

RECORDAR QUIÉN SOY

CICLO DE CONFERENCIAS
DE ENRIC CORBERA

Título: *Recordar quién soy*
Subtítulo: *Ciclo de conferencias de Enric Corbera*
Autor: Enric Corbera

Primera edición en España: febrero de 2020

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España
Depósito Legal: B 29584-2019
ISBN: 978-84-121367-3-9

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de Balmes 394, principal primera
08022 Barcelona, Spain
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra («www.conlicencia.com»; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

RECORDAR QUIÉN SOY

**CICLO DE CONFERENCIAS
DE ENRIC CORBERA**

ENRIC CORBERA

ÍNDICE

PRÓLOGO	9
PRÓLOGO del autor	13
Aprender de la soledad	17
Autoconocimiento: un viaje sin distancias	51
De víctimas a maestros.....	91

PRÓLOGO

Este libro es la transcripción de tres conferencias dadas por el autor Enric Corbera en distintas partes del mundo: Medellín (Colombia), Buenos Aires y Barcelona.

En estas conferencias se abordan algunos de los temas más candentes que tiene planteados actualmente el movimiento del potencial humano y el mundo del crecimiento personal. Aquí se tratan algunos de los grandes temas que se le plantean al ser humano en esta etapa de su desarrollo histórico. Los títulos no pueden ser más sugerentes: *Autoconocimiento*, *De víctimas a maestros* y *Aprender de la soledad*.

Pasar de ser víctimas a ser maestros, dejar atrás la conciencia de víctima, es uno de los grandes retos que tiene ante sí el ser humano a nivel individual y colectivo porque, en mayor o menor medida, todos nos sentimos o nos hemos sentido en algún momento víctimas de alguien o algo. Puede ser de nuestros padres, profesores, jefes, parejas e incluso de las circunstancias o del mundo. Los sentimientos de desamparo y abandono están tan extendidos que parecen ser una epidemia, tal vez de manera especial en el Occidente rico y desarrollado.

De hecho, actualmente la superación de la conciencia de víctima ha llevado a muchas terapias y métodos de crecimiento personal a coincidir en la importancia del empoderamiento: retomar nuestro poder, ser asertivos,

ser dueños de nuestra propia vida, de nuestras decisiones. Ahora bien, tomar decisiones conlleva responsabilidad, y tal vez por eso sea difícil tomarlas, pues a veces no resulta fácil asumir que nos hemos equivocado. Como indica Enric, parece que nos cuesta hacernos adultos emocionales y asumir nuestra responsabilidad en la construcción de nuestras vidas. Y en particular la responsabilidad por nuestros sentimientos. Sin embargo, la responsabilidad es la clave de una vida realizada.

Este proceso de empoderamiento entronca sin fisuras con otro de los temas que aquí se tocan: el proceso de autoconocimiento e individuación, que no es otra cosa que la superación de los condicionamientos de nuestra familia y de nuestra cultura que nos impiden florecer como dueños de nuestro destino. Este proceso pasa por elegir el propio criterio por encima de presiones que nos empujan a ajustarnos de diversas maneras a roles y expectativas externos, a plegarnos a lo que se espera de nosotros en lugar de escuchar la llamada a ser nosotros mismos, a crecer, a cumplir el destino de nuestra alma. Este es el viaje del héroe, el camino de individuación, por el que uno se convierte en un centro de conciencia.

Y precisamente este proceso de elegir el propio criterio como prioridad, lo que puede llevar a la soledad, es el último tema que se trata en estas conferencias. Es evidente que, en general, los seres humanos tememos y evitamos la soledad: pocos eligen vivir solos por su propia voluntad. Sin embargo, las estadísticas nos dicen que cada día hay más adultos que viven solos, especialmente ancianos, y esta tendencia se va extendiendo a otras capas de la población. A menudo, asociamos la soledad con el miedo, la limitación u otras emociones negativas. Ahora bien, Enric nos dice aquí que puede tener un gran

valor como medio para conectar con nosotros mismos, como medio de escucharnos en silencio y de llegar a la transparencia y la reconciliación con nosotros mismos, a una gran honestidad en la indagación sobre nuestros impulsos y motivaciones.

De esta manera los tres temas propuestos se entrelazan en una continuidad sin brechas que nos ayuda a situarnos ante nosotros mismos, ante nuestra vida y nuestro propósito, y también a definir nuestro lugar dentro del colectivo.

Cabe añadir que estos escritos conservan y reflejan la frescura, el humor y la capacidad de comunicación del autor. Estas conferencias nos llevan a la auto-indagación porque nos hablan personalmente y nos tocan la fibra de situaciones pendientes o resueltas, pero que en todo caso pueden resonar profundamente en nosotros y en nuestra historia personal.

Deseamos al lector que disfrute y participe de este proceso, y que se deje contagiar por el humor y la buena disposición hacia uno mismo que transmite el autor, y que deben presidir cualquier viaje de auto-indagación sensato y cabal.

Miguel Iribarren y Jordi del Rey
Editores de El Grano de Mostaza

PRÓLOGO DEL AUTOR

La propuesta de este libro es llevar al lector a asentar las nuevas ideas y percepciones en su mente, y por ende en su neurología. Para ello hemos pensado en revisar y recordar ciertas conferencias que nos lleven a una apertura de nuestra mente y nos permitan vislumbrar nuestro Ser.

La repetición siempre se ha mostrado como una manera de consolidar los nuevos conceptos y las nuevas percepciones. Cuando alguien abre su mente a otra manera de entender y comprender la vida, está realizando el cambio fundamental para llevar la mente a otros estadios y, como muy bien decía Einstein: *“Cuando la mente se abre a otras realidades, ya no puede volver al origen de donde partió.”*

Cuestionarse las creencias y los valores es un hábito muy saludable para nuestra mente. Este ejercicio mental aumenta nuestra plasticidad neuronal y nos enseña a utilizar nuestra percepción de una forma que permite reescribir nuestra vida y gestionar nuestras experiencias diarias con otra conciencia. Todo ello beneficiará nuestra salud mental y, al reducir el estrés, también nuestra corporalidad.

Mi propuesta siempre ha sido llevar a las personas a vivir con coherencia emocional. Para ello se hace imprescindible ampliar nuestra consciencia, lo que significa vivir con una mente que sabe que todo se relaciona,

que todo está interconectado, que somos información, y que por lo tanto somos los responsables de nuestras experiencias.

También hay que tener presente que, al ser información, nuestras experiencias actuales son resonancias de nuestro deambular en la Consciencia Universal. Somos una partícula de consciencia experimentándose en un mundo ilusorio sustentado por la creencia —error original— de que estamos separados.

En este mundo de separación ilusoria hay que desarrollar el hábito de la auto-indagación, el cual nos permitirá conocernos a través de nuestras percepciones y llevarnos al tan ansiado despertar. Comprender nuestras proyecciones nos llevará al autoconocimiento y a la experiencia de que nuestras reacciones emocionales frente a diferentes escenarios son fruto de los programas heredados de todos nuestros ancestros.

Cuando la conciencia, gracias a este ejercicio de autoobservación, vibra a niveles de frecuencia más altos, despierta a la certeza de que no existen los opuestos y sí los complementarios. Se abre a otras posibilidades y se sabe poseedora de la potencialidad que todos tenemos para decidir cómo vivir cada situación o experiencia de vida. Sabe que cada dificultad encierra la semilla para desarrollar nuestras capacidades, y también sabe que lo que llamamos “problemas” son los catalizadores que nos activan para llegar a ser dueños de nuestras vidas. Los “problemas” son los que permiten desarrollar el maestro que todos tenemos en nuestro interior.

En mis conferencias siempre he dejado muy claro que este despertar se produce cuando dejamos de emitir juicios, y sobre todo cuando dejamos de buscar las causas fuera. Este despertar deshace la culpabilidad y potencia

la conciencia gracias al proceso de “observar al observador”. Esta distancia emocional le permite a uno darse cuenta de que estamos programados, de que nuestras reacciones emocionales son una consecuencia de nuestros programas, y de que estamos atrapados mental y emocionalmente.

Despiertas cuando te das cuenta de que vives en un universo interpretativo, que no eres libre, que eres pensado por tus valores y creencias, y que se hace imprescindible deshacerlos si queremos vivir nuestra vida de una forma más libre.

Este libro nos recuerda la posibilidad de salir del victimismo y que todas las circunstancias en las que nos vemos inmersos nos presentan la posibilidad de decidir cómo las queremos vivir. Salir del victimismo, que es uno de los sentimientos más tóxicos, abre nuestra mente a la acción y al cambio. Asumir nuestro poder quiere decir que al final uno mismo, y solamente uno mismo, debe tomar la decisión fundamental respondiendo a la pregunta: ¿Quién quiero ser yo en esta situación? Ya no buscas a nadie para proyectar la culpabilidad, y al hacerlo te liberas sabiendo que siempre recibes lo que das.

La soledad es la gran compañera, pues ella te lleva al silencio, a la auto-indagación. Cuando sabes estar en silencio, tu mente se abre a otras posibilidades. Una mente que se funde en una escucha activa, que se observa a sí misma, es una mente que entra en el conocimiento, o, mejor dicho, en el autoconocimiento. Esta mente se abre a infinitas posibilidades. No busca una respuesta, más bien todo lo contrario: escucha teniendo la certeza de que el Campo de Energía infinita siempre dará la respuesta adecuada a cada situación. Los conflictos ya no se ven como algo que viene a turbar nuestra vida, sino

como una oportunidad de trascenderlos y llevar nuestra experiencia a otra realidad.

Este libro te llevará, querido lector, a reforzar tus conexiones neurológicas y a seguir ejercitándote en el gimnasio de la mente. Pretende ampliar tu conciencia y llevarte a comprender la importancia de cuidar los pensamientos que alborean en nuestra mente y la alimentan, pues son los que crean nuestra realidad cotidiana.

Te deseo de todo corazón que ejercites tu mente y la llesves a cuestionarse para que puedas vivir libremente tus experiencias y vayas adquiriendo la libertad emocional tan anhelada por todos y cada uno de nosotros.

Enric Corbera

APRENDER DE LA SOLEDAD

Conferencia realizada en Barcelona

Esta conferencia de hoy tiene por objetivo... no buscar soluciones para la soledad, porque la soledad no es un problema. Pretende hacer que tomemos conciencia de lo importante que es la soledad. Mostraré los aspectos y reflexiones más relevantes de la soledad, sin olvidar que esta, antes que nada, es un concepto.

Como siempre digo:

“Es posible sentirse solo, mas es imposible estar solo.”

Empecemos:

La soledad es un sentimiento o estado subjetivo universal, siempre presente, siempre ambivalente, rechazado y necesario.

Saber gestionar la soledad te permitirá crecer y conocerte a ti mismo. Hará que tu mente sea tremendamente fuerte.

Gracias a que supe estar solo en mis años mozos, he llegado a ser quien soy. Como muchos ya sabéis, viví en un ambiente “fundamentalista” donde reinaba “el miedo a Dios”. Para mí, gestionar todos los procesos biológicos y psicológicos propios de la pubertad fue un

infierno. Ahora sé, y enseño, lo importantes que son y cómo los encuadró Carl G. Jung dentro del proceso de individuación.

Había una fuerza en mí que me empujaba a rebelarme frente al que llamaban Dios, que todo lo sabía y que había prohibido muchas cosas. Entonces hice algo que me cambió la vida radicalmente: *decidí, aunque ello me costará ir a los infiernos más profundos, seguir mis propios instintos*. Decidí ser fiel a lo que yo sentía y dejarme llevar por esta fuerza interior. Decidí no mentir más a mis padres diciéndoles que iba a misa, cuando no era así. Esto sí que me parecía totalmente inadecuado.

En ese momento empecé a experimentar lo que es realmente la soledad. Tenía entre 16 y 18 años. Estaba atrapado en un clan donde no podía ser yo mismo; no me podía expresar so pena de crear malos ambientes, miradas lacerantes y algunas llenas de compasión, como diciendo: “pobre hijo mío”.



Por si fuera poco, di un paso más, el definitivo: fui a la iglesia de mi pueblo para hablar con este Dios. Tampoco le quería engañar a Él. Me habían enseñado que Él habita en todas las iglesias, y esto era algo que por aquellos tiempos no alcanzaba a comprender. A veces me lo imaginaba un pedacito aquí y otro allá. También me preguntaba por qué tenía que estar en un lugar. Yo ya intuía desde más joven que este Dios que todo lo ve y que todo lo sabe tenía que estar en todas partes. También intuía que las mentes de los hombres lo habían encerrado en las iglesias, y sobre todo intuía que las religiones habían empuñado a Dios, haciéndolo a imagen y semejanza de nosotros, hombres y mujeres. Por lo tanto, me fui a la iglesia, como decía, para dejarle claro que había tomado un camino siguiendo la premisa siguiente: *no creo en un Dios como tú, como dicen que tú eres*. Seguidamente, al cabo de muy poco tiempo, me fui de casa con una frase dicha por mi madre martilleándome la mente: “Estás poseído por el diablo”. No recuerdo que mi padre me dijera nada, pero sí recuerdo que me despedí de él y en su semblante pude captar tristeza, y sobre todo incompreensión. Siempre recordaré su mirada. Era una mirada de impotencia, como aquel que sabe que por mucho que diga no va a servir para nada. Ahora, a mi edad, sé que mi padre me quería con todo su corazón, pero estaba atrapado por su lealtad a las creencias que le habían inculcado y a las prácticas espartanas que tenía que hacer cada día para poder ser querido y perdonado por el Dios en el que creía. Había mucho miedo en su mirada, miedo que proyectaba en mí. Pienso, y al menos así lo siento, que él veía en mí la libertad que no se atrevía a vivir.

Esto, queridos amigos lectores, es la soledad. No vivir tu vida. Vivir la vida para la que te han programado con

una multitud de creencias que han maniatado tu mente y la han subyugado a vivir en el miedo al castigo y a no poder entrar en el paraíso.

Para mí, este proceso fue una auténtica revelación. Fui completamente consciente de que nunca estaría solo si estaba plenamente conmigo mismo.

Iba bajando por una calle de mi pueblo en dirección a lo que sería mi hogar compartido con otros jóvenes estudiantes, y me dije:

“Enric, estás solo en la vida. Tienes amigos, conocidos, pero no vas a volver a esta casa porque es una prisión para tu alma. Ahora tienes que confiar en ti y seguir esta intuición que corroe tu alma y que no deja de decirte: yo siempre estoy contigo, con todos y cada uno”.

La conclusión, queridos amigos y amigas, es que la soledad es infinitamente necesaria si realmente quieres conocerte y estar en paz contigo mismo, contigo misma.

Desarrollo de la confianza en uno mismo

Yo no era una persona que destacara en nada, salvo que era bastante bueno en los deportes, pero sin grandes alardes, y no era bueno en los estudios.

Mi búsqueda de Dios, de la fuerza que sentía en lo más profundo de mi corazón, duró casi 20 años. Empecé a leer los libros sagrados de otras religiones y ninguna de ellas llenaba la sed de mi corazón. Hubo una que resonó, pero no sé si llamarla religión, era el budismo. Los pensamientos, reflexiones e ideas que emanaban de esta sabiduría daban sentido a mi vida. Me encantaba que no se hablase de Dios. No acababa de entender lo que realmente decían, pero en el fondo de mi corazón sentía que era un sendero que tenía que hollar. También estaba