

TOMANDO EL CONTROL AHORA

para alcanzar la plenitud y vivir con intencion



Roma Levinson

TOMANDO EL CONTROL AHORA

Para alcanzar la plenitud y vivir con intención

Roma Levinson

Acerca del Libro

Una breve guía para llevarte por el sendero de la realización, que te permitirá experimentar la plenitud y la posibilidad de vivir con intención.

Créditos

Autora: Roma Levinson

Editor: Keith Levizon

Copyright © 2015

Portada: Canva Graphic Design Company

ISBN: 9798183598254

Este libro puede ser adquirido para propósitos educativos, de negocios o usado para venta promocional. Para mayor información contáctenos a través del sitio web www.thevidaflow.com

Contenido

Tomando el Control.....	1
Entendiendo mi Universo.....	9
Desapego – Soltando Ataduras	21
Deslastrando el Ego	29
El poder del Amor.....	37
Abrazando la Vida con Gratitude	44
Borrando: Miedos, Bloqueos y Memorias Negativas ...	53
Viviendo el Momento.....	61
Despertando la Consciencia	66
De la Ambición a la Intención	75
Conectando con los Resultados: Señales.....	82
Tomando Acción: Decisión y Determinación.....	89
Destapando Mi Talento y Mi Potencial	97
Viviendo la Paz.....	105
Confianza en la Vida.....	113
Meditaciones.....	120
Alcanzando la Plenitud y Vivir con Intención	124

Dedicatoria

*A mi amada madre Rosa Lirio, por su
amor incondicional y sus más
inspiradoras enseñanzas.*

Agradecimientos

Quiero extender mi más profunda gratitud a todas las personas que fueron cómplices en este hermoso proyecto. Recibí inspiración Divina a través de personas sumamente maravillosas que, con su amor, me acompañaron en el proceso de desarrollo de cada página.

A mi padre Francisco, aunque no ha estado físicamente desde hace unos meses, su gran legado me acompaña en el estudio metafísico y la apreciación profunda por la vida. A mi madre Rosa Lirio, que con cada consejo siempre llena mi corazón de más y más amor para compartirlo con el mundo.

A mis hermanos Francisco y Rafael, por cada aplauso que me dan ante cada aventura que me he atrevido a tomar. A mi hermana y cómplice Mayita, porque siempre me ha enseñado, con su vivo ejemplo, que ninguna adversidad puede empequeñecer las oportunidades. A mi hermana Yenny, porque siempre me muestra la pureza que aguarda la vida en su más sublime expresión de amor. A mi primo Keith, por su constante apoyo, que superó las barreras de la distancia para lograr un gran trabajo como editor y cómplice de sueños. Y al amor más fiel y constante, el que nunca se aparta: el amor de la Fuente Divina, que me ha sostenido en cada paso del camino. Gracias por acompañarme siempre, por la paciencia infinita de la vida conmigo, y por todo lo hermoso que ha sembrado en mi existencia.

A todas las personas que han estado en mi vida y han dejado una huella, un mensaje, porque tuvimos la bendición de encontrarnos en este plano físico, así sea

por fracciones de segundos, pero ese encuentro ya forma parte de mi existencia. Agradezco a la hermosa ciudad de Panamá por permitirme establecerme en su territorio, testigo de la inspiración que recibí.

Al amor universal, la Divinidad que todo lo une, por su infinito amor. Gracias infinitas.

Prefacio

Cuando Roma me solicitó “corregir” su libro, en verdad hubo una corrección, pero de esquemas, patrones, creencias negativas a ser erradicadas y creencias positivas a ser repotenciadas... Es un viaje de sabiduría teórica y práctica que se disfruta más aún que la meta, es decir, terminar de leerlo... Por eso fue grato retomar sus páginas cuando mi Primita Lindísima y *Amorada* (la autora), me hizo una nueva solicitud, esta vez para el Prefacio...

Tal vez llegó en el momento más ocupado que he tenido en meses o años, pero si no alimentas el espíritu diligentemente, viene el alma con sus ruidos emocionales a cansarte, cambiarte, distraerte o vencerte... Agradezco la buena vibración de alta frecuencia que se permea no sólo en los ojos, sino más allá, donde se alojan las palabras de aliento, las frases invaluable, los buenos consejos...

Eso y más encontrarás en este material sin poder distinguir entre credos, religiones, metafísica o mecánica cuántica, sencillamente es conocimiento universal que cada vez se va revelando a más personas, pero pocas veces con la maestría, dulzura y talento de una escritora que no se formó, sino que atendió a su llamado, a su Dharma, para canalizar letras ordenadas mágicamente a favor de tu bienestar, prosperidad y evolución... ¡Que lo disfrutes!

Keith Levizon

Introducción

Este libro contiene material que ha sido desarrollado desde mi propia experiencia de vida. En algún momento estuve como la gran mayoría, con la consciencia adormecida, dejando que la existencia transcurriera ante mis ojos sin darme cuenta de que estaba perdiendo la oportunidad de vivir realmente mi vida. Avanzaba en piloto automático, ocupada, distraída, persiguiendo cosas, sin detenerme jamás a preguntarme si de verdad estaba viviendo o solo dejándome llevar.

Después de experimentar momentos de angustia, desesperación y gran confusión, pude reconocer que yo misma era responsable de todos los aspectos negativos o positivos que sucedían en mi vida, pues en estas cosas siempre ponía mi mayor atención. Por ende, me encontraba atrapada en un círculo vicioso de confusión, incertidumbre, inseguridad, angustia y desesperación. Era como dar vueltas y vueltas sin avanzar, cargando un peso que no sabía cómo soltar.

Las cosas externas me dominaban. Pasaba horas interminables trabajando arduamente con el fin de obtener lo que creía que me hacía falta para alcanzar la verdadera plenitud y felicidad. Pero afortunadamente, llegué a despertar en un momento determinado de mi vida, y pude darme cuenta de que gran parte de lo que mi padre, como metafísico, trató de enseñarme por años, no lo había entendido... hasta ahora. Así desperté, en el momento menos esperado, cuando sentí que estaba tocando fondo y ya no podía más.

Y quiero detenerme aquí un instante, porque tal vez tú también te sientas así en este momento: agotado, confundido, con la sensación de que algo no termina de encajar. Si es tu caso, quiero que sepas que justamente desde ese lugar, desde el fondo, fue donde para mí empezó todo. A veces, cuando creemos que ya no podemos más, es precisamente cuando estamos a punto de despertar.

Justo cuando parecía no funcionar el conocimiento que había recibido, una serie de experiencias transcendentales que surgieron desde mi interior me llevaron a conectarme con mi Yo interno. Dejé que todo esto fluyera sin cuestionarlo, con la profunda seguridad de que algo extraordinario estaba a punto de emerger ante esa situación.

Cada capítulo que se presenta aquí sigue el orden en que se transformó mi vida. Aprendí a experimentar la plenitud y a vivir con intención cada día. Conecté con la inspiración, que surgió con gran entusiasmo, y la energía vital fluyó en mí, permitiéndome ser un canal para transmitir este mensaje... Un mensaje profundo, lleno de amor para la humanidad.

Tomar el control de tu vida es fundamental, pero quiero ser honesta y delicada al explicar qué significa esto, porque no se trata de creer que lo dominamos todo. Hay quienes nacen en circunstancias muy difíciles que no escogieron: en lugares marcados por circunstancias inimaginablemente duras o el conflicto, atravesando enfermedades, enfrentando pérdidas o realidades colectivas fuera de cualquier entendimiento humano. De

hecho, la raíz del sufrimiento ocurre, muchas veces, cuando queremos controlar lo humanamente incontrolable. Tomar el control no es eso; es algo mucho más liberador: es tomar el control interior, para que no sea lo externo lo que nos controle a nosotros. Es descubrir que, aun en medio de lo que no podemos cambiar, siempre conservamos un espacio de elección: dónde poner nuestra energía, en qué enfocar nuestra atención y, sobre todo, cómo elegimos experimentar y responder a la vida. En ese espacio interior habita nuestra verdadera libertad, y ahí la energía del amor universal está con nosotros cada día para guiarnos.

Dentro de ese espacio somos co-creadores de nuestra existencia: junto con la vida, podemos crear universos personales más favorables y más llevaderos, eligiendo con mayor autonomía nuestros pensamientos, cuidando nuestras emociones y la forma en que dialogamos con nuestra consciencia. No siempre podemos cambiar lo que sucede afuera, pero sí podemos cultivar el autodomínio: dejar de reaccionar contra la vida para empezar a fluir con ella, desde el enfoque consciente y la decisión de no vivir como víctimas. Eso es, en esencia, tomar el control: no someter la realidad a nuestra voluntad, sino convertirnos en autores serenos de cómo la vivimos, cocreando con la Fuente que nos sostiene. Ahí está la plenitud, y ahí está el verdadero significado de vivir con intención.

Lo más maravilloso de este material es que podrás entender que no es necesario tocar fondo ni estar profundamente desesperado para conectar con la plenitud y vivir con intención. Aprovecha y toma el

control ahora, es tu momento... Cada palabra contenida en este material está cargada de amor y energía positiva para ti.

Roma Levinson

*“Sólo tomando el Control de tu vida
con determinación podrás
experimentar realmente una vida
maravillosa”.*

— Roma Levinson

Tomando el Control

*“El ser humano es capaz de tomar
decisiones basándose en sus valores.*

*La facultad de elegir el rumbo de
nuestra vida nos permite
reinventarnos a nosotros mismos,
cambiar nuestro futuro e influir con
fuerza en el resto de la creación”.*

— Stephen Covey

Me gustaría invitarte a que nos sentemos juntos, como si tuviéramos una conversación entre amigos. Una conversación profunda, sin prisa, de esas que se dan con una taza de café entre las manos y el tiempo suficiente para escucharnos de verdad. De esas conversaciones que no buscan tener la razón, sino acompañarnos, y que muchas veces nos llevan a la reflexión, a vernos a nosotros mismos con más honestidad y más compasión.

Lo que te narro aquí es una experiencia personal, mi propia experiencia de vida. No vengo a darte cátedra ni a decirte cómo debes vivir, porque cada camino es único y el tuyo te pertenece solo a ti. Tampoco pretendo convencerte de nada. Lo único que deseo es abrirte mi corazón y compartirte lo que aprendí, por si en alguna de estas páginas encuentras algo que resuene contigo y te sea útil.

Así que te invito a este viaje reflexivo e introspectivo. Recórrelo conmigo a tu propio ritmo, sin presión, con el

corazón abierto y con la disposición de mirar hacia adentro. No tienes que estar de acuerdo con todo, ni aceptarlo de inmediato. Solo te pido que te permitas sentir, cuestionar y descubrir. Si algo dentro de ti ya intuye que mereces vivir de una manera más plena, más libre y más consciente, entonces este es un buen momento para empezar.

Y empezar a mirar hacia adentro nace de reconocer algo muy sencillo: cuestionar nuestra manera de vivir la vida, esas cosas que hacemos por voluntad propia y esas otras que hacemos en automático, sin siquiera darnos cuenta. Porque cuando nos detenemos a observar, descubrimos que pasamos gran parte de los días de nuestras vidas buscando la felicidad, buscando la realización y la plenitud. En ese constante buscar, pasamos por alto todo lo que debería ser absolutamente obvio, sencillo de admirar y valorar con detenimiento... Y así vamos buscando, buscando, incansablemente, hasta que llega el día de partir de este mundo y, en un parpadeo, se nos va la vida buscando sin encontrar.

Sin darnos cuenta, vivimos manejados por distintas cosas internas y externas, siendo éstas las que actúan sobre nosotros, sobre nuestras decisiones, dejándonos sin autoridad para elegir nuestro rumbo. Las cosas internas que nos dominan son: pensamientos, emociones, preceptos y pautas, que se han convertido en creencias limitantes... Las cuales permitimos controlen nuestra forma de actuar, experimentar, percibir y juzgar la vida alejándonos de la verdadera experiencia de vivir... Por otra parte están las cosas externas sembradas por los distintos patrones colectivos de la sociedad que hacen

que simplemente algunas “cosas” se vuelvan una necesidad y un imperativo para vivir nuestra vida.

Piensa por un momento en una mañana cualquiera. Suena la alarma y ya despiertas cansado, antes incluso de empezar. Te levantas corriendo contra el reloj, respondiendo a lo que otros esperan de ti: el trabajo que reclama, las cuentas que presionan, la lista interminable de pendientes que nunca te detuviste a elegir. Llegas a la noche agotado, sin recordar un solo momento en que hayas decidido algo por ti mismo, desde tu propio centro. Y al día siguiente vuelve a sonar la alarma, y vuelve a iniciar la misma carrera. Así pasan las semanas, los meses, los años. ¿Te suena familiar? Eso, justamente eso, es vivir manejado.

Difícilmente podemos percatarnos de que hemos sido manejados, así es, manejados, como marionetas por factores que no son la verdadera esencia de la vida. Por lo tanto, la realidad es que no vivimos nuestra propia vida, sino que permanecemos distraídos buscando y persiguiendo lo que hemos asumido inconscientemente como necesidades, que se han convertido en nuestros titiriteros, tornándose en apegos, egos, miedos, bloqueos, pensamientos negativos y ambiciones desmedidas que llevan las riendas de nuestra vida a un rumbo incierto...

La competitividad continua que se ha sembrado en la sociedad es la que nos ha generado esa necesidad de lo externo. Queremos tener bienes materiales y creemos que ese es el objetivo fundamental de nuestra vida; pero logramos tener esos bienes y sentimos que persiste el

vacío, la inconformidad existencial. Conseguimos el carro nuevo, el teléfono del momento, la casa más grande, y la satisfacción dura apenas unos días, hasta que aparece el siguiente deseo y volvemos al inicio. Buscamos entonces el dinero como otro objetivo, y cuando lo obtenemos, sigue el mismo hueco, la misma angustia, la misma desesperación. Nos mantenemos pensando en lo efímero y no en lo eterno; perseguimos sin cesar lo que está afuera, generándonos muchas veces un gran daño adentro. Y en este estado tan común no nos es posible entender que tenemos la potestad del autodomínio, de tomar nosotros mismos el control y vivir sintiéndonos verdaderamente vivos, felices, realizados y plenos.

Ingenuamente, hemos dejado que muchas cosas se siembren en nosotros como verdades incuestionables: la sociedad y el qué dirán, el estatus socioeconómico, la política, la economía, la competencia, la intolerancia, el egoísmo, la negatividad, la envidia y la inseguridad. Las hemos asumido como pautas ineludibles que forman parte nuestras vidas, como si fueran propósitos inevitables. "¡Oh, eso no es cierto!", seguramente dirás. "Yo vivo mi vida como quiero, no soy egoísta, ni dejo que la sociedad me controle; la verdad, ni siquiera me importa mi estatus, yo vivo mi vida a mi manera... Nada de esto me domina."

Lo sé, y no te juzgo, porque yo misma me dije esas mismas palabras durante años. Estaba convencida de que tenía el control, de que mis decisiones eran solo mías. Vivía ocupada, corriendo detrás de metas que ni siquiera había elegido de verdad, midiéndome con los

demás sin darme cuenta, buscando aprobación donde no debía. Y aun así, me habría ofendido si alguien me hubiera dicho que no era libre. Esa es la trampa más sutil: estaba con los ojos vendados y no podía ver lo que estaba claramente ante mis ojos. Necesité tropezar, vaciarme y llegar hasta el fondo para por fin abrir quitar esa venda.

Fue ahí, en ese punto, cuando de verdad asumí mi responsabilidad. Y con mucha determinación logré tomar el control de mi vida, para vivirla a plenitud y con intención cada día, permitiéndome emprender cualquier cosa que me proponga, dejando actuar la inspiración en mí, sin perder nunca el entusiasmo. Si yo pude eliminar esa venda, y salir de esa trampa, créeme que tú también puedes.

Todos tenemos la capacidad de lograr el control sobre nuestra propia vida y la posibilidad de experimentar cada día la plenitud y la intención, porque todos tenemos el mismo potencial, hemos sido diseñados a imagen y semejanza del Creador, y esto no quiere decir que seamos idénticos a Él pero sí que tenemos mucho de su Esencia dentro de nosotros. Detente un momento en esta verdad, porque lo cambia todo: si llevas dentro la Esencia misma de quien creó el Universo entero, entonces dentro de ti vive también la capacidad de crear, de elegir, de transformar tu realidad. No eres una hoja más arrastrada por el viento de las circunstancias. Eres un ser con poder sobre su propia existencia. La cotidianidad nos ha alejado de esta verdad, nos ha mantenido distraídos y dormidos, actuando diariamente sin verdadero autocontrol, haciéndonos prisioneros de nuestros

pensamientos, dejándonos atados por el ego y los apegos, bloqueándonos la oportunidad de experimentar sanamente la profunda esencia de la vida.

Cuando decides tomar el control, tu felicidad y realización no dependerán más de algo; ya tu concepto no será el “seré feliz y realizado hasta que... compre la casa de mis sueños, tenga el ascenso, baje diez libras, gane mucho dinero, consiga mi alma gemela, cambien a mi jefe, alcance la libertad financiera, compre el Ferrari para salir los fines de semana”.

Antes de seguir, quiero pedirte algo. Hagamos juntos una pausa, cerremos los ojos un instante y preguntémonos con honestidad: ¿cuál es mi propio “seré feliz hasta que...”? ¿Qué condición le hemos puesto a nuestra felicidad? ¿Qué estamos esperando que llegue, cambie o suceda para por fin permitirnos vivir plenos? No nos juzguemos por la respuesta. Solo observémosla. Reconocer esa condición que nosotros mismos nos impusimos es el primer paso para soltarla.

...Porque descubrirás que tomando el control de tu vida serás capaz de ser libre, sin ataduras, y podrás desbloquear un sinnúmero de oportunidades maravillosas que te permitirán hacer lo que quieras, obtener cosas materiales, lograr objetivos, metas y mucho más de lo que pudieras imaginar. Pero lo mejor de todo es que cuando tomes el control, realmente entenderás qué es la verdadera felicidad, qué es la verdadera realización y aprenderás a vivir naturalmente en estos estados valorando todo lo que experimentas en el camino de la vida, sintiendo realmente la plenitud.

Y aquí quiero dejarte algo claro y concreto, porque tomar el control no es solo entenderlo: es empezar a hacerlo. Tomar el control es, en el fondo, reconocer el potencial que todos llevamos dentro para transformar nuestra propia vida, y entender que esa transformación no nace de grandes gestas, sino de las pequeñas acciones y decisiones que podemos tomar cada día. No necesitamos cambiar toda la vida de golpe ni esperar al primero de enero. Hoy, antes de dormir, hagamos solo una cosa: elijamos conscientemente una sola decisión del día y tomémosla desde nosotros, no desde lo que se espera de nosotros. Puede ser algo pequeñísimo —qué desayunamos, a qué le dedicamos quince minutos, a quién decidimos perdonar en el corazón—. Lo importante no es el tamaño de la decisión, sino que la tomemos despiertos, con intención. Ese pequeño acto es la semilla. Mañana podemos elegir otras dos. Y así, día tras día, vamos recuperando las riendas que habíamos entregado.

Y quiero decirte algo importante, porque cada quien vive su propia realidad: esto no se trata de compararnos con nadie ni de forzar un camino que no es el nuestro. Se trata de aplicar lo que vamos aprendiendo dentro de nuestro propio contexto, con lo que cada uno tiene y desde donde cada uno está, para desenvolvernos mejor en la vida y seguir evolucionando, a nuestro ritmo. Eso es tomar el control, y empieza con un solo paso dado hoy.

Bienvenido al despertar de tu vida y la expansión de la consciencia, ¡comienza a tomar el control ahora!

Afirmaciones:

1. Tomo el control de mi vida y vivo en plenitud.
2. Soy absolutamente responsable de mi vida y la vivo realmente tomando el control.
3. Controlo mis pensamientos, emociones y controlo mi vida con absoluta determinación.

Gracias porque controlo mis pensamientos y emociones, gracias a la autoridad que poseo sobre mi vida.

Entendiendo mi Universo

“Si sufres es por ti, si te sientes feliz es por ti, si te sientes dichoso es por ti. Nadie más es responsable de cómo te sientes, sólo Tú y nadie más que Tú. Tú eres el infierno y el cielo también”.

— Osho

Hay una verdad sencilla que lo cambia todo, y quiero que la descubramos juntos: tú eres el creador de tu propia realidad. Seguramente habrás oído reiteradas veces que cada cabeza es un mundo... Este dicho tan popular tiene mucho sentido, ya que somos creadores de nuestra propia realidad, por lo tanto tu realidad y la mía son producto de lo que pensamos individualmente, y obtenemos siempre los resultados y experiencias que hemos estimulado a través de esos pensamientos.

Piénsalo un momento: de todas las criaturas que habitan este planeta, nosotros somos los únicos que no solo pensamos, sino que sabemos que pensamos. La ciencia nos puso nombre por eso. Nos llamó Homo sapiens, dos palabras que vienen del latín: homo, que significa "ser humano", y sapiens, que viene del verbo latino sapere y significa "el que sabe" o "el que discierne". Somos, literalmente, "el ser humano que sabe". Y muchos pensadores van más allá y nos llaman Homo sapiens sapiens, repitiendo la palabra a propósito: no solo sabemos, sino que sabemos que sabemos. Esa es nuestra

gran particularidad: la capacidad de observar nuestra propia mente, de darnos cuenta de lo que pasa por ella.

Pero no somos únicamente mente. Distintas tradiciones nos describen como una unión de tres dimensiones: mente, cuerpo y espíritu. La mente, que en muchas corrientes se asocia con el alma, es la que piensa y siente; el cuerpo es el vehículo que habitamos; y el espíritu es esa chispa profunda que nos conecta con algo más grande. La filosofía lleva siglos explorando cómo se relacionan estas partes, cómo a veces actuamos según la razón y otras según los sentimientos. Y justamente esa capacidad de mirar hacia adentro, de saber que pensamos y de reconocer nuestras tres dimensiones, es el regalo que nos permite transformar nuestra realidad.

Tener la capacidad de pensar y de saber que pensamos es una virtud de la especie humana. Se ha determinado científicamente que somos capaces de registrar al menos 40 pensamientos por minuto, lo que nos daría un resultado de al menos 60.000 pensamientos al día. Detengámonos un instante a imaginar esa cifra: sesenta mil pensamientos pasando por nuestra mente cada día, la mayoría sin que nos demos cuenta siquiera. Es como una conversación interna que nunca se apaga, susurrándonos cosas a toda hora. Y aquí está lo importante: si esa voz interior repite todo el día mensajes de miedo, de duda o de carencia, esos son los ladrillos con los que estamos construyendo nuestro mundo. Ahora bien, nuestros pensamientos están marcados por patrones y creencias sembradas como pautas a través de factores externos desde antes de tener consciencia.

La buena noticia es que tanto tú como yo tenemos la posibilidad de tomar el control sobre lo que pensamos. Podemos remoldar esos pensamientos y crear, paso a paso, un esquema de Nuevo Pensar. Hagamos una breve pausa y observemos internamente cuántos pensamientos negativos vienen a nuestra mente en fracciones de segundos... ¿Listo? Ahora, el punto no es que los contemos, quizás sean muchos. Lo que pretendo es que nos demos cuenta de que efectivamente tenemos muchos pensamientos negativos que están ahí trabajando en la mente, día y noche, y que lamentablemente se han sembrado en nuestro subconsciente, y cualquier cosa negativa en nuestra realidad no es más que una proyección de todo ese compendio de creencias y pensamientos almacenados que se mantienen procesando en modo automático.

Hay otra cosa muy importante, y es que nuestros pensamientos infieren un control impresionante sobre nuestras emociones, así que las emociones son un reflejo espontáneo de esos pensamientos reproducidos en forma consciente o inconsciente.

Déjame mostrártelo con algo sencillo de la vida diaria. Imaginemos a alguien que tiene una entrevista de trabajo importante, o una conversación que ha esperado por mucho tiempo. Desde que despierta, su mente le repite: “esto va a salir mal, seguro me voy a equivocar, no soy suficiente”. Con ese pensamiento dando vueltas, el cuerpo se tensa, las manos sudan, la voz tiembla. Llega al lugar cargando todo ese peso, y entonces, efectivamente, las palabras se le enredan y sale como temía. ¿Fue mala suerte? No. Fue su propio

pensamiento, convertido en emoción, convertido en resultado. Ahora imaginemos a esa misma persona llegando serena, confiada, repitiéndose “voy a hacerlo bien, tengo lo necesario”. Su cuerpo se relaja, su mente se aclara, y lo que vive es completamente distinto. Mismo escenario, dos universos diferentes. La diferencia estuvo adentro, no afuera.

Seguramente habías oído sobre esto antes y quizás tuvo sentido por un momento, pero no lo tendrá definitivamente hasta que lo pongamos a prueba.

Déjame abrirte mi corazón con algo que he vivido en carne propia. He notado cómo, en ciertos momentos, la preocupación y la ansiedad por resolver un asunto me robaban toda la energía. Y lo curioso, o más bien lo revelador, es que la mayoría de las veces que ese sentimiento me abordaba con fuerza, cargado de negatividad, todo salía mal. En el trabajo lo veía clarísimo: si me acercaba a un proyecto desde la inseguridad, con el temor a la crítica, al regaño, al posible llamado de atención por no hacerlo bien... ¿qué crees que pasaba? Pasaba exactamente eso. Me llegaba la crítica, el regaño, y aparecían los mil y un errores que mi mente había anticipado. Y no era solo en el trabajo: era en las relaciones personales, en los tropiezos para encontrar soluciones, en todo. Era como si mi miedo enviara una invitación y la vida la aceptara puntualmente.

Hasta que un día descubrí algo que lo cambió todo: al soltar, al dejar de pensar y sobrepensar, y al actuar desde el optimismo y la confianza, no solo recuperaba mi energía y mi enfoque, sino que los desenlaces empezaban

a ser mejores, más favorables. Así que decidí ponerlo en práctica en todos los ámbitos de mi vida, y especialmente en aquello que sí quería que sucediera. Y lo que vino después todavía me asombra.

Te cuento solo uno de tantos. Un día se me dañó el alternador de mi carro, un Nissan Sentra. Justo en esos días me habían advertido que había desabastecimiento de repuestos de esa marca en la ciudad. Pero decidí no darle fuerza a esa idea. Busqué en internet una foto de la pieza que necesitaba, la imprimí y la puse en mi escritorio, a la vista. Llamé a una tras otra: unas doce tiendas de repuestos, incluso en otros estados. Todas, sin excepción, me dijeron lo mismo: "no, no la tenemos, esa pieza no se consigue en estos tiempos". Aun así, no solté mi confianza. Salí del trabajo con el auto ya fallando, bajo una tormenta, y el carro no dio para más: se me apagó por completo... justo frente a un taller con tienda de repuestos, en plena avenida principal. Aquí debo decir, que por "error" me tocó tomar esa avenida. Usualmente, mi ruta era por la autopista, pero el tráfico me impidió el paso para cruzar en la salida a la autopista. Me bajé de mi carro, entré a preguntar, y mi sorpresa fue total: tenían la pieza original. Les quedaba una sola. Y el mecánico de turno estaba libre, porque su última cita le había cancelado. Los dos hombres salieron, el vendedor y el mecánico, vieron mi auto, lo metieron al taller empujándolo a mano, instalaron la pieza, me cobraron, y aquel problema que "no tenía solución" se resolvió de la forma más inesperada y perfecta, en medio del mayor optimismo.

Y cosas como esta me han pasado infinidad de veces, una vez que aprendí a poner atención. A veces son detalles mínimos: una nota que necesitaba para una presentación y no recordaba dónde había dejado, o que estaba en alguno de mis cuadernos de años sin abrir... y de pronto, ahí aparece sobre mi escritorio justo el cuaderno, abierto en el contenido que buscaba. ¿Ves a lo que me refiero? Yo las llamo "Diosidencias": esas coincidencias espectaculares, esas sincronías mágicas que no son casualidad, sino el resultado de alinear nuestros pensamientos y nuestra confianza con lo que deseamos.

Y déjame decirte algo, porque no es solamente cuestión de fe: la propia neurociencia lo explica. ¿Te ha pasado que decides comprar un carro rojo y, de repente, empiezas a ver carros rojos por todas partes? No es que aparecieran más carros rojos ese día; siempre estuvieron ahí. Lo que cambió fue tu enfoque. Nuestro cerebro tiene una especie de filtro o radar interno, al que la ciencia llama el Sistema Reticular Activador Ascendente, encargado de decidir, entre la inmensidad de estímulos que nos rodean, a cuáles les prestamos atención y cuáles ignoramos. Y aquí está lo poderoso: ese radar se programa según aquello en lo que ponemos el foco. Si todo el día enfocamos problemas, críticas y carencias, nuestro cerebro nos los muestra por todas partes, como hacía conmigo en el trabajo. Pero cuando dirigimos la atención hacia lo que sí queremos, hacia las soluciones y las oportunidades, el radar empieza a trabajar a nuestro favor y comienza a mostrárnoslas. Donde pones el enfoque, encuentras aquello en lo que piensas.

Y créeme, esa combinación —el enfoque más la fe inquebrantable— es poderosísima. Visión y fe juntas son, sencillamente, mágicas. Porque cuando la ciencia nos muestra que el cerebro filtra la realidad según dónde ponemos la atención, no está negando lo espiritual: lo está confirmando desde otro idioma. Es como si la mente y el alma estuvieran diciendo la misma verdad en dos lenguas distintas. Lo que la neurociencia llama "enfoque", el espíritu y las escrituras sagradas lo han llamado siempre intención, oración, fe. Y es que no estamos separados del universo que habitamos; somos parte de esa misma Energía que todo lo crea y todo lo sostiene. Cuando enfocamos con fe, no le estamos dando órdenes a la vida desde afuera; nos estamos alineando, desde adentro, con la Inteligencia infinita de la que siempre hemos formamos parte.

Ahí ocurre lo verdaderamente sagrado: nuestros pensamientos, nuestras emociones y esa Energía universal vibran en una misma sintonía, y entonces la realidad empieza a reorganizarse para responder a esa vibración. No te digo que todo saldrá siempre exactamente como lo planeamos, porque la existencia tiene sus misterios y sus tiempos, y muchas veces esa Inteligencia sabe más que nosotros lo que de verdad necesitamos. Pero sí te aseguro algo: cuando vives desde ese enfoque y esa fe, dejas de sentirte una víctima de las circunstancias y te reconoces como lo que realmente eres: un ser creador, un canal por donde la vida se expresa. Las puertas correctas se abren, las personas indicadas aparecen, y hasta lo que parece no resolverse termina revelando su propósito. Esa es la verdadera

magia: no que el universo te obedezca, sino que tú recuerdes que nunca estuviste separado de él. Que la fe no es pedirle a la vida desde la distancia, sino danzar con ella desde la unidad.

Hagamos otra pausa por un momento y realicemos un ligero análisis introspectivo de nuestra vida. Tratemos de hallar al menos tres experiencias remarcables, éstas pueden ser positivas o negativas, y posteriormente tratemos de identificar qué relación hay entre los pensamientos y sentimientos que posiblemente se vinculen o asocien con el desenlace de cada experiencia. Estoy tan segura de que vamos a encontrar la relación que acabaremos sorprendidos... Pero no nos detengamos por la sorpresa, sigamos revisándonos... Esto es maravilloso porque nos facilitará entender lo que quiero decirte en este capítulo.

Los pensamientos desencadenan nuestras emociones y son estas últimas las que arrojan el resultado de nuestro universo personal, es decir nuestras experiencias de vida. Si estamos constantemente pensando de forma negativa y sentimientos como angustia, rabia, desesperación, inseguridad, miedo y desconfianza están al timón comúnmente, entonces los resultados que veremos a lo largo del camino son tropiezos, obstáculos y desaciertos que estarán a la misma frecuencia de lo que sentimos.

Si nuestra mente se encuentra despejada y conectada con pensamientos positivos, entonces nuestras emociones serán totalmente positivas y podremos experimentar la serenidad, la seguridad, la confianza, la tranquilidad y la

felicidad. Son estos sentimientos los que nos conectarán con resultados más elevados, de alta frecuencia, más favorables y maravillosos... Y es así como seguramente desearíamos que fuera cada día.

Claro que posiblemente habrá dificultades, pero seguramente tendremos la claridad necesaria para abordarlas sin resistencia, y conseguiremos de alguna u otra manera, de forma casi milagrosa, resultados óptimos.

Entonces, ¿qué vivimos ahora? ¿Qué es lo que nos rodea? ¿Qué experiencias atravesamos? Pensemos un poquito... No nos preocupemos por cualquiera que sea la situación. Si es alguna negativa, te aseguro que la podemos transformar... Pero para ello necesitamos tomar acción, asumir el compromiso de reprogramar nuestros pensamientos y nuestras emociones para cambiar nuestro universo personal.

Quiero compartir esta frase reveladora que transmitió en sus enseñanzas y filosofía el maestro Osho: “Cada vez que te ocurra un sufrimiento, no lo guardes. Deja que suceda, pero no lo nutras. ¿Para qué ir hablando sobre él? Recuerda una de las leyes: que a todo lo que le das tu atención, crece. La atención es un elemento que ayuda al crecimiento. Si le prestas atención a algo, crece más.”

Él se refería aquí a una de las leyes universales, la ley de la atracción. Lo semejante se acerca a lo semejante: la energía que emitimos es la que regresa a nosotros. Y aquello en lo que enfocamos nuestra atención día tras día tiende a crecer y a manifestarse en nuestra vida.

El mundo opera bajo distintas leyes universales que, sin esfuerzo alguno y de forma espontánea, trabajan a la perfección; cada una con su particularidad. Entre ellas, la ley de la atracción es una de las que más intercede en el día a día.

No pretendo ahondar en este asunto, simplemente mi propósito es que de una manera fácil, sencilla y práctica podamos identificar nuestro universo personal, o sea nuestra “realidad”. Una vez logrado esto, entonces te invito a tomar acción y poner atención a lo que pensamos, lo que sentimos, a lo que decimos y por último a cómo actuamos, porque debe haber congruencia en estos cuatro... Cuando tengamos consciencia de esto, el proceso de despertar fluirá naturalmente, pero necesitamos tener consistencia en la realización de esta pauta para que traiga resultados sorprendentes a nuestra vida.

Voy a compartir contigo 3 pasos sencillos que nos ayudarán a tomar acción para la transformación de nuestra vida y optimizarán nuestros resultados en cualquier meta que nos planteemos.

TOMA EL CONTROL DE TUS PENSAMIENTOS Y TRANSFORMA TUS EXPERIENCIAS EN RESULTADOS MARAVILLOSOS.

1. Empecemos con algo mínimo para tomar confianza. Antes de hacer una actividad, como ir de compras, pensemos que conseguiremos lo que buscamos, no

dudemos, no vacilemos, usemos nuestra mente visualizando el resultado y dejemos que la ley opere naturalmente.

2. Si se asoma algún pensamiento negativo, eliminémoslo preguntándonos: ¿vale la pena derrochar mi energía pensando esto y estropear mis resultados?

3. Entreguémonos a las emociones positivas, relajémonos, tengamos seguridad, todo está bien y va a salir bien... Eres un ser maravilloso diseñado a la perfección con la mágica capacidad de crear. ¿Qué tan lejos quieres llegar? Lo decides tú. ¡Crea tu universo perfecto!

Al principio todo esto nos resultará enredado y quizás difícil, pero una vez que entendamos cómo hemos creado nuestro universo personal nos entregaremos a la acción. Si experimentamos infortunios y obstáculos en este proceso de cambio, no nos desesperemos, es el resultado de nuestro patrón inconsciente previamente sembrado, el cual está en proceso de transformación. Éste depende ahora de nuestras nuevas acciones conscientes para ser reemplazado; una vez conseguido el cambio, veremos cómo comienza a tomar nueva forma nuestro propio mundo.

Antes de seguir, quiero dejarte algo muy concreto para hoy, porque entender que creamos nuestro universo es solo la mitad del trabajo; la otra mitad es empezar a crearlo a propósito. Hagámoslo sencillo: identifiquemos un solo pensamiento negativo que se repita en nosotros con frecuencia, ese que ya conocemos porque vuelve una y otra vez. Pongámosle nombre. Y cada vez que aparezca

hoy, en lugar de alimentarlo, sustituyámoslo conscientemente por uno que nos dé fuerza. Si la mente dice “no voy a poder”, respondámosle “estoy aprendiendo y soy capaz”. No se trata de engañarnos, sino de elegir con cuál de los sesenta mil pensamientos del día nos quedamos. Ese pequeño acto, repetido, es el principio de un universo personal nuevo.

Apenas es el comienzo... Sigamos leyendo, que vamos por buen camino.

Afirmaciones:

1. Creo mi universo con mis pensamientos y emociones.
2. Mis pensamientos son positivos, soy feliz, y percibo abundancia en cada aspecto de mi vida.
3. Mi universo personal se transforma con la energía del amor.

Gracias por mi universo personal positivo, gracias por mi acción, gracias porque estoy tomando control ahora.

Desapego – Soltando Ataduras

*“El mundo está lleno de sufrimiento.
La raíz del sufrimiento es el apego a
las cosas. La felicidad consiste en
dejar el apego a todo lo que nos
rodea”.*

— Buda

Todos cargamos ataduras que ni siquiera sabemos que llevamos puestas. Hoy vamos a mirarlas de frente, sin miedo, porque al otro lado está tu libertad. Tenemos infinitudes de apegos en la vida, apegos materiales, apegos personales, apegos carnales... Apego al dinero, apego al afecto, apego al aspecto físico, apego a la tecnología, apego a los padres, apego a un hermano, apego a la pareja, apego a las amistades, apego al trabajo... La verdad es que la lista es infinita. Una de las cosas que nos hacen verdaderamente vulnerables en la vida son los benditos apegos. Resulta que éstos nos hacen dependientes emocionalmente de algo o alguien, convirtiéndonos en mansos borregos sin dirección ni rumbo.

Es importante que internalicemos que si tenemos un apego o dependencia emocional, al punto de que de éste dependa nuestra felicidad, estamos experimentando un verdadero problema, porque inconscientemente habremos dejado que ese apego se convierta en el domador de nuestras emociones, dejándonos fuera de nuestro propio control.

Déjame ponerte un ejemplo que quizás reconozcamos. Pensemos en alguien que ha entregado su tranquilidad por completo a alguien con quien está saliendo de manera romántica: si esa persona le contesta el mensaje, tiene un buen día; si no le contesta, se hunde en la angustia, imagina lo peor, no puede concentrarse en nada más. Su ánimo sube y baja según el humor, la atención o la presencia de alguien más. Sin darse cuenta, ha entregado el control remoto de sus emociones a otra mano. Eso no es amor: es apego. Y fíjate qué injusto consigo mismo, porque su paz, que debería nacer de adentro, quedó secuestrada por algo que no controla. Así actúa el domador: nos hace creer que no podemos estar bien sin ese algo o ese alguien.

Los apegos nos detienen, nos petrifican y nos obstaculizan la vida. Cualquier cosa que deseemos emprender será un inminente fracaso si somos víctimas del apego emocional o de la adicción psicológica de cualquier tipo: material, monetaria, social, familiar, afectiva, o quizá de poder, éxito, fama, belleza, trabajo, tecnología, entre otras. De forma tal que la autorrealización se distancia de nuestra realidad a pasos agigantados. A menos que desarrollemos la determinación absoluta de tomar acción, identifiquemos el o los apegos y decidamos finalmente desapegarnos.

Identificar el apego es todo un reto, pues hay personas que ignorándolo completamente viven de forma “justificada”, doblegadas al dominio del apego, porque éste ya se ha vuelto su controlador, erradicando la voluntad propia de la persona y el dominio de sí.

Para reconocer el apego, revisemos con detenimiento cuál es ese algo o alguien sin el cual reconocemos que no podemos vivir; entonces, ahí tendremos de frente a nuestro apego, ahí es donde lo habremos logrado identificar. Lo que necesitamos tener muy claro es que los apegos son absolutamente negativos, y no importa si es insignificante como una taza de café o si es tan elevado como el poder o hasta nuestra propia madre: si no podemos vivir sin ese algo o ese alguien, debemos saber que existe un verdadero problema.

Quiero que nos quede muy claro que simplemente el desear o querer obtener algo no es apego, ni mucho menos sentir afecto genuino y profundo hacia alguien; que esto no nos confunda. Ahora bien, el hecho de que algo o alguien se convierta en una obsesión a la cual estamos o nos sentimos totalmente imposibilitados a renunciar, es lo que se define como un verdadero apego.

Nuestro estado emocional no puede estar sujeto a un reloj de cien mil dólares, el cual se puede perder, se puede dañar accidentalmente o, en un caso muy inesperado, nos lo pueden robar. No es motivo para que nuestros sentimientos se vengán al suelo, a menos que hayamos experimentado un robo traumático; pero supongamos que no fue así, digamos que sólo se lo llevaron de la mesita de noche. En ese caso podemos experimentar rabia, también podemos sentirnos muy mal por el valor económico de la prenda o su valor sentimental, pero la duración de esas emociones dependerá de nosotros.

Podemos tener la capacidad de sentir, pero no debemos atarnos a esa situación; recordemos que si somos apegados no tendremos la posibilidad de tomar el timón y conducir nuestra vida. Es el apego quien lo hace por nosotros.

O cuando una persona adulta requiere la constante aprobación o intervención de su madre en sus decisiones personales o familiares: con quién sale románticamente, las decisiones de su vida de pareja, la decoración de su casa, a qué colegio irán los hijos y hasta los lugares donde vacacionar. Situaciones así, o las relaciones de alta dependencia emocional, limitan la acción individual y mantienen al adulto en una conducta materno-infantil, atado a la aprobación ajena.

Para desapegarnos necesitaremos algunas estrategias. Pero hay algo que conviene reconocer primero, no para culparnos, sino para empoderarnos: cualquiera que sea tu forma de apego, eres tú quien, muchas veces sin saberlo, eligió aferrarse. Y eso, lejos de ser un reproche, es una gran noticia: porque si fuiste tú quien sostuvo esa atadura, también eres tú quien tiene el poder de liberarse de ella."

Y este punto debo ser honesta, porque soltar no es fácil y no quiero que pienses que lo será. Desapegarnos puede doler, puede dar miedo, puede hacernos sentir que perdemos una parte de nosotros. Es normal. No nos juzguemos por sentirlo, ni nos apresuremos, ni creamos que algo anda mal con nosotros si nos cuesta. Soltar no significa dejar de amar ni volvernos fríos; significa amar y vivir sin que nuestra paz quede atada a algo que puede

cambiar o desaparecer. Démonos permiso de hacerlo poco a poco, con compasión hacia nosotros mismos, sabiendo que cada pequeño paso hacia la libertad ya es una victoria.

Hay un apego que me costó mucho reconocer, porque es de los más disimulados de todos: el apego a la validación externa. Durante mucho tiempo tuve la costumbre de preguntar, antes de emprender cualquier cosa, si lo que iba a hacer era aceptable, si era bueno, si valía la pena. Necesitaba el visto bueno de mi pareja, de mis familiares, de mis amigos, como si su validación fuera el permiso que yo requería para avanzar. Y aquí está lo que con el tiempo entendí: muchas veces les pedía esa validación a personas que amo profundamente, pero que no tenían el conocimiento ni la visión de aquello que yo estaba planteando. ¿Cómo iban a validar un sueño que ni siquiera alcanzaban a ver como yo lo veía?

Eso afectaba mi seguridad, me limitaba, me causaba una verdadera parálisis. Y lo más doloroso es que dejé de hacer muchas cosas simplemente por no recibir la validación que andaba buscando. Y no eran cosas malas, ¿sabes? Eran cosas tan sencillas y tan sanas como apuntarme en un gimnasio, completar una maestría, emprender un negocio nuevo, o incluso terminar de componer una canción. El miedo a ser juzgada, a ser rechazada por quienes amo, me desmoralizaba por completo, hasta apagar el impulso antes de que naciera. Cuántos proyectos hermosos quedaron guardados en un cajón solo porque alguien, sin mala intención, no los aplaudió.

Hasta que un día lo vi con claridad: había puesto en manos de otros decisiones que siempre fueron mías. La pelota estaba en mi cancha, siempre estuvo ahí, esperando que yo me animara a liderar el juego. Nadie más podía ni debía dar el permiso para mi propia vida, porque ese permiso jamás necesité pedirlo: ya era mío. Y entonces comprendí algo liberador: la validación que tanto buscaba afuera era, en realidad, la que me debía a mí misma. El día que empecé a dármela, dejé de necesitar la de los demás. No porque su opinión dejara de importarme, sino porque dejó de tener poder de veto sobre mis sueños.

En este punto quiero hacerte un llamado, porque quiero que entendamos definitivamente que nada ni nadie pueden controlar nuestra vida, en el sentido de que nada ni nadie tienen por qué alterar nuestro estado emocional. Nuestras emociones son nuestro tesoro máspreciado y el recurso más importante de la vida; asumámoslo con autoridad y responsabilidad. Seamos libres, y no lo digo para que hagamos lo que se nos pegue en gana de una manera irresponsable, lo digo para que tengamos la oportunidad de decidir qué es lo que deseamos para nosotros, qué es lo que deseamos como resultado en nuestra vida, y tomemos acción ahora, decidiendo por nosotros mismos.

Hagámonos la siguiente pregunta internamente: ¿Deben mis emociones estar condicionadas por una taza de café, mi apariencia personal, mi carro, mi pareja, mi celular, mi cargo, mi estatus económico, la persona que me cae mal o que no termino de perdonar? Cualquiera que sea

el apego, ¿qué beneficio me trae sucumbir a emociones negativas controladas por factores externos?

Imaginémonos encarando la ausencia de ese algo o alguien: ¿cuál es la emoción que experimentamos al pensar en ello? ¿Nos hace sufrir? ¿Esto nos genera malestar o incomodidad? Sinceremos las respuestas a estas interrogantes y procedamos al siguiente ejercicio.

Antes de las afirmaciones, quiero dejarte algo concreto para empezar hoy mismo, porque desapegarse no se logra solo entendiéndolo, sino practicándolo en lo pequeño. Tomemos uno solo de los apegos que logramos identificar, el que sintamos más manejable, no el más grande. Y hoy, a propósito, démosle un pequeño respiro de libertad: si es el celular, dejémoslo en otra habitación durante una hora y observemos qué sentimos. Si es la aprobación de alguien, tomemos una pequeña decisión sin consultarla ni buscar su validación. Si es una taza de café, pasemos una mañana sin ella. No se trata de renunciar para siempre, sino de demostrarnos a nosotros mismos, con un acto sencillo, que sí podemos estar bien sin eso. Cada vez que lo comprobemos, le quitamos poder al domador y se lo devolvemos a quien siempre debió tenerlo: a nosotros.

A continuación, voy a presentarte 3 afirmaciones que servirán como estrategia para afrontar el vínculo con tu apego y desapegarte conscientemente, dejándote la oportunidad de ser libre, sin ataduras. Cada vez que el apego u obsesión te detengan y te llamen a recaer en estados emocionales negativos y desfavorables para ti, enuncia con firmeza las siguientes afirmaciones:

Afirmaciones:

1. Puedo estar sin ti y no tienes ningún poder sobre mí.
2. Yo Soy libre, en mis emociones y mi vida mando Yo.
3. Estás completamente fuera de mi vida, yo merezco vivir libremente en plenitud.

Al hacer esto estaremos tomando el control de nuestros pensamientos y emociones, de manera que nuestros resultados serán mejores cada día y estaremos mucho más cerca de vivir la vida en la forma que hayamos decidido bajo nuestra propia autonomía.

Gracias por desapegarme, gracias porque puedo asumir mi responsabilidad, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Deslastrando el Ego

“El ego es el mayor enemigo de los humanos”.

— Rig Veda

Ahora vamos a mirar de frente a un viejo conocido que todos llevamos dentro y que pocas veces nos atrevemos a nombrar: el ego. Al ego se le conoce también como el gran oponente, porque es ese adversario silencioso que llevamos dentro y que tantas veces se interpone entre nosotros y nuestra paz. No vengo a señalarte ni a juzgarte, porque yo también he tenido que mirarlo en mí. Hagámoslo juntos, con honestidad y con compasión, que reconocerlo es el primer paso para soltarlo.

El ego es esa capacidad que los seres humanos tenemos de identificar nuestro “YO”, pero en un sentido superfluo y muchas veces egoísta. Es esa posición en la que asumimos: yo soy distinto a los demás, porque soy mejor, incluso mejor que el mismo Creador... Una concepción limitada a lo físico que alimenta la altivez, y muchas veces desencadena la soberbia. Otras palabras intrínsecas al ego son orgullo, presunción, individualismo y/o “yoísmo”.

El ego suele ser muy común en los seres humanos, y éste se establece de forma consciente o inconsciente. En forma generalizada, los seres humanos nos desvivimos compulsivamente buscando gratificaciones para alimentar el ego, nutriéndolo y fortaleciéndolo, haciéndonos prisioneros de este hábito, algo muy similar a lo que sucede con los apegos. El asunto del ego es

interesante porque nos mantiene buscando satisfacciones y alivios en lo exterior, en todo eso que las sociedades definen como complemento de la vida, supuestamente para sentirnos plenos.

Déjame mostrarte cómo se asoma el ego en lo cotidiano, en cosas tan pequeñas que casi ni las notamos. Pensemos en esa discusión en la que ya sabemos que tal vez no tenemos la razón, pero algo dentro de nosotros se niega a ceder, porque ceder se siente como perder. O en esa necesidad de contar nuestros logros, de mencionar lo que tenemos o lo que hemos alcanzado, buscando una mirada de aprobación que nos haga sentir valiosos. O en la molestia que nos invade cuando alguien no nos reconoce como creemos que merecemos. Todo eso es el ego pidiendo de comer. Y fíjate qué cansado es vivir así: dependiendo de que otros nos den la razón, nos admiren o nos aplaudan para poder sentirnos bien con nosotros mismos.

La realidad es que todo lo que está allá afuera para alimentar el ego puede que nos satisfaga de una forma momentánea, por lo tanto tal plenitud no es verdadera. Es por eso que cuando alcanzamos tal satisfacción, sigue en nosotros la sensación de vacío y continúa la búsqueda incansable de posesiones, dinero, éxito, poder y, sobre todo, reconocimiento en cualquiera de sus expresiones y formas.

Esta concepción que conlleva al comportamiento “EGOísta” se convierte en ataduras y bloqueos que literalmente nos condenan al vacío infinito, la intranquilidad y la carencia de Paz.

Como dije anteriormente, estar atado al ego puede ser algo consciente o inconsciente. La forma consciente del ego es una de las más sencillas de combatir, porque hay un punto en que no podemos engañarnos más a nosotros mismos; es un estado agotador y lleva al desaliento constantemente. El vacío nos sigue consumiendo y nos mantiene atados a esas cosas externas como el estatus social, el reconocimiento, el posicionamiento laboral, el nivel de educación, la apariencia física, el sistema de creencias, habilidades y destrezas, y otras identificaciones de carácter colectivo como la inclinación religiosa, la clasificación social, la identificación política, la separación racial, el qué dirán, la imagen que tienen los demás respecto a nosotros... Como resultado nos mantenemos atrapados en un sistema irreal, que nos aleja de nuestra consciencia y de nuestra verdadera esencia.

Todas estas cosas externas son sólo eso, cosas. Cuando naciste, nada de esto venía contigo; cuando eras niño, no tenías consciencia para identificar nada de eso. Por lo tanto tu “EGO” no es tu verdadera identidad... ¡Qué alivio! ¿Verdad? Realmente es un gran alivio saber que nada de lo externo es lo que te determina como SER.

Quédate un momento en ese alivio, porque es más profundo de lo que parece. Significa que no tenemos que cargar con la pesada tarea de demostrarle nada a nadie. No tenemos que competir, ni impresionar, ni defender una imagen que tanto nos cuesta sostener. Podemos soltar todo ese peso. Respira y siéntelo: tu valor no estaba nunca allá afuera, en lo que tienes o en lo que

otros piensan de ti. Tu valor siempre estuvo dentro, intacto, esperando a que lo reconocieras.

Te voy a confiar algo personal: pensé que yo no tenía ego... hasta que emigré. Antes de irme, yo tenía una vida hecha, con todas sus bases: familiares, sociales, económicas, educativas. Conocía mi ciudad, mi gente, mi título laboral. Mi situación era cómoda; no opulenta, pero muy holgada: tenía propiedad, negocios, un empleo con un título rimbombante. Y había algo más, algo muy entrañable: en muchos lugares yo era "la hija de los señores Levinson". Mis padres siempre nos presentaban a sus amistades con muchísimo orgullo, y solo por ser sus hijos teníamos las puertas abiertas. Por mi familia, por mi trabajo, mi estilo de vida y mis conexiones, casi siempre me recibían con alfombra roja: conocía a dueños de restaurantes, de empresas, de medios de comunicación. Hasta tenía una banda musical que me dejaba vivir mi pasión por la música y las presentaciones en vivo; en ese mundo me sentía una "semi rockstar". Y no había nada malo en todo eso. Lo había construido con esfuerzo, o lo había recibido con amor, y era parte de mi "identidad". Pero, sin yo saberlo entonces, no era mi esencia: eran solo las formas en que me expresaba en la vida, las bendiciones que me rodeaban.

Y un día, al emigrar, todo eso quedó en la nada. Era yo contra una ciudad entera donde nadie me conocía. No tenía referencias laborales ni personales que valieran allí; todo lo que había construido en mi tierra era invisible, desconocido. Me tocó empezar de cero. Usar el transporte público después de haber tenido siempre mi auto. Caminar y caminar. Explicar una y otra vez quién

era yo... o, más bien, quién había sido: lo que tuve y ya no tenía, intentando darme a respetar por un título que ya no cargaba.

Pasé por entrevistas de empleo un tanto desagradables. Y en uno de esos días cabizbajos, me topé con la persona que, sin saberlo, me haría encarar mi propio ego. Me trató con un desprecio brutal, con palabras cargadas de xenofobia, diciéndome que no contrataban a gente de mi país y que mejor me regresara de donde había venido. Jamás me había sentido tan atropellada. Llegué a casa desmoralizada, llorando. Y al contar lo que me había pasado, descubrí algo que me dolió todavía más que el insulto: mi primera reacción interna había sido "¿y esta persona no sabe quién soy yo?, mi currículum no lo tiene nadie aquí". Ouch. Ahí me detuve en seco. ¿Qué acababa de pasar dentro de mí? Sí, sin duda: me había identificado con mi ego.

Porque la verdad es esta: no importaba quién fui, ni mi currículum, ni mis títulos. El irrespeto que viví era inaceptable, pero no por quién yo había sido, sino simplemente por ser un ser humano. El respeto no tiene raza, ni color, ni título; se le debe a toda persona por el solo hecho de existir. Esa fue la lección que me tocó encarar. Me di cuenta de cuánto me importaba explicarme, justificarme, demostrar lo que había sido... hasta que un día, por fin, dejé de hacerlo. Y simplemente fui YO, donde quiera que fuera. Yo, con mi Yo Soy, sin títulos que mostrar ni pasado que defender. Y, ¿sabes qué?, ese YO desnudo me abrió muchísimas más puertas que todos mis títulos juntos. Encuentros tan dolorosos como aquel no los volví a tener; pero aquel me regaló una

de las lecciones más grandes de mi vida: que mi valor nunca estuvo en lo que tenía o en lo que los demás reconocían de mí, sino en lo que soy.

Te invito a regocijarte en la verdad de que eres y existes, por lo tanto no hay cabida para los egos.

Dios, cuando se reveló al hombre en las antiguas escrituras, dijo: “Yo Soy El Que Soy”, no dijo “Soy Dios”... De esa revelación tan profunda nace lo que quiero compartirte. Y también nos enseñó que hemos sido creados a su imagen y semejanza. Lo que eres está dentro de ti y ese es tu “Yo Interior”... ese Yo es la Luz obrando dentro de ti, ese Yo Soy es el hilo invisible que te conecta con la Divinidad, y es la verdadera identidad de tu existencia...

Yo Soy, simplemente y nada más que Yo Soy, ese Yo que vibra y resuena dentro de ti. Sólo necesitamos tener la consciencia de eso. Tu existencia y tu SER no están sujetos a ningún factor externo en el plano físico.

Todo lo externo es temporal, en cambio tu Yo Soy es eterno. Todas las cosas externas son renunciables, pero no puedes renunciar a tu Yo jamás. No te digo que renuncies a lo que tienes materialmente, ni que dejes todo tirado al olvido; tampoco digo que tener cosas materiales sea malo, o que las gratificaciones sean algo negativo. Al contrario, este material es para ayudarnos a alcanzar la realización y la plenitud que deseamos, porque es sumamente sano y necesario tener intenciones en la vida para avanzar y evolucionar en mente, cuerpo y espíritu. Todo esto en conjunto le da sentido a la vida.

Quiero que comprendamos que no podemos sujetar nuestra vida a esos egos (factores externos) y que nuestras metas deben tener un propósito conectado a la esencia de nuestro ser. Es la conexión con nuestra consciencia y nuestro “Yo” la que nos dará la plenitud y nos facilitará el transitar por la vida. Es allí cuando podremos ver la manifestación de nuestros sanamente anhelados deseos y sueños. Te invito a que reconozcas y aceptes con toda humildad que eres un ser maravilloso tal y como has venido a este mundo; entonces sabrás qué es la plenitud y qué es vivir con intención, totalmente libre de egos.

Reconocer los egos resulta muy parecido a reconocer los apegos... Sí, es una tarea compleja, sobre todo porque muchas veces no estamos conscientes de ellos, y se nos va el tiempo tratando de autosugestionarnos en que todo marcha bien tal como está, porque la vida ha fluido en torno a ellos.

Para erradicar el ego necesitamos actuar decididamente, asumir nuestra realidad y entregarnos con la humildad del corazón, confiando en el fluir de la vida tal y como es, aceptando y amando nuestro Yo Soy. Imaginemos que el ego es como el lastre de una nave; la nave eres tú, entonces abres las compuertas de tu corazón y sueltas todo ese ego en el océano para que se hunda en su inmensidad.

Como puedes ver, tu Yo Soy es tu identidad: no es tu nombre, ni tu apellido, no es tu cargo, ni tu título, ni mucho menos tus posesiones.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para practicar hoy mismo, porque deslastrar el ego no se logra en una lectura que se ha comprendido, sino sorprendiéndolo en acción. Hoy, estemos atentos al primer momento en que el ego pida de comer: ese instante en que sintamos el impulso de tener la última palabra, de presumir un logro, de corregir a alguien solo para quedar por encima, o de molestarnos porque no nos reconocieron. Cuando lo notemos, hagamos una pequeña pausa, respiremos, y soltémoslo a propósito. Cedamos la razón aunque podamos darla. Guardemos silencio sobre ese logro. Dejemos pasar esa necesidad de aprobación. Cada vez que lo hagamos, estaremos echando un poco de ese lastre al océano, y sentiremos cómo la nave —que eres tú— navega más ligera y más libre.

Te entrego estas afirmaciones como estrategia para deslastrar el ego, o los egos, que pueden estar atando tu vida.

Afirmaciones:

1. Yo Soy quien Soy.
2. Me amo y me apruebo tal como Soy, un ser maravilloso creado a la perfección de acuerdo a la Inteligencia divina.
3. La vida fluye bien simplemente desde mi YO SOY y Soy plenamente libre.

Gracias porque he deslastrado el ego, gracias porque actúo con autoridad ante el ego, gracias porque estoy tomando control ahora.

El poder del Amor

“Ama y haz lo que quieras. La medida del amor es amar sin medida”.

— San Agustín

De todas las fuerzas que existen, hay una que lo sostiene todo y que, sin embargo, casi siempre olvidamos usar. Tómate este momento solo para ti.

El amor, el amor, el amor... Un sentimiento sublime, mágico, inspirador, reconfortante, aliviador. Cada vez que pensamos en este maravilloso sentimiento transformamos milagrosamente nuestro estado de ánimo.

Probablemente en algún momento te habrás preguntado qué es el amor y habrás relacionado tu respuesta con el sentimiento del amor porque te has enamorado, amas con vehemencia a algún ser querido, probablemente amas alguna actividad en particular o quizá ames profundamente alguna cualidad o habilidad de ti mismo... Y es absolutamente válido, eso también es amor, pero ¿podrá definirse con certeza el amor? La respuesta es: ¡Sí!

Pero la forma o el concepto de amor que has concebido por tus experiencias o por los textos que han escrito filósofos, poetas y dramaturgos, no tiene comparación con lo que es verdaderamente el significado del amor...

El amor es la energía que te mantiene vivo, la razón por la que estás aquí, el amor es la Divinidad, el amor es la

creación, Dios es amor, y tú también eres amor, así de simple. El amor no tiene forma, ni colores, ni sonido, ni sabores, pero se puede sentir intensamente; por eso es el sentimiento más poderoso que pueda existir sobre la faz de la tierra. El AMOR es la VIDA misma: A-MOR, del latín, significa sin muerte. ¿No es revelador? La palabra misma nos lo está diciendo: donde hay amor, no hay muerte; hay vida eterna, hay Energía infinita.

Cuando amas algo o a alguien, este sentimiento, con su poder infinito, es capaz de transformar tu vida de manera sublime; es una experiencia transcendental. Por eso mantenernos conscientes con este sentimiento activo es Vital.

Ama tu vida, ama tus experiencias, ama tus problemas, ama tus dificultades, ama tu trabajo, ama el aire que respiras, ama tu familia, ama tus padres, ama tus talentos, ama tu cuerpo, ama tus virtudes, ama tus desaciertos, ama la naturaleza, ama la creación, ama el agua, ama el suelo, ama el momento, pero sobre todo ama con sinceridad desde lo más profundo de tu alma y corazón.

Te preguntarás: ¿Por qué debo amar lo negativo, como las dificultades, problemas y desaciertos? Porque el poder del amor desvanecerá lo malo, revelándote lo bueno que pudo salir de cada obstáculo; ciertamente siempre hay algo positivo detrás de cada dificultad. Regocíjate en el amor, ama todo... Somos producto del amor y debemos amar para entender el significado de las cosas de la vida, para entender la vida misma.

Sé que amar las dificultades suena difícil de creer, así que déjame mostrártelo con algo sencillo. Pensemos en alguien que perdió un empleo y lo vivió como una tragedia: rabia, miedo, noches sin dormir. Pero si en lugar de pelear con lo sucedido lo mira desde el amor, con el tiempo descubre que ese cierre lo empujó a un camino que jamás habría tomado por sí mismo: un empleo que lo llena más, tiempo que recuperó con su familia, una fuerza interior que no sabía que tenía. Lo que parecía el final era en realidad una puerta. Eso no significa fingir que no dolió, sino confiar en que detrás de lo difícil hay algo bueno esperando ser revelado. Cuando amamos lo que nos pasa, en lugar de resistirnos, le damos permiso a la vida de mostrarnos ese regalo escondido.

El poder del amor te corresponde de la misma manera. Aunque no estuvieras consciente de que tú eres AMOR, QUE LA CREACIÓN ES AMOR, el poder del amor se encarga de mantenerte vivo. Y es así de milagroso, mágico, poderoso y maravilloso; es algo etéreo. Entonces te invito a amar con todo tu ser, todo y a todos... Desde la esencia de tu Ser.

Permíteme compartirti algo muy íntimo, porque el amor más transformador que viví empezó en el lugar más inesperado: en mi propia relación conmigo misma. Como tantas mujeres —quizás como casi todas—, yo siempre encontraba algo que no me gustaba de mi cuerpo. Siempre había una parte de mí que me incomodaba, que me fastidiaba, que sentía que debía esconder o mejorar. Y eso me robaba momentos hermosos: no disfrutaba plenamente de un día de playa,

me preocupaba por llevar cierta ropa para cubrir o disimular, vivía pendiente de una imagen que nunca me parecía suficiente.

Pero lo más triste es que esa insatisfacción no se quedaba en el espejo. Se filtraba hacia adentro y empezaba a contaminarlo todo: me llevaba a dudar de mis talentos, a cuestionarme, a mantener conmigo misma un diálogo interno poco amoroso, casi cruel. Hasta que un día me di cuenta que: yo no me valoraba, no me quería. Le exigía al mundo un cariño que no era capaz de darme a mí misma.

Y entonces empecé a hacer algo que lo cambió todo: empecé a amarme. A amar quién era, a reconocer lo afortunada que era de ser y de lucir como lucía, a hablarme con dulzura en lugar de con reproche. Me enamoré de mí. Y ocurrió algo casi mágico: los demás también empezaron a percibir ese amor. Curiosamente, ya los cumplidos me daban igual, no los necesitaba... y sin embargo recibía más que nunca, por todo, sin ningún esfuerzo. Porque cuando te amas de verdad, irradias algo que no se puede fingir, y el mundo simplemente te lo refleja. Ese fue el amor propio que me transformó.

Y ahí comprendí algo muy profundo. La Biblia dice: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Y en esta experiencia, vivida en carne propia, por fin entendí esas palabras: el amor comienza por uno mismo. Amar a los demás empieza por amarse a uno. Cuando nos amamos, podemos ver la grandeza en los demás, podemos verlos y sentirlos con amor. Cuando nos tratamos con dulzura, también tratamos a los demás con dulzura.

Pude notar algo poderoso: a veces, desde la negatividad, el dolor y la crítica, con ese diálogo interno tan cruel, yo me decía cosas a mí misma que jamás le diría a otra persona. Y un día me pregunté: ¿por qué me hablo así? ¿Por qué soy capaz de ser tan dura conmigo, si jamás lo sería con alguien a quien amo? Ahí caí en cuenta de una profunda verdad: amarse a uno mismo, tratarse con amor, con respeto y con ternura, es la manera en que aprenderemos a desenvolvernos también con los demás. Eso es, para mí, el amor: una transformación interna que se percibe, que indiscutiblemente llega a los otros y es contagiosa. Se comparte, se expande y crece en todo nuestro entorno.

Y desde que aprendí a amar así, lo veo reflejado por todas partes, en la mirada de mis semejantes. En la mirada del niño que sonríe con inocencia. En la mirada del anciano antes de partir de este mundo. En la lágrima de la madre angustiada por sus hijos, en la oración desesperada de un padre que solo quiere hacer las cosas mejor para su familia. Ahí, en todos esos rostros, se refleja el amor divino. El amor, esa energía que vive en todos nosotros.

Todo en su totalidad en este magnífico Universo es producto del amor. Si lo incorporamos conscientemente en nuestra vida, viviremos cambios positivos. El asunto es que la humanidad, a lo largo de su existencia, ha vivido inconscientemente ignorando la Energía, por lo tanto se volvió natural que pasara inadvertido el amor; pero hoy tú ya estás llamado a este despertar y conoces el valioso poder y el significado que tiene el AMOR. Entrégate a vivir en el amor. Ignorarlo ya no es una opción. Se te ha presentado la forma consciente de vivirlo y sentirlo. ¿Te

animas a tomar el poder del AMOR para transformar tu vida?

Dejemos que esta Energía inunde nuestra vida y veremos cómo todo empieza a transformarse poderosamente en cosas positivas para nosotros. Vinimos a este mundo a vivir en plenitud, tenemos un Universo con infinitud de recursos para otorgarnos abundancia plena de bienestar en todos los aspectos de la vida. No dejemos que la cotidianidad y los patrones negativos sembrados en nuestro inconsciente sigan llevando el control de nuestros resultados, de nuestra realidad. Te exhorto a este maravilloso despertar. Pon atención al AMOR... Pon la intención desde el AMOR... Esta energía está en todos los seres vivos del mundo. Esta energía vibra y resuena en todo el Universo. Es el motivo de nuestra existencia. Conectémonos con ella, sintámosla, vivámosla, nutrámonos de ella. ¿Y sabes qué es lo mejor de todo? Que esta energía proviene de una fuente infinita, así que no escatimemos en usarla.

La humanidad entera está invitada a conectarse conscientemente a la energía del amor y experimentar la grandeza de su poder.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para hoy, porque el amor no es solo un sentimiento hermoso para contemplar: es una fuerza para usar, y se fortalece cuando la ponemos en práctica. Hoy elijamos a propósito una sola cosa o una sola persona —puede ser algo fácil de amar, o incluso algo difícil, una preocupación, un desacierto, alguien con quien tengamos un roce— y dirijámosle amor conscientemente. Hagámoslo sencillo:

pensemos en eso o en esa persona y, en lugar de juzgar o resistir, enviémosle de corazón un deseo de bien, bendiciones infinitas, gratitud o comprensión. Observemos qué se transforma adentro de nosotros al hacerlo. Verás que el amor que damos no se gasta: se multiplica, y el primero en recibirlo siempre eres tú.

Te regalo tres afirmaciones cargadas con todo el poder de la energía del amor para que tomes acción e incorpores el amor a tu vida.

Afirmaciones:

1. Amo mi vida tal y como es, soy producto del amor.
2. El amor es la energía más poderosa que opera en mí, en todo y en todos, es la esencia de mi Ser.
3. Confío en cómo el poder del amor transforma mi realidad, doy y recibo amor.

Incorporando el amor en nuestra vida podremos experimentar en mente, cuerpo y espíritu la plenitud y el sentido de vivir con intención, atrayendo a nuestra vida paz, amor, dicha y felicidad. ¿Qué más se puede pedir en la vida?

Gracias por el poder del amor, gracias por la consciencia del poder del amor, gracias porque estoy tomando control ahora.

Abrazando la Vida con Gratitud

*“Si la única plegaria que pronuncias
en toda tu vida es gracias, es
suficiente”.*

— Meister Eckhart

Hay una palabra que decimos mil veces por cortesía, sin sospechar el poder inmenso que esconde: gracias. La gratitud es conocida conceptualmente como el sentimiento y actitud de reconocimiento por un beneficio que se ha recibido o recibirá. Ha sido incorporada en nuestras vidas como una norma de cortesía muy valiosa para corresponder en reconocimiento a las demás personas por alguna acción en nuestro beneficio.

Recuerdo que desde niña me enseñaron a darle las gracias a las demás personas, era una expresión cortés infalible. Antes y después de comer, mis padres me enseñaron a darle gracias a Dios por los alimentos. Hasta ahí creo que muchos nos identificamos perfectamente con el concepto de gratitud.

Muchos maestros a lo largo de la historia practicaban y enseñaban la gratitud en una forma más profunda y elevada. Así es, elevada... Y es que la gratitud es una fuerza, una energía latente, un sentimiento profundo que tiene la capacidad de conectarte con la Divinidad.

¿Ahora ves cuál es la diferencia con la gratitud como norma de cortesía?

En este capítulo quiero regalarte la fuerza transformadora de la gratitud. Porque la gratitud es un sentimiento, una emoción y una acción sorprendentemente purificadora. La gratitud es poderosa porque te conecta con la energía universal, te trae a la consciencia y te libera.

Agradezcamos por nuestra existencia, primeramente, porque eres un milagro hermoso de la creación. Comenzando de aquí, te invito a que revises tu vida y veas cuántas bendiciones han ocurrido inadvertidamente, que has dado por hecho y no has apreciado con gratitud...

Y es que se nos va la vida en la rutina y las tareas diarias, en el estrés colectivo de la agitada sociedad moderna, y no nos percatamos de que tenemos demasiadas cosas por las cuales ser agradecidos.

Fíjate que al principio, en la definición de gratitud, dice: “es el sentimiento y actitud de reconocimiento por un beneficio que se ha recibido o recibirá”. Vaya, ¡qué interesante! Esto llama mucho la atención, ¿no crees? Es cierto que podemos sentirnos profundamente agradecidos por algún beneficio recibido, pero rara vez agradecemos por algo que aún no llega o que se “recibirá”, porque no es concebible en nuestra mente agradecer por algo que no tenemos en concreto. Y quiero enseñarte en este punto cuán errados hemos estado al respecto.

Resulta que la gratitud es una energía poderosísima, y podemos usarla en nuestras vidas para atraer paz, serenidad, confianza, seguridad y cualquier cosa positiva

o resultado que deseemos obtener en algún aspecto determinado de la vida.

Incontables estudios desde el siglo pasado han demostrado que las personas que asumen la gratitud como forma de vida son más saludables y prósperas. La práctica de la gratitud no sólo atrae el aumento de bienestar para ti como individuo, sino para todo lo que está envuelto en tu entorno.

GRATITUD = BIENESTAR = ABUNDANCIA

Y... ¿quién no quiere bienestar y abundancia en su vida?
¿Te animas a abrazar la vida con gratitud?

¡Comencemos ya! Hay un sinfín de cosas por las cuales agradecer, bien sea por bendiciones ya recibidas o aquellas por venir. Esto último te conectará con el resultado deseado. La gratitud es la base de la fe.

Agradece por la vida, agradece por tu salud, agradece por el aire que respiras, agradece por cada paso que das, agradece por los alimentos que ingieres, agradece por las personas que te aman, agradece por la familia que tienes, agradece por las personas que te rodean, agradece por tu trabajo, agradece por tus habilidades, agradece por el amor, agradece por la luz y el calor del sol, agradece por estar vivo cada día, agradece por tus sentidos, agradece por tu hogar, agradece por el agua, agradece por el dinero que tienes, agradece por el bienestar que recibes cada día, agradece por las virtudes, agradece por los aciertos, agradece por los errores, agradece por el aprendizaje, agradece por cada experiencia que ha marcado tu vida, agradece por ser quien eres, agradece porque eres un ser

maravilloso hecho a la perfección de acuerdo a la Inteligencia divina.

No importa si tenemos poco o nada de las cosas que he mencionado anteriormente; empecemos a actuar y a sentir la gratitud por esas cosas de igual forma, porque si somos agradecidos recibiremos estas cosas en abundancia aunque aún no las tengamos. Y es que la gratitud es esa fuerza que también nos otorga lo que deseamos o carecemos. Muchas veces no tenemos algo en la vida precisamente porque lo dimos por sentado, sin detenernos a agradecerlo... ¡Activemos nuestra gratitud! Es el sentimiento más maravilloso...

Comencemos a ponerla en práctica, identifiquemos cuáles son esas cosas en la vida por las que podemos agradecer. Sé que encontraremos infinitudes de cosas y bendiciones por las cuales mostrar y sentir gratitud. Si deseamos que algo se transforme en bienestar dentro de nuestra vida en cualquier aspecto —familiar, personal, laboral, económico, sentimental—, comencemos a dar gracias porque en algún momento tuvimos bienestar en esa área, y agradezcamos porque sólo así éste será transformado en bienestar para nosotros.

Permíteme mostrarte cómo se siente eso de “agradecer por anticipado”, porque sé que es la parte que más cuesta entender. Imagina a alguien que anhela un nuevo trabajo, pero que todavía no lo tiene. En lugar de vivir en la queja y la angustia de la carencia, empieza cada mañana dando gracias como si ya lo hubiera recibido: “gracias por el trabajo que llega a mi vida, gracias por la oportunidad que se abre para mí”. No se está engañando

ni negando su situación; está sembrando con fe, está sintiendo de antemano la emoción de lo que desea. Y al hacerlo, su energía cambia: actúa con más confianza, se presenta distinto, atrae de otra manera. Agradecer por anticipado es eso: confiar tan profundamente en lo bueno que viene, que ya lo celebramos antes de verlo con los ojos. Esa es la gratitud que mueve montañas.

Agradezcamos por anticipado y veremos cómo milagrosamente las cosas comienzan a fluir en nuestra dirección, otorgándonos la mayor satisfacción, bienestar y plenitud.

Esto que voy a contarte me pasó de verdad, y fue la experiencia más profunda que he vivido con la gratitud por anticipado, porque cambió para siempre mi manera de entenderla. Mi papá había sufrido un ACV isquémico, y su cuadro era tan grave que los médicos nos dijeron que le quedaba muy poco tiempo de vida. En medio de esa angustia, un día me senté con un amigo querido que atravesaba también una situación familiar muy difícil, y él me habló de hacer "planas de gratitud". Justo ese día, casualmente —o quizás no tanto—, me habían regalado un cuaderno muy bonito en la oficina.

Así que empecé. Cada mañana, antes de iniciar mi jornada, abría ese cuaderno sobre mi escritorio y escribía mis planas de gratitud. Agradecía por todas las formas en que habíamos podido atender la situación de mi papá. Y, sobre todo, agradecía por anticipado: me imaginaba a mi papá sano, fuerte, fuera de peligro. No me gustaba verlo sufrir, pero me rehusaba a negar que los milagros existen. Mi amigo y yo parecíamos dos niños,

convencidos con toda el alma de que nuestro ejercicio de gratitud era infalible. Mi fe y mi convicción estaban puestas en que todo iba a estar bien, y en que su tiempo de partir llegaría cuando tuviera que llegar, pero no en esta ocasión como lo diagnosticaron los médicos.

Y aquí quiero ser completamente honesta contigo, porque la verdad es más hermosa que cualquier fantasía. Mi papá nunca se curó de las secuelas generales del ACV. Muchas veces agradecí por anticipado por verlo completamente sano, y esa sanación física total no llegó. Pero, ¿sabes qué?, jamás me decepcioné, y mi fe siguió intacta. Porque el milagro sí ocurrió, solo que de una forma distinta a la que yo imaginaba: mi papá salió de gravedad en una semana y media, y siguió con vida siete años más, contra todo pronóstico médico. Siete años en los que gozó de todos los cuidados y atenciones que necesitaba.

Y mira lo que para mí fue la prueba más clara de esa gratitud en acción: vivíamos en un país que atravesaba una crisis colectiva de escasez, sobre todo de medicinas e insumos médicos. Y aun así, mi papá siempre tuvo todos, absolutamente todos sus medicamentos a la mano, sus terapias físicas cubiertas en totalidad durante todo el año, insumos de cuidados en casa, su transporte seguro, su alimentación saludable. Jamás, en todo ese tiempo, sufrimos de escasez para sus cuidados. El dinero y los recursos siempre aparecieron, a través de las fuentes más diversas: seguros médicos, el aporte de mis hermanos, y el esfuerzo diario de sus cuidadores inmediatos. Todo, absolutamente todo lo que él necesitaba para mantenerse estable y con calidad de

vida, estuvo siempre presente. Contra todo pronóstico y contra toda adversidad social.

Ese fue el milagro que yo sí vi con claridad. No fue el milagro que pedí al principio, pero fue el milagro que necesitábamos: siete años más con él, vividos con dignidad, con amor y sin que le faltara nada. Y entendí entonces algo que llevo grabado en el alma: la gratitud por anticipado no es darle órdenes a la vida para que nos obedezca, sino abrir el corazón con fe para recibir el bien en la forma en que tenga que llegar. A veces no llega como lo pedimos; llega como lo necesitamos.

Ahora, déjame contarte el otro lado de esta historia, porque es igual de hermoso. ¿Recuerdas a mi amigo, el que me habló de las planas de gratitud, el que también atravesaba su propia situación difícil? Él también recibió su milagro. Su esposa no podía concebir; lo habían intentado muchas veces, sin éxito, y ya estaban a punto de rendirse, con el corazón cansado. Pero él decidió agradecer, agradecer por anticipado, como veníamos haciéndolo los dos y también dos semanas de pues de nuestras planas, su milagro se manifestó. Su gratitud anticipada le devolvió, primero, a una esposa embarazada, y nueve meses después, el nacimiento de una nena sana y hermosa, a quien hoy ama y cuida con locura.

Dos amigos, dos cuadernos, dos situaciones que parecían imposibles. Y dos milagros que llegaron, cada uno a su manera, cada uno en su tiempo. Por eso te hablo de la gratitud por anticipado no desde la teoría, sino desde lo

que he visto con mis propios ojos transformarse en mi vida y en la de quienes amo.

En este libro, al final de las afirmaciones que dejo para ti en cada capítulo, puedes darte cuenta de que dejo también afirmaciones de gratitud. Esto lo hice con la intención de que experimentes la gratitud por anticipado y para que cada capítulo te nutra y transforme exponencialmente en un ser pleno de bienestar, y se facilite el proceso de cambio en ti.

Este es un libro que leerás con prontitud, pues su contenido es breve y sólo contiene 15 capítulos; pero una vez que hayas terminado de leerlo, de vez en cuando revísalo y retoma cuantas veces sea necesario el capítulo en el cual tú consideres que necesitas refuerzo para alcanzar la transformación.

Espero que cada palabra sea en beneficio del cambio positivo en tu vida, que te permita llegar a donde quieras y, sobre todo, a tener una vida plena donde aprendas a vivir con intención. Esa es mi más profunda intención para ti. Y una vez más te invito a sentir gratitud conscientemente. Lo más importante es que sientas la gratitud en lo más profundo de tu ser; nunca será demasiado decir gracias, agradezcamos cada segundo de la vida.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para empezar hoy mismo, porque la gratitud deja de ser una idea bonita cuando la convertimos en una práctica diaria. Hagámoslo sencillo: hoy, al despertar o antes de dormir, nombremos en voz alta o en el corazón tres cosas por las que estamos agradecidos. Pueden ser grandes o

pequeñísimas: el café de la mañana, una llamada de alguien querido, el simple hecho de respirar. Y si nos atrevemos, agreguemos una cuarta cosa por anticipado, algo que aún no llega pero que agradecemos como si ya fuera nuestro. Si repetimos esto cada día, en poco tiempo nuestra mirada cambiará, y donde antes veíamos carencia, empezaremos a ver abundancia. Esa es la fuerza transformadora de la gratitud puesta en acción.

Afirmaciones:

1. Vivo la gratitud y abrazo la vida con gratitud.
2. Agradezco desde lo más profundo de mi Ser porque siento y vivo la gratitud.
3. Gracias, Gracias, Gracias, por cada paso que doy.

Gracias porque abrazo la vida con gratitud, gracias porque tomo acción, gracias porque estoy tomando control ahora.

Borrando: Miedos, Bloqueos y Memorias Negativas

“El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son”.

— Tito Livio

Hay un enemigo silencioso que mueve los hilos desde la sombra, y casi nunca nos atrevemos a nombrarlo: el miedo. Lo haremos juntos y sin miedo a mirarlo de frente, porque nombrar lo que nos frena ya es empezar a soltarlo.

Hasta ahora has aprendido a soltarte de las ataduras del apego y a deslastrar los egos, pero también existen los miedos, bloqueos y memorias negativas que se han sembrado en el inconsciente, y estos tres juntos se convierten en un sentimiento poderosamente autodestructivo, que se vuelve imperceptiblemente en tu sigiloso y más peligroso enemigo.

Los miedos te bloquean por completo, impidiéndote avanzar y tener nuevas experiencias, te inhiben literalmente de vivir. Son los miedos los que generan los pensamientos negativos en tu mente. Es sumamente importante dejar claro que el miedo es un mecanismo normal de supervivencia que se activa cuando enfrentamos un peligro inminente. Hasta ahí, experimentarlo es absolutamente natural; ese miedo nos protege, nos avisa, nos cuida, y es bueno que exista. Pero aquí pretendo apuntar a otra clase de miedo muy distinto: esos miedos que parten de la preocupación,

sobre cosas que no están sucediendo y que quizá jamás sucedan. Estos miedos son los peores porque se convierten en tu bloqueo, en tu muralla china, estimulando la generación de pensamientos nocivos. En consecuencia, todos tus resultados se vuelven negativos cuando actúas desde el miedo.

Pensemos por un momento en cuántas veces hemos dejado de intentar algo por un miedo que solo existía en nuestra cabeza. Ese trabajo al que no nos postulamos por miedo a que nos rechazaran. Esa conversación que no tuvimos por miedo a la reacción del otro. Ese sueño que guardamos en un cajón por miedo al ridículo o al fracaso. Y muchas veces, cuando por fin nos atrevemos, descubrimos que lo que tanto temíamos jamás ocurrió, o que ni de cerca era tan terrible como lo habíamos pintado en la mente. Ese es el miedo imaginario: un fantasma que nosotros mismos alimentamos y que tiene el poder de robarnos experiencias maravillosas que nunca llegamos a vivir.

Y hay algo más que quiero que veamos juntos, porque es de los bloqueos más sutiles y poderosos que existen: muchos de nuestros miedos no nacieron en nosotros. Los heredamos. Los fuimos recogiendo del colectivo, del entorno, de las personas que nos rodearon, de la cultura en la que crecimos, de las malas noticias, de las redes sociales... Son las llamadas creencias limitantes: ideas que absorbimos sin darnos cuenta, casi siempre desde la infancia, y que con el tiempo asumimos como verdades absolutas sobre nosotros mismos y sobre la vida.

Piénsalo un momento. ¿Cuántas veces hemos escuchado, o nos hemos dicho, cosas como "el dinero es difícil de conseguir", "no merezco más de lo que tengo", "yo no nací para esto", "la gente como nosotros no llega tan lejos", "no soy lo suficientemente bueno"? Frases que tal vez oímos mil veces de niños, en casa, en la escuela, en la calle, y que se grabaron tan hondo que hoy operan en silencio, decidiendo por nosotros lo que nos atrevemos o no a intentar. Esas son inseguridades aprendidas. No son tu verdad; son ecos de voces ajenas que se quedaron viviendo en tu mente.

Y aquí está lo importante: si esas creencias entraron desde afuera, también pueden salir. No naciste creyendo que no merecías la abundancia, ni que no eras suficiente; eso te lo enseñaron, sin mala intención casi siempre, pero te lo enseñaron. Y todo lo aprendido se puede desaprender. Reconocer que un miedo o un límite no es tuyo, sino algo que recogiste del entorno, es el primer paso para devolverlo, para soltarlo, y para empezar a escribir tus propias creencias: las que sí te impulsan, las que sí te hacen merecedor de todo lo bueno.

Hay una creencia limitante que yo misma cargué, y quiero traerla aquí para que veas lo sutil y poderoso que es esto. En casa escuchaba mucho un dicho: "¿Quieres perder a un amigo? Préstale dinero". Es un dicho terrible, ¿verdad?, como si la amistad dependiera del dinero, como si el cariño se midiera en billetes. Genera desconfianza, siembra recelo. Y yo, sin darme cuenta, fui "víctima" de esa creencia. La tenía tan arraigada — aunque ni siquiera era mía, se había colado en mi inconsciente— que llegué a ver cómo dos amistades que

apreciaba muchísimo se deterioraron por temas de dinero.

A una persona querida le presté dinero. Curiosamente, esta persona también repetía mucho ese dicho, casi como un chiste, y el día que le presté me lo dijo: "no creas que se va a dañar la amistad". Y fue como un conjuro, porque con el tiempo desapareció de mi vida, se escondía pensando que iba a cobrarle... cuando lo único que yo quería de vuelta eran nuestras conversaciones y nuestras risas, nuestra amistad. A mí el dinero no me hacía falta; me rehusaba a perder una amistad por algo así. La otra fue una negociación con un amigo querido que no resultó bien, y en lugar de proteger nuestra amistad, él decidió ir por el dinero. Fue un golpe duro, sí.

¿Y cómo transformé esa creencia? Primero, la identifiqué. Me di cuenta de que llevaba ese "conjuro" metido en la cabeza, repitiéndose en silencio, y sentía un miedo de que me sucediera, de hecho en ambas ocasiones sentía esa duda en mi corazón como si estuviera mágicamente atrayendo justo lo que temía. Pero la verdad es que yo creo en las personas que me rodean, creo en la amistad como uno de los valores más hermosos de la vida. Así que decidí trabajarlo: me apoyé en herramientas como la programación neurolingüística y en las enseñanzas de mis mentoras metafísicas, Conny Méndez y Florence Scovel Shinn, que tanto me han inspirado. Ese trabajo interior fue profundamente efectivo.

Hoy esa creencia limitante ya no existe en mí, como tantas otras que he trabajado y eliminado. Me rodeo de

personas maravillosas, recuperé mis amistades, afrontamos los errores, los conversamos, limpiamos las asperezas. Porque la amistad es un valor maravilloso: son los hermanos de vida que escogemos, y con amor, respeto y valores compartidos se cultivan en el tiempo. La confianza es una gran virtud, y un simple dicho jamás puede condenar una linda amistad al fracaso. Hoy confío plenamente en que la vida me pondrá frente a las personas correctas, y descanso en esa confianza y en la protección divina.

Quiero hacer aquí una pausa con todo el cariño, porque también es importante ser honestos: existen miedos muy profundos, fobias, a veces ligados a heridas o experiencias dolorosas, que pueden necesitar el acompañamiento de un especialista, coach o mentor. Pedir ayuda no es debilidad, es un acto de amor propio, y de ninguna manera está reñido con todo lo que trabajamos en estas páginas; al contrario, se complementan. Lo que comparto aquí es una herramienta para los miedos que nosotros mismos hemos sembrado en la mente, y si en el camino sientes que alguno te sobrepasa, busca apoyo sin culpa, porque mereces sanar y vivir en plenitud.

Hay que borrar de raíz los miedos, bloqueos y memorias negativas. La gente teme regularmente a los cambios, al fracaso, al ridículo, a lo desconocido, porque se crean una serie de prejuicios y expectativas desalentadoras en base a suposiciones banales. Por ejemplo, una vez una gran amiga me dijo que tenía miedo de ser amada y por ese miedo me afirmó que pasaría su vida sola.

Esto me sorprendió muchísimo. En verdad me parecía inconcebible que alguien temiera ser amado. Y más ella, que me parecía un ser espléndido, merecedor de amor como cualquier otro ser en este mundo. Entonces le pregunté: ¿por qué temía ser amada? Y su respuesta fue verdaderamente increíble. Me dijo que en su familia había una especie de maleficio o conjuro, en el que todas las mujeres que habían tenido alguna relación sentimental enviudaban... Esta respuesta me dejó perpleja. Ella había asumido inconscientemente que eso le sucedería también, y me afirmó que no quería ser responsable de la muerte del hombre que la amara... Esto me sonaba más a una historia de fantasía, de princesas, príncipes y hechizos.

¿Te das cuenta? Esta muchacha procuro romper su matrimonio, pasó muchos años sola, negándose a experimentar la dulzura y el amor de una bella relación que pudo haber tenido de no haberse bloqueado por este “miedo a ser amada”, un concepto o patrón aprendido inconscientemente...

Dentro de mi juventud y poca experiencia en el tema, sólo acudí a darle el siguiente consejo: jamás sabrás qué sucederá, pues no eres pitonisa para ver el futuro, pero sí puedes anticiparte a las circunstancias, haciéndolo positivamente desde tu corazón. Intenta y deja que te amen, imagina que tienes una bella y duradera relación con el hombre de tu vida y que serán inmensamente felices, siéntelo, vívelo y reemplaza ese miedo por amor, deja que el amor obre en ti y borre tu miedo para siempre.

Eso es lo que quiero para ti también en este capítulo: que aprendas a borrar los miedos, bloqueos y memorias negativas. Ya conociste el poder del amor y a abrazar la vida con gratitud; sujétate a estas poderosas fuerzas universales para que anulen todo temor absurdo que pueda estar bloqueando la posibilidad de tener una grandiosa experiencia de vida.

Pidamos que el poder del amor transmute en amor todo lo negativo que hay en nosotros, programemos nuestros pensamientos de forma positiva con la gratitud, entreguémonos con confianza, tengamos certeza de que ambas fuerzas actúan positivamente sobre nosotros, liberándonos de los bloqueos del miedo, permitiéndonos ser felices, libres y protagonistas de una vida maravillosa.

Para acabar con los miedos necesitamos enfrentarlos; programémonos conscientemente primero, hasta que nuestras memorias inconscientes vibren y se vuelvan nuestra nueva pauta. A esto le llaman programación consciente, y es lo que hemos venido trabajando desde el inicio de este libro con las afirmaciones y su contenido en general. Todo esto ayuda a reemplazar nuestros viejos preceptos por nuevas pautas de vida que nutren nuestra vida positivamente, permitiéndonos generar una sensación de bienestar.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para hacer hoy mismo, porque borrar un miedo no se logra solo deseándolo: se logra enfrentándolo y reemplazándolo. Hagámoslo sencillo, igual que el consejo que le di a mi amiga. Tomemos un papel y

escribamos un miedo que sintamos que nos está frenando, ese que ya conocemos porque nos detiene una y otra vez. Mirémoslo escrito, con honestidad. Y ahora, debajo, reescribámoslo en positivo, imaginando el resultado hermoso que sí queremos: si es miedo a no lograr algo, escribamos cómo se siente haberlo logrado; si es miedo a ser amados, imaginemos esa relación bella y feliz. Sintámoslo, vivámoslo en la imaginación como si ya fuera real. Cada vez que el miedo regrese hoy, volvamos a esa imagen positiva y dejemos que el amor obre en nosotros. Así, poco a poco, vamos borrando el fantasma y sembrando en su lugar una nueva verdad.

Cualquiera que sea tu miedo, tu bloqueo y tus memorias negativas serán transmutados en amor.

Afirmaciones:

1. Soy un ser maravilloso, libre, pleno de fe, y confío en el fluir de la vida, y los miedos se desvanecen con la energía del amor.
2. Tengo seguridad y fe en la vida, estoy donde debo estar, iré hasta donde tenga que llegar.
3. Todos mis pensamientos son positivos y operan desde el amor; la Divinidad limpia profundamente todas mis memorias negativas y bloqueos.

Gracias por mis pensamientos y memorias positivas, gracias porque soy libre y siento seguridad plena, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Viviendo el Momento

“Algunos están dispuestos a cualquier cosa, menos a vivir aquí y ahora”.

— John Lennon

Creemos que el tiempo nos pertenece, pero la verdad es que casi nunca habitamos el único instante que es real. Hagamos juntos el ejercicio de volver al ahora, que ahí, y solo ahí, está la vida.

Vaya que el tiempo es una cosa seria. Nuestra mente viaja sin cesar, pensando en el pasado y el futuro constantemente, planificando lo que se hará mañana o más tarde, recordando lo que sucedió ayer. En ese constante pensar, difícilmente nos detenemos en el momento presente, y así transcurren los días, debatiéndose en el ayer y en el mañana... Y así vivimos la vida de manera inadvertida, en automático, como el soplar del viento, porque no podemos apreciar el valor del presente... Constantemente estamos desconectados del ahora. La mente, con su inagotable viajadera de aquí para allá, nos provoca mucha inquietud e inclusive sufrimiento.

Y hoy, además, tenemos un compañero que nos aleja del presente como nunca antes: las pantallas. El celular, la computadora, el televisor se han vuelto parte de nuestro día a día, casi una extensión de nuestras manos. Pensemos en cuántas veces estamos físicamente en un lugar, pero con la mente y la mirada perdidas en una pantalla. Comemos revisando el teléfono, sin saborear realmente la comida. Caminamos con la vista en la

pantalla, sin ver el cielo ni a quienes pasan a nuestro lado. Jugamos con un hijo “a medias”, porque una parte de nosotros está pendiente de las notificaciones. Y lo más revelador es que muchas veces buscamos las redes sociales por puro hábito, hasta para evitar el aburrimiento, como si no soportáramos quedarnos un instante a solas con nuestro propio momento. Sin darnos cuenta, le entregamos a una pantalla los minutos irrepetibles de nuestra vida, minutos del ahora que no van a volver. No se trata de demonizar la tecnología, que también tiene cosas sumamente útiles y maravillosas; se trata de preguntarnos con honestidad: ¿estoy viviendo mi presente, o solo huyendo de él?

Vivir del pasado nos encadena, y pensar en el futuro nos genera angustia, incertidumbre y preocupación. No hay nada más verdadero que el momento presente; cualquiera que sea tu situación en este momento, vívela y siéntela, experimenta la oportunidad de estar aquí y ahora. El tiempo es relativo, en un minuto puedes diseñar toda una vida... Pero vivirla tomará, en la medida del tiempo, un período largo y posiblemente duradero. Lo que sí podemos hacer es tomar consciencia de dónde estamos; sólo el presente nos dará tranquilidad y Paz.

Has llegado a donde estás por ti, por tus propias decisiones; no temas a cómo será el futuro, sólo conéctate con el momento, vívelo y agradece por ello. Cualquiera que sea tu meta en la vida, puedes tener la seguridad y certeza de que la lograrás. Concentrémonos en lo que podemos hacer ahora, en lo que surge ahora, en lo que podemos crear nosotros mismos desde nuestro ahora.

Al conectarnos con el presente y regocijarnos en la paz interior, todos nuestros pensamientos fluirán positivamente, y de eso se trata: conectar con lo bueno de la vida. No te pierdas ni un segundo del ahora, ámalo y verás cómo fluye el futuro perfectamente. Creamos nuestro futuro con las acciones del presente, por eso necesitamos tomar consciencia del momento. No tenemos por qué sentir incertidumbre cuando estamos conectados con el momento; las incertidumbres y las angustias se desvanecen en el abismo del tiempo, por lo tanto sólo cuenta el momento presente, el aquí y el ahora.

El pasado ciertamente no cambiará. Podemos recurrir al pasado para quizá entender lo que vivimos ahora, pero no nos quedemos allí por mucho tiempo, porque solamente lograremos estancarnos y generarnos más de esa nociva angustia. Cualquier cosa que deseemos en la vida la obtendremos conectándonos con el ahora, viviéndolo de manera consciente, disfrutándolo y amándolo.

Mi propósito es que comprendamos que ningún problema, sufrimiento o error del pasado puede vivir en nosotros en el ahora. Simplemente esto se ha guardado en la memoria como una experiencia más, pero realmente lo vivimos en un momento determinado; no es lo que estamos viviendo ahora. Como puedes ver, en el presente esa situación ya no está, aunque haya marcado tu vida o dado algún resultado; tu momento, el AHORA, es tu verdad.

Una vez le preguntaron al Dalai Lama qué pensaba sobre el hombre occidental, y esta fue su respuesta: “Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierde salud para ganar dinero, después pierde el dinero para recuperar la salud. Y por pensar apasionadamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuviesen que morir nunca. Y mueren como si nunca hubieran vivido.”

Las sabias palabras del Dalai Lama son definitivamente un llamado a la reflexión. El tiempo es una medida, y dejamos pasar la vida por pensar tanto en el reloj, quitándonos la posibilidad de realmente sentirnos vivos. No pensemos en el ayer ni en el mañana, vive el hoy, vive el momento; tu vida está transcurriendo aquí y ahora, no la desperdicies por pensar tanto en el tiempo.

No dejes que se te pase la vida, ¡vívela! La existencia y el tiempo siempre han sido el AHORA: lo que experimentaste en el pasado sucedió en lo que fue un ahora, lo que eres hoy es tu ahora y tu futuro transcurrirá en un próximo AHORA. Por lo tanto, vive tu momento; así te conectarás con tus emociones y generarás más vibraciones positivas en ti, las cuales son necesarias para traer bienestar en abundancia a todos los aspectos de tu vida.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para practicar hoy mismo, porque vivir el presente no es una idea que se entiende, sino un músculo que se ejercita. Hagámoslo sencillo: varias veces durante el día, hagamos una pequeña pausa para regresar al ahora. Soltemos la pantalla por un momento, respiremos hondo

y prestemos atención a lo que nos rodea con los cinco sentidos: ¿qué escuchamos en este instante?, ¿qué sentimos en el cuerpo?, ¿qué vemos realmente delante de nosotros? Solo unos segundos bastan para volver al momento presente. Si estamos comiendo, saboreemos de verdad; si estamos con alguien que amamos, mirémoslo a los ojos y estemos completos ahí. Cada vez que regresamos al ahora, le devolvemos a la vida los minutos que la mente le estaba robando. Y poco a poco descubriremos que la paz que tanto buscábamos siempre estuvo aquí, en el único lugar donde la vida ocurre: el presente.

No pierdas esa conexión, no pierdas esa consciencia del momento presente, actúa y vive desde tu AQUÍ Y AHORA.

Afirmaciones:

1. Vivo en el Aquí y el ahora.
2. Estoy en paz y tranquilidad aquí y ahora.
3. Ahora es mi momento, nada más; en el ahora estoy a salvo.

Gracias por mi momento, gracias porque vivo mi AHORA, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Despertando la Consciencia

*“Hasta que lo inconsciente no se haga
consciente, el subconsciente seguirá
dirigiendo tu vida y tú lo llamarás
destino”.*

— Carl Jung

Llegamos a un punto muy especial de nuestra conversación, y quiero que lo sintamos como lo que es: un encuentro entre dos amigos que han venido caminando juntos un buen trecho. Porque a lo largo de estas páginas, sin que quizás lo notarás, algo ha ido despertando dentro de ti. Tal vez has empezado a observarte distinto, a darte cuenta de cosas que antes te pasaban inadvertidas, a hacerte preguntas que nunca te habías hecho. Eso que sientes tiene un nombre, y es precisamente de lo que vamos a conversar ahora: el despertar de la consciencia. No te pido que lo entiendas todo de golpe ni que llegues a ningún sitio con prisa. Solo te invito a que, en estas líneas, nos demos permiso de mirar hacia adentro con calma, con compasión y respeto, con mucho amor, con los ojos del alma bien abiertos, para reconocer juntos quiénes somos realmente más allá del piloto automático en el que tantas veces vivimos.

La vida pasa inadvertida cuando nuestra consciencia permanece dormida... El despertar de la consciencia es la verdadera manera de vivir la vida, es parte del propósito colectivo de esta humanidad. La palabra consciencia se refiere al conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos. Tiene que ver con el saber de nuestra

existencia y nuestra relación con el mundo. Nuestra realidad es concebida desde dos ángulos: en un punto está la consciencia y en el otro el inconsciente. Éste último almacena de forma imperceptible la información recogida en el entorno que nos rodea.

Partiendo de la concepción de que nuestra realidad es el resultado de lo que sucede en nuestro inconsciente, estás llamado a despertar y conectar con tu consciencia, de manera que ésta pueda reprogramar todo lo que el inconsciente ha concebido en modo automático.

Siempre hemos sido llamados a actuar con consciencia para conectarnos con el sentido de la responsabilidad. Cuando nos referimos a la consciencia, se apunta hacia los valores y principios del Ser, por lo tanto actuar con consciencia nos hace absolutamente responsables de nuestras decisiones y acciones; pero siempre que decidimos tomar “consciencia”, nuestros resultados suelen estar muy lejos del objetivo planteado.

Esto se debe a que por ahí se cuelga el trabajo espontáneo de nuestro inconsciente, que es ese duendecillo que mantiene vivo al saboteador interno. Aquella vocecita que te dice: “Dale, sigue, igual no vas a lograrlo”, o “No te lo creas, no es tan fácil como te lo planteas”, o también te dice: “Sí puedes, pero no vas a lograr mucho”, o también te llama al cuestionamiento: “¿Para qué insistes? El resultado siempre será igual. Déjalo así.”

Seguramente reconoces esa voz, porque todos la tenemos. Piensa en ese momento en que estuviste a punto de atreverte a algo importante —enviar ese proyecto, declarar lo que sentías, empezar algo nuevo—

y justo ahí, en el instante decisivo, apareció el duendecillo susurrándote que mejor no, que para qué, que no eres capaz. Y muchas veces le hicimos caso, y dejamos pasar la oportunidad. Ese saboteador no es tu enemigo venido de afuera: es una grabación vieja de tu inconsciente, repitiendo pautas que ni siquiera elegiste. Y la buena noticia es que, una vez que lo reconocemos y le ponemos nombre, deja de tener poder sobre nosotros, porque ya no actúa en la sombra.

Ahora somos conscientes de que existimos, de que un entorno nos rodea y que experimentamos una “realidad”. ¿No es así? ¿Pero es realmente tu consciencia plena? ¿Eres consciente de lo que piensas? ¿Eres consciente de lo que dices? ¿Eres consciente de cómo actúas? ¿Eres consciente de tus hábitos? ¿Eres consciente del aire que respiras? ¿Eres consciente de tu YO interior? ¿Eres consciente de tu Ahora? ¿Eres consciente de lo que te aqueja? ¿Eres consciente de aquello que aqueja a tu cuerpo, a tu salud, si algo le aqueja? ¿Eres consciente de tus bloqueos? ¿Eres consciente de tus egos? ¿O todas estas cosas suceden en automático? Simplemente se dan porque sí, pues son un hecho.

Pregúntate: ¿está mi consciencia despierta o dormida?

Reconocer que nuestra consciencia yace dormida es el primer paso para ir hacia el despertar.

El hecho de vivir la cotidianidad en automático, sin estar conscientes de cómo se dan las cosas en la vida, nos hace seres adormecidos. Actuamos porque los demás lo hacen o porque hemos asumido que la vida es así y nada más. Aunque suene un verdadero disparate, hay gente que

actúa en automático en todos los aspectos: se casan porque sí, hay que casarse; o tienen hijos porque también hay que tenerlos; trabajan en lo que no les gusta porque no hay de otra, hay que hacer dinero y punto; en fin, no existe consciencia despierta en sus acciones ni en sus decisiones. Por lo tanto, no existe el conocimiento del porqué, ni mucho menos de la esencia que hay detrás de cada experiencia, decisión o de cualquier cosa existente en este plano.

A lo largo de este libro habrás encontrado la palabra consciencia en casi todas sus páginas, pero en este capítulo especialmente hago ese llamado al despertar de tu consciencia. Hemos estado con la consciencia dormida hasta ahora. El despertar de la consciencia te abrirá el entendimiento profundo de la vida. Te llevará mucho más allá de lo que podría la psiquis, permitiéndote entender todo el espectro que implica la vida física y las demás dimensiones existentes de la realidad. Esa que tú llamas tu realidad... Permítete sentir conscientemente.

Abrámonos al entendimiento consciente, dejemos que fluya la esencia en nosotros. Reconoce que tienes errores y que puedes repararlos, reconoce la concepción de tu yo y de tu existencia en forma real, pura, sin los egos psicológicos; reconoce lo que haces y cómo lo haces, reconoce tus pensamientos y emociones, reconoce tu entorno y tu universo personal, reconoce tu esencia. Conecta con tus sentidos, siente cómo late tu corazón, visualiza cómo fluye la sangre en tus venas, siente cómo vive y resuena la energía que te mantiene vivo, siente profundamente el aire que respiras, analízate

introspectivamente y asume la unidad que eres con todo el Universo; así estarás estimulando tu consciencia al despertar... Simplemente observa todo, aprende y reflexiona conscientemente sobre ello.

Sabrás que tu consciencia ha despertado cuando reconocer todo en la unidad sea algo natural... Saber que todo está interconectado por una misma energía, y que nada resulta de la casualidad. Además de eso, experimentarás signos, síntomas y señales que te indicarán el nivel de tu estado consciente. El amor será la energía que te guíe, la gratitud será tu nueva forma de vida, respirar será una acción vital que tomarás conscientemente, el sentido de la vida será palpable, no existirá la confusión, tu intuición y empatía habrán evolucionado, verás con claridad y entendimiento los pequeños y grandes milagros de la vida, habrá sincronización con tus objetivos y resultados, habrás reprogramado tu subconsciente con nuevas pautas positivas y plenas en bienestar, tendrás el control de tus emociones y todo fluirá armónicamente.

Una vez que experimentemos todo esto y vivamos la vida conscientemente, no tendremos preocupación por el tiempo, ni nos sorprenderá eso que alguna vez conocimos como casualidad.

Déjame contarte cómo fue para mí ese despertar, porque tal vez te ayude a reconocer el tuyo. El despertar de la consciencia no es como levantarse de la cama y salir de golpe de una pesadilla en la madrugada. No es un sobresalto. Es algo más bien paulatino, que se va dando en el día a día, con el cuestionamiento profundo, con esas

preguntas que un día empiezan a brotar de lo más hondo de ti.

Para mí, el despertar comenzó cuando empecé a ver las conexiones en el todo. A darme cuenta de que nada está separado: desde el macrocosmos, inmenso e insondable, hasta las hormigas que marchan en fila buscando refugio antes de la tormenta. Empecé a notar cómo lo que sucede afuera me movía por dentro, igual que la luna mueve las mareas, y cómo lo que yo sentía por dentro cambiaba mi percepción y mi experiencia del mundo exterior. Fue cuando internalicé ese antiguo principio que enseña que "como es arriba, es abajo"; esa sabiduría ancestral que nos invita a caminar confiando en el todo. Empecé a maravillarme con misterios sencillos y enormes a la vez: cómo todo se formó de la nada, cómo la palabra dio forma a la creación, cómo el esfuerzo silencioso de un campesino sostiene el alimento de millones. El valor de cada ser y la importancia del todo. El equilibrio del yin y el yang.

Y entonces llegaron las preguntas profundas, esas que no te dejan dormir pero que te despiertan de verdad: ¿quién soy? ¿Para qué es esta experiencia de vida? ¿Qué fue primero, el alma o el espíritu? ¿Quién creó a Dios? ¿Qué es, o quién es, esa Fuerza? Y poco a poco fui comprendiendo que todo está en un orden perfecto y divino. Dejé de buscar las respuestas afuera y empecé a buscarlas adentro, en lo más profundo de mí. Porque ahí, en el interior, está la brújula que nunca falla: la intuición, esa que te susurra hacia dónde vas.

Y dentro de ese despertar llegó también la comprensión más sanadora de todas: aprender a enfrentar la muerte entendiéndola no como un final, sino como una continuidad, esa que llamamos vida eterna. Empecé a ver los ciclos de la vida, la atemporalidad del tiempo, y a comprender que nada termina, solo se transforma. Y junto a esa paz llegó un asombro inmenso: darme cuenta de lo divino que es existir, y existir precisamente en este tiempo. Un tiempo con tanta información al alcance de la mano, con tantos avances, y con todos los errores y aciertos de la humanidad entera en su hermosa y eterna tarea de aprender a vivir. Sentir que soy parte de eso, de ese instante irrepetible de la existencia, fue para mí la prueba más clara de que mi consciencia, por fin, había despertado.

Y seré honesta contigo sobre dónde ocurrió todo esto, porque no fue en un momento cómodo de mi vida. Al contrario. Todo esto sucedió mientras me encontraba confundida, sin empleo, sin saber muy bien hacia dónde ir, atravesando dos duelos al mismo tiempo: uno migratorio y otro familiar. No contaba con mucho apoyo emocional alrededor; solo tenía las enseñanzas que había ido recogiendo, y fue volcándome en ellas, sanando a través de la escritura, como nació justamente todo esto que hoy lees.

Fue un detenimiento forzado, de esos que al principio se sienten "poco gratos". Tenía algunos ahorros para sobrevivir, sí, pero ¿hasta cuándo durarían? ¿Hasta dónde podría sostener el peso de aquella situación? Para muchos, lo que yo vivía era algo terrible y lamentable. Pero para mí, con el tiempo, resultó profundamente

revelador. Aquella pausa trajo consigo las enseñanzas más valiosas y gratificantes de mi vida. Me regaló una resiliencia que brotó desde el alma, más optimismo del que creía tener, y, sobre todo, una aventura interior que me llevó a valorarme, a valorarlo todo, y a encontrar significado en las cosas más sencillas. A veces, lo que parece el derrumbe de todo es, en realidad, el momento exacto en que la consciencia despierta.

Y si algo sostuvo ese despertar, fue todo aquello en lo que pude apoyarme. La meditación fue mi gran aliada, mi refugio y mi brújula en medio de la tormenta. Y mis mentores, empezando por mis padres, que fueron los primeros en enseñarme todas estas herramientas y en sembrar en mí la semilla de la fe. A ellos se sumaron los autores que atesoro, los que me formaron en la metafísica y en la física cuántica, en la fe, en las enseñanzas de la Biblia y de la Kabbalah... todos esos caminos que, cada uno a su manera, me ayudaron a comprender los milagros que hoy veo cada día al despertar. Porque cuando la consciencia despierta, hasta lo más cotidiano se revela como lo que siempre fue: un milagro.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para practicar hoy mismo, porque despertar la consciencia no es un golpe mágico que llega de una vez, sino algo que cultivamos con pequeños actos de atención. Hagámoslo sencillo: elijamos hoy una sola acción que normalmente hacemos en automático — ducharnos, lavar los platos, tomar el primer café, caminar hacia algún lugar— y hagámosla con plena consciencia, como si fuera la primera vez. Observemos cada sensación, cada gesto,

cada detalle, y observémonos también a nosotros mismos mientras la hacemos. Notemos cuándo la mente intenta escaparse al pasado o al futuro, y con cariño regresémosla a lo que estamos haciendo. Ese pequeño ejercicio, repetido cada día con acciones distintas, es como encender una lucecita dentro de nosotros: poco a poco esa luz se expande, y lo que antes vivíamos dormidos, empezamos a vivirlo despiertos.

Conéctate ahora mismo con el despertar de tu consciencia.

Afirmaciones:

1. Vivo y percibo mi mundo conscientemente.
2. Asumo la unidad que soy con todo el Universo, con plena consciencia.
3. Estoy en paz y vivo la plenitud gracias a mi consciencia despierta.

Gracias por el despertar de mi consciencia, gracias porque asumo la Unidad, gracias porque estoy tomando el control ahora.

De la Ambición a la Intención

*“Porque Dios es el que en vosotros
produce así el querer como el hacer,
por su buena voluntad”.*

— Filipenses 2:13

Hay dos fuerzas que se parecen tanto que las confundimos, pero que nos llevan por caminos opuestos. Distinguir las, como lo haremos juntos aquí, puede cambiar por completo la forma en que vives cada día.

La ambición es ciega, te desconecta de tu esencia, no te permite reconocer lo que tienes, ni lo poco o mucho que has logrado. Para ella, más es mejor y menos se reduce absolutamente a nada. Te empequeñece, te destruye. Quien vive por la ambición es un barril sin fondo andante.

La ambición es algo natural en el ser humano; sentimos ambiciones de distintos tipos. Básicamente se traduce en el deseo desmedido por obtener cosas externas. El concepto de la ambición suele buscar reconocimiento y sobresalir entre los demás. Existen metas y objetivos verdaderamente ambiciosos, pero plantearnos una meta o un objetivo de vida no tiene por qué derivar en ambición, en un sentido negativo.

Y quiero que esto quede muy claro, porque no se trata de que dejemos de soñar en grande ni de que renunciemos a nuestras metas. Tener sueños enormes, desear crecer, prosperar y lograr cosas hermosas es absolutamente sano y maravilloso; es parte de nuestra naturaleza y de

nuestro propósito de evolucionar. Lo dañino no es el sueño en sí, sino el deseo desmedido y vacío que nunca se llena, ese que nos arrastra a querer más y más sin disfrutar nunca lo que ya somos y lo que ya tenemos. La invitación no es a soñar menos, sino a transformar esa energía: pasar de la ambición que consume a la intención que da sentido.

La ambición es sumamente tóxica, y debemos aprender a controlar ese gusanito que provoca tanta inestabilidad y dualidad interior. Planteémonos objetivos y metas cuyo propósito nos permitan sentir satisfacción, pero sobre todo disfrutemos la trayectoria de seguir esa meta. Que la angustia, el egoísmo y la desesperación desatados por la ambición no nos quiten el sueño, ni nos desvíen de nuestro verdadero norte.

Hay una gran diferencia entre ambición e intención. Aunque ambas son cosas que te motivan a hacer algo, realmente la intención es ese camino dulce y placentero de la vida donde hacer algo no es la satisfacción en sí misma, sino que el significado de hacer ese algo, por muy mínimo que sea, realmente toma sentido. La intención es eso que le da significado y sentido a las cosas que quieres hacer en la vida. Tiene que ver con anhelos reales que surgen de tu proceso de introspección y autocontemplación, que vibran y resuenan con tu esencia. Es abrirse a escuchar la sabiduría que proviene de otros, y especialmente la que proviene del interior, y entregarse a la guía divina, a la guía de tu YO Soy.

Déjame mostrarte la diferencia con algo de la vida diaria, porque se siente mucho más de lo que se explica.

Imaginemos a dos personas que hacen exactamente lo mismo: las dos trabajan, las dos se esfuerzan. La primera trabaja movida por la ambición: solo piensa en el ascenso, en ganar más que los demás, en el reconocimiento, en el “todavía no es suficiente”. Vive ansiosa, comparándose, nunca disfruta lo que logra porque ya está corriendo detrás de lo siguiente, y por más que acumula, siente ese vacío que no se llena. La segunda hace el mismo trabajo, pero desde la intención: sabe para qué lo hace, le encuentra un sentido, disfruta el camino, valora lo que aprende y lo que aporta a otros. El resultado externo puede ser parecido, pero por dentro viven mundos opuestos: una se agota persiguiendo, la otra florece disfrutando. La misma acción, dos experiencias completamente distintas. Esa es la diferencia entre ambición e intención.

La intención es sublimemente enaltecedora. Hay una energía divina muy superior, que es la que nos permite la existencia. A esa energía le han colocado miles de nombres, y no importa cómo se llame esa energía. Lo valioso es reconocer que esa Divinidad existe. Sin que nos demos cuenta, esa energía es la que hace que quieras hacer algo, que quieras lograr algo; es la energía que te mueve hacia un objetivo definido. A mí se me hace muy sencillo nombrar esa energía como Padre Universal, Dios, Divinidad Infinita, Inteligencia Divina, Fuente. Tú identifícala con el nombre que te genere mayor comodidad para lograr la conexión.

Mi intención es transmitir un mensaje positivo a la humanidad y cooperar con el despertar y la armonía de este mundo. El equilibrio de los seres humanos en estos

tiempos es fundamental para asegurar su existencia. Miles de filósofos, filántropos y maestros de luz hacen este mismo trabajo cada día, desde que el mundo es mundo, y en el mundo de hoy cada vez son más quienes se unen a esta causa. Pero realmente todo lo que soy y todo lo que hago desde la intención es más porque esa energía opera en mí, y yo reconozco y acepto que ella sea mi guía.

Conéctate conscientemente con esa energía; ella opera en ti, en todo y en todos. Para que vibre la intención, necesitamos tener la entera humildad de reconocer esa divinidad, esa energía, y dejarla que se convierta en nuestra guía; ella será la brújula en los caminos que nos toque recorrer en esta maravillosa vida. Todo es posible. Esa energía está allí dentro de ti, reposando, esperando ser reconocida. Una vez que la encuentres y conectes con la divinidad, abrázala y ámala, trabaja con ella. Todos podemos hacerlo. Esto te llevará a conectar con tu propósito, si aún no lo has encontrado, o a reafirmarlo si sientes que has atendido a un llamado en particular.

“No existe arte cuando se hace algo sin intención”. —
Duke Ellington

La intención no es un objetivo simplemente, es la energía vital. Que cada día de tu vida lo vivas con intención, y que el propósito de ésta sea transformador para ti. Si lo es para ti, lo será para todo lo que te rodea.

Quiero cerrar este capítulo con un secreto, porque es quizás el mejor ejemplo de intención que puedo darte: este libro que tienes en tus manos. La intención de este libro jamás fue convertirse en un libro. De hecho, ni

siquiera pensé que fuera capaz de escribir uno. Acababa de quedarme sin empleo, porque la renovación de mi visa de trabajo se estaba demorando más de la cuenta, y de pronto tenía tiempo. Justo entonces me topé con un contenido sobre cómo escribir un libro en pocos días, e hice los ejercicios que proponía: poner ideas en fichas, organizar el contenido. Pero mi intención no era publicar nada; lo que iba a escribir era más bien un diario, una bitácora de todo lo que estaba viviendo: la migración, el desempleo, la incertidumbre.

Yo medito casi siempre por la mañana y antes de dormir. Para mí, la meditación es un viaje al silencio interior; no busco nada con ella, mi única intención es desconectarme conscientemente del entorno. Y en ese vacío, muchas veces, al regresar al presente, encuentro las respuestas que andaba necesitando. Aquella noche ya tenía mis fichas listas para mi bitácora... pero después de meditar antes de dormir, me quedé escribiendo en mi laptop toda la noche. Porque al salir de esa meditación, algo más fuerte que yo me invadió, invitándome a sanar y a reconectar. Mi vida tenía tanto ruido externo por los cambios incesantes que enfrentaba, que, sin darme cuenta, la intención de aquel diario se transformó en una autosanación.

Cuando compartí el manuscrito con mi pareja de entonces, me dijo que se había sentido en paz después de leerlo. Llamé a mi primo, que es escritor, y entusiasmado escribió el prólogo; además me dijo algo que me marcó: que la intención de este libro no era solo sanarme a mí, sino que también podía servir para ayudar a los demás. Y ahí lo entendí todo. Ser famosa por la pluma no creo

que sea lo mío. Ser un canal para servir: esa es la intención que ves en cada una de estas páginas. Y esa misma intención es la que pongo en práctica cada día de mi vida.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para hacer hoy mismo, porque pasar de la ambición a la intención no ocurre solo, sino cuando le damos un sentido consciente a lo que hacemos. Hagámoslo sencillo: tomemos una sola meta que tengamos ahora mismo —puede ser del trabajo, de la familia, de un proyecto personal— y preguntémonos con honestidad: ¿para qué quiero esto realmente? ¿Lo persigo solo por tener más, por el reconocimiento o por llenar un vacío? ¿O hay detrás un propósito que resuena con mi esencia, un sentido que de verdad me importa? Si encontramos ese “para qué” profundo, escribámoslo y tengámoslo presente, porque ese es el corazón de nuestra intención. Y si descubrimos que esa meta solo nacía de la ambición vacía, démonos permiso de soltarla o de transformarla en algo que sí le dé sentido a nuestro camino. Vivir con intención empieza justo ahí: en saber para qué hacemos lo que hacemos procurando siempre un bien mayor que se pueda compartir con nuestro entorno, y por qué no también con el mundo.

Afirmaciones:

1. Vivo mi vida con intención cada día.
2. La intención es mi guía.
3. Amo y acepto vivir con intención.

Gracias porque vivo con intención, gracias porque la fuente divina me nutre, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Conectando con los Resultados: Señales

*“Nunca desistas de tus sueños. Sigue
las señales”.*

— Paulo Coelho

A medida que despertamos, la vida empieza a hablarnos en un lenguaje sutil que antes no sabíamos leer. Aprender a escucharlo es lo que vamos a explorar ahora.

Hay momentos de la vida que van de la mano con esa experiencia: cuando nos acercamos al despertar de la consciencia, se abre el sentido de percepción y se acentúan los niveles extrasensoriales naturales en el Ser. Es aquí cuando fácilmente tenemos la maravillosa oportunidad de reconocer el camino a seguir, qué puerta abrir, a quién dar entrada, cuál puerta mantener cerrada; es decir, se afina eso que se conoce como intuición.

Este proceso es maravilloso, porque durante el despertar se nos hace más fácil reconocer esas “señales” que traen consigo las herramientas y medios para construir el camino y alcanzar nuestro objetivo o propósito de vida.

Quizá te preguntes qué son exactamente esas señales, y la verdad es que muchas veces son más cotidianas de lo que imaginamos. Pensemos en esa persona que apareció justo cuando más la necesitábamos, sin haberla buscado. En esa idea que llegó de repente, en el momento preciso, como caída del cielo. En ese libro que abrimos por casualidad en la página exacta que teníamos que leer. O en ese “no” que en su momento nos dolió, pero que con

el tiempo descubrimos que nos estaba protegiendo de algo o llevándonos hacia un camino mejor. A esas coincidencias que parecen demasiado perfectas para ser casualidad solemos restarles importancia, pero cuando la consciencia despierta, empezamos a notarlas, a reconocerlas, y comprendemos que la vida nos venía hablando todo el tiempo; solo que no estábamos escuchando.

Recientemente hablaba con mi primo Keith, con quien disfruto mucho conversar sobre temas como este de las señales, porque él y yo nos entendemos de maravilla y esto es bastante gratificante a la hora de compartir nuestras experiencias transcendentales. Le contaba que he experimentado un nivel de percepción que me permite identificar cosas increíbles. A decir verdad, al momento de este despertar yo me sentía temerosa y algunas veces se me erizaba la piel, porque esta identificación de situaciones me permitía reconocer qué tan cerca o lejos estaba del camino apropiado a seguir. Al principio se me hizo difícil avanzar siguiendo las señales recibidas, porque en mi proceso los bloqueos hacían su juego, el saboteador interno se asomaba por instantes, desviándome de mi camino.

Un día mi primo me dijo algo verdaderamente cierto: llegarás a un punto en el que no te erizarás y todo fluirá sin tu intervención... Y fue así. Ya lo verás cuando lo experimentes por ti mismo.

Déjame contarte algo que me pasó, porque todavía se me eriza el alma al recordarlo, y porque quizás tú también estés atravesando un momento parecido.

Para ponerte en contexto, en esa época yo no estaba bien. Mi padre había partido de este plano hacía poco, y yo cargaba un duelo que me tenía confundida, aturdida, como caminando entre neblina. A eso se sumaba que había migrado a otro país, lejos de todo lo conocido, y aunque no estaba físicamente sola, por dentro me sentía profundamente sola. Esa es una soledad rara, ¿sabes? La de sentirte sola incluso estando acompañada, la de no encontrarle dirección a nada. Por eso meditaba. Buscaba en el silencio una orientación que no hallaba en ningún otro lugar, un poco de luz en medio de toda esa oscuridad del duelo.

Una de esas noches estaba meditando, como tantas otras, y de pronto me encontré en uno de esos momentos de conexión profunda, de esos en los que el mundo de afuera se aquieta y solo queda lo esencial. Y a pesar de todo el dolor que cargaba, desde lo más hondo de mi ser empecé a elevar mi gratitud. Le daba gracias a esa energía divina por sostenerme, por no soltarme aun cuando yo me sentía caer; gracias por la vida misma, por ese milagro silencioso de que cada vez que tomo aire, tras cada bocanada, sigo aquí, nutrida infinitamente por algo mucho más grande que yo.

Y justo en ese instante, ni un segundo antes ni uno después, pasó algo que no puedo explicar del todo con palabras. Una brisa entró y sacudió mi ventana, pero de una manera suave, sutil, casi como una caricia. Y con ella llegó un aroma dulce, dulcísimo, como a miel, que se quedó flotando en el aire y me envolvió por completo. Te juro que sentí cómo todo mi cuerpo se relajaba, como si una paz inmensa me cubriera desde la coronilla hasta los

pies. No era una paz cualquiera; era esa serenidad profunda que solo conoces cuando sabes, sin dudarlo, que no estás sola.

Alcé la mirada hacia el cielo, hacia esa infinidad oscura salpicada de estrellas, y me quedé contemplando la luna. Y ahí lo supe. Ahí, en el silencio, percibí la respuesta. No fue una voz fuerte ni nada espectacular como uno se imagina; fue algo mucho más íntimo, más delicado. Fue como si la Divinidad me susurrara al oído desde adentro, desde mi propio pecho, diciéndome con una ternura infinita: “aquí estoy para ti...”. Y eso fue todo. No necesité más.

Porque así es como se siente oír a la Divinidad, te lo digo de corazón: no llega como un trueno, llega como un susurro. Es una certeza cálida que se instala en el centro del pecho y te calma. Es saber algo sin que nadie te lo haya dicho con palabras. Es esa piel de gallina que no da miedo, sino paz. Es sentirte acompañada en lo más profundo de tu soledad, justo cuando más lo necesitas.

Y mira, soy honesta contigo: en aquel momento de duelo, una parte de mí pensó que tal vez todo era solo eso, el dolor a flor de piel, la sensibilidad de quien está de luto, la mente confundida buscando consuelo donde fuera. Tal vez. Pero te aseguro algo: aquella señal fue muy real. Tan real que me cambió por dentro. Porque debo destacar que me encontraba en un lugar donde la brisa no se siente, no tiene fuerza, ni mucho menos tiende a sacudir una ventana, donde la temperatura regularmente está sobre los 37 °C y era un verano de sequía sumamente intenso. Esa brisa, ese aroma, esa paz, no tenían

explicación lógica. Y llegaron justo en el instante en que mi alma clamaba por una respuesta.

Fíjate qué curioso: aquel instante tan sublime, tan etéreo, en otro momento de mi vida habría pasado completamente desapercibido. Años atrás ni cuenta me habría dado; lo habría tomado por una brisa cualquiera y habría seguido con la mente en mil cosas. Pero para cuando sucedió, yo ya estaba en otro nivel de consciencia, con los sentidos despiertos y el corazón abierto —quizás precisamente porque el duelo me había roto y, al romperme, me había despertado—, así que me fue sencillo, naturalísimo, reconocer e interpretar aquella mágica manifestación. La Divinidad siempre había estado hablándome; lo que cambió fue que, en medio de mi dolor y mi soledad, por fin aprendí a escuchar.

Y no te angusties pensando que las señales siempre llegan así, tan intensas o tan claras como aquella noche. La mayoría de las veces son mucho más discretas, y aparecen en la forma más cotidiana. Es la llamada de una persona en la que justo estabas pensando. Es ver tu número favorito justo cuando te preguntabas si vas por buen camino, como diciéndote que la respuesta está cerca. Es escuchar, en boca de otro y sin venir a cuento, justo la respuesta a esa inquietud que llevabas dentro. Es la llamada de un trabajo al que aplicaste hace muchísimo tiempo, ofreciéndote el puesto justo mientras dudabas si dejar el empleo en el que estás. O es algo tan sencillo como ese objeto simbólico para ti que aparece en el momento que menos lo esperabas. A veces, incluso, se te queda algo, te regresas a recogerlo, y esos tres minutos

que creías perdidos terminan salvándote el día. No hace falta esperar un gran acontecimiento; basta con prestar atención a esos pequeños guiños con los que la vida nos habla todo el tiempo.

Es así de simple: se presentarán las señales, veremos el camino, y ni siquiera tendremos que pensar nada. Todo fluirá y nos conectará con el resultado que buscamos.

Nos llegarán personas, conseguiremos información, surgirá la idea, se dará el momento preciso, e inclusive seremos capaces de reconocer cuándo no es la verdadera oportunidad. Es como tener un guía indicándonos la ruta. Con esto no quiero decir que no debemos hacer nada o dejar de tomar acción; al contrario, tomaremos acción desde esa consciencia abierta que nos conectará directamente con el camino.

En todo momento, a cada instante, en cada paso, experimentaremos una paz profunda que nos indicará cuál es la señal. En este nivel estarán todos nuestros sentidos abiertos. Simplemente nos entregaremos a esa experiencia. Llegará un punto en que se volverá algo absolutamente natural en nosotros. Para ello necesitamos mantenernos firmes en el camino de la intención; no dejemos que la cotidianidad nos aleje de nada de lo que hemos aprendido hasta ahora. Retoma este material cuantas veces sea necesario, léelo, estúdialo, pon en práctica el conocimiento dado en cada capítulo, usa las afirmaciones. Vive y siente cómo actúa la transformación en ti.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para empezar a practicar hoy mismo, porque reconocer las

señales es como aprender un idioma: al principio cuesta, pero con atención se vuelve natural. Hagámoslo sencillo: durante el día de hoy, prestemos atención consciente a las pequeñas coincidencias y, sobre todo, a esa sensación de paz profunda que aparece cuando algo está alineado con nuestro camino, o a esa inquietud sutil que nos avisa cuando algo no lo está. No hace falta forzar nada ni andar buscando milagros; solo observar con calma y confianza. Y si queremos, anotemos al final del día lo que notamos: esa llamada inesperada, esa idea que llegó sola, esa corazonada que tuvimos. Poco a poco iremos descubriendo el lenguaje único con el que la vida nos habla, y aprenderemos a confiar en él. Recordemos que cada quien vive su propio proceso a su ritmo, así que vayamos sin prisa y sin exigirnos.

Percibe las señales, avanza con la confianza de que esa guía divina está ahí siempre acompañándote, y verás cómo los resultados que esperabas se develan ante tus ojos. Cuando estés en ese estado, no sentirás temores, dudas, ni mucho menos angustias. Fluirás con la vida, fluirás con la energía vital.

Afirmaciones:

1. Soy consciente de las señales.
2. Las señales son sumamente claras para mí.
3. Avanzo en el camino correcto, sigo las señales Divinas.

Gracias por las señales divinas, gracias por la guía, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Tomando Acción: Decisión y Determinación

“Tomar decisiones pone orden en tu mente, y por supuesto, este orden se refleja luego en tu mundo objetivo... Tus resultados”.

— Bob Proctor

De nada sirve todo lo que hemos aprendido hasta aquí si se queda solo en la mente. Llegamos al capítulo que convierte el conocimiento en realidad, y por eso su contenido es fundamental para todo lo que se aprende a lo largo de este material.

Tomar acción es un asunto sumamente importante para activar la conexión del pensamiento con los resultados que queremos obtener. Para hacer algo realmente transformador en nuestra vida, no podemos quedarnos estáticos a la espera de que algo suceda; definitivamente necesitamos actuar, y esto es una decisión que va acompañada de un ingrediente fundamental, que es la determinación. Voy a explicarte por separado el significado de cada uno de los términos, para que nos familiaricemos con la idea.

Tomar Acción: Es la capacidad de actuar, hacer, moverse en función de un objetivo o meta para obtener un resultado.

Decisión: Es la posibilidad de escoger entre opciones disponibles, con el valor para actuar en función de una meta u objetivo.

Determinación: Actuar con firmeza conociendo las oportunidades y limitaciones existentes.

Como puedes ver, estos tres conceptos se complementan uno al otro; por lo tanto, al usarlos conjuntamente se convierten en un poderoso elemento clarificador para obtener resultados.

Mucha gente interpreta el concepto de pensamiento positivo de forma distinta a lo que realmente es. A cada rato hablo con personas que afirman conocer y poner en práctica el pensamiento positivo, la gratitud, el amor, recibir las señales, conocerlas y entenderlas, además de argumentar que poseen muchos conocimientos sobre las leyes universales, pero se quedan inertes, esperando que las cosas sucedan por sí solas, y esto les conlleva a la ausencia del resultado deseado. No actúan, no intentan dar un paso, y de hacerlo entonces desisten al poco tiempo. Como ves, básicamente todo esto es, en buena parte, un asunto de acción.

Déjame mostrarte esto con algo que vemos todos los días. Imaginemos a dos personas que sueñan con lo mismo, digamos emprender un pequeño negocio. La primera lo visualiza con todo detalle, repite sus afirmaciones cada mañana, habla con entusiasmo de la ley de la atracción, agradece por anticipado... pero ahí se queda. Pasan los meses y sigue exactamente en el mismo lugar, esperando que “el universo” se lo traiga servido a la puerta, y cuando no llega, se frustra y concluye que

“esto no funciona”. La segunda persona hace todo lo mismo —visualiza, agradece, afirma—, pero además da el paso: hace la primera llamada, escribe el primer mensaje, vende el primer producto aunque le tiemblen las manos. Se equivoca, corrige, vuelve a intentar. ¿Y sabes qué? A esa segunda persona la vida empieza a abrirle puertas, porque puso en movimiento la energía. La diferencia entre una y otra no fue la fe ni el conocimiento; fue la acción. El pensamiento positivo sin acción es como una semilla hermosa que nunca sembramos: tiene todo el potencial dentro, pero jamás dará fruto si se queda guardada en el cajón.

Pero quiero detenerme aquí un momento, porque hay un matiz hermoso que no quiero que pases por alto. Tomar acción no significa vivir corriendo, exigiéndonos sin descanso, persiguiendo las cosas con ansiedad hasta caer agotados. Eso no es accionar consciente; eso es desgaste. Existe una sabiduría antigua, de la filosofía taoísta, que se llama Wu Wei, y que suele traducirse como “el arte de no forzar” o “la acción sin esfuerzo”. No habla de quedarnos inertes, sino de algo mucho más sutil y poderoso: actuar desde la serenidad, en el momento justo, y saber también cuándo no intervenir, cuándo dar un paso atrás y permitir que ciertas cosas se acomoden por sí solas en su lugar. Es como el agua, que no pelea con las piedras del río: simplemente las rodea y sigue su camino, y aun así, con el tiempo, es capaz de moldear la roca. Hay momentos para sembrar y momentos para esperar a que la semilla germine. Sembrar es nuestra acción; confiar en que germine, sin estar desenterrándola cada día con angustia, es nuestro Wu

Wei. Por eso te invito a un accionar consciente y consecuente: damos el paso con decisión y determinación, sí, pero después soltamos el control, confiamos en el fluir de la vida y en esa guía divina que ya hemos venido sintiendo, y dejamos que las cosas caigan en su sitio a su debido tiempo. Actuar y confiar, hacer y soltar: ese es el verdadero equilibrio.

Para que el pensamiento positivo surta efecto, debe haber congruencia en el pensar, en el hablar, en el sentir y en el actuar. Por lo tanto, si tenemos en mente pensamientos que nos motivan a perseguir nuestra meta, sintamos la realización de ese objetivo y actuemos para conseguirlo. No nos quedemos esperando a que algo diferente suceda; si no damos un paso, no lograremos movernos ni un centímetro de donde estamos ahora. Quizá el primer paso no nos lleve directamente a donde queremos llegar, pero nos va a mover a un punto más cerca de la meta.

Hazte una pregunta, después de leer cada capítulo, de entenderlo y decir “¡oye, esto tiene sentido!”, o “¡esto no tiene sentido alguno!”: ¿qué haces? Lo dejo para tu reflexión...

Cuando tienes una idea maravillosa, que crees que puedes desarrollar para obtener un resultado determinado, ¿qué haces? ¿Simplemente la piensas y dejas que se esfume en la inmensidad de la memoria? ¿La anotas para tenerla presente? ¿O la anotas y haces algo, empezando a trabajar en ella? ¿Qué haces cuando identificas una señal? ¿La dejas pasar, o tomas acción frente a ella para obtener un resultado?

Al tomar acción con decisión y determinación, vamos a encaminarnos a obtener un resultado específico; habremos abierto la posibilidad de nuestro verdadero control interior. Somos responsables de lo que hacemos y lo que decidimos, y es eso lo que nos permite tener experiencias distintas cada día de nuestras vidas, nos permite tener control y autonomía sobre nosotros mismos y la posibilidad infinita de alcanzar cualquier cosa.

No tomar acción implica que aún existen bloqueos y miedos deteniéndonos, impidiéndonos dar un paso hacia delante en cualquier cosa que deseemos emprender. Seguramente el temor y la incertidumbre sean los principales responsables en la cadena de bloqueos, y es natural; pero permitir que ese temor nos siga deteniendo es dejar que tenga control sobre nosotros y, por ende, sobre nuestra vida. Para experimentar la libertad y plenitud de sentirnos vivos, necesitamos ser nosotros quienes estemos al mando de nuestros pensamientos, acciones y emociones.

La vida está llena de decisiones. Y hay algo curioso que aprendí: a veces nos resulta más sencillo no decidir... sin darnos cuenta de que esa inacción es, en sí misma, una decisión. Decidir no decidir también nos mueve, casi siempre hacia quedarnos donde estamos.

Yo tomé una de las decisiones más grandes de mi vida: dejarlo todo. Una vida cómoda, mi familia, mis amigos, un camino construido con amor y dedicación, para salir en busca de mejores oportunidades. Y eso implicaba empezar desde cero, en otro país, otra cultura, otra

geografía, otro clima. La cantidad de cosas que enfrenta una persona que emigra, por los motivos que sean, son muchísimas, y a veces se vuelven sumamente desafiantes. Me atreví a tomar el desafío sin ser del todo consciente de los obstáculos que podían venir.

Pero algo se mantuvo firme en mi corazón: la determinación y la confianza de que la decisión estaba tomada. Salí a encarar mi nueva realidad con una acción decidida, sin titubeos, cargada de fe, con una certeza inquebrantable. Había tramitado todos mis documentos para estar en regla en mi nueva tierra antes de llegar; faltaban apenas unos pequeños detalles por afinar. Así que, impulsada por el entusiasmo y sin dudar, a los tres días de haber llegado salí a buscar empleo. Y a los tres días lo conseguí, en un lugar fascinante: mi oficina era de ensueño, con vista al mar, una vista cinco estrellas.

Con el tiempo, al compartir esta anécdota con otros coterráneos, me contaron lo complicado que había sido para ellos encontrar trabajo en el nuevo país. Casi ninguno podía creer mi situación; sin duda fue una bendición, un privilegio que agradezco profundamente. Pero hay algo que sí puedo decir con el corazón en la mano: aquella acción y aquella determinación con las que salí a encarar mi nueva vida jamás tuvieron un titubeo. Estaban cargadas de fe y de una certeza inquebrantable. Yo había decidido, había accionado, y me entregué al resto con confianza.

Hay algo sobre lo que necesito ser muy honesta, porque es importante: aquella experiencia no me llenó de soberbia ni me hizo sentir invencible. Todo lo contrario.

Me regocijó en la humildad de reconocer de dónde venía verdaderamente esa fuerza. Yo guardaba en mi cartera una estampita que me había regalado un querido amigo, un hombre de fe, el día que me despedí de él. Era una imagen del Jesús de la Misericordia, y al reverso tenía escrita una frase que llevo tallada en el corazón desde entonces: "Dios jamás te pondrá donde su gracia no te proteja". Esa certeza me acompañó en cada paso de aquella aventura.

No sabía qué cartas me tocarían en mi nuevo destino, en mi nuevo camino. No tenía manera de adivinar cómo me iría. Pero siempre acompañé mi visión interna con decisión, con acción, con una determinación cargada de muchísima confianza en la fuente divina. Como el hijo que confía en el padre cuando este suelta su mano para que empiece a andar con sus propios pasos, pero que sigue ahí, atrás, pendiente, listo para ayudarlo a levantarse si llegara a caer. Así caminé yo: dando mis propios pasos con valentía, pero sabiéndome sostenida en todo momento. Porque tomar acción con determinación no es creernos todopoderosos; es dar el paso con fe, sabiendo que una gracia más grande que nosotros nos acompaña. Y en eso, en reconocerlo con humildad, me regocijo cada día.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para hacer hoy mismo, porque este capítulo entero perdería su sentido si lo cerramos sin actuar. Hagámoslo sencillo: pensemos en ese sueño, esa idea o ese proyecto que venimos postergando, ese que llevamos tiempo "pensando" pero sin mover. Y hoy, sin esperar al momento perfecto —porque ese momento no existe—,

demos un primer paso pequeño y concreto. Puede ser una llamada, un mensaje, una búsqueda, anotar el plan, inscribirnos en algo, dar la primera puntada. No tiene que ser grande; tiene que ser real. Ese solo paso rompe la inercia y pone en marcha toda la energía que estaba detenida. Y una vez dado, recordemos el Wu Wei: soltemos la prisa y la angustia, confiemos, y permitamos que la vida haga su parte. Actuamos con serenidad, no desde la desesperación. Recordemos: el primer paso no nos lleva de inmediato a la meta, pero nos saca del punto exacto donde llevábamos tanto tiempo estancados. Y eso, hoy, ya lo cambia todo.

Siéntete libre, y toma acción con decisión y determinación. Aun conociendo las oportunidades y posibles limitaciones existentes, date la oportunidad de experimentar un nuevo camino hacia tu realización personal, profesional y espiritual, en base a tus decisiones y acciones.

Afirmaciones:

1. Tomo acción de forma decidida, con determinación.
2. Mis decisiones me hacen libre y me acercan a mi objetivo.
3. Tomo acción sobre mi vida, tengo el control de mis resultados.

Gracias porque tomo acción, gracias porque mis decisiones son asertivas, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Destapando Mi Talento y Mi Potencial

“Utiliza en la vida los talentos que poseas: el bosque estaría muy silencioso si sólo cantasen los pájaros que mejor cantan”.

— Henry Van Dyke

Dentro de ti vive un don que quizás ni siquiera sabes que tienes, o que has mirado de reojo sin atreverte a creer en él. Hoy vamos a destaparlo juntos, porque qué tal si el mundo, tu comunidad, tu familia, o hasta tú mismo, necesitan de eso tan valioso que solamente tú puedes ofrecer.

Todos tenemos ciertas habilidades, destrezas, virtudes y talentos en determinadas áreas. Algunas personas no lo asumen conscientemente como un talento o una habilidad, pero definitivamente todos podemos hacer algo específico de una forma particularmente especial.

Los talentos pueden estar relacionados con aspectos artísticos, teóricos o prácticos, también con la forma de hacer algo de manera técnica sin necesidad de haber recibido instrucción académica para ello, y esta aptitud fluye como si hubiese sido aprendida previamente.

Hay quienes pueden pintar, actuar, cantar, ejecutar un instrumento, tallar madera, moldear metales, reparar artefactos eléctricos, construir, hablar en público, escribir poesía, persuadir, convencer, vender, aprender

cosas nuevas con facilidad, dominar las matemáticas, la química y las ciencias complejas, poseer capacidades tecnológicas, la facilidad de ayudar a otros, de proteger la naturaleza, la especie humana y los animales. La verdad es que son muchos los talentos que existen y están en cada uno de nosotros. Mucha gente perfecciona sus talentos con la práctica y la pasión que pone en su actividad destacada, como mi amiga la Dra. Gaby, que tiene un talento para el ejercicio de su carrera: posee una precisión natural en sus manos para la manipulación de instrumentos quirúrgicos en procedimientos sumamente complejos. Es como si un ángel tomara sus manos para hacer cada operación y procedimiento con tanta exactitud, y ayudar a mucha gente a sanar sus complicaciones de salud.

Lo que sucede comúnmente es que las personas tienden a autocuestionarse mucho, se castigan y se condenan por la inseguridad, o por el hecho de caer en el error de comparar su capacidad con la de alguien más que tiene éxito, bloqueando su talento, dejándolo estancado, entregándose a sentimientos negativos tan destructivos como la envidia, que se enfoca en ver las fallas de la majestuosidad que yace en otra persona, alejándose de su propio talento sin experimentar lo que pudo haber sido su vida de haber dejado fluir ese talento de forma natural, evolucionando hasta donde tenía que hacerlo, consiguiendo virtuosismo en él, disfrutando la dicha de poseer una habilidad.

Tengo una amiga muy especial, a quien estimo y admiro muchísimo. Ella tiene un talento increíble para escribir; su aptitud está enfocada en la creación de historias de

fantasía, en donde su imaginación llega a niveles verdaderamente impresionantes. Además posee la particularidad de dibujar, pudiendo representar los personajes fantásticos en ilustraciones que, a mi parecer, son perfectas. Pero siempre se ha dejado cuestionar por ella misma, espera la opinión o caricia positiva de otra persona para poder valorar su propio arte, su propio trabajo.

Por consiguiente, si no recibe la impresión que espera — e inclusive cuando la recibe—, sigue autocuestionándose, porque no escribe con el virtuosismo de un Charles Dickens o con la minuciosidad creativa de una Joanne Rowling; no cree que su material pueda gustar a alguien, porque no lo considera lo suficientemente bueno, y en esta castigadora autocrítica ha dejado pasar los mejores años de su vida sin dar a conocer ni una porción de su material.

Hay muchas personas como mi querida amiga... Esperando ser tan buenas como alguien más, sin dejar que fluya lo que ellas mismas son, dejando pasar la oportunidad de hacer lo que les apasiona, no para vivir de eso, sino para experimentar la verdadera plenitud y gratitud de poseer un talento.

Y aquí déjame ponerme yo de ejemplo, porque también tuve que aprender a destapar el mío. Como te conté en capítulos anteriores, este libro empezó como una bitácora que luego se convirtió en mi proceso de autosanación. Pero cuando vi que aquel material se había transformado en un libro que podía llegar a otras

personas, me llené de emoción... y, al mismo tiempo, de muchas dudas.

Desde el plano racional, y siendo muy honesta contigo, no soy escritora de profesión, ni pretendo serlo. Mi formación académica me dotó de habilidades de composición y estilo para la redacción corporativa, pero no literaria. Lo que sí amo profundamente es comunicar, amo los idiomas, y otra de mis grandes pasiones es la música; en ese terreno sí me doy total libertad para escribir, para expresar emociones acompañadas de melodías. Así que mi reparo para publicar este libro era de orden ético: no quería faltarle el respeto al gremio de escritores y autores, a esa gente que sí vive de la pluma, que tiene la formación y el talento para este arte.

¿Lo ves? La comparación y la autodescalificación estaban ahí, agazapadas, pero disfrazadas de algo tan válido y loable como la ética profesional. Qué astuto es ese saboteador. Pero la verdad es sencilla: no estoy transgrediendo a nadie por atreverme a escribir un libro, por contar mi historia, una historia que nació de un llamado más espiritual que vocacional. El mensaje que sentía dentro no podía quedarse solo conmigo. Así que me aventuré: culminé el manuscrito, lo llevé a edición y revisión, lo sometí al escrutinio cariñoso de familiares y amigos, que fueron mis jueces, mis mejores críticos y mi gran apoyo para que esto hoy llegara a tus manos.

Y déjame contarte un detalle que para mí es casi un símbolo de todo esto. Cuando terminé la primera edición, allá por 2015, este contenido quedó guardado en los archivos de una vieja laptop. Con el tiempo, desarmé

esa laptop, rescaté el disco duro... y volví a conectar, literal y espiritualmente, con este proyecto. Porque los talentos a veces son así: quedan guardados en un cajón, esperando el momento en que nos atrevamos a rescatarlos. La metafísica ha sido mi maestra de vida; me apasiona lo místico, la física cuántica, la profundidad de la espiritualidad y la forma en que me permite conectar esta sabiduría con otras personas. Y hoy mi corazón se llena de una gratitud enorme por haberme atrevido: por haber culminado y reimpulsado este proyecto que nació en un instante, se gestó durante años, y por fin emergió. Eso es destapar un talento: no esperar a ser el mejor, sino atreverte a dejar salir lo que llevas dentro.

A veces nos detenemos solo por mirar el éxito ajeno. Vemos lo que otros han alcanzado y de inmediato sentimos que vamos retrasados, que la vida nos quedó debiendo, que a ellos les llegaron oportunidades que a nosotros se nos negaron. Y sin darnos cuenta, esa mirada puesta en el camino del otro nos desvía del nuestro, nos roba el enfoque y nos llena de una prisa que no nos pertenece. Pero detengámonos un momento a pensarlo con calma: cada quien avanza a su propio ritmo, en su propio tiempo. La historia de cada persona tiene matices que no vemos, batallas silenciosas, caídas y madrugadas que nadie aplaudió. Lo que admiramos en otro son solo los faros visibles de una carretera entera que desconocemos. Y ninguno de esos caminos, por más brillante que parezca, será jamás igual al nuestro.

Por eso, cuando a alguien le va bien, o incluso mejor que a nosotros, en lugar de encogernos, celebremos. ¡Bravo! Que su logro sea inspiración y alegría, una prueba viva

de que también es posible para nosotros. Aprendamos de quienes admiramos, sí, pero sin competir, sin juzgar, sin medirnos contra ellos como si la vida fuera una carrera con un solo ganador. Porque no lo es. El éxito del otro no nos resta nada; al contrario, nos muestra el tamaño de lo que podríamos alcanzar a nuestra manera. Miremos su luz no para opacarnos, sino para recordarnos que nosotros también tenemos la nuestra, esperando ser encendida. Cada quien florece en su estación. Y cuando dejamos de comparar nuestro capítulo uno con el capítulo veinte de alguien más, por fin podemos volver a casa: a nuestra propia historia, a nuestro propio trayecto, a nuestra propia verdad. Esa es la única que nos toca vivir, y vivirla plenamente ya es, en sí mismo, el mayor de los éxitos.

A mi amiga, y a ti, que seguramente estás en la misma situación, les digo: si sabes hacer algo y esto te apasiona al punto de que hasta quisieras hacer una vida con ello, hazlo... No detengas más el fluir de ese talento; tal vez llegues más lejos de donde puede concebirlo tu mente. Eso depende de ti... ¡Deja que la inspiración fluya en ti!

Recuerda la intención, porque esto está verdaderamente ligado a los talentos. Ponle amor, ponle gratitud, y deja que la energía que te ha otorgado ese talento lo alimente y lo haga brillar hasta el punto que corresponde. Déjalo fluir, no lo detengas, no lo estanques; al contrario, encuentra la forma de destaparlo y llevar al extremo todo ese potencial... con práctica, dedicación y mucha pasión. Y sí, los talentos requieren práctica para llegar a dominarlos; necesitan repetición constante, regresar a ellos una y otra vez. Por eso intentarlo es la mejor

manera de ponerlos en ejecución: no se trata de hacerlo perfecto desde el primer día, sino de empezar, de practicar, de repetir, porque es en ese intentar una y otra vez donde el talento se pule, crece y alcanza todo su potencial.

Cuando los cuestionamientos y la dura autocrítica de la comparación surjan, pregúntate: ¿vale la pena bloquear mi talento, o es mejor disfrutar la mágica experiencia de llevarlo a su máxima expresión?

No importa qué piensen los demás; los buenos talentos de todos tienen cabida en el mundo. Habrá quienes te aprecien y otros que posiblemente te deprecien, pero no se trata de eso, no se trata de que el talento se alimente como un ego. El asunto es que lo aproveches, que lo vivas, que lo sientas, que lo experimentes tanto como te sea posible.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para hacer hoy mismo, porque un talento no florece guardado: florece cuando lo dejamos respirar. Hagámoslo sencillo: identifiquemos eso que sabemos hacer, eso que nos apasiona o que alguna vez nos hizo perder la noción del tiempo, y dediquémosle hoy aunque sea un ratito, por puro disfrute. Escribamos esa página, cantemos esa canción, cocinemos ese plato, dibujemos ese boceto, resolvamos ese problema que tanto nos gusta. Y hagámoslo sin esperar el aplauso de nadie, sin preguntarnos si es “lo suficientemente bueno”, sin compararlo con nadie. Solo por el gozo de dejar fluir lo que somos. Porque cada vez que le damos espacio a nuestro talento, le decimos a la vida que estamos listos

para recibir todo lo que ese don puede traernos. No esperemos a sentirnos expertos para empezar; empecemos, y la maestría llegará en el camino.

Cualquier cosa que desees lograr requerirá trabajo, dedicación y el desarrollo de tu talento. Escribe, canta, baila, construye, opera, fabrica, cocina... pero hazlo desde la intención; intenta hacer algo con ese talento cada día, para ti, nutrete de la energía, deja que el proceso creativo haga lo suyo, ámalo, y todos los demás lo amarán... Así tendrás la maravillosa posibilidad de admirar, reconocer y valorar el talento de los demás, que es el gesto de humildad más profundo que un ser humano pudiera encarar.

Afirmaciones:

1. Tengo talentos maravillosos y los amo.
2. Uso mis talentos desde la intención; me apasionan y traen cosas maravillosas para mí y para quienes están a mi alrededor.
3. Dejo fluir mis talentos, los nutro y los perfecciono cada día; por lo tanto, me encanta disfrutar esta experiencia.

Gracias por mis talentos, gracias por la intención que fluye en mí, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Viviendo la Paz

*“La paz no es fruto de la casualidad.
Es un fuego que debe alimentarse
constantemente. Se debe cuidar de él,
vigilarlo; si no, se extingue”.*

— Libba Bray

Pasamos la vida buscando afuera, en lugares y momentos especiales, algo que nunca se fue de nuestro interior. Hoy vamos a redescubrir juntos dónde habita realmente la paz.

Todos los días encendemos la televisión, oímos noticias de guerras y conflictos en donde se menciona mucho la palabra Paz. Pareciera que para escuchar esta palabra solo debe existir el desorden, los conflictos y la injusticia. Al igual que otros tantos estados del Ser, la Paz se busca afuera, constantemente.

Recuerdo al profesor Luis, en la universidad, que solía decirnos algo que se me quedó grabado para siempre: el único motivo por el que la gente habla de la paz y marcha por la paz es porque la guerra y los conflictos existen. Él lo parafraseaba de algún autor que había leído, y lo usaba para explicarnos esa curiosa paradoja: que nombramos con más fuerza aquello de lo que carecemos. Hablamos de paz precisamente cuando nos falta, cuando el mundo se sacude entre conflictos; y al revés, valoramos la calma solo cuando hemos conocido la tormenta. Es como si la humanidad necesitara el contraste para reconocer lo que tiene delante. Pero fíjate qué interesante: si esperamos a

que desaparezcan todos los conflictos del mundo para por fin estar en paz, esa paz no llegará nunca, porque siempre habrá algo afuera que la amenace. Y ahí está el gran malentendido de siempre: creer que la paz es la ausencia de problemas, cuando en realidad es un estado que podemos habitar incluso en medio de ellos.

La gente menciona que quiere estar en paz y que para eso necesita un momento o un lugar en particular para hallarla. Buscan aislarse de todo, aun cuando los problemas y la angustia sean algo que llevan como sobrecarga colada en su equipaje. Finalmente, al trasladarse al supuesto lugar donde encontrarán Paz, porque estarán aislados en la soledad, en el silencio, cierran los ojos, meditan un poco y... ¡Voilà! Aparece la paz como por arte de magia. Y dicen: por fin estoy donde tenía que estar, esto era lo que realmente necesitaba, un poco de paz, por fin conseguí la paz...

Me tomó un largo camino encontrarla, fueron horas de un extenso viaje para trasladarme al lugar donde pudiera estar en paz... Ojalá durante toda mi vida pudiera hacer este viaje o este cambio de lugar, de momento, para encontrarme con la paz. Y luego regresan a la cotidianidad, a la realidad de sus vidas, donde vuelven a reincidir en la angustia, el estrés, la desesperación, la queja, la incomodidad, y a vivir cegados de ese estado profundo y natural del ser que es la Paz. Comienzan a airearse con el abanico de excusas como: no tengo tiempo, el trabajo no me deja espacio para mí, los niños me restan energía y con el ruido que hacen no me dejan estar en paz... Es interminable la lista de excusas que le

arrojan a los factores externos que supuestamente los mantienen distantes de la paz.

Cuando salimos de la cotidianidad en busca de la Paz, nos trasladamos a ese lugar que nos promete conectarnos con ella, cerramos los ojos en una breve meditación y exclamamos: ¡por fin estoy en paz! ¿Dónde crees que se proporcionó ese estado, esa emoción, ese sentimiento? No fue en ese lugar, fue en ti. Y es que la paz no es ningún documento o tratado que existe solamente tras la serenidad de una guerra o un conflicto, ni mucho menos es un lugar, un templo o una región; tampoco es un momento determinado que tenemos que salir a buscar fuera de nosotros, fuera de nuestro propio entorno. Verdaderamente la paz es, ha sido y será ese estado que, a ciegas, portamos en nuestro interior.

No existe un lugar determinado para hallar la paz; la paz yace dentro de ti, solo necesitas conectarte con ella detenida y conscientemente, pues te corresponde tomar las riendas de ese estado, porque puedes vivirlo a diario. Experimentar la paz o apartarla de tu vida es algo que solo puedes decidir tú.

Quizá sea muy difícil conectar con la paz cuando estamos en momentos realmente complicados de la vida, porque definitivamente los hay; pero tú decides a qué darle atención. Decidamos poner atención a la paz en nuestra vida, y descubriremos algo hermoso: que aun en medio de la tormenta, existe un lugar sereno dentro de nosotros al que siempre podemos acudir y refugiarnos. Piensa en el fondo del océano. Allá arriba, en la superficie, las olas se agitan, el viento ruge, la tempestad sacude todo a su

paso... pero en lo más profundo, en el fondo, el agua permanece quieta, serena, intacta. Así es nuestra paz interior: por más que la vida se agite en la superficie, por más fuerte que sople el viento de los problemas, hay un fondo en nosotros que nunca deja de estar en calma. No se trata de negar que la tormenta existe, ni de fingir que no duele, porque los momentos difíciles son reales y a veces muy duros. Se trata de saber que, incluso entonces, podemos descender a ese fondo sereno, respirar, y recordar que la tormenta pasa, pero nuestra paz permanece. Ningún problema, por grande que parezca, tiene el poder de apagar esa llama interior, a menos que nosotros le entreguemos las riendas. La paz no nos promete una vida sin olas; nos regala un ancla para no naufragar en ellas.

Aquí permíteme aclarar algo importante, no vaya a parecer que escribo desde una nube de serenidad perpetua. Soy humana. A mí también me llega el ruido externo a menudo; mi vida también tiene sus momentos de múltiples decisiones, de situaciones complejas. La verdad, cada vez menos, y cada vez la sensación de "incomodidad" me dura menos tiempo: se ha mitigado muchísimo con la práctica consciente, que ya casi se da de forma espontánea. No soy, ni pretendo ser, una monja budista en lo alto de una montaña. Pero estas herramientas que comparto contigo son, de verdad, mi fortaleza.

Tengo el hábito de meditar: por la mañana al levantarme y por la noche antes de dormir. Ocupo ese tiempo con intención, para respirar, recalibrarme y encontrar mi centro. Al cerrar los ojos, concentrada en la respiración

consciente, contemplando el presente sin juzgar ningún pensamiento que cruce por mi mente, ahí conecto con mi paz interior. Siento la serenidad de la inmensidad que habita en mí. Esa fuerza me da claridad en todo momento; me recalibra, pone mi mente y mi corazón en perfecta coherencia.

Y esa paz me acompaña en todo: en los momentos difíciles, en la adversidad, y también en los momentos favorables. La claridad que recupero al volver al presente me da la fuerza para continuar cada día con amor y con entusiasmo. Y mira qué hermosa palabra esa, entusiasmo, que tantas veces uso y que tanto amo: en su raíz griega más antigua, en theos, significa precisamente "tener a Dios dentro", un Dios actuando en ti. ¿No es revelador? Eso es justo lo que esa paz despierta en mí.

He ido a retiros espirituales, he meditado sola en la playa y en la montaña, he viajado en busca de reconexión, de soltar el agotamiento y renovar mi energía; he salido de vacaciones buscando descanso y distracción. Y todo eso es válido y hermoso. Pero con el tiempo descubrí algo que lo cambió todo: la paz no estaba en ninguno de esos lugares. La paz la encuentro siempre en la conexión con mi interior, a través de la herramienta más sencilla que portamos con nosotros a todas partes: la respiración. La respiración consciente. No hay que viajar lejos para hallarla; basta con cerrar los ojos y volver a casa, a ese fondo sereno que siempre ha estado dentro.

Y te comparto todo esto con la convicción de que va a ser de utilidad para ti también. Que estas herramientas fortalezcan tu carácter, y que la ecuanimidad y la

serenidad se vuelvan tus compañeras de camino. Que puedas conectar con tu paz interior, y desde ahí compartir tu luz para iluminar a otros. Porque cuando uno encuentra su propia calma, esta deja de ser solo nuestra: se convierte en un regalo silencioso para todos los que nos rodean.

La paz no es un ratito, ni es estar solitos; como dije anteriormente, es un estado natural del Ser que suele estar adormecido.

Cuando conectamos con nuestra paz interior, toda la vida cambia por completo. Es por eso que te invito a vivir en paz cada día de tu vida. Como ves, Libba Bray lo tenía muy claro al decir que “la paz es un fuego que debe alimentarse constantemente; se debe cuidar de él, vigilarlo, si no, se extingue...”. Y es así: necesitamos velar por que ese estado se mantenga conscientemente en nosotros, que la paz no sea llamada e invitada a nuestra vida por un breve momento, que no venga y la vivamos por un rato porque luego se marchará. Conectémonos con nuestra paz interior, que se mantenga ahí como flama ardiente cada día de nuestra vida, para que ese estado nos permita alcanzar la plenitud. Al estar en Paz, todo lo demás en nuestra vida estará en paz; los que nos rodean sentirán nuestra paz, y ellos podrán experimentar su propia paz.

Para conectar con tu paz, vuelca la mirada a tu interior, céntrate en el ahora, respira conscientemente, inhalando la serenidad, invocando tu Paz interior...

Antes de las afirmaciones, hagamos un ejercicio práctico, porque la paz no se busca viajando lejos: se cultiva justo aquí, en medio de nuestra rutina.

Hagámoslo sencillo, y lo hermoso es que no necesitamos ningún lugar especial ni horas libres para lograrlo. En cualquier momento del día, sobre todo cuando sintamos que la tormenta arrecia, detengámonos solo un instante. Cerremos los ojos si podemos, y tomemos tres respiraciones lentas y profundas: inhalemos despacio, sintiendo cómo entra la serenidad, y exhalemos soltando la tensión, la prisa, la angustia. En esas tres respiraciones, descendamos a ese fondo sereno del océano que somos por dentro, y digámonos en silencio: “aquí, en este instante, estoy en paz”. Eso es todo. Si repetimos este pequeño gesto varias veces al día, poco a poco la paz dejará de ser ese destino lejano que perseguimos y se convertirá en nuestro hogar permanente, ese al que pertenecemos y del que nunca tuvimos que salir.

Vive la paz, siéntela, conéctate con ella y deja que ella sea tu estado natural; aquí y ahora, estás en paz. Recuérdalo siempre. Así vivirás en paz, todos la verán a través de tus ojos, y tu rostro será un reflejo de tu paz.

Afirmaciones:

1. La Paz yace en mi interior, vibra y resuena en mi vida cada día.
2. Conecto conscientemente con mi Paz aquí y ahora, siempre estoy en Paz, la Paz es mi estado natural.

3. Estoy en Paz conmigo y el mundo está en Paz conmigo.

Gracias porque estoy viviendo la Paz cada día de mi vida, gracias porque la Paz es mi estado natural, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Confiando en la Vida

“Aquel que tiene fe no está nunca solo”.

— Thomas Carlyle

Hemos recorrido juntos un largo camino, y llegamos al último tramo con una verdad que lo sostiene todo: para tomar de verdad el control de nuestra vida, primero necesitamos aprender a confiar en ella. Parece una contradicción, pero al final de este capítulo verás que no lo es.

La fe, aunque es una palabra promovida fuertemente por las religiones, debido a que es un asunto vinculado a la creencia, en realidad no tiene nada que ver con los credos. La fe es confiar en la Creación del Creador, en su infinita perfección; es tener la certeza de su existencia, porque aunque decimos que no lo podemos ver, la verdad es que vemos al Creador, el amor universal que habita en todo y en todos, cada día, porque tú, yo y el Universo entero somos un reflejo de Él. Sabiendo que el Creador es todo y todos, se puede decir que la fe es confiar absolutamente en la existencia, en el propósito de la vida misma y en la benevolencia que sostiene a toda la humanidad.

Vinimos a este mundo con un propósito; cada uno de nosotros tiene una razón por la cual existir en este plano, y el Creador no se ha equivocado en tu bendita existencia. Él es responsable de que estés aquí, en esta dimensión, en este plano terrenal, así que no dudes ni por un segundo de tu vida.

Confía en que has sido colocado aquí y en que siempre tendrás lo necesario para vivir, en que tu existencia está colmada de abundantes e infinitas oportunidades. Nada es en vano y, aunque hayas nacido sin nada, no estás solo y nunca lo estarás. Siempre está ahí una luz, una energía, un guía, esa Fuente amorosa que está para seguir dándote aliento y nutriéndote de energía vital.

Déjame mostrarte cómo se ve esta confianza con algo muy sencillo y cercano: el agricultor. Piensa en quien siembra la tierra. Prepara el suelo, deposita la semilla, la riega... y luego, ¿qué hace? Confía. No se queda desenterrando la semilla cada mañana para ver si ya creció, ni se angustia exigiéndole al brote que se apure. Hace su parte con dedicación y después suelta, entregándose al ritmo de la naturaleza, sabiendo que el sol, la lluvia y la tierra harán lo suyo a su debido tiempo. No controla la lluvia ni apura al sol, y aun así siembra, una y otra vez, con la certeza de que la cosecha llegará. Esa es la fe que te invito a vivir: hacer nuestra parte con amor y entrega, y luego confiar en que la vida, esa Inteligencia que sostiene todo, hará la suya. Confiar no es cruzarse de brazos; es sembrar y soltar, actuar y entregarse, sabiendo que estamos sostenidos por algo mucho más grande que nosotros.

Esa energía opera de formas misteriosas, y cada persona, cada señal que te conecta con eso que se llama destino, es algo que has creado tú, para tu universo personal o experiencia de vida, en tu consciencia, en tu mente. Con tus decisiones y acciones, y con la ayuda de esa energía divina, se te ha dado la posibilidad de forjar una vida.

El Creador quiere lo mejor para ti. Y aquí quiero hablarte con mucha honestidad y cariño: si sientes que tu vida no está en orden en este momento, muchas veces es porque la fe se ha bloqueado o se ha debilitado en nosotros, y sin darnos cuenta detenemos el fluir de esa benevolencia. Nuestras dudas y pautas negativas pueden alejarnos de la plenitud, pero la buena noticia, la más hermosa, es que la fe siempre se puede reavivar. Nunca se apaga del todo; basta con volver a confiar para que esa energía vuelva a fluir en nosotros. Confía en ese amor universal, divino y perfecto que sostiene la existencia; confía en el transcurrir de la vida, que está diseñada perfectamente para que la vivas tal y como es. Conéctate con la energía conscientemente, ten fe.

La fe es ese complemento de la vida; por eso pongamos a un lado la incertidumbre. No hay errores del Creador, sino nuestros errores; no hay culpas en el Creador, sino nuestras culpas, pero que esto no nos ofusque. Pide con confianza al Creador que te guíe; Él responde a cada petición en formas particulares que cada individuo, desde su fe, es capaz de reconocer.

Recuerda el capítulo de las señales: esas señales que te conectan con lo que pides y deseas nacen de la conexión consciente con la energía universal. Deja que actúe esta energía en ti, vive con confianza en Él. Agradece porque ese amor universal está dentro de ti y es la Fuente que nutre tu vida.

Cada paso que des, dalo con confianza; todo lo bueno existe ya en tu vida, todo lo positivo, todo el amor

necesario para existir ya está aquí. Ten la certeza de que es así.

Detengámonos un momento a pensar en algo que casi nunca nos detenemos a contemplar: lo improbable que es que estés aquí, leyendo estas palabras. Piénsalo de verdad. Para que tú existieras, tuvieron que encontrarse dos personas entre los miles de millones que habitan este mundo. Y antes de ellas, sus padres, y los padres de sus padres, en una cadena interminable que se remonta al principio de los tiempos, sin que se rompiera ni un solo eslabón. Tuvo que ser ese encuentro, en ese instante exacto, ni un día antes ni uno después. De entre infinitas posibilidades, de entre todas las formas y todos los lugares en los que podrías no haber estado, la vida te eligió a ti, te trajo a este plano, a este cuerpo, a este momento de la historia. Las probabilidades de que tú, precisamente tú, llegaras a existir son tan pequeñas que rozan el milagro. Y sin embargo, aquí estás. Respirando. Latiendo. Leyendo.

Y si eso ya es asombroso, piensa en algo más, querido lector y amigo: de entre todos los libros del mundo, de entre las miles de cosas que podrías estar haciendo en este preciso instante, este contenido llegó hasta tus manos. ¿Cuánta casualidad cabe en eso? ¿O será, más bien, que no hay casualidad alguna? Yo creo, con toda mi alma, que tú y yo teníamos que encontrarnos justo aquí, en estas páginas, aunque nunca nos hayamos visto las caras. Que cada decisión, cada vuelta del camino, cada “sí” y cada “no” de tu vida te trajeron hasta esta línea que lees ahora. No hay errores en ese trayecto; hay un orden perfecto, una sincronía silenciosa que tejió este

encuentro entre tu corazón y mis palabras. Y si eso no es prueba de que la vida está cuidadosamente diseñada, de que existe una Inteligencia amorosa que sostiene cada hilo de la existencia, entonces no sé qué podría serlo.

La vida no es un error, ni es mala, ni es buena: es simplemente perfecta, como la perfección de ese amor universal. Cada día es un milagro de la creación, y tanto tú como yo somos parte de ese milagro. Por eso te digo, con la certeza más profunda que tengo: tu vida no es un accidente. Tú no eres un accidente. Eres un milagro de la existencia, llamado a la vida y perfectamente colocado aquí, en el momento justo, sin importar las circunstancias en las que llegaste ni quién supo o no valorarte. La vida te quiso aquí, y eso basta. Y este encuentro nuestro, también.

Y fíjate qué generosa es la existencia: lo tenemos todo para ser. Todo lo que necesitamos para albergar nuestra alma nos fue dado, este cuerpo que la contiene como un templo, este contenedor sagrado lleno de ilusión, lleno de sueños, lleno de esperanza. No nos faltó nada esencial; vinimos completos, equipados con lo necesario para vivir, para sentir, para crear, para amar. La gracia de la existencia nos permite ser y estar, tal como somos y durante el tiempo que nos corresponda habitar este plano, ni un instante más ni uno menos. Y cuando comprendemos esto, cuando lo sentimos de verdad en lo más hondo, dejamos de pelear con la vida y empezamos a agradecerla. Eso es fe. Eso, justamente eso, es existir.

Antes de las afirmaciones, llevémonos algo concreto para empezar hoy mismo, porque la confianza no es solo una

idea bonita: es un acto, una entrega. Hagámoslo sencillo, como el agricultor. Pensemos en esa preocupación que venimos cargando, esa que nos quita el sueño y que damos vueltas en la cabeza una y otra vez sin poder resolverla a fuerza de angustia. Y hoy, conscientemente, hagamos el gesto de entregarla. Podemos decirlo en voz alta o en silencio: “hago mi parte con amor, y el resto lo suelto y lo entrego con fe”. Sembremos lo que esté en nuestras manos hacer, y luego soltemos el control, dejemos de desenterrar la semilla cada día. Confiemos en que la vida, esa energía que nos sostiene, hará su parte a su debido tiempo. Y verás que, al soltar, no perdemos el control: al contrario, por fin descansamos, porque dejamos de pelear contra la corriente y aprendemos a fluir con ella.

Confía en donde estás hoy, confía en lo que haces, confía en las decisiones que tomes, confía en la abundancia de la vida, confía en la plenitud, confía en lo que tienes ahora, confía en quién eres, confía en lo que haces, pero sobre todo confía en esa Energía Universal que es amor, tu Yo Soy, para que te ilumine, acompañe y guíe cada segundo de tu existir.

Y así, mi querido amigo, cerramos este viaje justo donde lo empezamos, pero ya transformados. Porque tomar el control de tu vida no significa aferrarte a todo con los puños cerrados, sino abrir las manos y confiar: confiar en ti, confiar en el fluir de la vida, confiar en esa energía que te sostiene. Ese es el secreto que une todo lo que hemos conversado en estas páginas. Tomar el control y confiar no se oponen: son la misma cosa.

Afirmaciones:

1. Tengo plena confianza en el amor universal.
Confío en mí Yo Soy.
2. Confío en el transcurrir perfecto de la vida.
3. Toda la benevolencia del Padre está en mí, todo lo bueno viene a mí y tengo fe plena.

Gracias por el amor universal que siempre está conmigo, gracias por la confianza plena en la vida, gracias porque estoy tomando el control ahora.

Meditaciones

A continuación te comparto tres meditaciones guiadas que te ayudarán a integrar y vivir todo lo que hemos conversado en este libro. Realízalas en un lugar tranquilo, sin prisa, con disposición de entregarte a la experiencia. Hazlas con suavidad y a tu propio ritmo; si alguna parte no te resulta cómoda, adáptala a ti. Estas meditaciones están escritas dirigiéndose a ti directamente, como una guía amorosa que te acompaña paso a paso.

Meditación Nº 1: Respiración Consciente de la Energía Vital

Busca una posición cómoda, ya sea sentado o recostado. Cierra suavemente los ojos. Comienza tomando consciencia de tu respiración, sin forzarla, solo obsérvala tal y como es. Siente cómo el aire entra por tu nariz, llena tus pulmones, y luego sale lentamente.

Ahora, inhala profundamente contando hasta cuatro... retén el aire con suavidad contando hasta siete... y exhala lentamente contando hasta ocho, soltando toda tensión. Hazlo a tu propio ritmo y con delicadeza; si sientes cualquier molestia al retener el aire, no lo fuerces, acorta la retención o respira con naturalidad. La meditación debe sentirse como un regalo para tu cuerpo, nunca como una exigencia. Si tienes alguna condición de salud, respiratoria o de otro tipo, adapta el ejercicio a lo que tu cuerpo necesite, o consúltalo con tu médico.

Repite este ciclo de respiración varias veces. Con cada inhalación, imagina que estás recibiendo energía vital

pura, luminosa, que recorre todo tu cuerpo nutriéndote. Con cada exhalación, suelta el cansancio, las preocupaciones, todo lo que ya no necesitas.

Permanece aquí unos minutos, respirando y sintiéndote vivo, presente y pleno. Reconoce que la energía que recibes con cada respiración es la misma que sostiene al Universo: formas parte de ella, y ella forma parte de ti.

Cuando estés listo, mueve suavemente tus manos y tus pies. Toma una última respiración profunda y abre lentamente los ojos, llevando contigo esa sensación de paz y vitalidad.

Meditación N° 2: Meditación de Amor

Ponte cómodo y cierra los ojos. Respira profundamente unas cuantas veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje por completo. Lleva tu atención al centro de tu pecho, a la altura del corazón.

Imagina que en tu corazón hay una pequeña luz cálida, dorada, que brilla suavemente. Con cada respiración, esa luz crece, se expande, se vuelve más y más brillante. Esa luz es el amor, la energía más poderosa que existe, y habita dentro de ti.

Deja que esa luz de amor se expanda por todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta la punta de los pies. Siéntela llenándote por completo, abrazándote, sanándote. Ahora, repite en tu interior, con sinceridad: me amo, me acepto, me perdono, soy un ser maravilloso digno de amor.

Permite ahora que esa luz se expanda más allá de ti, hacia las personas que amas. Visualízalas y envíales amor. Luego, extiéndela hacia las personas con las que has tenido dificultades, ofreciéndoles también amor y comprensión. Finalmente, deja que esa luz se expanda hacia toda la humanidad, hacia toda la creación, conectándote con el amor universal que habita en todo y en todos.

Quédate un momento sintiendo esa conexión amorosa con todo lo que existe. Cuando estés listo, regresa suavemente, trayendo contigo ese amor que siempre ha estado y estará dentro de ti.

Meditación N° 3: Meditación de Gratitud y Amor por la Humanidad

Acomódate, cierra los ojos y respira profundamente. Permite que cada exhalación te lleve a un estado más profundo de calma y serenidad.

Lleva a tu mente y a tu corazón todo aquello por lo que te sientes agradecido. Comienza por lo más sencillo: el aire que respiras, el latido de tu corazón, el simple milagro de estar vivo en este momento. Siente la gratitud naciendo en tu pecho, cálida y sincera.

Agradece por tu cuerpo, por tu salud, por las personas que te aman, por las experiencias que te han formado, tanto las alegres como las difíciles, porque todas te han traído hasta aquí. Siente cómo la gratitud llena cada rincón de tu ser.

Ahora, extiende esa gratitud hacia toda la humanidad. Piensa en todos los seres que habitan este mundo, cada uno con su historia, sus luchas y sus sueños, igual que tú. Envíales tu deseo más sincero de paz, de bienestar, de amor. Imagina a toda la humanidad conectada por un mismo hilo de luz, una misma energía de amor universal.

Siente que no estás solo, que eres parte de algo inmenso y hermoso, que tu existencia importa y que tienes un propósito en este mundo. Descansa en esa certeza por unos instantes. Cuando estés listo, lleva tus manos a tu corazón, toma una respiración profunda y, antes de abrir los ojos, ofrece una última palabra desde lo más hondo de tu ser:

Gracias, Fuente Universal.

Alcanzando la Plenitud y Vivir con Intención

Hemos llegado juntos al final de este recorrido, y quiero que tomemos un momento para mirar atrás y reconocer todo lo que hemos transitado. Cada capítulo fue un paso, y cada paso te ha traído hasta aquí, transformado, más despierto, más libre, más tú.

Porque todo lo que recorrimos juntos tenía un propósito: conducirte a la plenitud. Recordemos el camino:

Aprendimos a tomar el control de nuestra vida, dejando de ser marionetas de lo externo y de lo interno, para convertirnos en protagonistas conscientes de nuestra propia existencia.

Entendimos nuestro universo personal, reconociendo que somos los creadores de nuestra realidad a través de nuestros pensamientos y emociones.

Soltamos las ataduras del apego, liberándonos de eso que controlaba nuestras emociones desde afuera.

Deslastramos el ego, reconociendo que nuestra verdadera identidad es nuestro Yo Soy, eterno e intacto, más allá de lo externo.

Descubrimos el poder del amor, la energía más poderosa del Universo, que todo lo transforma y todo lo sostiene.

Abrazamos la vida con gratitud, esa fuerza que nos conecta con la abundancia y el bienestar, incluso por anticipado.

Borramos los miedos, bloqueos y memorias negativas, reemplazándolos por amor y confianza.

Aprendimos a vivir el momento, el aquí y ahora, único lugar donde la vida verdaderamente ocurre.

Despertamos la consciencia, encendiendo la luz que nos permite vivir despiertos en lugar de en piloto automático.

Pasamos de la ambición a la intención, dándole un sentido profundo a todo lo que hacemos.

Aprendimos a conectar con los resultados, reconociendo las señales que la vida nos regala como guía amorosa.

Tomamos acción con decisión y determinación, pero también con la serenidad del Wu Wei, sabiendo actuar y soltar.

Destapamos nuestro talento y nuestro potencial, dejándolo fluir sin compararnos con nadie.

Aprendimos a vivir la paz, reconociendo que siempre habitó dentro de nosotros.

Y, finalmente, aprendimos a confiar en la vida, entregándonos con fe a esa energía que nos sostiene.

Y ahora que hemos recordado el camino, detengámonos a nombrar lo que ese camino nos regala: la plenitud. Pero, ¿qué es realmente la plenitud? Permíteme decirte primero lo que no es. La plenitud no es tenerlo todo, ni que nada nos falte, ni que la vida deje de presentarnos dificultades. No es un premio que llega cuando por fin conseguimos la casa, la pareja, el dinero o el

reconocimiento. Esa es la trampa en la que vivimos atrapados tanto tiempo: creer que estaremos plenos cuando algo de afuera nos complete.

Me atrevo a ser honesta contigo, con esa honestidad que solo se da entre amigos: tal vez no nos va a alcanzar la vida para hacerlo todo. No sabemos el tiempo que tengamos disponible en este plano. Habrá sueños y metas que se cumplan, y otros que no. A veces no será por falta de empeño o de voluntad —aunque también puede ser ese el motivo—, sino porque sencillamente no hay posibilidad para todo en todo momento. Así es la vida, y aceptarlo no es resignarse: es madurar. Porque la plenitud es justamente aprender a vivir con esa verdad. Por otro lado, debemos comprender que habrá cosas que aún desconocemos, cosas que se nos irán revelando a lo largo de nuestra existencia, conforme a nuestro nivel de preparación y de consciencia. El conocimiento siempre estará ahí, esperando paciente al alumno que esté listo para recibirlo. Y mientras ese momento llega, la plenitud consiste en valorar inmensamente lo que sí podemos hacer y lo que sí tenemos en el ahora.

La plenitud verdadera, entonces, es esa: la sensación de estar completos tal como somos, aquí y ahora, sin necesitar que todo se cumpla para sentirnos enteros. Es abrazar nuestras circunstancias actuales con todo lo que traen: las bendiciones y también las cosas que nos parecen injustas, los regalos y también las adversidades. Es mirar las herramientas con las que contamos —las que tenemos, no las que quisiéramos tener— y decidir hacer con ellas lo mejor que podemos en el momento que estamos viviendo. Es esa quietud profunda del que ya no

se siente en falta, porque hemos descubierto que tenemos suficiente, que somos suficiente.

Por eso la plenitud no se compra ni se persigue afuera; se despierta adentro, y florece justo cuando dejamos de exigirle a la vida que nos lo dé todo, y empezamos a agradecer lo que ya nos ha dado y lo que con certeza continuará dándonos para sostener nuestra maravillosa existencia. No es conformismo, no es falta de merecimiento; es, más bien, la confianza de que tenemos todo lo que necesitamos para nuestra evolución. Cada capítulo de este libro fue, en el fondo, una llave para abrir esa puerta interior. La plenitud no era el destino al final del camino: era la forma de caminarlo, con las manos llenas de lo que sí tenemos.

Y ahora, déjame regalarte la otra mitad de esta promesa, eso que da nombre a este libro: vivir con intención.

Lo primero que quiero decirte, para que sueltes cualquier peso, es esto: vivir con intención no tiene que ser una cosa rebuscada ni estresante. No habla de perfección, ni mucho menos de un estilo de vida que haya que exhibir. Pero tampoco se trata de dejar pasar los días sin más, en blanco, como quien deja correr el agua sin beberla. Porque una vida que transcurre dormida, sin sentido ni reflexión, es como no haberla vivido del todo. Vivir con intención es, justamente, lo contrario: es estar despiertos. Más bien yo diría que es una filosofía, una manera de estar en el mundo, aplicable a todo nuestro desenvolvimiento como personas. Es darle valor a la vida misma, a las personas que nos

rodean, a las cosas que hacemos, procurando el bien mayor para nosotros y los demás.

Vivir con intención es que, si nos encontramos circunstancialmente en un lugar o en una posición que no nos gusta, desde nuestra esencia podamos ser agentes de cambio, llevando amor, bondad, presencia y valor a donde estemos. No se trata de esperar el escenario perfecto para empezar a vivir bien; se trata de habitar con sentido el lugar donde hoy nos encontramos.

Y también es que, si no estamos de ánimo, nos dejemos, nos permitamos estar de poco ánimo sin forzar, fluyendo y aceptando la vida tal como llega. Porque vivir con intención no es estar felices todo el tiempo ni fingir una sonrisa que no sentimos. Entendamos que las emociones van y vienen, como las olas; lo que no cambia, lo que permanece, es esa confianza profunda desde la cual dejamos que nuestra existencia transcurra: la paz y la serenidad de saber que todo, absolutamente todo, está donde corresponde estar, en su nivel de consciencia, en su momento evolutivo.

Hay un cambio de enfoque sutil y sencillo que lo transforma todo: más que esperar de la vida, aportarle a la vida. Y no tiene que ser algo grandioso. Existe una sabiduría antigua de la cultura japonesa, el Ikigai. Quizás hayas oído el término, porque se ha popularizado mucho como un método para encontrar el propósito de vida. Pero en su raíz, el Ikigai es mucho más que eso: es una manera de habitar el mundo sostenida por valores que promueven que el sentido de vivir no está en las grandes hazañas, sino en encontrar valor y alegría en las cosas

pequeñas y cotidianas: en levantarnos cada mañana con un motivo, en hacer con cariño aquello que hacemos, en la presencia que ofrecemos a quienes amamos. La generosidad, la paciencia, la tolerancia, el respeto... esos pequeños gestos cotidianos ya son, en sí mismos, vivir con intención. Que todo eso sea genuino, espontáneo, que brote desde la naturaleza misma de tu ser, sin esfuerzo, sin pose.

Es fluir con la vida, con los altos y con los bajos. Es darnos la oportunidad de encontrar, con el tiempo, el significado de aquello que nos dolió, porque casi siempre alguna lección nos trajo. Porque, al final, podemos vivir la vida desde dos lugares: desde la victimización y el sufrimiento, o desde el aprendizaje. Y mi deseo más sincero para ti, con todo el amor con el que escribí cada página de este libro, es que elijas lo segundo. Que la vida sea tu mejor maestra.

Y aquí, mi querido amigo, es donde las dos promesas de este libro se vuelven una sola.

Porque la plenitud es la energía interior; vivir con intención, la luz que ilumina tu camino. Pero juntas, entrelazadas, son la vida con un sendero claro que has decidido caminar y que el contenido de estas páginas intenta regalarte.

No esperes a tocar fondo para despertar, como me ocurrió a mí. Aprovecha este momento, este AHORA que tienes entre las manos, porque es el único que verdaderamente te pertenece. Toma el control de tu ser ahora, y permite que la plenitud y la intención sean, juntas, tu nueva forma de vivir.

Vive cada día sabiendo que eres un milagro de la existencia, que tienes un propósito, y que esa energía de amor universal te acompaña, te guía y te sostiene en cada paso. Confía. Ama. Agradece. Despierta. Vive.

Con todo mi amor para ti,

Roma Levinson

Afirmaciones:

1. Vivo en plenitud y con intención, despierto y presente en cada instante de mi vida.
2. Le apporto a la vida desde mi esencia: amor, bondad, paciencia y respeto.
3. Fluyo con los altos y los bajos, confiando en que todo está donde corresponde estar.

Gracias porque vivo en plenitud y con intención, gracias porque la vida es mi maestra, gracias porque he tomado el control de mi vida.

Continúa conectando con tu despertar en
www.thevidaflow.com