

MARIA PILAR ALDEA MALO

DUNAS

Experimenta y transforma tu vida

«El amor, una gran palabra,
yo lo buscaba en los demás sin dármele a mí.
Primero hay que sentirlo en primera persona,
hacia uno mismo.»

ediciones**carena**

MARIA PILAR ALDEA MALO

DUNAS

Primera edición: septiembre de 2023

© Maria Pilar Aldea Malo, 2023

© Ediciones Carena, 2023

En la arena y en la roca, cuento del libro
El Gran Libro de los cuentos con valor.

Adaptación: Esteve Pujol i Pons

Ilustraciones: Adrià Fruitós

©ParramonPaidotribo. Derechos mundiales

Ediciones Carena

c/Alpens, 31-33

08014 Barcelona

T. 934 310 283

WWW.EDICIONESCARENA.COM

info@edicionscarena.com

Diseño y maquetación: Sandra Jiménez

Imagen de portada: David Billings,
de unsplash.com

Corrección: Diana Ordóñez

Depósito legal: B 16884-2023

ISBN 978-84-19136-94-7

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de este libro, ni almacenar en cualquier sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma ni bajo ningún concepto, mecánicamente, en fotocopias, en grabación o de ninguna otra manera, sin el permiso del propietario o propietaria de los derechos de autor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Dedico este libro a la vida
y al universo, en quienes confio plenamente.*

INTRODUCCIÓN

Los que habéis leído el libro *¡Al desnudo y a volar!* ya me conocéis un poco y sabéis que creo en Jesús como hombre alejado de la Iglesia y, como todo el mundo, tengo guías superiores, además de creer en los ángeles. A todos ellos puedo hacerles caso o no, porque existe el libre albedrío, decidir libremente las acciones. Cuando no encuentras el camino que te indican, la vida te va presentando diferentes situaciones para que tengas la oportunidad de hacer lo correcto y lo repite todas las veces que hagan falta hasta que lo aprendas.

Estas ocasiones pueden presentarse de diferentes maneras: mediante la repetición de situaciones parecidas a otras personas, a raíz de cualquier mensaje escrito que veamos en algún lugar, en el dolor corporal, en el sufrimiento mental, en accidentes, en robos o en enfermedades...

Si aprendes a escuchar tu corazón —maniobra que requiere estar tranquilo y darse tiempo—, poco a poco te vas volviendo consciente de más cosas. También se necesita valor y querer saber la verdad. Pero, sobre todo, se debe confiar en la vida; aunque en algunos momentos no entiendas lo que pasa, el tiempo te permitirá comprenderlo más adelante.

Eso sí, hay que estar atento. Si continuamos preocupándonos por otras personas u otras cosas, no nos daremos cuenta de nada.

Hay que estar atento en sentir, decir y hacer lo mismo, esa es la clave. No es fácil, pero es el camino. Hay que prestar atención a todo lo que pasa a nuestro alrededor, porque ocurren cosas muy sorprendentes.

*«La vida es como una cámara de fotos:
solo enfócate en lo importante,
captura los buenos momentos,
revela del negativo un aprendizaje
y, si las cosas no salen como deseabas,
intenta una nueva fotografía».*

Una manera de comunicarnos con otras dimensiones es a través de los sueños, del inconsciente. Una noche de primavera de 2018, soñé que tenía que escribir un libro que hablara sobre el respeto, la comunicación y el amor, que tendría el título de *Dunas*. Sorprendentemente, estos tres conceptos son los que me dieron las grandes lecciones aprendidas estos últimos años.

El respeto hacia mi persona, respetarme a mí misma, es la primera y la más importante lección que aprendí después de un profundo trabajo personal.

La comunicación que había practicado desde pequeña nacía del miedo y el enfado, dos puntos de partida difíciles para una comu-

nicación respetuosa. La escuela y los alumnos me han ayudado a ponerle nombre al tipo de comunicación que buscaba: asertiva.

Yo buscaba el amor en otros sin dármelo a mí, pero primero hay que sentirlo en primera persona, hacia uno mismo.

¿Por qué *Dunas* como título? Porque las montañas de arena son siempre cambiantes. No se conserva lo que escribes, es decir, puedes borrar lo que necesites y transformarlo, cambiarlo a mejor cuando lo puedas ver. El tema del odio es tratado en un cuento popular árabe que se llama «En la arena y en la roca».

«Tú eres el universo. La brújula maestra de tu vida es tu corazón. Vas camino a casa. No tengas miedo de tocar la felicidad. Estás aquí para aprender, trascender, experimentar, SER feliz y saber que eres una divinidad. Jardinero del alma».

«Tus peticiones siempre han sido recibidas, el universo siempre te envía señales para SER feliz; si estás atento, las escucharás en tu corazón».

Yo no he inventado nada nuevo. Ahora ya sabemos que todo es energía, pero sí puedo hablar de mi experiencia, que certifica muchas cosas que ya se han demostrado en la Física Cuántica.

Así pues, paso a compartir, con la ayuda de mis guías, lo que he aprendido sobre el respeto, la comunicación y el amor en estos últimos años y también las herramientas que he utilizado a nivel personal y en la escuela, donde he podido experimentar y aprender durante treinta y seis años.

I

EL RESPETO

¿Qué es el respeto? Es un valor ético o moral que reconoce que una persona o cosa tiene valor. Va más allá de la tolerancia, porque implica un sentimiento positivo hacia otra persona.

Hasta que una persona no se quiere a sí misma, es decir, se acepta tal como es, no se respeta y no se hace respetar. Cuando lo consigue, comienza a ser más consciente del respeto hacia los demás, hacia las personas y la naturaleza, con una profundidad mayor.

Cuando no te respetas, la vida te va poniendo en situaciones cada vez más difíciles para que te puedas dar cuenta, tomes conciencia y consigas mejorar, superarte, avanzar y evolucionar en este aspecto.

Una actitud infantil es echar la culpa a los otros de todo aquello que nos pasa. Hay quien arrastra eso toda la vida, cada uno decide. Pero una actitud más evolucionada nos lleva a responsabilizarnos de nuestros actos. Los otros me hacen lo que yo permito que me hagan y lo que necesito que me hagan para reaccionar, aprender lo que me haga falta y tomar conciencia de

cómo soy realmente.

Cuando era muy pequeña, sufrí parálisis infantil en una pierna, pero he estado paralizada también por otras cosas, he tenido mucho miedo y el miedo paraliza. Hoy puedo dar las gracias a la parálisis porque me hace caminar despacio y así evito las prisas con las que va la gente.

La primera gran lección que la vida me permitió aprender es la del respeto hacia mí misma.

No se trata de la mala suerte, lo que importa es nuestra actitud ante la vida, ante las cosas que nos pasan. La actitud que nos ayuda es la de afrontar y vivir las cosas tal como vienen, sin negar nada; debemos tomarnos un minuto para sentir cómo nos afecta, es decir, si tenemos ganas de gritar de alegría, de insultar, de llorar, de escondernos, si temblamos, si reímos, y cómo nos sentimos, si estamos tristes, alegres, enfadados o avergonzados. Es importante que estemos abiertos a todo lo que nos pasa por delante, tener claro que todo es posible y querer aprender de todo lo que nos pasa.

*«Hoy puede ser un gran día.
Todo depende de ti».*

Todo eso que consideramos errores son experiencias, oportunidades para mejorar, para aprender. La vida siempre te da otra oportunidad, y otra, y otra, todas las que necesites para poder tomar conciencia, dejar de montarte películas, de ponerte máscaras y poner los pies en la

tierra. El dolor físico y las enfermedades también son alarmas de que algo no va bien, nos avisan para que podamos cambiar.

*«Nacimos para cometer errores,
no para fingir ser personas perfectas».*

Observarnos en las diferentes situaciones nos permite ver cómo somos en profundidad, respetarnos y determinar hacia dónde debemos ir en el caso de querer mejorar o cambiar.

Algo importante a la hora de observarnos es tener en cuenta la «Ley del espejo», que nos muestra rápidamente que lo que no nos gusta de otros, ya sean hijos/as, pareja, compañero/a, director/a, es lo que debemos solucionar o mejorar en nosotros mismos.

El miedo causa mucho sufrimiento, pero el enfado y la rabia también; son dos emociones que desgastan mucho y enérgicamente son muy negativas. Si acompañamos a los niños desde pequeños cuando tienen miedo, podremos ver de dónde proviene y darle las herramientas para superarlo. En el caso del enojo y la rabia podemos hacer lo mismo, siempre teniendo en cuenta el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Los niños y las niñas forman parte de un sistema familiar y de un sistema escolar. Cuando un pequeño muestra que tiene un problema, se destapa un desequilibrio familiar o escolar. Es necesario que familia y escuela hablen en beneficio del niño/a y que decidan qué medidas tomarán. No se trata de culpabilizar a ninguno, porque de entrada todos hacemos lo mejor que sabe-

mos, pero sí debe haber una actitud abierta hacia la mejora. Ni los padres ni los maestros lo sabemos todo.

Todo eso es educable, hoy ya se conoce mucho más sobre la inteligencia emocional y en esto las escuelas tienen un papel muy importante: por un lado, deben acompañar a las familias y, por otro, dar ejemplo y no menguar en la educación de las niñas y los niños.

Pero para ello hay que actuar con cautela, no se puede hacer de cualquier manera; es la materia más importante para la vida y, de momento, no se trabaja lo suficiente en las facultades de Ciencias de la Educación, y en la mayoría de escuelas de Infantil, Primaria y Secundaria se aborda muy poco.

Si realmente queremos un cambio social, es necesario una reflexión profunda e individual por parte de los adultos, entrenamiento y acompañamiento.

Tengamos la edad que tengamos, todos merecemos un respeto y que se confíe en nosotros. Cuando no confiamos, no damos ninguna posibilidad de avanzar al otro/a, ya que no esperamos nada de él/ella como persona. Enviamos una energía muy negativa al otro/a.

¿Cuántas cosas sentimos que no nos han dicho nunca? Son mensajes enviados energéticamente desde el pensamiento de las personas que son más importantes para nosotros.

Si algún día descubres que tienes tendencia a pensar negativamente sobre ti o sobre los otros, déjalo todo y haz un juego que consiste en transformar cualquier pensamiento negativo que

surja en uno positivo. Hacer eso te permitirá salir del bucle de negatividad en el que estás inmerso y comenzar a ver la vida de otro color, porque tu pensamiento estará entrenado en el cambio, te darás cuenta de lo que no te agrada y lo transformarás.

«Un solo pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo tu día».

El respeto también requiere unos límites, si un/a niño/a o persona mayor no tiene límites, hay que mostrárselos. La convivencia requiere derechos y deberes:

- Derechos y deberes en familia.
- Derechos y deberes en la escuela, instituto o universidad.
- Derechos y deberes en la convivencia, en cualquier actividad social.

El materialismo y la competitividad son dos de los hechos que han creado y crean diferencias entre las personas y hacen que nos faltemos al respeto entre nosotros. Nadie es mejor que nadie por tener más cosas o por ganar una medalla.

El consumismo muy a menudo nos arrastra. Queremos tener cosas y más cosas, pero, ¿nos tenemos a nosotros? ¿Nos respetamos como personas? ¿Cuántas mujeres floreros aún existen? ¿Cuántos espacios tienen los accesos de entrada y salida adaptados para todos?