escribirle un mensaje y decirle lo agradecido que estás con la vida por tenerlo a tu lado. Aunque parezca simple, esos pequeños detalles pueden construir grandes cosas en tu vida.

Agradécete a ti mismo, reconoce el esfuerzo que haces día a día por salir adelante pero que más nadie nota. Sal por completo de la matrix mental y agradécete por haber sido el precursor de tu propia independencia, agradécete por no ser ciego ante tus propios impulsos, por ser más consciente de ti y de todo lo que te rodea. Agradécete porque tú eres el único que sabe las batallas que estás librando.

Agradece porque desayunaste, almorzaste y cenaste; agradece ese rico postre que te comiste, agradece el gesto de ayuda que tuvo una persona en la calle contigo, agradece el haber conocido a una persona nueva, el poder respirar aire libre en una montaña, el conocimiento que adquiriste leyendo un libro.

Si nos ponemos a hacer una lista de todo lo que tenemos que agradecer, entonces nunca terminaríamos. El problema es que vivimos del día a día como hipnotizados, ya las pequeñas cosas no nos sorprenden, los pequeños gestos no nos halagan. La costumbre ha consumido tu relación amorosa con la vida.

Me explico, imagínate que tú tienes una pareja, los primeros meses todo fue sorpresas y felicidad, descubrimientos, abrazos y pasión. Sin embargo, con el paso del tiempo todas esas cosas que parecían especiales y que valorabas tanto empiezan a tener menor importancia para ti, porque las ves todos los días, porque se han convertido en costumbre.

Ya su sonrisa no te maravilla, sus ojos no te sorprenden, sus besos no te enloquecen, ya no hay demasiada pasión ni demasiados detalles. Y el problema no es de tu pareja, ella nunca cambió, siguió siendo la misma que conociste aquél día. El problema eres tú, que has decidido que la costumbre, el día a día y lo cotidiano consumieran la magia que percibías de ella, ahora para ti es algo más de lo que ves todos los días.

La magia sigue en ella, pero se perdió en ti.
Esto pasa igual con la vida, naces y todo te sorprende, los colores, tu mamá, tu papá, los animales, absolutamente todo es tan maravilloso que no lo puedes creer. Vas creciendo y vas percibiendo tu día a día como algo normal, tu curiosidad se va perdiendo, ya no ves el mismo brillo en los colores o en tus padres. Todo dejó de convertirse en una sorpresa para convertirse en algo normal.

Pero, ¿sabes algo? Tus padres no cambiaron, los colores no cambiaron, todo lo maravilloso que antes veía no ha cambiado, sigue igual e incluso mejor, lo único que ha cambiado eres tú, que perdiste la capacidad de maravillarte por cada cosa, cada gesto, cada detalle que te ha regalado la vida.

La magia sigue en la vida, pero se perdió en ti.

¡Por eso insisto! Es momento de recuperarte a ti mismo, de recuperar esa magia. Ningún niño está dentro de una matrix mental, el sistema es el que logra crearla con el pasar de los años. Entonces, no estás condicionado a vivir dentro de la matrix, motívate a salir, porque al escapar de ella, volverás a ver los colores tal como cuando eras solo un pequeño.

Es probable que otras personas te vean un poco extraño, porque en estos tiempos, es muy difícil ver a alguien agradeciendo todos los días por lo bueno que tiene o que le pasó. Pero tú no eres las otras personas, tú estás pasando por un proceso difícil pero que te ha abierto los ojos a nuevas cosas, tú estás saliendo de un cascarón en el que se encuentran la mayoría de los seres humanos.

Es normal que te vean raro, porque difícilmente verán a una persona realmente agradecida. Pero tú lo eres y no debes avergonzarte por ello. Quizá antes ni siquiera eras expresivo, eras introvertido o simplemente no te gustaba exteriorizar tus sentimientos. Pero, ahora te importa poco lo que digan los demás, ahora te enfocas en ti y sabes lo bueno que es agradecer por lo que tienes, agradecer por lo que eres y agradecer a los demás por lo que son para ti.

Otra forma de agradecer es con acciones, muchas veces las acciones dicen más que mil palabras. Entonces, si hay un indigente que todos los días te da la bendición, agradécele un día con un plato de comida. Te aseguro que ese pequeño gesto te será retribuido.

- Lo importante es tu esencia

Estamos en la sociedad de las apariencias, de los que buscan la perfección a toda costa. Pero tú, que ahora sales de la matrix mental, debes comprender que eso no es más que una tontería. Hace poco te hablé de agradecer por tu cuerpo moviéndote y disfrutando de lo que haces, y es verdad. A partir de este punto nos vamos a concentrar en cultivar nuestra esencia.

Eso no quiere decir que te vayas a volver una persona hippie con el cabello largo y sandalias (aunque no hay nada de malo en ello), solo que puedes seguir teniendo tu estilo y tu forma de vestir (si de verdad te gusta) y tener una esencia increíble en tu alma.

Un ejemplo clásico de esto son esas personas tatuadas que son discriminadas por muchos, en especial, a nivel profesional. Ellos son cuestionados porque rayan su cuerpo y su apariencia es reprochable, sin embargo, cuando están trabajando, son unos profesionales excepcionales, únicos.

Como te veas no te quita valor, siempre y cuando tu verdadero valor esté guardado en tu alma y no en tu cuerpo.
Hay personas que se visten con un estilo muy relajado, cabello largo, trenzas y barba. Cuando las personas los ven le dicen que son unos descuidados, unos “mal bañados”, unos drogadictos, pero cuando te tomas el tiempo de sentarte a hablar con ellos, son las personas más cultas que hayas conocido en tu vida.

Hay mujeres que se visten muy colorido, con ropas ceñidas al cuerpo, con largas extensiones en su cabellera y un maquillaje pronunciado. Al verlas, lo primero que piensas es que no tienen sentido del gusto, que son mujeres fáciles o que no son estudiadas. Pero, si hablas cinco minutos con ellas, resulta que son mujeres muy positivas, llenas de optimismo ante la vida, madres amorosas, creativas e independientes que tienen una autoestima más alta que la tuya.

Hay otras mujeres que son muy bellas, muy elegantes, que al verlas piensas que son glamurosas y con clase. Sin embargo, cuando te acercas a ellas te tratan y te ven como si fueras basura, porque sienten que son superiores.
Hay hombres que son muy atractivos, muy extrovertidos y con muchos amigos; pero en el fondo son chicos inseguros, que tienen incertidumbre de su vida y no saben muy bien qué rumbo tomar.

¿Puedes percibirlo?, al final del día lo importante nunca será la apariencia, sino la esencia que hay dentro de las personas. Por lo tanto, hoy te invito a que ya no armes conceptos de ninguna persona solo por cómo se ve. Si el destino te la pone enfrente para conocerla, bienvenida sea para saber cómo es su personalidad y poder deducir si suman o no suman a tu vida.

Pero no seas prejuicioso, no dejes que los estereotipos sociales que tienes en tu matrix social predominen. Sé más astuto y aprende a analizar a las personas no por cómo visten sino por cómo son contigo y con los demás.

Así como con los demás, también pasa contigo. Puedes ser gordo, flaco, alto, bajito, rastafari, hippie, roquero, musculoso, atlético, apuesto, puedes tener muchos atributos o defectos físicos, pero no debes basar tu personalidad en ello. Tú debes ser auténtico, no dejes ni siquiera que tu físico te condicione.

Si todos dejaran que su físico los condicionara, no hubiera atletas discapacitados, no hubiese modelos con vitíligo o síndrome de down. Todas esas personas que han roto los estándares de la sociedad para triunfar en lo que aman, han roto también la matrix mental que los ataba únicamente por sus limitaciones físicas.

El objetivo es convertir esas limitaciones en motivos. No porque seas discapacitado no puedes cumplir tu meta de ser atleta, no porque tengas síndrome de down o vitíligo vas a acabar con tu sueño de ser modelo ¿Por qué? ¿Quién dice que no puedes? No eres tú el que lo dices, es tu matrix, es la sociedad y tú lo único que haces es bajar la cabeza y aceptarlo.

¡Pero no! Ya eso no volverá a pasar más nunca, porque aquél que sale de la matrix mental camina siempre con la frente en alto, orgulloso de lo que es, orgulloso de su espíritu y de su cuerpo, que es el transporte de ese espíritu inquebrantable.
Nadie más tiene el derecho de labrar tu vida, no importa cuán difícil sea, no importa cuán complicado parezca, luego de tanto esfuerzo, de tanto insistir, de ser tan terco para cumplir tus metas, verás como todos estarán aplaudiéndote desde la base de la montaña. Aunque, durante la escalada pocos te habrán dado el impulso que necesitabas para subir.
Así que aduéñate de tu vida, y repite día a día este mantra, sacado del poema “Invicto” de William Ernest Henley:

“Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma”.

- Cuida tu templo

Que tu esencia sea lo primordial y lo más importante no quiere decir que tu cuerpo va a quedar en el abandono. Ya te explicamos por qué es tu cuerpo tan importante para ti, siendo el vehículo de esa maravillosa alma inquieta. Por lo tanto, debes cuidar tu cuerpo, y no se trata solo de moverte, lo que consumes también es sumamente importante.

Para que tu alma pueda manifestarse en tu aura debes estar físicamente saludable, esto quiere decir, por ejemplo, una persona con anemia difícilmente logrará hacer todo lo que se proponga durante el día, porque el sueño le vencerá a muy tempranas horas, debido a que su cuerpo está carente de hierro y otros nutrientes importantes.

Por lo tanto, ese individuo debe combatir su anemia para sentirse bien físicamente. Una vez que lo logra, se da cuenta de que se siente mucho mejor y que está más dispuesto a lograr sus objetivos del día, que el sueño ya no le arrebata sus ganas de hacer las cosas y que está mucho más activo y, por lo tanto, proactivo.

Así que te hago un llamado a que no te desatiendas, trata de sanar esa dolencia, esas alergias, esa fatiga. Y no solo se trata de las enfermedades físicas, si tienes algún malestar psicológico que te aqueja, entonces recurre a un doctor y haz todo lo posible por sanar.

¿Recuerdas que en la meditación te dije que debías estar muy cómodo? Pues, no solo se trata de todo lo que te rodea y te viste, no solo me refería a la postura temporal. Debes estar siempre cómodo con lo más importante: la piel que te viste, los órganos que te ayudan a seguir adelante día a día con su proceso biológico natural.

Entiendo que no siempre somos perfectamente saludables. Hay enfermedades crónicas y otros padecimientos que son de por vida, sin embargo, hay personas que porque tienen diabetes o vitíligo, por ejemplo, se dejan en el olvido, se descuidan mucho y se dejan llevar por el desgaste natural que les va presentando su cuerpo.

No importa si tienes alguna enfermedad que sea permanente, procura sentirte bien, pleno, saludable, óptimo. Haz todo lo posible para que ante toda tu vitalidad, esa enfermedad sea completamente secundaria.

Y sí es posible, es así como personas con discapacidad y otras enfermedades han logrado el éxito en cosas que le apasionan.
¿Algunos consejos básicos? Te recomiendo que mantengas tu hogar aseado, porque para emitir una energía limpia debes empezar desde tu hogar. Que tu casa sea iluminada por la luz del sol y que haya hermosas plantas que te hagan recordar lo magistral que es la naturaleza, digno ejemplo a seguir.

También quiero que seas así de limpio contigo mismo, adquiere hábitos que muchas personas suelen ignorar como, por ejemplo, además de cepillarte al amanecer y al anochecer, también lava tu rostro con un jabón neutro. Así tu carta de presentación lucirá siempre limpia y radiante, evitando los daños de los radicales libres que se quedan a vivir en tu cutis y se quedan a vivir ahí.

Además de estar limpio por fuera, recuerda limpiarte por dentro. Para mí, el mejor consejo que puedes tomar –aunque suene insignificante-, es que tomes muchísima agua. Esto incentivará a que tu organismo esté muy limpio tanto por dentro como por fuera. Esta es otra de las muchas formas que tienes para demostrarle a tu cuerpo lo agradecido que estás por todo lo que te da.

- Recurre a la naturaleza

La naturaleza relaja, te llena de vitalidad y te renueva muchísimo. Por lo tanto sugiero que adoptes a la naturaleza como parte de tu vida. Te preguntarás, pero ¿Cómo adopto a la naturaleza? ¡Sencillo!, como te dije hace poco, ten plantas en tu casa, sean pequeñas o grandes. También puedes optar por consumir ensaladas y frutas orgánicas.

Trata de que todo lo que te rodea te haga recordar lo hermoso de la naturaleza, puedes tener cuadros de flores o alguna mascota que te pueda alegrar la vida.

Visita con asiduidad lugares con mucha naturaleza. Estos son, por ejemplo, parques naturales, playas, cascadas. Báñate en las cascadas y conviértete en uno con la madre naturaleza.
Es importante que entiendas algo, de todo lo que te rodea, lo único que no ha sido manipulado en su totalidad por la matrix mental del hombre, es la naturaleza. En las calles encuentras asfalto, electricidad, internet, robots, tabletas, móviles, semáforos, automóviles, entre muchas otras cosas que hoy nos podrían dominar si nos quedamos dormido.

Sin embargo, solo hay una cosa que no amenaza ni a los dormidos ni a los despiertos, que está y que prevalece con una esencia inalterable, mágica, casi celestial; y eso es la naturaleza.

Porque sí, el hombre siembra árboles, pero luego los deja crecer libres. No le dice al árbol cuántas hojas tener o qué fruto debe echar. En este punto, para alcanzar sus objetivos, el hombre debe obedecer a la naturaleza y conseguir la semilla que le dará el fruto deseado.

Actualmente la naturaleza corre gran riesgo porque, en su voraz intento de adueñarse de todo, de dominarlo todo, el hombre está destruyendo aquello que le da oxígeno limpio. Esas millones de personas ya están alienadas en una matrix mental regida por la avaricia, la intolerancia y el irrespeto a la vida de otros seres.

Tú, por el contrario, debes ser más consciente de que la naturaleza es vida y energía, una vida poderosa que no está siendo ni será nunca manipulada por la matrix mental. La naturaleza no cede ante publicidad, televisión, teléfonos móviles, presión social, e incluso, ella misma sabe cómo reclamar su lugar cuando cree correcto. Ante estos reclamos, el humano solo debe bajar la cabeza y aceptar, porque su fuerza y lo imponente de su energía no puede ser superado por nada ni nadie más.

Tú, solo deberás acercarte mucho más a ella, porque es más pura, porque merece tu atención y porque merece ser entendida por ti. La naturaleza se convertirá en una de tus mejores amigas, y canalizar toda su energía al salir de la matrix mental, será lo mejor que puedas experimentar.

8. EL TERCER OJO, ¿QUÉ ES?

De acuerdo con creencias como el hinduismo, los seres humanos no tenemos dos ojos, tenemos tres. Este tercer ojo se encuentra ubicado, según algunas creencias, en el medio de nuestra frente, un poco por encima de las cejas, pero es interno, no es visible al ojo humano. Hay otras teorías que explican que el tercer ojo tiene que ver con la glándula pineal o la pituitaria.

Si bien es cierto que tenemos un tercer ojo, de acuerdo con estas teorías, este último no tiene la misma funcionalidad que tienen nuestros globos oculares normales. Nuestros dos ojos nos sirven para observar y distinguir formas, colores, imágenes en general. Sin embargo, el tercer ojo ve más allá, este no se encarga de percibir apariencias, su tarea es observar visiones, el aura, los chakras y aquellas personas que dominan su tercer ojo son llamados videntes.

Hay personas que nacen con la capacidad de desarrollar su tercer ojo, hay otras que trabajan arduamente para lograrlo y la mayoría, aunque tengan la intención, les es difícil hacerlo.
Para los que queremos salir de la matrix mental, tener la capacidad de dominar nuestro tercer ojo sería una maravilla, sin embargo, como te digo, no es algo que puedan desarrollar todos los seres humanos, sino aquellos que dedican su vida a encontrarse realmente. Sin embargo, cuando tienes plena consciencia de tu tercer ojo, estás más cerca de poder activarlo en cierto nivel.

El tercer ojo no solo corresponde al adivino y a las visiones, también corresponde al ser humano en general y la imaginación, la intuición que este percibe de las cosas, de los acontecimientos. Cuando somos capaces de hacer uso de ese tercer ojo, las cosas para nosotros son más claras, esa cortina que nos esconde la realidad se aparta para darnos una mirada completa de lo que acontece, desde una consciencia más clara y real.

El tercer ojo nos enseña que no solo somos cuerpo, que somos más que carne y hueso, y que no nos debemos limitar a eso. Nos hace entender que hay una esencia, que aunque no se puede observar cual ojos habituales, se puede percibir con el uso del tercer ojo.

Con tus dos ojos puedes ver lo que es fácilmente perceptible, puedes ver las figuras, una gran cantidad de colores, formas y texturas, pero ellos se limitan a ver solo la apariencia. Ahora, cuando decides comenzar a observar con tu tercer ojo, este es realmente ciego ante colores, formas y apariencias, pero está completamente abierto a la esencia de las personas y los momentos, a la percepción de su aura, de su energía.

Tú, que quieres salir de la matrix mental, debes empezar a restarle importancia a lo superficial para conocer, con tu tercer ojo, la verdad en cada cosa, cada persona. Nada logras si solo ves el cascarón y no a la criatura que sale de este. Cuando decides empezar a ver la esencia más allá de la apariencia, te darás cuenta que hay demasiado por descubrir y por aprender.

Con tus ojos normales observas el físico, el exterior; con el tercer ojo observas la esencia, el interior.

Lo increíble del tercer ojo es que este no solo ve hacia afuera, también observa hacia adentro. Así que tendrás la oportunidad de verte y sanarte a ti mismo, de entender tus dolencias, todo aquello que te aqueja y de lo que eres inconforme. De esta manera, siendo consciente de ello, tendrás más oportunidad para cambiar aquello que te mantiene bloqueado en la matrix mental.

El tercer ojo te permite conectarte profundamente con la esencia de los demás y la tuya propia, este te incentiva a ser más curioso, más analista, más observador de todo lo que te rodea y cómo puede influir en ti como individuo. Lo que puede ayudarte a determinar si algo te hace bien o, por el contrario, es dañino para ti.

Te invito a que empieces a practicar poco a poco algunas formas de despertar tu tercer ojo. Esto, en conjunto con las prácticas que te he mencionado anteriormente, serán un despertar, un antes y un después en tu vida. Despertar tu tercer ojo será una de las consecuencias de haber tomado la píldora roja, y deberás asumir con mucha sabiduría lo que aprendas de ello.

Para lograrlo también debes tomarte un tiempo diario, el trabajo es paulatino, constante, sin constancia no hay resultados. Además, antes de empezar a trabajar en ello debes estar plenamente convencido de que es real.

Hay muchas personas que quieren iniciar un proceso de cambio en su vida, quieren saber un poco más de la verdad y dejar de vivir de las apariencias de la matrix mental. Sin embargo, cuando se les menciona la posibilidad de existir un tercer ojo, cuando se les habla de la energía, del aura de los demás y la suya misma, empiezan a verlo como una mentira, magia o ficción.

No puedes tener tu mente cuadrada y pretender acercarte, con ese pesimismo, al tercer ojo. Todo lo contrario, tu tarea es creer, aunque parezca irreal, debes creer que en esta vida es todo posible y que tú estás dispuesto a intentarlo, solo para tener la capacidad de ser más sensible ante la verdad y más fuerte ante las mentiras.

8.1. EJERCICIOS PARA ABRIR EL TERCER OJO

Todos estamos en la capacidad de activar ese tercer ojo, sin embargo, no todos tenemos la voluntad de hacerlo. Pero, si tú eres de esos que sabe lo mucho que puede conseguir a través de ese nivel de percepción del mundo, entonces te invito a seguir algunos consejos para que puedas activarlo de manera efectiva.

Es importante que tengas en cuenta que esto no es un proceso que dará frutos de un día para otro, sin embargo, cada día que vayas avanzando con constancia, podrás percibir pequeños cambios no solo en tu forma de ver el mundo, sino en la forma como te ves a ti mismo. Las personas que experimentan este proceso suelen sentirse más serenas, más tranquilas y en paz consigo mismas.

A continuación te daré una serie de ejercicios, no tienes que hacerlos todos, solo deberás escoger uno o varios que llamen tu atención para luego realizarlos. Eso sí, el o los ejercicios que escojas deberás practicarlos diariamente, tal como harás con la meditación. Así que deberás apartar un poco más de tu tiempo para dedicarte a despertar tu tercer ojo.

Ahora sí, ¡comencemos!

- Ejercicio 1:

Se dice que el tercer ojo está sobre tus cejas, justo en medio de la frente, ¿cierto? Pues bien, este ejercicio busca que le des a tu cuerpo la plena consciencia de lo que posee, y con “poseer” me refiero a ese tercer ojo.

Para lograrlo debes preparar un espacio, tal cual lo harás con la meditación, incluso, puede ser el mismo lugar si te sientes muy a gusto con él. Una vez que te ubiques en el lugar, debes sentarte como te sientas más cómodo (con la espalda recta y los hombros relajados).

Cuando ya estás físicamente en las condiciones necesarias, tienes que cerrar los ojos y relajarlos también. Pero no será simplemente cerrar los ojos, ya que, manteniéndolos cerrados, tienes que dirigir tu mirada a ese punto en donde se encuentra el tercer ojo. Es como observar hacia un punto arriba con los ojos cerrados.

Durante todo este proceso debes mantener un estado de relajación de todo tu cuerpo. Es probable que te sientas extraño porque nunca has mantenido la vista hacia arriba con los ojos cerrados, sin embargo, a pesar de ello, también debes procurar que tus ojos estén en un estado de relajación.

Con esto lo que queremos lograr es que toda la energía de tu cuerpo se concentre en un solo punto, en tu tercer ojo. Así, todo tu cuerpo comenzará a asimilar que hay un tercer ojo, un ojo más sensible, capaz de percibir el aura, la esencia.

No tienes por qué tardar demasiado tiempo en este proceso, de 5 a 10 minutos por día estará bien. Tú pones el tiempo de acuerdo a lo que puedas soportar mientras te acostumbras, pasado el tiempo, te darás cuenta que puedes estar muchos más minutos concentrando toda la energía de tu cuerpo en el tercer ojo. Este es un avance que verás paulatinamente, tal como el proceso de la meditación.

- Ejercicio 2

Este segundo ejercicio puedes practicarlo cuando ya lleves una semana practicando el primero. De hecho, es una buena sugerencia que los hagas en secuencia debido a la efectividad que tiene hacerlos los dos juntos y continuadamente.

En este ejercicio también deberás disponer de un espacio en especial. Como te dije anteriormente, puede ser el mismo que destinas a tu meditación diaria. Con esta práctica, más que ser conscientes de nuestro tercer ojo, lo que buscaremos es aprovechar su máximo potencial.

Por eso te dije que primero deberás practicar el ejercicio 1 por sí solo durante un tiempo. Porque es una vez que tengas plena consciencia de ese tercer ojo, que podrás empezar a proyectarlo al exterior para conocer el mundo a plenitud.

Muy bien, de nuevo te sentarás en la posición correcta de la meditación, en el espacio adecuado, como ya hemos aprendido a hacerlo. También procurarás que todo tu cuerpo y tu mente estén relajados. Pero en este caso ya no deberás cerrar los ojos, los mantendrás abiertos, al igual que ese tercer ojo del que ya eres consciente.

¿Recuerdas que en el proceso de meditación te concentrabas en una sola cosa? Ya sea en tu respiración, en los latidos de tu corazón, en una planta, en un sonido, o cualquier otro factor externo. Ahora tu concentración no estará dirigida a nada de eso, sino a otra cosa muy diferente.

Esta vez, esta práctica de meditación está destinada a un mantra que dice así: “Busco solamente la verdad”. Esto lo repetirás continuadas veces, durante todo el proceso de meditación, teniendo la plena consciencia de que tus tres ojos están abiertos a la verdad que te revela el mundo, pero, en especial a ese tercer ojo que apenas acaba de despertar.

Al repetirte numerosas veces, día tras día “busco solamente la verdad”, tu mente y tu cuerpo empezarán a interiorizar cuál es tu verdadero propósito. Con el tiempo, tu ser colaborará en esa búsqueda, y tu tercer ojo estará condicionado a ver la verdad por sobre toda la falsedad que puede haber en el mundo.
Ahora, es importante que entiendas que al querer ver solo la verdad, todo lo que observarás no es hermoso. Así como Neo en la película The Matrix, podrás encontrarte con cosas feas o desagradables. Pero, tú que has aprendido a ver desde adentro con tu tercer ojo, entenderás que esa es una manera de crecer, y que eso que parece desagradable no es “desagradable”, es únicamente “realidad”.

- Ejercicio 3:

Al igual que los ejercicios anteriores, deberás empezar con preparar tu espacio al igual como lo haces con tu meditación. Este ejercicio busca que tu tercer ojo empiece a percibir las energías del exterior, pero para lograrlo deberás comenzar por seguir estos pasos precisos, presta atención.

Te vas a sentar en tu posición de meditación preferida, con tu cuerpo en estado de relajación. Vas a cerrar tus ojos y colocar tus dedos índice y medio en el lugar en donde se encuentra tu tercer ojo (entre tus cejas, al medio de la frente). La mano que utilices para será la que utilizas para escribir (diestro o zurdo).
Una vez tengas tus dedos en la frente, palpando tu tercer ojo, deberás abrir los ojos y parpadear un poco. Nuevamente cierra tus ojos y sé muy consciente de dónde se encuentra la abertura de tu tercer ojo. Después de esto, abrirás nuevamente tus ojos y visualizarás ese tercer ojo que estás tocando con tus dedos, también con ambos dedos, vas a masajear suavemente tu tercer ojo.

Esto lo vas a repetir constantemente, masajeando, cerrando y abriendo los ojos, también parpadeando. Te darás cuenta que poco a poco vas a comenzar a percibir los colores de la energía en aquello que desees observarla.

Con el tiempo, te darás cuenta de que podrás percibir esa energía cada vez que lo desees, con tan solo estimular tu tercer ojo con tus dedos. Sin embargo, esto no es indispensable porque, con la práctica, no necesitarás de tus dedos, con la simple voluntad de hacerlo, podrás apreciar los colores de la energía en donde desees descubrirla.

Requiere práctica y concentración, y como los ejercicios anteriores, deberás apartar un rato de tu día para poder realizarlo. Recuerda que esto es algo que deberás tener como un hábito para que pueda dar los resultados esperados.

- Ejercicio 4:

Activar el tercer ojo requiere de un juego de energías entre tu cuerpo y el exterior. Por lo tanto, debes saber cómo canalizar toda esa energía para que fluya y vaya directamente a tu tercer ojo. Para hacer este ejercicio también deberás estar en un lugar armonioso, como he recomendado en los ejercicios anteriores, puede ser en tu lugar habitual de meditación.

Lo primero que deberás hacer es colocar tus manos hacia arriba y mirándolas, las cerrarás diez veces continuamente. Luego de terminado este proceso lo repetirás nuevamente, la única diferencia es que tus manos ahora apuntarán hacia abajo. Cuando hayas finalizado, podrás percibir cómo tus manos ahora son centro de energía de todo lo que te rodea.

Ahora, dibujarás en tu mano izquierda un pentagrama con el dedo índice de tu mano derecha. Luego, harás el mismo procedimiento, dibujando un pentagrama en tu mano derecha, con el dedo índice de tu mano izquierda.

Finalizado este ritual, observarás los dedos medio e índice de cada una de tus manos y ambos los posarás sobre tu tercer ojo. Todo este procedimiento tendrá una duración de tan solo 20 segundos. Durante esos segundos la energía que estaba en tus manos pasó a estar en tu tercer ojo.

Finalmente, tendrás la capacidad de hacer lo mismo pero para volver a trasladar la energía desde tu tercer ojo hasta tus manos. Con el paso del tiempo podrás incrementar los segundos, podrás convertirlos en varios minutos, 5, 10 o 15, como prefieras.

Con este ejercicio aprendes no solo a conducir la energía desde tu exterior, sino también a canalizarla a través de tu tercer ojo. Este ejercicio puedes realizarlo en conjunto con los anteriores, todo dependerá de cuáles te sientas dispuesto a hacer y cuál es el tiempo que dispones para realizar los ejercicios tranquilamente.

De nada vale que los hagas todos, si vas a estar apurado por un compromiso posterior, ya que tu mente no estará concentrada en lo realmente importante, que es el ejercicio en el que te vas a enfocar.

- Ejercicio 5

Para este ejercicio no te voy a pedir que recurras al lugar habitual de la meditación, si este es muy claro o tiene mucha luz natural. Esto pasa porque, para practicarlo, debes estar en un lugar oscuro, lo más oscuro posible. Si quieres puedes ir a tu habitación, cerrar las ventanas y apagar las luces; una recomendación personal es que lo hagas en la noche, así la luz del día no interrumpirá tus objetivos.

Una vez hayas seleccionado ese lugar oscuro, debes buscar un objeto, una cosa que tenga muchos colores y que sea de tu agrado. Ya sea un peluche, una planta florida, un ornamento decorativo, o cualquier otra cosa con atractivo colorido visual.

¡Eso es todo lo que necesitas! Una vez que los tienes, deberás colocar el objeto frente a ti y sentarte, tal como lo haces en la meditación y en los tres ejercicios anteriores. Relájate y concéntrate en lo que vas a hacer a continuación.

Vas a enfocarte en mirar ese objeto colorido que has puesto frente a ti. Lo más probable es que, al principio no puedas ver absolutamente nada, todo estará sumergido en una oscuridad envolvente. Sin embargo, tu objetivo es poder vislumbrar ese objeto entre tanta oscuridad.

Poco a poco, con el paso de los minutos, tu vista se adaptará a la oscuridad que hay y, finalmente, podrás ver perfectamente el objeto que has colocado frente a ti. Esto es un proceso natural, cuando estamos en la oscuridad, nuestros ojos dilatan la pupila para que entre más luz y así poder percibir un poco más lo que nos rodea.

Sin embargo, nosotros estamos trabajando en activar el tercer ojo, por lo tanto no te puedes conformar con ver apenas la silueta del objeto. Tienes que ir más allá de lo que ven tus ojos, tienes que recurrir a tu tercer ojo.

Poco a poco, podrás darte cuenta que los colores de esa cosa que está frente a ti son cada vez más vivos, que, sin necesidad de luz, tú puedes ver los hermosos colores de ese objeto. Hay momentos que en esfuerzo, la concentración y la voluntad de la persona son tantos, que además de ver los colores del objeto en sí, son capaces de apreciar las tonalidades de su aura.

Pero, para llegar a ese nivel debes tener mucha determinación y práctica. Este es un ejercicio que debes hacer sin falta todos los días, de lo contrario, es muy difícil que puedas alcanzar el objetivo.

Con este ejercicio lo que buscamos es agudizar esa vista que está en tu tercer ojo, para que esta sea capaz de percibir más que colores, esencia. Con el paso del tiempo te darás cuenta que verás más de lo que habitualmente ves, estando en la luz o en la oscuridad. También te encontrarás con que tu vista en la oscuridad será mucho mejor, permitiendo ver luz en la oscuridad, a pesar de que esa oscuridad sea intimidante para las demás personas.

Lidiar con la oscuridad es algo a lo que debes adaptarte, y con la ayuda de tu tercer ojo esto se vuelve realidad. Y no solo me refiero a la realidad física, sino a la oscuridad que hay en la esencia y en la energía de muchas personas tristes o malintencionadas.

De todos estos ejercicios puedes escoger uno o dos, también, si lo deseas, tienes la opción de escogerlos todos. Pero quiero que seas realista contigo mismo y que entiendas que todos ellos requieren de un poco de tiempo. Por lo tanto, debes administrar bien tu día y poner estos ejercicios como prioridad.

Para salir de la matrix mental debes poner estos ejercicios, tu meditación y muchas de las otras recomendaciones que te he dado como prioridad en tu vida. Así que empieza con seleccionar uno o dos, que pueden ocuparte aproximadamente 10 o 15 minutos de tu día. Tú decides si hacer estos ejercicios antes o después de la meditación.

Yo te aconsejo que los hagas antes de la meditación, ya que requieren de más movimientos y detalles. Una vez hayas culminado con los ejercicios para despertar tu tercer ojo, cierra satisfactoriamente con unos minutos de meditación, en los cuales vas a salir de ti para entrar en un estado de serenidad completo.

Otra recomendación general, es que antes de practicar todos estos ejercicios, incluso la meditación, no debes sentir hambre o ser, incluso, procura ir al baño con antelación para que nada se vea interrumpido por impulsos o necesidades naturales del cuerpo humano.

9. CONCLUSIÓN

Lo que te he presentado en este libro no es un camino para salir de la matrix mental, porque ese camino lo haces tú. Toma todos o algunos de estos consejos como pasos que puedes considerar para lograr tu objetivo satisfactoriamente.

Como te has dado cuenta, la matrix no es más que una ilusión que te llena de comodidades y conformismo, sin embargo, esos mismos factores te condicionan para que sigas siendo una persona insegura, ciega y manipulable. Salir de la matrix es reconocer la riqueza y el poder que hay en la emancipación de tu mente y, en consecuencia, de tu cuerpo.
No sabemos a ciencia cierta con qué te encontrarás después, sin embargo, el proceso debes disfrutarlo a plenitud. Cada cambio, cada aprendizaje, cada momento de paz debes valorarlo completamente, porque es ese el recorrido que te llevará a tener una vida plena, independientemente de lo que ocurra a tu alrededor, nada podrá afectarte lo suficiente como para creer que no eres capaz de superar los obstáculos.

Cuando sales de la matrix mental entiendes que tú eres el único dueño de tu vida, y que antes le habías entregado tu voluntad y tus creencias a tu jefe, a tus amigos, a tus cosas materiales, doblegándote ante ellos a cambio de unas cuantas monedas o un cariño cuestionable.

Ahora, comprenderás que tú debes ser el autor de tu propio libro llamado Vida, y que no le puedes dar a nadie más el poder de escribirlo. Ya no estás dopado, has tomado la pastilla roja y has despertado paulatinamente para darte cuenta de que aunque todo parezca muy duro, lo es si realmente tú lo crees así.

Puede haber mil problemas políticos, económicos y sociales, pero eso te va afectar tanto como tú lo permitas. Porque la realidad es lo que tú decidas, si tú quieres creer que todo lo que te rodea te afecta demasiado, que no vas a poder crecer en una economía decadente, que estás rodeado de pobreza y difícilmente podrás salir de ella; entonces así será.

En cambio, si tú eres consciente de que hay problemas en tu entorno, lo aceptas, pero afirmas que no nutrirás a tu mente con ellos, saldrás y darás todo de ti para ser mejor persona y verás cada obstáculo como un reto para convertirte en una persona más sabia y poderosa, así lo será.

El que sale de la matrix mental no ve las adversidades como problemas sino como retos, y él decide cuáles retos enfrentar y cuáles no ¿Me explico?, de ahora en adelante no te dejes llevar por el remolino de decadencia que hay a tu alrededor ¡Elévate! Porque tú eres más que eso.

De ahora en adelante no creas que tu vida se basa en los problemas de afuera, porque esos problemas serán del tamaño que tú escojas. Puede haber mil cosas afectando el mundo pero de tú tienes la capacidad de decidir si eso te va a afectar o no.

No se trata de ser siempre positivo y sonriente, se trata de ser optimista y luchador. Se trata de ser consciente de todo lo que acontece pero no contaminar tu consciencia con ello. Se trata de conocer al mundo que te rodea y ser parte de lo más selecto, de lo más positivo para ti.

El poder de selección está en tus manos, eres y seguirás siendo, de ahora en adelante, el dueño absoluto de tu vida. Y vendrán personas y escenarios en los que el mundo querrá hacerte sentir inferior, menospreciado o rechazado. Pero tú sabrás muy bien quién eres y nada de eso te afectará porque y conoces muy bien tu valor.

Lograr salir de la matrix mental es reclamar tu independencia, tu soberanía espiritual, tu curiosidad y tu capacidad de ver el mundo desde una perspectiva auténtica.
Pero, recuerda, que hayas terminado de leer las hojas de este libro no significa que ya hayas alcanzado salir de la matrix mental. Ahora es que viene el trabajo arduo ¿Por qué? Llegó el momento de organizarte un poco más, de seleccionar qué vas a practicar, qué no, o si estás dispuesto a hacerlo todo.

Deberás ser muy realista, organizar tus horarios como te dije hace un rato en secciones anteriores. Así que te animo a que tomes una pequeña agenda y vayas anotando todo lo que vas a hacer día a día, así tendrás una visión clara de qué puedes permitirte y qué no, por los momentos.

Reitero una vez más, salir de la matrix implica sacrificio, así que espero que tengas la valentía de soltar, soltar tiempo innecesario, soltar distracciones, soltar amores mal correspondidos, soltar empleos que no te hacen crecer, soltar falsas amistades. Esta es una etapa dolorosa, pero entenderás con el tiempo que es la mejor manera de sanar tu alma.

¡Adelante! Sigue el camino que aún queda mucho por trabajar, y aquí estaré yo con este libro, por si necesitas refrescar algún concepto o rememorar algún consejo.
Éxito en tu proceso de liberación de la matrix mental.