



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

En otros episodios he compartido contigo como desde niña mi vida ha sido movida por la curiosidad y el deseo de experimentar todo aquello que resuena en mi corazón. Una de esas cosas fue la meditación Maum. En el 2011 empecé a practicarla acá en Guatemala, y cuando me enteré de que tenían en Nonsan, Corea del sur un lugar con toda la infraestructura para llevarla a cabo, mi corazón dio un salto de felicidad, como diciéndome: vamos y vivamos la experiencia. Le propuse a mi esposo que fuéramos tres meses y me dijo: “Yo no soy tan extremo como tú, además no me llama la atención irme por tanto tiempo ni de la oficina ni de la casa, pero si tú quieres hacerlo, buena suerte”.

Ponerme en marcha no se hizo esperar. Empecé con los preparativos de viaje. Decidí que me iría por tres meses, consideraba que 12 semanas era un buen periodo de tiempo en el que tendría la oportunidad de concluir los siete niveles que ellos proponen para conocerse uno a sí mismo un poco más, pero nunca sospeche todo lo que me esperaba y de qué se trataba o en qué consistía cada uno de esos niveles. De esa cuenta, con la alegría que produce la ignorancia, compré mi boleto aéreo, hablé con mis hermanos para comentarles sobre mi decisión, para ese entonces ellos eran mis jefes en la radio, y no podía desaparecer del programa Carolina la mujer de hoy solo así. Dejé preparadas algunas cosas y dadas las indicaciones pertinentes a la persona que me sustituiría durante ese período en la radio y me fui.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

La aventura empezaba, volar de la ciudad de Los Ángeles, California a Seúl, Corea tomó 16 horas aproximadamente, nunca había estado en un vuelo tan largo: comes, miras películas, te duermes un rato, vuelves a comer, ves más películas y te vuelves a dormir, fueron las dieciséis horas más largas de mi vida, pero la ilusión de vivir la experiencia me devolvía el ánimo. Llegué a Seúl de noche, todavía tuvimos que hacer un viaje de tres horas en carro antes de poder llegar a una cama y descansar. Recuerdo que el cansancio era tanto que sólo me bañé y me dispuse a dormir. Al día siguiente continuaba el viaje en carro hasta la ciudad Nonsan, lugar donde se encuentra el centro de meditación. Una vez arribamos al centro de meditación las sorpresas empezaron a suceder en el siguiente orden:

1. Compartiría habitación con otras diecinueve mujeres, por suerte dos de ellas eran de origen mexicano y hablaban español, gracias a Dios. Dormiría en el piso. No usar cama para ellos es un hábito común. Para mí espalda además de desconocido fue terrible. Al día siguiente porque Dios es grande, logré levantarme del piso.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

A los extranjeros nos tenían cierta consideración, nos daban doble cobertor o duvet el cual hacía las funciones de un pequeño colchón, cosa que a mi espalda no le parecía suficiente. Al somier de una cama de alguna forma le encuentras el ajuste, pero al piso no había forma, era duro por donde le buscaras. Lo interesante fue hacerme consciente de cómo el cuerpo se acomoda o amolda a todo, porque cuando estuve de regreso en Guatemala, pasé exactamente por lo mismo pero el dolor de espalda era ahora causado por la suavidad del somier. En fin, estaba acostumbrada a quejarme: que si mucho que si poco, que si había o si no. Expresar para nosotros nuestra opinión suele ser común, lo vemos como algo natural porque nadie nos enseñó que todo aquello que no nos gusta o aprobamos son precisamente los causantes de nuestro sufrimiento. Las cosas y las situaciones son neutras, el significado que les damos es lo que las hace agradables o desagradables.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

3. Los horarios eran desde mi punto de vista super drásticos. Nuestras actividades empezaban a las 6 de la mañana y volvías a la cama para acostarte a la una de la madrugada. En lo personal para sentirme con el cuerpo reparado, necesito dormir como mínimo ocho horas al día, idealmente nueve, y a partir de ese primer día serían únicamente cinco. No tenía idea ¿cómo podría sobrevivir? Porque las primeras seis semanas la jornada sería la más larga de todas. Al regresar de la jornada en el campo, me estoy adelantando un poco, teníamos la oportunidad de asear nuestro cuerpo, descansar unos minutos ante de cenar a las siete de la noche para luego meditar de ocho de la noche a la una de la madrugada, como te podrás imaginar me quedaba dormida durante la meditación. Mis compañeras mexicanas y yo nos sentábamos (en el piso) hasta atrás en el salón para pasar desapercibidas según yo, pero mis ronquidos me delataban. Me codeaban y decían: “Caro, estás roncando muy fuerte”. Les decía: ya no puedo más. Si me van a regañar que lo hagan, pero mi cuerpo no da para más. Ya no tengo cerebro, ya no puedo enfocar, necesito irme a dormir. Ese martirio duro seis semanas. Y digo martirio porque nunca pude adaptarme a ese horario.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

4. Las sorpresas seguían llegando, esas primeras seis semanas que te comenté hace un momento, la actividad a la que me dedicaría era literalmente a ser campesina. Pensé: ¿Dios mío qué es esto? De niña nunca jugué tierra, ni hice tortitas de lodo ni me trepé a un árbol. Nunca. Te reirías de ver como regresaba de sucia al centro de meditación. Con tierra desde el pelo, y como dice Ricardo Arjona, hasta la punta de los pies. A eso se decirte que me acostumbré, entendí que no tenía ningún sentido quejarme, era inevitable ensuciarse cuando se esta en contacto con la tierra todo el día.

Un día típico iniciaba a las 6:00 de la mañana para hacer un poco de ejercicio, esto lo necesitaba, ya que estaba acostumbrada, siempre me ha gustado mucho hacer ejercicio. A las 7:00 abrían la cafetería y teníamos 45 minutos para comer, lavarnos los dientes para poder estar unos minutos antes de las 8:00 en el parqueo de buses que nos llevarían al campo donde realizaríamos distintas tareas: chapear (nunca en mi vida había usado un mache, imagínate las ampollas en la mano) quitar maleza (esta se me hacía la más tonta e innecesaria de las acciones porque las extensiones de campo eran enormes y la teníamos que llevar a cabo bajo el sol. Cuando el sol se movía y llegaba la sombra, te tenías que mover a otra área donde hubiera sol, lo que yo ignoraba para ese entonces es que ese tipo de tareas estaban diseñadas precisamente para darle a tu mente motivos para quejarse y permitirte así ver con claridad todos los argumentos que la mente, tus creencias y costumbres te dicen sobre cómo deberían de estar sucediendo las cosas.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

Esto es a lo que yo ahora llamo Ejercicios Ego Reductivos o Reductores de Ego. Estamos tan llenos de creencias y es precisamente esa forma rígida de pensar la que a algunos nos hace sufrir.

Otra tarea era preparar la tierra para nueva siembra (esta acción decía mi mente: era diferente, tenía un propósito y un sentido), sembrar (esto me gusto porque me encantaba ser testigo de la transformación de ver una semilla convertirse en una planta) y eso era precisamente lo que me estaba sucediendo a mí así no fuera aun consciente de ello. Tuve también la oportunidad de trasplantar almácigos, regar, cosechar (mucho del producto lo envían al extranjero).

Visto en retrospectiva, creo que mi yo interno disfruto mucho ver el surgir de la vida y verla convertirse en alimento. De los productos que tuve la oportunidad de llevar a cabo algunos procesos fueron: papa, cebolla, lechuga romana, ajonjolí, fresas. Aunque al principio lo sufrí debo confesar que al final lo disfruté porque aprendí sobre la abundancia a la que tenemos acceso a través de la Madre naturaleza.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

5. Las semanas siete y ocho transcurrirían llevando a cabo tareas en la lavandería. Entre semana el centro de meditación albergaba 800 estudiantes y los fines de semana el número subía a 1,300 te puedes imaginar la cantidad de ropa de cama o duvet que salía. Los lunes eran los más pesados en actividad por la cantidad de ropa que había que limpiar, parecíamos hormiguitas de un lado para otro procurando que todo estuviera limpio y hacer los preparativos para el siguiente fin de semana. Fue interesante aprender a quitar manchas como en un dry cleaning. Aprendí también a zurcir y bordar ¿Cuándo en la vida yo había hecho eso? Nunca. Cuando estaba en el colegio, en los básicos, siempre perdí la clase de Educación para el Hogar porque era malísima para todo lo que tenía que ver con cocer, tejer, etc. La parte más difícil de esta tarea fue el calor que había en los lugares donde se tendía la ropa, pero de eso te platique un poco más en el video.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

Las semanas nueve y diez sucedieron en el área de mantenimiento. Teníamos que barrer y trapear los pasillos de los edificios donde estaban ubicadas las habitaciones, limpiar vidrios, lavar baños, el de mujeres no era tan molesto como el baño de hombres, apestaban a jaula de zoológico, pero había que hacerlo. Limpiar o lavar es algo que disfruto mucho hacer así que de alguna manera estas dos semanas no fueron difíciles. La tarea en el basurero donde teníamos que clasificar basura que olía entre una mezcla de vomito y heces era terrible, pero me dije a mí misma: Carolina, tienes que hacerlo de todas maneras, puedes elegir hacerlo sin quejarte o renegando todo el tiempo, así que elegí. Te imaginaste bien, opte por la primera opción. Lo que lo facilito es que para ese entonces ya habían transcurrido ocho semanas de practica de ejercicios que reducían mi ego. Del tiempo en el área de mantenimiento conservo en mis recuerdos queridos un evento que toco profundamente mi corazón: una anciana de un poco más de noventa años se acerco a mí para agradecerme la forma en que estaba yo llevando a cabo mis tareas.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

Ella no hablaba inglés y yo no hablaba coreano, todo sucedió a través del lenguaje de señas. Lo primero que hizo fue tomarme de las manos, hizo un gesto de reverencia dándome las gracias por hacer tan bien mi tarea y las beso. Acto seguido, saco de la bolsa de su vestido un refresco pequeño que estaba deliciosamente frío, las lágrimas no se hicieron esperar. Llore con mucho sentimiento ¿sabes por qué? porque mi corazón interpretaba esa acción como: estoy siendo vista, valorada y que alguien por fin agradecía lo que hacía con tanto esmero. Esa sensación nunca la había tenido en la casa de mis papás. Al verme llorar de esa manera la anciana gentilmente me entrego un pañuelo con diseños de mariposas el cual conservo con mucho cariño porque tiene dos significados para mí. Un día estando en el campo cosechando fresas, durante el receso le preste su bicicleta a una de las supervisoras y fui a dar un pequeño paseo, me baje de la bicicleta, me senté en una piedra



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

grande que estaba cerca y me puse a platicar con Dios, le dije: Señor, queriéndote encontrar mira que lejos ando, si estás acá conmigo manifiéstate de alguna manera para que yo pueda reconocerte. Guarde silencio y “de la nada” pasó volando una mariposa blanca frente a mis narices. Lloré, esta vez lo hacía de gratitud. Dios no se cansa de manifestarse en mi vida. Tengo muchas anécdotas como esa que en algún otro episodio te compartiré.

7. Los días transcurrían, quedaban únicamente dos semanas para poder regresar a mi casa, pero los aprendizajes no se hacían esperar. Esa última fase consistía en llevar a cabo las distintas tareas que involucraba estar en el área de la cocina. Como cocinar es algo que no se me da de manera natural, entonces fui elegida para el área de lavar platos. Recuerdas que te dije que éramos 800 alumnos entre semana y 1,300 los fines de semana, ya te podrás imaginar el volumen de platos, vasos y palillos de acero inoxidable que teníamos que lavar. Los lavaplatos estaban colocados al frente de la cocina y a nuestras espaldas estaban las estufas y toda el área donde preparaban y cocinaban los alimentos, el calor que emanaba el lugar era alto y en la época de verano se sentía aún más intenso. Cuando terminábamos la jornada eran casi las ocho de la noche, teníamos que salir corriendo prácticamente hacía el salón de meditación, del que salíamos a la media noche. Llegaba con la ropa empapada de sudor como si hubiera ido al gimnasio. Una compañera me hacía el favor de llevarme una playera seca para poder cambiarme al menos eso y no enfermarme de gripe.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

Volviendo al área de lavar platos, éramos cinco estudiantes los encargados de recibirles a los alumnos sus trastos sucios y nosotros darles las gracias por permitirnos servirles. Teníamos que decirlo en voz alta: gamsahabnida (no tengo la menor idea de cómo se escribe, pero algo así se pronuncia la palabra gracias en coreano). Ahí me volvió a salir mi parte rebelde, pensé yo no hablo coreano y decir gracias de esa forma no me hace ningún sentido, entonces voy a dar las gracias primero en español, luego lo decía en inglés para todos los extranjeros y de último lo decía en coreano, lo más chistoso de todo es que mis compañeros coreanos empezaron a hacerlo de la misma forma en que lo hacía yo y el supervisor nunca me regañó por ello. Por cierto, este señor era muy estricto, pero a la vez paciente y comprensivo, según yo era la mezcla perfecta de cómo debe ser un papá. Me divertí en la cocina, me gustaba limpiar mesas, pisos, ventanas, ver que los servilleteros estuvieran llenos y los trastos que utilizábamos alcanzaran para todos los comensales. Mi parte favorita era que teníamos el privilegio de comer antes que el resto de los estudiantes; quienes servíamos teníamos que habernos alimentado bien para poder servir a nuestros compañeros con prontitud, alegría y esmero.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

8. Las doce semanas habían llegado a su fin, estaba a pocas horas de salir rumbo a Seúl para tomar el vuelo que me traería de regreso a Guatemala, cuando sucedió algo que no me gusto en lo absoluto. Sucedió con Fede, el coreano encargado de comunicarse con los latinos en español; me llamo a la Dirección para hablar conmigo y me dijo: F: Hola Caro ¿cómo estás?

C: Bien respondí, feliz. Ya mañana me voy.

F: “Así que crees que te vas mañana de regreso a tu país”.

C: No me gusto para nada ni el tono en que me lo dijo ni su mirada, por ello respondí: No es una creencia Fede, es una aseveración. Ya pasaron las doce semanas que tenía estipulado estar acá, agradezco los aprendizajes obtenidos acá pero ya tengo que regresar.

F: ¿A qué? inquirió nuevamente.

C: A trabajar, a estar con mi familia le dije ya en un tono más elevado y molesta.

F: ¡No te puedes ir! me dijo de frente y directo.

C: Ya fuera de mi respondí: ¿qué no me puedo ir? jajajaja ustedes no me pueden retener acá a la fuerza, no estoy presa y ahora con mayor razón me quiero ir a Guatemala. A mi a la fuerza no me sacas ni los buenos días. Y si no me crees, búscame mañana a esta misma hora a ver si me encuentras. A todo esto, yo ya estaba llorando muy enojada. Le dije ya por despedida: No arruines el trabajo que hacen acá para ayudarlo a uno a tomar consciencia de cómo el ego nos controla. Esto no es una prisión, es un centro de meditación. Lo último que me dijo fue testaruda. Salí de la oficina y lo dejé con la palabra en la boca. Esa noche ya no me presente a meditar ni tampoco quise ir a cenar para no tener que ver a Fede nuevamente. Me quede en mi cuarto, que para ese entonces ya era un cuarto privado con baño propio.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

Al día siguiente como lo tenía previsto, salí rumbo a Seúl, un amigo tenía cita con el dentista y me hizo el favor de llevarme, me permitió quedarme en la casa de su mamá y hermano. Ella amablemente me cedió su habitación, ya con cama normal, me dio pena porque ella había elegido quedarse en el piso, me dijo que no me preocupara que ella estaba acostumbrada a dormir así y no le molestaba ni cederme su cama ni dormir en el piso. Así lo hice. Descansé y dormí en paz. Me sentía libre. El día siguiente lo tenía libre y lo quería aprovechar para conocer un poco de Seúl y estar en mi propia compañía y tomar un tour por la ciudad para conocer un poco de la misma. La cual me gusto y disfrute mucho. Valore como nunca la libertad. Mi libertad.

Doce años han transcurrido desde entonces, te preguntaras si me arrepentí en algún momento de haber tenido esa experiencia, la respuesta es no. Aprendí muchas cosas de mí y el comportamiento de la mente. Estoy segura de que existen una y mil formas de poder seguir conociéndome a mí misma de maneras más amorosas en las que pueda seguir descubriendo mi potencial.



ACCIONES EGO REDUCTIVAS

El trabajo que realizo en Carolina la mujer de hoy, me permite seguir encontrando caminos, métodos y herramientas de sanación física, emocional y espirituales diversos, pero busco experimentar únicamente aquellas que resuenan en mi alma porque estoy consciente que los archivos mentales, emocionales y ancestrales que tenemos son múltiples y están arraigados a niveles muy profundos. Estoy feliz porque tengo el resto de mi vida para seguir aprendiendo. Asumiendo que no me conozco. Observándome con curiosidad, sin emociones ni clasificaciones de esto es bueno y aquello es malo. Cuando enfrentas a tus dragones internos, no solo resuelves el problema y te haces más fuerte, sino que aprendes que puedes hacerte más fuerte. Ese es el camino del hombre y la mujer virtuosa.

Carolina

**A
SOLAS
CON
CAROLINA**