

María Luisa Arrieta Eguiguren

MI DESPERTAR

MI NUEVO AMANE CER

*«Todos tenemos potencial para ir a por lo que queremos.
Todos somos fuertes, valiosos y poderosos,
solo tenemos que creerlo y trabajarlo».*

¡¡A por ello ya!!

Primera edición: septiembre 2021

Depósito legal: AL 2170-2021

ISBN: 978-84-1111-042-6

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: María Luisa Arrieta Eguiguren

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

PRÓLOGO

Mi principal motivo para escribir este libro ha sido que fuera un **DESPERTADOR**, un instrumento para ayudar, a cuantas más personas mejor, a despertar al conocimiento de su mundo interior.

DESPERTAR al conocimiento de ese mundo interior para intentar comprender qué pasa en ese interior más profundo, en ese interior tan desconocido, aun siendo motor y guía de vida.

Digo **motor de vida**, que no de cuerpo, porque ya sabemos que el motor del cuerpo es el corazón, del cual todos conocemos su existencia y su importancia.

Nuestro motor de vida nos guía aun sin saberlo nosotros, nos une con el resto del mundo, con el universo.

¿Cómo es eso posible?

¿Cómo puedo yo estar unida a una persona que no conozco de nada y que está en la otra punta del planeta?

Porqué todos somos parte de la Humanidad, somos parte de un todo: EL UNIVERSO, somos individualidades de un solo ser grandioso que todo lo tiene y todo lo sabe.

EL UNIVERSO es la totalidad del **espacio** y del **tiempo**, de todas las formas de la **materia**, la **energía**, el impulso, las leyes y constantes físicas que las gobiernan.

Porque el UNIVERSO es **VIDA EN CREACIÓN**. Todo crece, evoluciona.

Porque el UNIVERSO es **VERDAD** en su valor más absoluto.

Porque el UNIVERSO es **AMOR** en todas sus variantes; la normalidad es el amor, es el bien.

Porque el UNIVERSO es **ALMA/UNIDAD**, estamos todos unidos por nuestras almas, aunque nuestros cuerpos estén alejados.

Porque el UNIVERSO es **ESPÍRITU**, espíritu es lo que no se ve, pero es infinito (infinitas posibilidades).

Porque el UNIVERSO es **PRINCIPIO**, el principio es una ley que no falla jamás.

EL UNIVERSO es **PRINCIPIO DE ARMONÍA** lo es y lo será siempre.

Todos los atributos que tiene el UNIVERSO actúan como una unidad por y para nosotros.

¿Qué son las **leyes universales**?

Las leyes universales, también conocidas como leyes espirituales o leyes de la naturaleza, son los principios que gobiernan cada aspecto del universo y son los medios por los cuales nuestro mundo y el cosmos entero continúan existiendo, progresando y expandiéndose.

Si buscamos la definición de la palabra LEY, nos dice que es una regla o norma, que es constante e invariable, porque hagas lo que hagas no la puedes cambiar y el hecho de que las entendamos o no, no significa que no tengan un efecto constante en nuestras vidas.

De la misma forma que en el plano físico existen leyes, en el plano espiritual y mental también.

Una vez aprendimos qué era la ley de la gravedad y cómo usarla a nuestro favor. De igual manera, si conocemos las leyes que rigen el pensamiento, podemos empezar a usarlas a nuestro favor para crear los resultados que queramos.

Al escuchar hablar de las leyes universales por primera vez, la creencia de la mayoría es que se basan en teoría o especulación.

Por el hecho de que no las podamos ver, ni entender, no significa que no existan.

Con los avances de la ciencia se ha podido comprobar que las leyes universales son reales.

Si todos somos parte de un GRAN TODO...

¿Todos **podemos influenciar en todos, en todo?**

Hoy día, en la situación que está inmerso nuestro mundo, con toda la humanidad enfocada en una misma situación de negatividad ante una «pandemia» que nos está afectando a todos, debemos reflexionar y detenernos a pensar: ¿A qué nos está llevando esta histeria colectiva? ¿Este pesar colectivo? ¿Esta enfermedad colectiva?... ¿A generar más de lo mismo?

Por eso, **porque los principios funcionan por y para nosotros, es muy importante saber cómo funcionan y cómo afectan a nuestra vida, a nuestro día a día.**

Mi intención con este libro es que puedas identificar y utilizar estos principios a tu favor, que lo hagas conscientemente, para poder tener una vida más plena y feliz.

Todo esto empieza por:

1. **Conocernos** a nosotros mismos.
2. Debemos influenciarnos a nosotros mismos para **ponernos en marcha y vencer la pereza.**
3. Crear **hábitos positivos** necesarios para nuestra vida.
4. Tener **claro nuestro propósito de vida.**

-
5. Crear una **visión clara en salud, amor y dinero.**
 6. **Planificar** cada paso para alcanzar esta visión y propósito.
 7. **¡¡IR A POR TODAS!!**

YO QUIERO, YO PUEDO, YO HAGO... ¡¡HECHO ESTÁ!!

He empezado el 2021 con muchas ganas de avanzar, de abrir otra etapa en mi vida, en salud, tanto física como mental.

Es momento de romper viejas creencias y hábitos que, aunque sean cómodos y los hayamos disfrutado, a largo plazo no nos ayudan, nos estancan, nos acomodamos y eso nos impide avanzar.

AQUÍ Y AHORA me encuentro en el camino correcto.

Estoy contenta y noto que tengo más energía.

Mi actitud es totalmente positiva y si me viene algún pensamiento negativo persistente, lo observo y lo acepto desde la tranquilidad de saber que no va a influir negativamente en mí.

Porque cuando me viene algún pensamiento chungo, lo cambio seguido por otro, por su versión positiva, lo hago conscientemente; le digo a mi mente: «Eso no es así», «la verdad es...».

Lo hago con tranquilidad, sin peleas, que fluya... Lo tengo como costumbre y ¡¡funciona!!

La mente nos tiene siempre ocupados, no podemos dejar que vaya por libre. Tenemos que conseguir que esté a nuestro servicio y no al revés.

Nos movemos en un nivel de la vida en la que los pensamientos y las ideas nos controlan. En ese nivel superficial de la conciencia, la mente es la reina y señora de la vida y para seguir reinando necesita pensamientos, juicios, críticas, conceptos, se alimenta de ellos y te manipula para que te pases la vida juzgando, sintiéndote mal por lo que los demás digan de ti, preocupándote por todo; te pasas la vida pensando...

El ejercicio anterior, como todo, requiere un tiempo y repetición, **pero si lo haces de forma constante y consciente** y, si cada vez que **tu mente te manda** algún **pensamiento negativo** o limitante **lo frenas** con firmeza y **le dices** a ese pensamiento que «... eso no es así» y lo cambias por otro positivo y capacitador, **verás que te sientes mucho mejor, incluso aliviada.**

Esto significará que empiezas a controlar tu mente y eso, señoras y señores, es una de las cosas más importantes que debemos tener en cuenta si queremos una vida plena.

El control mental nos puede servir, entre otras cosas, para reducir el impacto del estrés.

Debemos entender el control mental como esa **habilidad que, puesta a nuestro favor, puede ayudar a que obtengamos equilibrio y bienestar.**

Al fin y al cabo, el control de los pensamientos es la clave para mejorar el estado de ánimo, nuestro enfoque e incluso la productividad.

La importancia está también en «**cómo**» lo hacemos, con la «**actitud**» que lo hacemos y desde «**dónde**».

Para mí la clave está en **hacerlo desde la aceptación de que nuestra mente no es nuestra enemiga** (aunque nos mande pensamientos negativos o nos influya de una u otra manera; manera en la que conscientemente y normalmente no queremos que sea así).

Debemos tener conciencia de que **nuestra mente subconsciente es parte de nosotros, parte de nuestro «todo» y en nosotros está el armonizar ese todo.**

(Ella solo quiere nuestra supervivencia, no considera el hecho de que queramos ser felices, conseguir tal o cual cosa. No, su cometido es mantenernos vivos, utilizando toda la artillería de que dispone para hacerlo).

Debemos conquistar nuestra mente subconsciente desde el amor y el agradecimiento.

«Quien conquista a otros es fuerte; mas, quien se conquista a sí mismo es poderoso». **Lao Tse.**

CONTROLAR el mayor tiempo posible tu MENTE y no que la mente te controle a ti es lo que marcará un antes y un después en tu vida, como ha marcado la mía y te aseguro que para bien.

Hablo de despertar a una nueva forma de vivir, hablo de una nueva conciencia, descubrir quién eres verdaderamente tú.

NOTA ACLARATORIA: Este libro contiene ideas y opiniones mías, e información que he recopilado sobre lo que he estudiado.

No soy médica, ni psicóloga, ni terapeuta, soy simplemente una mujer; siendo mi única intención compartir información que ha sido muy válida y valiosa para mí.

Siempre y en todos los casos, el lector deberá acudir a un profesional antes de sacar conclusiones y actuar basándose en la lectura del libro.

Todos los casos y todas las situaciones son personales y deben ser tratados así, antes de iniciar cualquier acción, hay que consultar a un profesional.

“Ni el peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios PENSAMIENTOS».

INTRODUCCIÓN

Hola, querido compañero de viaje, de vida:

Digo compañero de viaje y de vida porque, aunque no te conozca, todos tenemos algo en común... Todos queremos ser felices y vivir una vida larga y plena en compañía de nuestros seres queridos.

Alguno puede decir que prefiere vivir solo, perfecto también; todos tenemos derecho a decidir lo que queremos y cómo lo queremos, siempre claro respetando también la libertad de los demás.

También tenemos en común que todos pertenecemos a esto que llamamos Universo, todos estamos en él y aunque estemos separados a muchos miles de kilómetros o solo por unos metros no importa, importa que todos podemos apoyarnos y ayudarnos unos a otros y tener un fin común.

Tenemos también otro plano en el que nos podemos comunicar: **EL PLANO INTERIOR, en el plano del ALMA.**

Yo me quiero comunicar contigo desde ahí, desde muy dentro de mí, porque lo que quiero compartir contigo tiene mucho que ver con nuestro mundo interior.

Tiene que ver con, cómo nos guía sin nosotros apenas saberlo, nos manipula, nos ayuda.

Si queremos hacer algún cambio en nuestra vida, para mejorar, avanzar etc., lo tenemos que hacer desde ahí.

Es muy importante que nos hagamos conscientes de este mundo interior que todos tenemos.

Para ayudarme a comunicarme contigo y para hacerme entender voy a compartir contigo retazos de la vida de una persona muy importante para mí.

La voy a llamar LA PROTAGONISTA y espero que lo que te cuente, te ayude tanto como me está ayudando a mí al escribirlo.

Escribo este libro también gracias a ella: gracias a ella he encontrado el propósito de mi vida y también mi divina obsesión, mi actual proyecto, que no es otro que escribir este libro.

Deseo compartir contigo herramientas que me **ayudaron a percibir** mi realidad, no solo lo que se veía en la superficie, si no también **lo que escondía en mi interior más profundo**, tanto en mi mente, como en mi alma.

Esto me **ayudo a abrir los ojos a otra realidad**, a otra dimensión, por encima de mi realidad visible para todos.

Me ayudo también a entender y aplicar «**cómo**» **conseguir lo que necesitaba en esos momentos de mi vida**, para mi bien, para el bien de todos los que me quieren y quiero.

Hay tantas preguntas que resolver, tantas inquietudes, tantos deseos, anhelos, tantas metas que cumplir, tantas situaciones que resolver que nos planteamos a lo largo de nuestras vidas...

Todos tenemos en la vida circunstancias que nos llevan en una dirección u otra. Tenemos que tomar conciencia de dónde estamos, en qué momento de nuestra vida estamos, parar, parar, pensar y reflexionar... No podemos vivir con el piloto automático puesto y ver pasar la vida.

La vida no es para verla pasar... **LA VIDA ES PARA VIVIR-LA, saborearla, gozarla y compartirla con quien o quienes decidamos.**

Siempre desde el amor y desde la conciencia de que somos unos privilegiados por estar aquí hoy, aquí y ahora.

¿Quién soy yo? ¿Qué hago aquí?,
¿Por qué estoy aquí y no en otro lugar?
¿Qué quiero yo? ¿Qué quiero hacer?
¿Qué quiero a mi alrededor? ¿Hacia dónde quiero ir?
¿Tengo lo que quiero? ¿Cuánto lo quiero?
¿Qué quiero y qué puedo dar a cambio?
¿Unas pocas horas al día? ¿Mi vida?
¿Cómo de grande es mi sueño?
¿Cómo de grandes son mis metas? ¿Y cuántas tengo?
¿Tengo muchas ilusiones por cumplir?
¿Muchas preguntas verdad?

Podríamos y deberíamos hacernos estas y muchas más y ser muy sinceros en nuestras respuestas, eso nos daría mucha información sobre dónde nos encontramos **aquí y ahora** en nuestra vida.

Para ir a cualquier sitio tenemos que reconocer el **punto de partida, conocer el destino** y andar el camino.

«**Cómo**» andemos el camino determinara lo que tardaremos en llegar allí; en alcanzar nuestro sueño, o nuestra meta, incluso, nuestro propósito de vida.

En el camino, seguro, nos encontraremos con baches, rocas pequeñas y grandes, piedras... Tendremos que pensar qué hacer con ellas... **Construir un muro** que nos dificulte aún más nuestro avance **o construir un puente o una pasarela** que nos ayude a avanzar y a superar alguna que otra dificultad.

Aunque no lo creamos, **en nuestra mano está tomar esa decisión.**

La Piedra

El distraído tropezó con ella.

El violento la utilizó como proyectil.

El emprendedor construyó con ella.

El campesino cansado la utilizó como asiento.

Para los niños fue un juguete.

David mató a Goliat.

Y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.

En todos los casos, la diferencia no estuvo en la piedra,
sino en el hombre.

**No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar
para tu propio crecimiento.**

A través de retazos de la historia de nuestra PROTAGONISTA, y a través de todo lo que te quiero compartir, espero allanarte un poco ese camino hacia tus sueños y que puedas transitar ese camino con determinación y la esperanza de que al final te espera lo que deseas encontrar.

Ha llegado el momento, querido compañero de existencia, de darnos cuenta de que habitamos en un mundo espléndido y abundante.

De que estamos por encima de todas las malas artes y decisiones de algunos humanos, del egoísmo de otros y de la manipulación constante a la que nos vemos sometidos por otros muchos, en su propio beneficio, lo que nos coloca en una situación de miedo, de indefensión e inestabilidad, que nos paraliza y no nos deja avanzar.

Tenemos que tomar conciencia y PARAR, PARAR, REFLEXIONAR y dejar de pensar así.

Apaga la televisión, la radio, nos tienen amedrentados, sometidos.

Pon música y si te apetece baila... Vive, vive, nada de sobrevivir, **vivir es lo que tenemos que hacer, en plenitud, en amor, en amor hacia nosotros mismos y en amor con los demás.**

¡¡Lamentarnos no nos sirve para nada!!

Retroalimentarnos en las miserias nos perjudica; no queremos estar ahí para nada.

No podemos permitir que **el VICTIMISMO** nos paralice, tenemos que pasar del victimismo al **EMPODERAMIENTO**.

Es imprescindible para cambiar nuestra realidad que tomemos consciencia del juego en el que estamos jugando.

Todo en la vida funciona por reglas y como en cualquier otro juego, si conocemos y dominamos las reglas, tendremos más probabilidades de éxito.

Debemos comprender que tenemos que estar por encima de todo eso, que el UNIVERSO es un paraíso y estamos en él.

El MUNDO es un paraíso donde podemos disfrutar de grandes experiencias que el Universo tiene reservadas para nosotros, siempre y cuando estemos dispuestos a ser conscientes de esto y también a aprender y practicar los principios que lo rigen.

Voy a compartir contigo cómo funcionan estos **PRINCIPIOS y LEYES** y cómo nos afectan en nuestro día a día sin que lo sepamos siquiera.

Quiero compartirte también cómo utilizarlos para pasar al lado de la abundancia, el lado que por derecho de nacimiento te corresponde.

Te presentaré herramientas, ideas y prácticas que si las incorporas a tu vida podrá manifestarse ante ti una realidad totalmente distinta a la que puedas tener ahora.

Esto que te explico aquí, he tenido la gran suerte de conocerlo a través de mi mentor Laín García Calvo, de sus libros, de su sabiduría.

También a través de mis dos angeles Begoña y Elena Andrinua, que me guiaron y me llevaron de la mano hacia mi entonces desconocido interior. Muchos libros y personas me han abierto los ojos, los sentidos y mi conciencia a grandes verdades que siempre han estado ahí, pero que yo desconocía.

Desde aquí doy las gracias a esas personas, libros, eventos, conferencias, etc. que me han traído hasta aquí.

Los mencionaré varias veces a lo largo de este libro, lo mismo que a la PROTAGONISTA, que con sus vivencias me ayudará a compartir contigo estas **LEYES Y PRINCIPIOS UNIVERSALES**.

Utilizaré sus relatos como ejemplos.

Espero y deseo que este libro sea un instrumento de ayuda para llegar a ese destino que todos queremos.

Claro está... El camino es tuyo y tú lo vas a andar, yo, si tú quieres iré a tu lado, te acompañaré...

Y para eso me presento:

Soy María Luisa Arrieta Eguiguren, hija de Mari Carmen y José Mari.

Una mujer de 58 esplendidos años con una parte muy importante de mi vida ya vivida, en la cual ha habido de todo: altos y bajos, abundancia y escasez, alegrías y tristezas; vamos..., lo que es la vida.

Hoy día estoy en una situación de estabilidad agradable, tanto a nivel personal como familiar, económico, incluso de salud.

Después de la tormenta siempre viene la calma y así ha sido en mi vida también.

Me siento ilusionada y esperanzada.

Este libro es uno de mis sueños hecho realidad.

Desde chiquitita fantaseaba con la idea de escribir, de escribir para mí y para otros, un cuento, una narración, poemas.

Cuando fui haciéndome «mayor» seguía con esa ilusión o fantasía, pero la vida, mejor dicho, las decisiones que tomé yo en mi vida me llevaron por otros caminos.

Caminos que no han estado nada mal, de hecho, gracias a ellos estoy hoy aquí, porque todo lo que he hecho en mi vida me ha traído aquí y ahora.

Espero que leas este libro tranquilamente hasta el final, sin prisas, y si te identificas con algo o te hace pesar y meditar o sientes una puntadita en tu interior y te hace replantearte algo y eso a su vez te ayuda, yo me sentiré muy, muy satisfecha.

Espero también que en algún momento te haga sonreír y por supuesto que **te convenza de que nunca, nunca, es tarde para alcanzar un sueño.**

Te puedes preguntar cómo se la ha ocurrido a esta señora escribir su primer libro ahora y no antes, en algún otro momento de su vida; la respuesta es: **porque mi momento es AHORA.**

Todos tenemos o hemos tenido un momento para cada cosa; sin saber por qué sí, ni por qué no, un día, en un momento en concreto, **algo hace CLIC en nuestro interior.**

Nos pasa en todas las áreas importantes de nuestra vida (salud, amor y relaciones personales, situación económica, etc.)

La pregunta es...: ¿Estamos destinados para una cosa u otra?

¿No te ha pasado alguna vez que, para que se haya dado una circunstancia o una situación concreta, han tenido que pasar varias situaciones o cosas insospechadas que se han ido sumando unas a otras y al final se ha dado ese resultado inesperado, que ni por asomo esperabas?

¿Puede que lo tuvieras muy oculto en tu interior?

¿Como un «deseo» y no fueras consciente de ello?

¿Lo has pensado alguna vez?

¿Has pensado alguna vez que somos más que fachada, más que carne, órganos y huesos?

¿Más de lo que se ve a primera vista?

¿No te ha pasado nunca que tuviste un día en que te podías haber roto la crisma y no te paso nada?

Y pensaste...: «Mi ángel de la guarda estaba aquí...». O mi abuelo o mi madre, padre o abuela (cualquier ser querido fallecido).

Y diste las gracias, gracias, gracias, con el corazón en un puño y encogido por el susto.

¿Te ha pasado esto alguna vez?

A mí sí, y esa historia rondo mucho tiempo por mi cabeza y empecé a pensar que los milagros existían y que todo era posible.

Con este libro, me gustaría ayudar a contestar a todas estas preguntas y muchas más que me han surgido a mí también a lo largo de los años; a mí y a muchas personas más, a nuestra PROTAGONISTA, a amigos con los que he compartido muchos buenos ratos, etc.

Para ello he estudiado las LEYES y los PRINCIPIOS del UNIVERSO de la mano de mi mentor, he sacado información de mis estudios, de lo que he leído, visto y experimentado por mí misma.

Puede, querido lector, que hayas tenido grandes sueños y ojalá los hayas cumplido.

O puede que hayas tenido grandes sueños, pero que nadie te animara a alcanzarlos, que nadie creyera en ti, o quizás los demás sí, pero eras tú mismo el que pensabas que no podrías...

Cualquiera que sea el caso..., **tenemos que dejar de oír esas voces externas y tenemos que empezar a oír la voz de nuestro SER interior, nuestra voz interna, la voz de nuestra ALMA, y no la voz de tu MENTE, la que te decía que no...**

Si tienes un sueño que el UNIVERSO puso en tu corazón... es para ti y no parará hasta que termine lo que empezó contigo.

ESCUCHA la voz de tu ser interior; está ahí y te guiará.

No escuches a nadie que te diga que ya es tarde, que eres demasiado mayor, que ya pasó tu oportunidad, o que eres demasiado joven, o inexperto... ¿Quién lo dice?

Ni caso... Escucha esa voz interna que te dice que sí puedes, que hay esperanza, que lo vas a lograr y te vas a divertir en el camino.

Será además un gran aprendizaje, confía en ti, ten Fe y sé feliz haciéndolo.

El momento es AHORA.

Para empezar, lo primero es darnos cuenta de que, **hasta que no aceptemos que SOMOS LOS ÚNICOS RESPONSABLES DE NUESTRO ÉXITO O DE NUESTRO FRACASO, no estaremos en la disposición mental de buscar soluciones.**

SOMOS LOS RESPONSABLES ABSOLUTOS DE NUESTRA VIDA.

«En la vida no hay premios ni castigos, sino consecuencias».

Muchas personas, tanto hombres como mujeres, tienen el alma herida y no la escuchan; no escuchan esa voz interior que nos manda señales, intuiciones, lo que llamamos corazonadas.

Trabajan en trabajos que no les gustan porque hay que sobrevivir.

Están rodeadas de personas que no les aportan nada, o incluso les restan; sus decisiones están siempre supeditadas a las expectativas de los demás o incluso a que los demás no sufran y son capaces de sufrir ellos para que sus seres queridos estén bien y orgullosos de ellos.

Todo muy noble..., pero...

La regla es: «Amarás al prójimo como a ti mismo». Si no te amas lo suficiente a ti mismo, tu alma sufre por ti.

El proceso de sanación, en muchos casos, empieza cuando dejas la vida que no te pertenece y escuchas «el propósito» que tu voz interior te dicta. Es cuando tomarás decisiones basadas en lo que de verdad quieres para tu vida.

Un dolor en el alma puede ocasionarnos muchas consecuencias negativas, como enfermedades físicas y psíquicas, desesperanza, desamor, etc.

No podemos dejar que esto ocurra, tenemos que encontrar nuestro propósito en la vida, lo que queremos de verdad para nosotros y debemos ir a por ello sin mirar hacia los lados.

Así conseguiremos sanar nuestra alma y sentirnos realizados y felices.

Enfócate al cien por cien en todo lo que emprendas: trabajando, con tus hijos si los tienes, con tu pareja, con tus amigos.

Comprométete con tu salud, cuida tu cuerpo, lo necesitas sano y fuerte para lograr tu propósito... y sé feliz y, sobre todo, ámate mucho, te lo mereces.