



Prólogo

Todos somos ángeles, es decir, mensajeros y nuestro mensaje es el amor y cuando estás dispuesto a abrir tu corazón y compartir tu esencia lo único que surge es belleza. Andrés es uno de estos mensajeros, lo conocí hace ocho años y me di cuenta desde el primer encuentro que sus alas ansiaban volar, sin embargo aún no confiaba en su capacidad para hacerlo. Presenciar su entusiasmo y pasión por realizar tantos proyectos, por aprender más y su compromiso por crear un mundo mejor, lograron que se instalara inmediatamente en un lugar muy especial en mi corazón.

Andrés comenzó su preparación de una manera inesperada. En el primer grupo de Viaje de Poder en Teotihuacán que yo impartía para mexicanos lo “aventé al ruedo” dejando a cien personas cuyas expectativas eran ser guiadas por mí, en sus manos. Fue asombroso ver el magnetismo que tenía con los participantes, la seguridad y asertividad con la que llevó al primero de muchos grupos que le siguieron, dejándose guiar por el presente, por su sabiduría e intuición interna pero, sobre todo, por su corazón.

Así es como enseñamos los nahuales toltecas, a través de la experiencia y de confrontar los miedos, inseguridades y la importancia personal para poder romper las rígidas estructuras, resultado de la educación o domesticación que recibimos y que nos condiciona a seguir patrones de conducta que nos protegen y mantienen en nuestra zona de comodidad.

Así es como Andrés comenzó su entrenamiento en este camino hacia la integridad, el amor y la libertad.

Yo no le enseñé nada, tan sólo le reflejé aquello que estaba en su interior y que ya había olvidado o que temía descubrir. Cada ocasión en la que coincidimos, se diera cuenta o no, era una oportunidad para confrontar su ego, invitarlo a ver a su interior, sutilmente destrozando sus planes y aquellas estructuras que le daban seguridad. Mi recordatorio constante era: hazlo lo que hagas, diviértete.

Siempre le recordaba que estamos en una época de cambio en la que se está transformando el sueño del planeta para que como humanidad evolucionemos, y para que esto suceda primero tiene que haber un cambio interior a nivel personal. También compartíamos que eso ocurrirá sólo si como individuos nos abrimos al amor y le permitimos que fluya libremente en nuestro interior para así recordar lo que en realidad somos, Dios.

En este libro Andrés escribe y sugiere de una forma sencilla cómo lograr una transformación profunda por medio de la fuerza más poderosa que existe, el amor. La propuesta que plantea es alinearte con la energía que es capaz de transmutar hasta el ADN humano. Convertirte en maestro a través de una cuarentena de amor en la que tendrás la posibilidad de practicar la gratitud, la generosidad, el aprecio y las bendiciones, en fin, volverte maestro de tu vida.

Transformarte en celoso guardián de tu energía para que a través de tu impecabilidad impactes no sólo a los que tienes cerca, sino al mundo entero.

Estoy muy contento de tener frente a mí el primer libro de Andrés, y de sentir el amor con que se ha escrito, la dedicación, la hermosa intención de bienestar que hay en cada página.

El libro que tienes en tus manos proviene de la autenticidad de su corazón.

Miguel Ruiz

Te amo porque se me da la gana.

Introducción



Debido a la educación y a la instrucción académica que recibí, las expectativas de lo que tendría que pensar, hacer y sentir en el futuro, de acuerdo a lo establecido por la sociedad en la que me desenvuelvo, mi plan de vida estaba predestinado en una línea completamente distinta a la que hoy vivo.

Después de haber obtenido mención honorífica de una de las mejores universidades de negocios en México y de una oferta para dirigir un atractivo proyecto parecía que, a mis 22 años, tenía la vida resuelta, además de vaticinada una gran carrera como empresario.

Todo eso me hacía sentir importante y exitoso pero no pleno, sin embargo podía vivir con ese vacío en el alma a la perfección ya que los amigos, las fiestas, los automóviles, los viajes y los lujos parecían suplir cualquier otra necesidad que yo pudiera experimentar; fue entonces cuando me di cuenta que entre más tenía, más necesitaba.

Así, entrados ya en mis 26 años, parecía un viejo estresado lleno de preocupaciones, compromisos, gastos y enfermedades. Nada más tenía hernia hiatal, colitis, gastritis, mononucleosis y piedras en los riñones, además de una terrible ansiedad y una profunda depresión. Me encontraba en un callejón sin salida, sabía que tenía que hacer *algo* pero no sabía qué, quería cambiar mas no sabía cómo.

Un extraño me recomendó un entrenamiento de liderazgo del que, misteriosamente no podía hablar mucho, sin embargo aseguró que me ayudaría a salir de la encrucijada en la que me encontraba.

Fue entonces cuando mi vida cambió y mi proceso de desaprendizaje comenzó. Todo lo que hasta ese día había sido la directriz de mi existencia dejó de tener sentido y se abrió un mundo nuevo lleno de experiencias, emociones, encuentros inesperados, sorpresas y sensaciones. A partir de ese instante, entendí el enorme potencial que tenemos encapsulado en nuestro ser y no sabemos cómo detonarlo, descubrí la magia de los pequeños detalles y acontecimientos que conforman lo cotidiano. Fue un encuentro iniciático con la verdad en el que enfrenté mis miedos, mis fantasmas, mis creencias y mis estructuras. En tan sólo cinco días mi cuerpo sanó de todos sus males tras haber soltado mis apegos emocionales y las creencias limitantes que hasta ese día sostenía sin duda alguna.

Ese día comencé a vivir, poco a poco empezaron a aparecer maestros que me fueron ayudando a conformar mi nuevo yo, fui coincidiendo con muchas personas que me regalaron herramientas para entrenar mi mente, para experimentar profundamente las emociones que parecían estar encapsuladas hace siglos. Me enseñaron a ver mi vida desde un punto de vista por completo diferente, el de la libertad. Cada uno de esos encuentros fue un regalo para evolucionar, lo pudiera percibir o no; esos instantes dejaron una lección grabada en mi alma.

Fueron varios maestros los que marcaron mi vida para siempre, uno de ellos es una mujer ejemplar, Byron Katie, en su presencia

entendí lo que es la claridad del pensamiento y el significado de vivir amando mis circunstancias exactamente como son.

Antes yo quería controlar todo: el clima, a mi pareja, al presidente, a mis papás, al mesero, etc., aparte juzgaba a las personas y las manipulaba para tener la razón porque creía que de esa forma iba a ser feliz. Fue entonces que decidí sumergirme en su técnica llamada **The Work** la cual consiste en cuestionar cada creencia dolorosa o estresante, por ende, me adentré en el fondo de mi mente para descubrir aquello que había aceptado como cierto y que me separaba de mí.

Otro de mis grandes tutores es Paul Scheele, experto en el tratado de la mente y estudioso de todo lo que tiene que ver con la conducta, interacción y desarrollo del ser humano. Mi entrenamiento con él traspasó los límites de lo que había aprendido y me enfoqué en su técnica la cual descubre nuevas formas de des-aprendizaje para así poder penetrar a los confines de la mente, reestructurar los patrones adquiridos de manera inconsciente y reemplazarlos por fórmulas que hacen brillar nuestros talentos naturales y emerger el genio que tenemos dentro.

Así continuó mi búsqueda que ya, para ese momento, era más que nada mi pasión y mi motivo diario, hasta que una serie de coincidencias precedieron mi encuentro con el maestro Miguel Ruiz, que con su simplicidad y claridad para percibir la vida, cautivó mi corazón. Para él sólo existen dos opciones de vida: ser feliz o ser estúpido. Con esa objetividad comenzó mi entrenamiento para confrontar mis miedos, soltar mis apegos y para empezar a creer en mí mismo.

Fue así como llegaron **Los Cuatro Acuerdos**¹ a mi vida junto con una disciplina en la que la tarea principal era practicar el arte de vivir con maestría a través de las enseñanzas de los antiguos nahuales toltecas.

¹ Ruiz Miguel, *Los Cuatro Acuerdos*, México, Ediciones Urano, 1997

De pronto, y sin advertirlo, llegó suavemente a mi vida la presencia de una mujer nahual que, como huracán, confrontó mi ego para encaminarme en esta búsqueda incesante de mi libertad. Ella, con su amor impecable, hace que vibren las células de cualquiera y, a diferencia de mis otros maestros, trabaja en el anonimato a favor de la raza humana y su único estandarte es la libertad del espíritu. Mariví de Teresa, guerrera de la libertad, me enseñó a fluir y a escuchar a esa voz interna, sí, la de la sabiduría universal con la cual todos estamos conectados. Sin embargo, su más grande legado a mi alma fue la fe inquebrantable en Dios.

Te amo porque se me da la gana recoge las enseñanzas de todos aquellos maestros y guías que me han precedido y sembrado una experiencia, una idea, una inspiración o sólo han tocado mi vida, aunado a mi aprendizaje como instructor, maestro y facilitador.

Esto no es un libro cualquiera ya que contiene poderosas herramientas que te darán la preparación y una oportunidad para lograr el éxito en el área que tú decidas.

Gracias a todo ello te ofrezco esta recopilación de las herramientas más poderosas que se han cruzado en mi camino para así invitarte a un reencuentro con el máximo potencial que existe dentro de ti, el amor-conciencia.

El recorrido que seguirás en estas páginas te guiará para que en cuarenta días te abras a la frecuencia vibratoria del amor incondicional.

Es muy importante que lo que leas aquí lo pongas en práctica, utiliza tu creatividad y ajusta los ejercicios que te sugiero a lo que sea adecuado para ti.

Te doy la bienvenida a esta experiencia en dónde conocerás las profundidades de tu mente y de tu propio ser.

Andrés Portillo

Amemos al universo.

Vibremos hacia el infinito.

Seamos generosos.

Sintamos el verdadero amor.

Sin hipocresía.

Sin mentiras.

*Sin desear ni pensar
nunca mal
y la gloria de la felicidad
será tu recompensa.*

Te amo porque se me da la gana.

PRIMERA SECCIÓN

Fundamentos

Capítulo I

Antes de empezar, prepara tu mente

La preparación es nuestra disposición para poner en el lugar justo lo que hemos dejado fuera de lugar: el amor.

1. Ya es hora... tú tienes el poder

La idea de esta guía es que encuentres tu propio camino, que descubras el poder que tienes en tu interior y que aprendas cómo dirigirlo para tu beneficio y el de los demás.

El hombre actual está acostumbrado a que todo lo que desea se le otorgue rápidamente, que sea de entrega inmediata o de micro ondas y con sólo apretar un botón le den todas las respuestas. Sin embargo, instalar nuevos hábitos requiere de voluntad, constancia, práctica y hacer a un lado las creencias limitantes, esas que te repites mentalmente como “no puedo”, “no soy suficientemente bueno”, “no estoy preparado”, “tal vez falle”. Ahora es el momento para abordar tu vida y vencer los retos que se te presenten, ¿estás listo?

El ser humano ha llegado a un punto en el que le es imperioso encontrar espacios de introspección que le permitan encontrar un camino que sea el descubrimiento continuo en la búsqueda del ser desde lo más profundo de su interior, de ahí emana el poder para su transformación.

2. Alto, primero haz lo siguiente:

El andar de ese camino nos permite descubrir que el único tiempo posible es el tiempo presente, la vida te ofrece posibilidades a cada instante, este momento en el que tú lees y yo escribo es uno de ellos. Sólo requiere de ti y que tú asumas la responsabilidad de saber elegir la voluntad y la constancia, hacer un hábito vivir con plenitud enfrentando cada reto como la causalidad de nuestro crecimiento.

Para recorrer dicho camino es de suma importancia saber dónde estamos parados, con ello ubica el punto de partida, es tu principio de realidad.

Pregúntate: ¿cómo vives tu vida actualmente?, ¿eres feliz?, ¿estás estresado?, ¿cuáles son tus principales preocupaciones?, ¿vives en paz y tranquilo? Recuerda que el punto de partida para detonar cualquier cambio es *darse cuenta*.

Cuando quieres llegar a un lugar, lo primero que debes saber es en dónde estás, después definir un destino y por último diseñar las diferentes rutas que podrías seguir. Desde luego, habrán unas más directas y otras más complicadas pero tienes algo a tu favor, sabes en dónde te encuentras y a dónde vas.



Escribe cómo estás hoy y cómo te visualizas al finalizar de leer este libro.

¿Cómo estás hoy?

¿Cómo te visualizas al finalizar este libro?

3. Nada te limita

Hace unos días una señora de 83 años a la que los médicos le habían dicho que ya no podría valerse por sí misma y que tampoco podría caminar, subió los 242 escalones de la pirámide del Sol en Teotihuacán.

De igual importancia es saber hacia donde dirijo mis pasos, ya decía Séneca: sin puerto seguro todos los vientos son contrarios, así que ubica el punto de destino que quieres convertir en tu principio de realidad, mientras tanto clarifica el camino.

El 20 de julio de 1969, Neil Armstrong, comandante del Apolo 11, se convirtió en el primer ser humano que pisó la Luna, sus primeras palabras fueron: *este es un pequeño paso para un ser humano pero un brinco gigante para la humanidad.*

En 1948, Nelson Mandela, comenzó su lucha contra la opresión de los negros en Sudáfrica, estuvo 27 años en prisión defendiendo su ideal, sin embargo en 1994 fue el primer presidente negro electo democráticamente en su país, poniendo en marcha una política de reconciliación nacional.

El camino que hemos seguido hasta ahora está constreñido por un sinnúmero de condicionamientos, sé testigo de la sombra que te sigue cuando las creencias limitantes colectivas han gobernado por ti y determinan la vida que has construido.

A través de la vida nos hemos sentido seres limitados porque en algún momento alguien nos dijo: *no puedes, o no vas a lograrlo* y cuando nos atrevimos a hacerlo nosotros mismos dudamos de nuestra capacidad. Puedes hacer y tener todo lo que te imagines, lo único que te limita son tus creencias.

Será una buena opción empezar por desaprender aquellos condicionamientos aprendidos puesto que nada verdadero muere y todo nuestro mundo interior emergerá puesto que la esencia permanece intacta, cuestiona lo aprendido que aquel aprendizaje es la huella del desconocimiento de aquellos que nos precedieron, así tu esencia emanará como el fluir de un río.

Todos conocemos personas que han pensado en grande: Cristóbal Colón, Leonardo Da Vinci, Mahatma Gandhi, Miguel Ángel, Martín Luther King, Tomás Alva Edison, Alexander Graham Bell... Si supieras que todo es posible ¿qué es lo que

desearías? Escríbelo, ¿cuál es ese sueño imposible de realizar?, ¿cómo te visualizas si no existiera ningún obstáculo para lograrlo?, ¿cómo te sentirías logrando ese gran sueño? Acuérdate que el pensamiento no tiene límite.



Lista de deseos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Alguien ya lo hizo

Donde todo lo que nace de este gran río de conciencia es amor. Aprender a amar, es amar sin juicio tus circunstancias adversas, acéptalas pues son la fuente de tu transformación.

A continuación cito algunos testimonios de personas iguales a ti y a mí que decidieron poner en acción el amor incondicional en su vida y han sido testigos de transformaciones importantes en sus relaciones, en su salud y en la manera de asumir sus emociones.

Testimonios

Susana:

Debido a la baja autoestima que tuve desde la infancia desarrollé asma, tenía toda clase de alergias y vivía con un tanque de oxígeno al lado. A pesar de esa situación me relacioné con un muchacho que decía que me quería, sin embargo me agredía psicológicamente pero lo amaba porque inconscientemente me

sentía fea y gorda, por lo tanto, pensaba que me hacía el favor de ser mi novio y lo único que yo quería era que él fuera feliz sin importar lo que sucediera conmigo. Cuando sentía que él estaba a punto de dejarme, me orinaba del miedo, también me daba pánico estar sola ya fuera en la calle o en mi casa, hasta llegué a pagarle a una señora para que estuviera todo el día conmigo. Debido a dos intentos de suicidio que tuve, mis padres me mandaron con un psiquiatra, tenía terapia dos veces por semana, me recetaba Prozac y yo, por mi parte, me metía Zanadrín y Reductil por mi complejo de gorda.

Ahora me doy cuenta que mis enfermedades eran totalmente psicológicas porque a pesar de vivir esos trastornos me recibí de contadora pública, fui la vendedora número uno de zapato en mi ciudad y me certifiqué como entrenadora de spinning.

Llegué con Andrés cargada de inhaladores y pastillas, sintiéndome verdaderamente mal, le comenté que sentía que me iba a morir. No me compró mi historia y me respondió: *Hoy es un buen día para morir, es tu decisión*. Terminé el curso porque ya lo había pagado pero cada palabra del maestro me resonaba en lo más profundo de mi cerebro, sabía que él tenía razón. Cuando el curso concluyó tiré el inhalador y todo el botiquín que llevaba a la basura, en ese momento reconocí que jugar a ser víctima era sólo una defensa.

Regresé a mi casa ligera de equipaje y del alma, lo primero que hice fue decirle a mi dama de compañía que se había quedado sin trabajo.

Ya comencé a trabajar en mí y a aceptarme tal cual soy, no fue fácil quitarme todas las dependencias de un momento para otro pero día a día lo voy logrando, ya no necesito muletas para caminar.

Nilda:

Hace dos años fui a consulta con mi ginecólogo, le comenté que sentía una bola en el muslo izquierdo, pero él me dijo que no era nada, que no me preocupara y, como quería operarme del estómago, fui a ver al cirujano plástico, él me explicó que lo