

HeatherAsh Amara

El pequeño libro de la

GRAN LIBERTAD

Descubre
los cuatro
elementos
para tu
transformación



Luciérnaga

Heather Ash Amara

EL PEQUEÑO LIBRO DE LA GRAN LIBERTAD

DESCUBRE LOS CUATRO ELEMENTOS
PARA LA TRANSFORMACIÓN



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *A Little Book on Big Freedom*
Primera edición en inglés a cargo de Hierophant Publishing.

© del texto: HeatherAsh Amara, 2019
© de la traducción: Maria Fresquet, 2020
© de las ilustraciones de interior: Borja Bonaque
© Ilustración de cubierta: Borja Bonaque

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2022

© Edicions 62, S.A, 2022
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-00-1
Depósito legal: B. 19.383-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

<i>Introducción</i>	13
1. Un nuevo sueño, un nuevo camino.	25
2. Aire: el arte de la percepción clara	37
3. Fuego: el arte de purificar.	67
4. Agua: el arte de la apertura	99
5. Tierra: el arte de nutrir.	125
 <i>Conclusiones</i>	 149
<i>Agradecimientos</i>	155
<i>Sobre la autora</i>	157

CAPÍTULO I

UN NUEVO SUEÑO, UN NUEVO CAMINO

Somos los enlaces vivientes de una fuerza vital que se mueve y juega entre nosotros y a través nuestro, que ata lo más profundo del suelo con las estrellas más lejanas.

ALAN CHADWICK

El aire, el fuego, el agua y la tierra son los pilares angulares de la vida. Desde el aire que respiramos hasta la tierra que pisamos, pasando por el agua que bebemos y la calidez del sol, nuestra existencia depende de cada uno de estos elementos. Sin ellos, toda forma de vida en nuestro planeta dejaría de existir.

Los pueblos indígenas de todo el mundo siempre han honrado estos cuatro elementos como aliados. Desde las tradiciones chamanísticas de América hasta las raíces del budismo en el este, pasando por los rituales africanos y las misteriosas escuelas griegas y romanas de Europa, los elementos de aire, fuego, agua y tierra están presentes en todas estas tradiciones espirituales. Si nos abrimos a la sabiduría que procede de ellas, po-

demos aprender cómo usarlos como herramientas de transformación personal.

Los cuatro elementos son guías poderosos de cómo vivir de acuerdo con tu verdadero ser. Cada respiración profunda puede conllevar más espacio en tu ser. El fuego te invita a quemar todo lo que ya no te es útil. El agua te muestra cómo fluir y cómo estar abierto a lo que traiga la vida. La tierra bajo tus pies te recuerda que debes nutrir y sostener tu ser y todos los sentidos. Cada elemento ofrece una herramienta de transformación y juntos representan el camino hacia la gran libertad.

En un momento u otro, todos nosotros hemos sentido una desconexión profunda con la naturaleza. Sabemos que es nuestro hogar y deseamos regresar a él. Esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿qué enseñanzas antiguas y secretas nos están esperando en los elementos esenciales de la naturaleza? ¿Cómo nos llevan a una comprensión más profunda de nosotros mismos y nos guían a través del mundo cada vez más complejo en el que vivimos? La respuesta a estas preguntas es el objetivo de este libro.

Como he mencionado, el poder de los cuatro elementos y sus dones particulares me llegaron a través de un sueño que tuve hace muchos años. Las culturas chamánicas, las tradiciones espirituales europeas e incluso algunas comunidades profanas de Occidente reconocen el poder de los sueños. Para empezar este viaje juntos, compartiré contigo mi sueño.

EL SUEÑO DE LOS ANCIANOS

Estoy en un gran prado verde y suave. Me doy cuenta de que estoy en medio de un círculo de ancianos, que están frente a mí. Más allá de ellos, puedo ver que estamos rodeados de un ancho cielo entre violeta y azul.

Uno de los ancianos me mira muy fijamente a los ojos y dice: «En todo momento, tú posees la capacidad para fusionarte completamente con tu centro».

«Esto conlleva una gran dosis de atención, puesto que significa ir más allá de tus creencias limitantes —añade otro, mirando más allá de mis ojos, a mi alma—. Como individuos, así como en comunidad, los humanos están en la cúspide de un gran cambio. Los cuatro elementos, el aire, el fuego, el agua y la tierra, guiarán al pueblo a manifestar su auténtico ser.»

Una mujer da un paso adelante y luego me conduce hacia un círculo más pequeño de piedras que no había visto antes. «Siente el gran amor y la claridad que emerge de vivir de tu verdadero centro —me dice, invitándome a sentarme en el centro del círculo—. Honra a cada elemento (aire, fuego, agua y tierra) y estos compartirán su sabiduría contigo.»

A medida que me iba sentando en la cálida tierra, ofrecí una plegaria de bienvenida, solicitando a los elementos que compartieran su sabiduría. De repente, siento una presencia delante de mí, abro los ojos y veo a un ser vestido con capas fluidas de amarillos suaves y oro. Con un ligero impulso, se transforma en un águila dora-

da y planea por encima de mí. Me doy cuenta de que representa el aire. Aterrizo en mi hombro y descubro que puedo ver a través de sus ojos. Siento una gran paz y la amplitud de la visión agudiza todos mis sentidos.

«El aire representa tu poder para ver con claridad», me susurra. Noto un cambio en mí que me permite observar las cosas con claridad y tranquilidad. A través de los ojos del ave, mi mente es un lugar para la visión. Mi mente descansa, observando cómo ocurre todo a nuestro alrededor y en mi interior. Pero cuando el águila despliega sus alas, la claridad se disuelve y mi mente se desequilibra. Todo se vuelve caótico. Voces internas estridentes compiten para atraer mi atención. Mi mente juzga todo lo que ve. La clara visión es reemplazada por confusión. Me siento temeroso y solo.

«El don del aire es el de la percepción clara», oigo, y de repente puedo observar mi mente de nuevo sin ser atacada por sus miedos. «Mira con los ojos del águila. Alinea tu mente con tu centro. Deja que la mente se sostenga por todo tu ser.»

A medida que el águila se disuelve, dejo que sus palabras lleguen a mi interior y permanezcan allí. Unos momentos después, noto que otro ser entra en el círculo. Me vuelvo hacia mi derecha, y me encuentro con la luz y el calor de una enorme pantera encendida.

«El don del fuego es la purificación —dice la pantera, arqueando su espalda—. Quema todas las creencias, ideas, juicios y miedos que no nos ayudan.» Entonces, la

pantera extiende una pata y me toca suavemente la mano, y mi cuerpo se llena de luz. Puedo ver lugares en los que una creencia interna, una experiencia traumática del pasado o un miedo recurrente está bloqueando mi energía. Mi cuerpo se estremece a medida que el fuego se extiende entre estas ideas antiguas y obsoletas, quemándolas.

«Usa el fuego para purificar lo que no te sirve», murmura la pantera. Contemplo cómo la pantera se disuelve en una llama de fuego, quemando el resto de mis antiguas creencias.

Luego, otro ser aparece en el círculo, a mi derecha. Un hombre hecho de agua me saluda. Dentro de él, puedo ver una corriente de agua en varias formas: lluvia y nieve, cascadas, ríos, océanos y niebla. «El agua representa nuestras emociones —afirma—. El don del agua es la apertura.»

En mi cuerpo, siento cómo las zonas que habían estado cerradas, de repente se abren. Me convierto en una corriente de emoción pura. No hay distinción entre la pena y la alegría. Doy la bienvenida a todo lo que me llega y noto mucho espacio en mi cuerpo y mi mente a medida que el agua pasa a través de mí.

«Cuando te abres a la vida, creas espacio para que ocurran cambios», dice. El agua dentro de mí se convierte en un río embravecido, en un arroyo tranquilo y, finalmente, en un bol de agua cristalina. Cuando bebo del bol, la emoción pura se instala en mi centro.

Y ahora me enfrento al último elemento, la tierra.

Una serpiente aparece y me lleva a un agujero profundo en el suelo. «Es a partir de ahí que nutres las semillas para tu ser verdadero —susurra la serpiente—. El don de la tierra es el de nutrir.»

A medida que la serpiente habla, me convierto en un árbol con raíces profundas en la tierra. De repente, puedo sentir que mi cuerpo y mi mente tienen un nuevo tipo de percepción. Puedo sentir la diferencia entre esas cosas de mi mundo que pueden nutrirme y las que me envenenarán.

La serpiente parece saber lo que estoy experimentando. «Escoge sabiamente», me sugiere.

A medida que recupero mi forma humana, noto una profunda sensación de curiosidad. Puedo notar los cuatro elementos iluminando mi centro. Estos crean una nueva estructura que me envuelve y me sostiene. Ya no me siento solo o confundido.

Una vez más, me encuentro en el círculo del prado con los ancianos. Juntos, me hablan del viaje del cambio: «Para convertirse en mariposa, la oruga necesita un capullo. Dentro de la estabilidad de ese hogar temporal, la criatura goza de una seguridad que le permite realizar cambios enormes, una transformación radical. Usa los cuatro elementos como capullo, como si fuera tu nuevo hogar, mientras desmantelas el viejo. Esta es la forma de avanzar».

«Los cuatro elementos serán tus guías en tu camino hacia tu verdadero ser —sigue uno de los ancianos, abriendo sus brazos—. Equilíbrate con los elementos

de la vida, puesto que cada uno de ellos representa un aspecto de tu ser. Cuando equilibres los cuatro elementos, estarás alineado con tu centro.»

Siento la bendición de los ancianos a medida que desaparecen lentamente. Me quedo solo en el prado, encarnando los dones del aire, fuego, agua y tierra. Hago una respiración pausada y profunda, observo la inmensidad del cielo y sonrío.

LOS CUATRO ELEMENTOS DE LA TRANSFORMACIÓN

A medida que te vas reconstruyendo, los cuatro elementos serán los nuevos cimientos de una vida que esté basada en la gran libertad. Como mi sueño predijo, todos podemos usarlos como guía para convertirnos en la persona que queremos ser, más que en la persona que nos dicen que seamos. Cada elemento representa una forma de transformación de tu ser. Juntos, los cuatro pueden considerarse herramientas para equilibrar todas las partes de tu ser y, de forma natural, vivir desde tu centro.

Cada elemento tiene una acción complementaria (un arte) que tienes que aprender. Como todo arte, puedes construir habilidades y ampliar tu visión de lo que es posible practicando estas habilidades todos los días. Estas prácticas también son únicas para cada individuo. De este modo, tu implementación de estas herramientas se expresará de forma ligeramente distinta a la

mía. En este libro, empezamos por el aire, pero trabajar con los cuatro elementos es un proceso integrado. Los elementos y sus acciones se mezclan y se complementan unos con los otros para crear un contenedor para el cambio.

Aire

El aire representa el arte de ver claramente. El primer elemento del cambio se centra en la percepción clara. Sacar a la luz tu mente compasiva y comprensiva es esencial para tu camino al centro. Puesto que, probablemente, has estado mucho tiempo basándote en los miedos y pensando y haciendo juicios, la mente podría resistirse al cambio. Sin embargo, con paciencia, práctica y un cambio consciente de actitud, puedes moverte desde la pesada mente miedosa y alborotada a la ligereza de una mente clara y curiosa.

Fuego

El fuego representa el arte de la purificación. El segundo elemento de tu nueva estructura, el fuego, te enseñará el poder de la purificación en el amplio sentido de la palabra. El elemento del fuego es activo. Después de haber mirado con los ojos del aire, te pones en acción quemando todo lo que ya no es verdadero para ti. La purificación no es algo que hagas una vez en la vida.

Vas ganando paz y claridad a medida que vas repitiendo la acción y practicando.

Agua

El agua representa el arte de la apertura. El don del agua es aprender a abrirse. Es fácil abrirse a cosas que te gustan o que te hacen sentir bien. Pero es más difícil estar abierto a cosas que no te gustan o que te hacen sentir mal. Abrirse significa aceptar todo lo que la vida te trae además de trabajar para un cambio positivo. Abrirse no es una aceptación pasiva de tu mundo interior o de la realidad exterior. Se trata de un acto de fe interno valiente con la nueva vida que se está destapando.

Tierra

La tierra representa el arte de nutrir. Este precioso planeta nos recuerda la importancia de nutrirnos a nosotros mismos desde dentro hacia fuera. Esto consiste en aprender qué acciones te agotan y cuáles te revitalizan (desde lo que comes y cuántas horas duermes hasta la gente con la que te relacionas). Cuando alimentes tu centro conscientemente, sostendrás tu cuerpo físico haciéndolo crecer tan saludablemente como sea posible.

Cada uno de los próximos capítulos está dedicado a un elemento. Escoge uno o más de los ejercicios prácti-

cos que se proponen, los que te parezcan más relevantes para ti. Estos ejercicios te ayudarán a integrar las cualidades de cada elemento en tu vida diaria.