***186***

***Disfruta Todo lo que Hagas***

Para ser exitoso no tienes que hacer cosas

extraordinarias. Haz cosas ordinarias,

extraordinariamente bien.

- Facundo Cabral.

¡Siente la satisfacción! ¡Sé consciente de la dicha! La vida entera te cambia cuando empiezas con esta Nueva Conciencia, percatándote poco a poco del placer que puedes experimentar hasta convertirlo en un estilo de vida, sin duda una sana y epicúrea vida.

Pues sucede que en estas sublimes e indescriptibles vacaciones que me di, hace unos días me despertó un antojo. ¡Hace años que no me despierta un antojo! ¡Hotcakes! Y hace años, literalmente años, que no comía hotcakes. No puedo creer todavía que un antojo así me quitara el sueño que tan celosamente guarda mi exquisita cama. Incluso, lejos de ser antihigiénico, ni me bañé y solo me puse la primera ropa que encontré cerca de mi cama, la clásica gorra tapa almohadazo, y corrí al primer restaurante (abundan por donde vivo) donde me sirvieran mis hotcakes.

Curioso fue que hasta la mesera, cuando se los ordené, me dijera: “Anda de antojo, ¿verdad?”. Creo que se me notaba a leguas. Pues bien, se me hizo eterno el breve tiempo en que llegaron a mi mesa. ¡Dios mío! Desde que venían en la charola de la mesera se me hizo agua la boca (más). Al poner el plato frente a mí, casi lloro de la emoción (ya hasta me da pena confesar que lloro tan fácilmente, y ahora hasta por unos hotcakes frente a mí). El impulso irrefrenable de morderlos inmediatamente lo sostuve como una manifestación de mi autocontrol, de mi templanza…, pero es que tenía que preparármelos.

Llegó el turno de pedir la miel de maple y la mantequilla, que llegaron un minuto retrasados del platillo central. Retiré cada hotcake que estaba uno encima del otro para ir preparando uno por uno. Se veían tan esponjositos, recién hechos. Salía un humo de exquisitísimo aroma de los dos hotcakes de abajo. No puedo describirte cómo tenía la boca. Unté la mantequilla en el de la base y le vertí la miel. Luego puse el otro hotcake encima y procedí al mismo proceso, una delgada y uniforme capa de mantequilla que, como todo buen y fino restaurante, te la traen a temperatura ambiente y no congelada que luego hace imposible el untado.

Resbalaba mi cuchillo y su mantequilla sobre el calientito hotcake como un artista pasando su pincel en el óleo. Luego vertí desde el centro la miel. Posteriormente, el final, poner el tercer hotcake encima y hacerle lo mismo que a los previos. Estaba todo listo. En ayunas, preparado para dar la mordida más grande que mi mandíbula me permitiera. En ese instante se me apareció en la mente como figura espectral mi madre diciéndome: “¡Nunca, nunca, se toman esos bocados tan grandes! Es una tremenda falta de educación!”. Y al mismo instante, gloriosamente me di cuenta de que mi madre no estaba ahí y que solo es parte del fantasma de educación que me dejó.

¡Pero ella no estaba ahí! Y me dije: “¡Voy a dar un bocado como el que nunca en mi vida he dado, exactamente como no se debe!”. Creo que casi una cuarta parte de los hotcakes partí, de tres pisos, donde por lo inflado y esponjosito de cada uno la longitud del tenedor no era suficiente; me dolía apachurrarlos, pero de otra manera no cabrían en mi boca. Logré tomar los tres pisos, dirigí el tremendo bocado a mi, conforme acercaba el tenedor lentamente, como para gozarlo más, sentía el calor de los hotcakes cerca de mi labios… al fin, el momento cumbre… ¡entraron a mí! ¡Dios santo! El placer de satisfacer un antojo en la cúspide de tal, no tiene igual.

Empecé a masticar tremendo bocado y tuve que dar un sorbo a mi café para que no me fuera a ahogar. Aunque a decir verdad, si me ahogaba en ese momento y moría… ¡bien habría valido la pena vivir! Yo creo que hasta la misma muerte si hubiera probado mis hotcakes en ese instante, me regresa a este mundo y ella se viene conmigo para comerse otros preparados por mí.

No puedo describir el sabor en mi lengua cuando presionaba la parte más suavecita y esponjada de los hotcakes contra mi paladar al mismo tiempo que cerraba mis ojos y volteaba hacia arriba mi cabeza. El sentir cómo se escurría la miel y la mantequilla en ese pan como para dioses, siendo el pan ya exquisito en sí mismo, era saborear la gloria. Luego…, la deglución. ¡Dios! Otro placer sobre el placer. Placer al cuadrado. Una vez que tragué el bocado y no morí en el intento, me di cuenta de la lágrima que salía de mi ojo derecho. Sin duda una lágrima de placer. Bajé mi cabeza, abrí los ojos y volví a mirar mis hotcakes. ¡Había más ahí frente a mí para seguir disfrutando!

El placer continuó como por 20 minutos más. El café que me ayudaba a deglutir, me supo a gloria con su ligero tono amargo que compensaba lo dulce. Combinación celestial para el momento ese. Confieso que en dos mesas de al lado que llegaron poco después de mí, también pidieron hotcakes. Y quien iba conmigo, también los pidió. ¡Qué curioso! La persona invitada a mi mesa me dijo: “Estos son de los momentos en donde me arrepiento de no traer cámara conmigo ahora. Me hubiera encantado tomarte una foto cuando empezaste a comer tus hotcakes. Eso es disfrutar la vida. No he conocido a nadie que goce tanto. No sabes cómo te veías!”. Pues no, no sé cómo me veía y eso ya ni me importa. Lo que sí sé es cómo me sentía. En la gloria.

Salí del restaurante y necesité caminar. Me fui por toda la parte central de un bello camellón que hay en esta zona, y para donde volteaba, todo era dicha, todo era gozo. Vi todos los árboles hermosos, los autos preciosos, los perros divinos, la gente adorable, el viento en mi cara acariciándome con ternura, y hasta mi ropa la sentía tan tremendamente a gusto que gozaba cada paso con mis sandalias y mis jeans preferidos.

Me encantó sentir mis brazos libres. Todo el mes de julio nunca usé reloj ni nada que se le pareciera. En ese desayuno no llevaba celular. Era yo para mí y nadie más. Me sentía libre y de vida sencilla. Estoy seguro que esos momentos de tanta satisfacción es donde se toca a Dios en todo y en todos. Hasta en unos hotcakes.

Cuando tienes hambre, comes; cuando tienes sed, bebes; cuando sientes pasión y lujuria, haces lo pertinente; cuando tienes alguna necesidad, la satisfaces. En todo ello se obtiene satisfacción. Y hoy te quiero recomendar algo: sea lo que sea, sea lo que sea, en donde encuentres satisfacción, ¡has conciencia de ella y fúndete con el momento ese! No tan solo sientas la satisfacción, ¡sino conviértete en ella! Fúndete en ella. ¿Cómo? No prestando atención a nada, absolutamente nada, más que en ella. Hazte la satisfacción. Transfórmate en la satisfacción misma. Cerrar los ojos sirve. Así verás mejor lo que te recomiendo.

Es una pena (y pena muy grande) que mucha gente que no se ha visto beneficiada por Nueva Conciencia, lo único que ha elegido sentir son insatisfacciones, descontento, frustración. Personas que nunca sienten satisfacción; nunca sienten contento. Lo delicado del asunto es que si estás insatisfecho y eliges sentirlo, te llenarás de ello. Cuando tienes hambre la sientes; te llenas de hambre, la sientes en la boca y estómago, y puede llegar el momento en que ya no sientes hambre, sino que parecerá que todo tú eres el hambre.

Las insatisfacciones las sientes, las desdichas la sientes, los dolores los sientes; siempre que sufres y te enfocas sólo en ello, te vuelves el sufrimiento mismo. Por eso, para mucha gente, toda la vida se vuelve un infierno. Nunca a elegido sentir con toda conciencia lo bueno, lo rico, la dicha, el placer. Personas que hasta sienten que eso puede ser pecado y más si es en demasía. Y si pecan tanto, tienen miedo de ir al infierno. ¡Ja! Sin darse cuenta de que ya viven en el mismo infierno por pensar así. Qué ironía.

La vida no es tan desdichada como muchos creen. La desdicha es sólo una interpretación. Un ser iluminado es feliz todo el tiempo. Un ser de luz encuentra placer en todo momento. Se puede dar el lujo de interpretar desdicha ocasionalmente para obtener el placer del contraste, pero su enfoque es decidido hacia la interpretación de la satisfacción constante. De hecho, la vida no es dicha ni desdicha. La dicha y la desdicha son solo nuestras interpretaciones, un fenómeno enteramente personal de percepción propia. La vida será tan personal como nuestros enfoques, nuestras actitudes, nuestro estado de conciencia. Tu vida será como tu mente se la tome. La vida es como te la tomas. Punto.

Este es un buen momento para analizar tu propia vida. ¿Has tomado en cuenta, muy en cuenta, tus momentos felices? ¿Tomas muy, muy en consideración tus alegrías, tus satisfacciones, tus vislumbres dichosos? Quizá no los has tenido en cuenta. Pero, ¿Qué tal tus dolores, frustraciones y desdichas? Y conforme más hables o pienses en ellas, más sigues acumulando por ley de atracción. Así es como te conviertes en un infierno acumulado, y es por tu propia elección.

Nadie, absolutamente nadie te forza a vivir ese infierno, más que tú. Tu mente que se ha habituado a tomar lo negativo de la vida, se convierte en una mente negativa y así todo lo verá para siempre desde ese tamiz. Este tipo de gente es la que no cree en sujetos como yo. Lógico. No alcanzan a ver mis propuestas, y mucho menos sentirlas. Sentir tanta dicha y placer para gente así, les está vedado por ellos mismos.

Esto es lo que he podido observar con toda evidencia: cuanto más cosas negativas tienes en la mente, más negativo te vuelves, y así más cosas negativas se te acumulan por el poder de atracción de tu pensamiento. Lo similar atrae a lo similar. Así funciona esto. Te pierdes de todo lo positivo que la vida te presenta todos los días debido a tu enfoque negativo. ¡Y viceversa! Esto es magia autogenerada.

Por ello, para tú Nueva Conciencia, he querido compartir contigo hoy una “técnica”, una poderosísima técnica que te ayudará a reenfocar tu mente a lo positivo: En cualquier cosa, por mínima que sea, que encuentres satisfacción –como comer unos hotcakes-, en el acto que sea, ¡siéntela con toda conciencia! ¡Hazte uno con ella! ¡Sé conciente de la satisfacción! Siente la dicha. No la consideres una fase fugaz y pasajera (como lo haría “cualquiera”). La satisfacción y la dicha interpretada con toda conciencia, con la práctica, puede convertirse en una poderosa visión de una existencia mucho más positiva y sublime.

La satisfacción que estoy sintiendo en este preciso momento por escribir, es casi igual o mayor a la de mis hotcakes. ¡Y es que ya extrañaba escribirte! Me siento emocionado por volver aquí contigo. Y sé que muy posiblemente tú también estés sintiendo algo especial. ¡Fúndete en tu lectura! ¡Conviértete en estas letras! Y es que creo en lo que alguna vez afirmó R.W. Emerson: “Es admirable el gran placer que sacamos de los mejores [escritos]. Nos dan la íntima convicción de que la misma naturaleza que los escribió es la que los lee”. Y así es. En cualquier acto que te de satisfacción, en el que sea, fúndete en él y habla de él tan seguido como puedas.

Ves a un amigo y te sientes feliz; comes algo y te causa placer; besas a la persona que amas y experimentas gozo; lees algo que toca tu alma, y sientes comunión en dicha. Sea lo que sea, sé feliz en ese momento y conviértete poco a poco en esa felicidad. El mundo te lo agradecerá. Verás. Si usas esta poderosa técnica de Nueva Conciencia que te estoy compartiendo, poco a poco reenfocarás tu mente y la entrenarás para empezar a acumular felicidad. Te convertirás en un paraíso acumulado, donde siempre estarás y los demás querrán estar contigo. Tu mente se volverá positiva y el mundo entero te parecerá diferente. Interpretarás la vida con una Nueva Conciencia donde el sentirse extraordinariamente bien es la norma.

Uno de mis más sabios y jóvenes alumnos en un curso que dicté hace ya muchos años dijo algo en su discurso de clausura que no he podido olvidar hasta la fecha: “El mundo puede ser el mismo, pero nada es lo mismo para mí, por que he adquirido una Nueva Conciencia. Todo permanece igual, pero nada es lo mismo porque yo ya no soy el mismo. Y no soy el mismo por que he elegido diferente, y he elegido diferente por que hoy conocí algo distinto a lo que sabía”. Recuerdo que me puse de pie a aplaudirle. Aplaudía a la verdad.

Si tú intentas cambiar el mundo, hagas lo que hagas, el mundo seguirá siendo el mismo porque tú sigues siendo el mismo. Puedes conseguir algo más grande, una casa más grande, un auto más lujoso, ropas más elegantes y finas, un puesto de mayor envergadura y mejor remunerado, un esposo más guapo o una esposa más guapa… pero nada cambiará en tu vida. Pronto verás que la casa no es tan grande, ni el marido tan guapo, ni el auto tan lujoso.

Y todo esto porque tu mente, tu enfoque, sigue siendo el mismo de siempre. Por ello hay tantos pobres que han logrado hacer mucho dinero, pero siguen siendo pobres. Por ello una persona desdichada puede abandonar la mísera cabaña donde vivía e irse a vivir a un palacio, para darse cuenta de que dentro del palacio sigue siendo la misma persona desdichada. Puede que en su nueva casa sea una desdicha palacial, pero desdicha al fin y al cabo.

Ningún cambio externo es básicamente un cambio real, es solo la apariencia de un cambio. Parecerá que has tenido un cambio, pero no hay cambio real ninguno. Sólo puede haber un cambio real, una poderosa mutación, una auténtica transformación, en tu mente. El cambio de negativo a positivo, de pesimismo a optimismo. Ese es el único cambio real. Si tu mente está enfocada al infierno, vivirás el infierno. Si tu mente está enfocada a la felicidad, la satisfacción y la dicha, el mismo infierno se convierte en un paraíso. ¡Pon a prueba esto que te estoy diciendo! Verás cómo cambiará la calidad de tu vida misma.

Parte del problema es que estás interesado en la cantidad, creyendo que esto mejora la calidad. Con mi propia vida te afirmo que esto es un espejismo. Con el tiempo descubrirás que muchas veces más no es mejor. La cantidad puede cambiar, pero tu calidad sigue siendo la misma si no cambia tu mente, tu conciencia. Con el tiempo uno se alcanza a dar cuenta que la riqueza tiene que ver mucho más con la calidad de tus pensamientos que con la cantidad de tus posesiones.

Un pobre puede ser rico en lo que concierne a la calidad de vida; y un rico puede ser tan pobre. He observado que una persona muy preocupada por las cosas y la cantidad suele ser totalmente inconsciente de que existe una dimensión diferente en su interior: la dimensión de la calidad de sus pensamientos. Y esa dimensión que todo lo cambia solo se logra cuando cambias tu enfoque de la vida y eliges hacer plena conciencia de los momentos de satisfacción que diariamente tenemos.

Desde que acabes de leer esta nota, durante todo el día, recuerda esto: siempre que sientas algo hermoso, algo dichoso, satisfactorio -¡y hay muchos, muchos momentos así durante un día!- sé consciente de ello. Hay muchos momentos donde el cielo está cerca de ti. ¡Entra y goza! Sale el sol y las flores se abren, los pájaros cantan, la gente se arregla, la música suena, tu pareja te puede acariciar, percibes un perfume, comes algo exquisito, lees algo que eleva tu alma, alguien te sonríe… y en todo ello hay gozo. ¡Siente la satisfacción! ¡Sé consciente de la dicha!

Mira a tú alrededor y busca algo dichoso. El que busca encuentra. Siempre. Llénate de ello. Conviértete en ello; saboréalo; contémplalo y permite así que suceda en todo tu ser. Se uno con ello. La fragancia de la dicha te seguirá todo el día tan solo de recordar ese momento que creaste con tu atención. Resonará en ti todo el día. El eco de la dicha lo escucharás todo el día. Todo esto te ayudará a ser más positivo. Y este poderoso acto, es un fenómeno acumulativo.

Si empiezas con esta Nueva Conciencia por la mañana, al atardecer podrás ver más cosas hermosas que antes. La noche te parecerá hermosa. Tu sueño será revitalizador. Haz esto durante un día en forma experimental y observa qué sucede en tu vida. Entrarás a un mundo distinto porque al fin tú eres diferente. Y muy pronto, con una mente así, con Nueva Conciencia, verás que no hay nada malo en el mundo. Con una mente negativa todo está mal, pase lo que pase. Con una Nueva Conciencia todo es emoción por existir, pase lo que pase.

En cualquier cosa en que encuentres gozo, sea lo que sea, haz plena conciencia de ello. Fúndete en el momento aunque sea por instantes. Pero hazlo. Es un proceso sutil y delicado, pero también muy dulce, poderoso y acumulativo. Cuando más perseveres en ver la vida así, una nueva dulzura y fragancia se impregnará en tu vida. Llegará un momento casi increíble donde nadie te entenderá, donde incluso lo feo se vuelve bello. Interésate por la dicha y pronto desaparecerá toda desdicha de tu vida. Una mente con una Nueva Conciencia lo embellece todo –hasta unos hotcakes- e irradia una gran ¡Emoción por Existir!