





**COMODINES**  
**DE**  
**LIBERTAD**



**COMODINES  
DE  
LIBERTAD**

**Manuel David Larrarte Roa**

© Manuel David Larrarte Roa, 2020

Primera edición impresa en Colombia: Octubre de 2020

Impreso por: [autoreseditores.com](http://autoreseditores.com)

Cómpralo en: [www.fapoti.com](http://www.fapoti.com)

No se permite 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 escrito de los titulares del copyright.

Correcciones: Lyda Maria Larrarte Roa

A mi ser superior, quien me ha  
extendido su mano  
sin importar las circunstancias.



## AGRADECIMIENTOS

Primero, gracias a mi madre, que a pese sus pensamientos diferentes a lo largo de la vida, un día me dijo: “la vida es así lo único que uno puede hacer es levantarse y continuar”.

Segundo, gracias a todos aquellos escritores que con sus libros compartieron consejos e inspiraron esta obra, escritores como:

- Víctor Sánchez, por su libro Camino Tolteca de la recapitulación. Gracias por sus grandes ideas acerca del equilibrio interior.
- Steven DeVore, por su libro El poder de la autodisciplina: La clave del éxito. Gracias por sus ideas en cosas como definir un propósito, escoger un mentor y hacer una buena planeación.
- Ernesto Wood, por su libro Curso Práctico de Concentración. Gracias por sus ideas para la eliminación de intromisiones en la mente.
- Paulo Coelho, por su libro el alquimista. Gracias por sus moralejas de confianza en uno mismo, la sencillez del mundo, la fuerza de voluntad y la escucha de un ser superior, entre tantas otras.
- Adam J.Jackson, por su libro los 10 secretos de la abundante felicidad. Gracias por sus ideas en el control de pensamientos, la ayuda al cuerpo, los hábitos, la alimentación, las metas, el dar a los demás, relacionarnos adecuadamente, tener fe, etc.

- George S Clason, por su libro El hombre más rico de babilonia. Gracias por sus ideas para manejar las finanzas y protecciones para cuidar el dinero.
- Dan Millman, por su libro que inspiró a la película El Guerrero Pacífico. Gracias por sus aportes y grandes enseñanzas como: practicar todo lo que hacemos, aprovechar cada momento, mantener el cuerpo y la mente sana, buscar lo que nosotros queremos no lo que nos dicen, a disfrutar el viaje de la vida, etc.
- Rhonda Byrne, por su libro El secreto. Gracias por sus explicaciones de cómo trabaja la mente para crear lo que queremos.
- Hicks – Esther por el libro Ley de la atracción. Gracias por sus enseñanzas de cómo desear las cosas.
- Robert Kiyosaky, por sus libros Retírate joven-retírate rico, Padre rico - Padre pobre y El juego del dinero. Gracias por sus ideas en temas como: apalancamiento, tipos de ingresos, habilidades con el dinero, inversiones, creación de negocios, etc.
- Jack Canfield y Mark Victor Hansen, por su libro Sopa de Pollo para el Alma. Gracias por sus cientos de frases que aportan grandes moralejas en diferentes temas de la vida cotidiana como: dar y recibir, saber lo que queremos, aprovechar el presente, relaciones con otros, miedos, aprender de la vida, agradecimientos, soluciones a las cosas, arriesgarnos, etc.

Así, gracias a todos los autores de muchos libros más como: Robert Fisher por su libro del Soldado de la armadura oxidada o a Napoleón Hill por su libro Piense y hágase rico, no quiero que se queden por fuera ya que también aportaron grandes ideas para pensar y poder llegar a la elaboración de este libro. Gracias y mil gracias a todos sus autores por compartir sus enseñanzas valiosas para la vida.

Finalmente unas enormes gracias a Lyda, mi hermana, que aún protegiendo su cofre de tiempo por tantas actividades y cosas que hacer en esta vida, abrió dicho cofre y sacó varias monedas de tiempo para ayudar a terminar este libro.

## Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS.....	9
PRÓLOGO.....	13
Capítulo 1: La libertad .....	14
Capítulo 2: Elimina el pasado .....	18
Capítulo 3: Escucha tu interior. ....	22
Capítulo 4: Busca un modelo a seguir .....	25
Capítulo 5: Enfócate en lo que quieres .....	30
Capítulo 6: Traza un camino .....	38
Capítulo 7: Vive cada momento .....	42
Capítulo 8: Aprende las lecciones .....	46
Capítulo 9: Controla la mente .....	54
Capítulo 10: Ten fe .....	62
Capítulo 11 Controla tu tiempo.....	68
Capítulo 12 Cuida tu cuerpo.....	72
Capítulo 13 Busca ambientes adecuados.....	77
Capítulo 14 Mira todo como un negocio.....	82
Capítulo 15 Administra tus recursos .....	93
POEMAS.....	105

## PRÓLOGO

Como seres vivos cometer errores es normal, pero repetirlos constantemente como seres humanos es equívoco y más si no vemos dichos errores. En la vida cometemos gran cantidad de errores y a pesar de ser seres racionales, la mayoría de personas no se dan cuenta de ellos, nos estamos acostumbrado a echar la culpa de las cosas a lo externo, no importa si tienes el más alto título o cumples con todos los honores académicos de la sociedad del siglo XXI, a medida que pasen los años viviendo en la tierra repetirás errores una y otra vez hasta que empieces a buscar consejos acerca del error que se comete. Esa búsqueda de consejos puede ser por la lectura, por si no existiere una persona en determinado momento para un consejo necesario. Hay varios libros o videos de diferentes temas. Sin embargo, a pesar de varias páginas de lectura, como ser vivo se continuarán cometiendo grandes errores, ya que mucha información por retener puede ser peor de contraproducente que no haber visto el error o no tener un consejo. Así, la presente obra se basa en un resumen que tiene varias herramientas para estar listo ante diferentes circunstancias de la vida, ya que durante años hay personas que han dejado un legado, más valioso inclusive que el estudio académico.

## Capítulo 1: La libertad

“Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud.”

Gálatas 5:1

En un enorme castillo de un pequeño pueblo, servía un joven llamado Shon. Él era un joven a quien le dijeron toda su vida que si hacía lo que le dijeren y evitaba los problemas estaría bien. Sin embargo, después de varios años de buen servicio al castillo y pese a su disciplina, un día Shon fue desterrado de él.

En aquel pequeño pueblo que era llamado Litu, ese día como de costumbre, hacía bastante frío y Shon no había alcanzado a sacar nada del castillo, ni siquiera algo que lo abrigara. Solo tenía un manto que lo cubría y una bolsa con algunas monedas, así que caminó y caminó hasta acercarse al centro del pueblo, donde pensaba que estaría bien.

Al oscurecerse el día, la seguridad de Shon empezaba a desaparecer al ver su estómago rugir del hambre y los comerciantes cerrar sus tiendas para ir a descansar. Después de un rato de caminar de un lado a otro en el mismo sitio, Shon decidió sentarse. Pero la poca gente que quedaba a su alrededor comenzaba a verlo raro por estar por ahí solo, así que decidió irse a otro lugar que le permitiera pensar. Lo que él no esperaba, es que llegaría a un sitio solo y oscuro, inclusive, más que la noche.

Sentado allí, en esa oscuridad, mientras pensaba qué haría, aparecieron por un lado varios soldados de Litu que se situaron frente a Shon a fumar y conversar. Segundos después, apareció también un grupo de borrachines que puso todo muy tenso cuando uno de los soldados al frente de Shon les pidió unas monedas de oro por dejarlos pasar.

En pocos segundos el ambiente se alistó para lo que parecía una batalla. Todos tomaron posición y empezaron a escucharse espadas ir y venir de ambos lados. Al ver eso, Shon aprovechó la primera oportunidad que tuvo y huyó rápido, sin llamar la atención.

Una vez a salvo, Shon se dio cuenta que necesitaba urgente un sitio para dormir. Pero al ver las pocas monedas de oro con que contaba, decidió caminar hasta donde algunos viejos amigos en el pueblo buscando que le prestaran algo más para poder sobrevivir a la noche. Tocó y tocó puertas, pero ninguna se abrió para él y empezaba a caer una fuerte nevada.

Con los ánimos que le quedaban, estuvo por ahí deambulando hasta que encontró un viejo hotel que, aunque no era el castillo y los inquilinos eran retirados por los soldados del pueblo al no querer pagar y hacer escándalo, le darían una noche más decente que la que le ofrecía la calle.

Ya sentado en un rincón de la habitación, con las manos tíasas del frío, Shon empezó a recordar por qué fue desterrado del castillo, el no saber si había actuado de manera correcta, no paraba de darle vueltas en la cabeza.

Recordó el momento en que encontró pruebas de traición en el castillo y pensó que decir la verdad le traería problemas. Por otro lado, enfrentar al traidor; un señor de gran experticia en artimañas, le podría traer graves consecuencias: podría mandar a darle una golpiza o, incluso, mandarlo a la horca. Finalmente, con algo de ira, llegó a recordar cuando aquel traidor lo humilló en frente de todos, acusándolo a él de mentiroso y traidor para desterrarlo.

Esa noche pasaron las horas, pero Shon no pudo dormir bien. Los ruidos del hotel eran fuertes, su cabeza le decía que estaba perdido y su cuerpo se sentía muy débil sin comer.

Al otro día, después de la larga noche, Shon buscó sus únicas monedas y pagó el hotel. Estaba decidido a ir a las afueras del pueblo y alejarse del bullicio de la ciudad, así que tomó un poco de agua del hotel y agarrando fuerzas de donde no había, salió.

Después de un rato de caminar como pudo, Shon logró llegar a un pequeño bosque a las afueras del pueblo. Cansado, cayó al suelo y allí tendido pasó algunas horas. En un instante en el que Shon no distinguía si estaba perdiendo o recuperando la conciencia, escuchó que alguien muy cerca a él le preguntaba: ¿cómo te llamas?, ¿estás bien?

Shon, con su último aliento, respondió. “Soy Shon, ¿Quieres algo de mí?, no tengo nada, lo he perdido todo. Ni siquiera sé qué hago aquí”.

Quien hablaba, que era un anciano de unos ochenta años, ayudó a Shon y lo recostó en una piedra. Entonces, le dijo:

**Anciano:** Desde que estés vivo y sin importar el momento que pases podrás seguir intentando encontrar tu libertad, que es el único objetivo en la tierra. Todos moriremos y al final lo que importa es cómo has vivido.

**Shon:** ¿Encontrar mi libertad?

**Anciano:** Sí, encontrar el balance entre tu mente, tu cuerpo y lo que te rodea. Las personas querrán que hagas lo que ellas piensan, pero la vida es interesante si logras conquistarla o tomar tus propias decisiones para mejorar tu energía.

**Shon:** ¿De qué hablas, cómo puedo conquistar mi vida?

**Anciano:** Tu vida es lo que tú eliges. Primero debes dividirla para entenderla:

- Una parte es la parte interior, la componen el Alma y la Mente.
- La otra es el parte exterior, la componen el Cuerpo y la Sociedad.

En un momento de silencio, Shon quiso girar a ver quién era su interlocutor. Pues pensaba que podía estar soñando. Sin embargo, no pudo saber con quién hablaba y por su falta de energía cayó nuevamente en la roca donde estaba.

## Capítulo 2: Elimina el pasado

“Ahora dice el Señor a su pueblo: «Ya no recuerdes el ayer, no pienses más en cosas del pasado.»

Isaías 43:18

Al otro día, Shon abrió sus ojos y se encontraba un poco asustado, no sabía dónde estaba. Miró a su alrededor y lo único que vio fue un árbol con unas pequeñas esferas que parecían frutos, se dirigió hasta allí algo dudoso pero hambriento y terminó comiendo hasta saciar su apetito. Luego se sentó y empezó a pensar qué haría con su vida, pero no se le ocurría nada. De repente, apareció una sombra y empezó a preguntar: ¿Quién está ahí?, pero nadie respondió.

Al rato, un anciano cuyo rostro se ocultaba tras una larga barba y un curioso sombrero, se acercó al árbol donde estaba Shon y preguntó: “¿Qué haces?” pregunta que, en ese instante, Shon no sabía responder. Así que empezó a tartamudear “ehm, ehm...”. Aquel anciano, notando el estado de Shon, volvió a hablar: “algo confundido”

Y así empezó una nueva conversación:

**Anciano:** Deberías descubrir tu interior para estar despejado, cuando haya paz en tu interior te sentirás en paz con el mundo y podrás empezar cada día una nueva vida desde donde estés.

**Shon:** ¿Podría yo cambiar mi vida en este momento?

**Anciano:** Elimina tu pasado, o cambia las imágenes que tienes para tener una nueva vida más satisfactoria. Así como cuando naciste, que tenías emociones agradables para disfrutar cada instante. Lo que pasa es que en la vida se adquiere demasiada información errónea.

**Shon:** ¿Entonces dices que mi estado actual es culpa de lo que creo acerca de mi pasado?

**Anciano:** Tu estado actual es cómo está tu interior. Ese es el que te hace feliz, no lo que vives o está pasando. Habla contigo mismo y piensa lo que has hecho, indagando las razones de lo que hay a tu alrededor. Verás por qué estás dónde estás en este momento.

**Shon:** ¿Pensar lo que he hecho durante toda mi vida?

**Anciano:** Escribe la historia de tu vida, pregúntate: ¿Cómo viviste?, ¿Qué lograste?, ¿Cómo has llegado ahora dónde estás? Pon solo las situaciones importantes, para luego cambiar tus sentimientos en todos esos sucesos que te han marcado.

**Shon:** ¿Debo recordar toda la historia de mi vida, tantos años?

**Anciano:** Puedes resumir, crea una lista breve que incluya a esas personas con quienes has tenido las relaciones más significativas en tu vida, incluyéndote a ti, ya que hay sucesos que ocurren cuando estás solo. Luego, organízalos por épocas y empieza a escribir las situaciones más importantes que has vivido con cada ser de la lista,

evitando extenderte. Por ejemplo: me ensucié en público mientras comía y prometí no volver a comer con gente o x cosa.

**Shon:** Y una vez tenga la historia, ¿qué?

**Anciano:** Hay que distinguir cuál es la maleta de tu pasado con la que cargas para poder eliminarla.

- Primero, resalta las situaciones con emociones felices para determinar las épocas donde estuviste a gusto con la vida;
- Segundo, organiza una lista, por épocas, de las situaciones que quedaron sin resaltar, eliminando las situaciones con emociones repetidas;
- Y tercero, busca en la lista las situaciones que te han hecho comportar hoy de alguna forma, observando tus emociones en cada situación. Rebobina cada momento y pregúntate: ¿Cómo procediste? (estuviste sereno, recapacitaste, etc.), ¿Qué se atravesó en tus pensamientos? (querías platicar, aprendiste algo...), ¿Por qué te acuerdas de ello? (por lo que decía una persona, o por la desconfianza...), ¿Formaste algún juramento? (No hablaré jamás con aquella persona o no diré nunca más mis sentimientos, etc.)

**Shon:** ¿Pero cómo eliminar ese pasado de encima?