

CÁRMEN VIOLETA DÍAZ

Sufres por una Bendición





Sufres por una bendición

Autoconocimiento

Carmen Violeta Díaz

Carmen Violeta Díaz
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2024.
PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN: 978-980-18-5342-8
Depósito Legal: ZU2024000374

Diseño de la portada:
Luis Perozo Cervantes

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

www.sultanadellago.com
+584246723597

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 eiusdem, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Agradecimiento

Quiero agradecer primero a Dios en mí por no dejar de insistir que escribiera, por mostrarme que esta era la forma que tanto buscaba para ayudar a muchas personas, incluso a mí, ayudar a otros a ver su potencial, a sanar cualquier enfermedad física o mental, a saber, que la vida está afuera esperando para vivirla, que es tu decisión, abrazarla, ver las oportunidades que te ofrece.

A mi esposo que desde que lo conocí ha sido mi maestro más cruel y fiel que sin saber no abandono su trato de que me viera. A mis hijos Genaro y María. Dos nombres sin que fuera a propósito son como mi origen, aunque aparente no tienen nada que ver, lo tienen todo.

Y por supuesto al más grande amor que haya visto en un ser humano mi Mamá.

Introducción

Escribir era a lo que desde pequeña quise dedicarme, siempre sentía una vocecita en mi cabeza, un grillo que me decía “**escribe, escribe algo**”. Yo decía para mis adentros, “***es que hasta feo escribo***”, “***que voy a escribir***”. “***bueno algo***” me contestaba el grillo.

Cuento esta experiencia para qué si tú, que estas leyendo este libro, te sientes identificado con estas palabras, lo intentes, no sabes quién estará esperando leer tu libro para salir al ruedo, escuchar tu historia e inspirarse, ya sea porque sientes que has sido víctima de alguna circunstancia que no te atreviste a contar o porque simplemente estas muy orgulloso de ti, en todo hay un mensaje, para quien quiera verlo, o lo espere.

Soy la octava hija de nueve hermanos, criados en un pueblo pequeño, un pueblo típico de los caciques de principio de siglo, rural, donde la electricidad era solo para el alumbrado de las calles del pueblo, un pueblo alegre y muy integrado sobre todo cuando de hablar se refería, como todos, en donde fuimos criados sin límites, sin reglas estrictas, permitiéndonos hacer y ser; fue una infancia que hoy la recuerdo bonita, divertida y muy familiar. Mi abuelo tuvo un papel muy

importante en mi niñez, era un hombre poco cariñoso y de mucho carácter, su crianza influyo mucho en mí así como la sociedad de este pequeño pueblo, pero sobre todo el ejemplo de mi madre quien fue mi inspiración para convertirme en médico, fue a ella a quien vi cada día como enfermera tanto del pueblo como de los alrededores, ayudar a los pacientes, jamás los abandono, aunque nos tenía que dejar solos con mis abuelos y llevarle días de ausencia en casa hasta resolver el problema, ella es mi inspiración

Recuerdo a un anciano del pueblo, que fue muy tierno conmigo y me preguntaba, — que va a ser Ud. mujerona como cariñosamente me decía, yo siempre conteste. — médico, sin la más remota idea que aquello iba ser verdad y si hoy naciera de nuevo creo que volvería a estudiar medicina, ser medico es la profesión más noble del mundo, ser médico es ir a buscar una respuesta de algo y encuentras a un noble ser que te responde, que te encuentra, eso para mí es ser médico.

Durante el ejercicio medico siempre sentía o intuía que a los pacientes además de una enfermedad física, tenían otra razón que los enfermaba, así que yo conversaba con ellos como el que se va a tomar un café a un bar, al final comenzaba a darme cuenta en los patrones asociados a mis pacientes y su enfermedad a través de su que-

ja constante “***que si mi esposo esto, que si mi hijo lo otro, que si un jefe o una amiga tal cosa, etc.***” Esto me motivo a investigar hasta corroborar lo que estaba frente a mis ojos y comencé a leer más, es cierto, que en historia de la medicina te dejan ver algo, pero si tú no estás buscando no encuentras; y continúe.

Mi búsqueda que comenzó con esta pregunta **¿cómo puedo ayudar a mis pacientes?** muy en el fondo no todos vemos al ser humano como un todo que no podemos separar, mente y cuerpo están juntos. Hablaba con amigos psiquiatras y no entendían lo que yo estaba viendo. Dije para mí, bueno, la visión del psicólogo o psiquiatra tampoco encaja, será que busco en lo espiritual, como puedo encontrar respuestas en lo espiritual si lo científico es medible contable y lo espiritual no se puede mostrar. ¿Qué tan poderoso puede ser? ¿será por eso por lo que no lo vemos?, me dije ¿será en la iglesia, pero en cuál? al final la religión tampoco era la respuesta, de la religión concluí “**finje para agradar a Dios**”, “finje para encajar en la sociedad”, fingir para ser queridos o aceptados.

Todo me parecía un atraso, no avanzaba, terminaba con la misma pregunta ¿dónde buscar?, ¿cómo puedo ayudarlos a recuperar su salud o quitarles esos síntomas? era tanta la desdicha que

veía en mis pacientes que sin darme cuenta termine preguntándome ; cómo hacer para que sean felices, enseñarles a vivir su instante santo de la mejor manera posible para su visión de Dios y después de tanto leer investigar y corroborar termine comprendiendo que no existe la culpa, lo que ocurre es perfecto, ocurre porque es, es lo que tengo que aprender. No es un problema.

Así fue como la verdad se develo ante mí, leyendo a tantos autores que gracias a ellos quienes decidieron no ocultar sus letras, sus pensamientos yo podía entonces entender muchos casos clínicos de mis pacientes y pude encontrar respuestas para ayudarlos. Son tantos que con su permiso iré nombrado en los siguientes capítulos. No obstante, continúe mi búsqueda. ¿Bueno de qué va esto? Es mirar a dentro y hacernos responsables de cada capítulo en nuestra vida y dejar de buscar culpables porque solo hay acuerdos y maestros.

Capítulo 1

La visión de Dios

A medida que leí, escuché e indagué, fui encontrando respuestas maravillosas a través de la vida, aprendiendo que lo que hay que hacer es vivir el hoy, es el único día para vivir ¡hoy! no hay más; vivir un amanecer en una playa, en una montaña, en tu casa que es tu refugio o como tú quieras, queda en cada uno de nosotros responsabilizarnos de ver la oportunidad que se presenta cada nuevo día.

El Dr. Mario Alonso Puig al que no conozco y espero tener el placer de verlo y agradecerle personalmente algún día, por ser mi mayor motivador para decidirme a asumir el vértigo, como él bien dice, sabiendo que no busco reconocimiento, que solo busco ayudar a alguien, a quienes lean este libro a saber que su felicidad depende solo de nosotros mismos, al igual que Enric Corbera quien fue la puerta de entrada a este mundo de sabiduría.

Una vez que decidí hacerme cargo del ruido mental e investigar mis dudas, cuestionarlo todo hasta llegar incluso a cuestionar la propia existencia de los seres humanos, que es verdad y que no lo es, a cuestionar si el ser humano viene

a algo a esta vida, acaso venimos a lograr cosas materiales, mucho dinero, propiedades, etc. O venimos a lograr ser felices y que es la felicidad, que pasa con nosotros que cada día parecemos estar más loco y lejos de nuestra realidad espiritual, atrapados en “tener que” y en parecer, será esto verdad para todos o solo para este momento de mi existencia, o caso venimos a descubrir la verdad que no sabemos dónde está, pero que creo que llenará nuestra vida si logramos encontrar respuestas y dependiendo también de si esas respuestas son ciertas, si son respuestas buenas o malas, pero eso de que depende, quien dice que es una respuesta buena o una mala, es tan maravilloso este mundo, que se arregla de acuerdo a como tenga que aprender cada quien. Tu siempre decides, nada es forzado.

Desde niña fui un alma inquieta, curiosa me gustaba oír a las personas hablar y siempre escuchaba muy atenta y me hacía muchos cuestionamientos, por lo que considero que mi búsqueda espiritual siempre ha estado aquí conmigo, oculta en la sombra del comportamiento que se espera de una niña de 10 años, criada en libertad al igual que todos mis hermanos y amigos de infancia.

A medida que fui creciendo de la mano con la curiosidad y el cuestionamiento interno de las cosas me interesé por la religión, probe todas las

religiones que estaban a mi alcance buscando a Dios, quería encontrar algo que me dijera que todo era fácil y simple, una fórmula mágica que me colmara el alma como dice Dr. Mario Alonso Puig, pero allí, solo encontré límites, “finge no seas tú” decía para ese entonces el grillo en mi cabeza, para ser aceptado por Dios y los hombres, entonces obtuve más infelicidad, porque hay más esfuerzo en parecer, que en ser.

Tengo la visión de Dios cuando no juzgo, que difícil, si hemos sido criados con premio y castigo, pienso que la visión de Dios sería hasta este momento de mi vida no juzgar, no ver culpa, vivir siendo neutros, “*las cosas son simplemente, no le pongas más*” como dice Enric Corbera. Luego me dije, a lo mejor soy muy joven y por eso no he encontrado el sentido a la vida, me sentí insignificante, me sentía inútil; no sabía hacer nada, me decía, ya había terminado secundaria, ahora que hago.

Pude ingresar a la universidad, gracias a una de las mujeres más valiente y admirables con las que me ha tocado vivir, muy parecida a mi abuelo, mi hermana mayor. La época en la universidad, como su propio significado lo indica “el conjunto de todas las cosas” fue una etapa de mucho crecimiento a nivel personal, no solo profesional, es uno de los grandes retos que considero

tenemos todos los que pasamos por esta para relacionarnos y terminar de pulir nuestro carácter, es un vaivén de emociones sobre todo el primer año, conoces muchas personas, te vuelves más objetiva, precavida, cautelosa etc. O, todo lo contrario, cada uno la vive de una manera diferente de acuerdo con lo que trae consigo de la niñez a nuestro sistema de creencias, el mío me indicaba, que, aunque tenía compañeros maravillosos o que seguramente lo eran, buscara los míos afuera en otras escuelas, tal vez allá eran distintos, ni mejores, ni peores, es solo que la grama siempre es más verde en el jardín del frente.

Lo cierto es, que ya tenía una meta al frente, “cuando termine mi grado seré muy feliz”, eso paso, pero yo no sentía algún cambio en mi vida, más compromisos ahí afuera y aun no veía adentro mí, continúe buscando afuera, me puse otro meta, una pareja, eso es lo que me falta, también paso , encontré al mayor de mis maestro, lo digo ahora que lo sé, en ese tiempo era lo peor que me pasara, pero por qué, no entendía nada, el post grado, seguro que la especialidad me ayudará a sentir más realizada, con más éxito, nada. Bueno a buscar algo más como siempre afuera, los hijos, llegaron por adopción, ha sido una experiencia bonita debo reconocer y pensé será que la razón del ser, si se puede llamar así. La razón del ser está dentro de

cada uno de nosotros ahora lo sé y lo siento, como dicen tantos escritores a los que tuve que leer y luego corroborar como llevo está allí.

De esa forma pasamos la vida las mujeres, con el foco afuera, hemos sido criadas para mirar a fuera y cubrir las expectativas de los demás, a estar acorde con estatus en particular, si eres feliz o no, no importa, haz tu papel; aunque suene cruel es la visión que he logrado captar de la sociedad y la familia es mi visión, respetando la de los demás, siempre me meto yo como individuo del conflicto, tengo que responder a tantas patologías que creo se contestan con las emociones, sé que no estoy descubriendo nada nuevo, ni pretendo hacerlo, solo busco ayudar a alguien que busca respuestas, a cuestionar si lo que estás haciendo.

Mientras sigamos buscando afuera, no vamos a encontrar nada, hasta que no entendamos la pregunta ¿qué es lo que no quiero ver? ¿a quien culpo de mis desdichas?, mientras no pueda ver dentro de mí y me haga responsable de los sentimientos que escondo, como dice el gran médico y psiquiatra **Car Gustav Jung** “la sombra”, continuare culpando a los demás de mi ceguera. Así pues, seguirán las personas buscando un medicamento que los sane, que les mejore el síntoma, el cual a veces es más difícil de curar que una enfermedad.

Debo hacer algo para alguien, pensaba, pienso que ayudar a alguien está en mi visión de Dios, luego me respondía, pero me he pasado la vida ayudando a mi mama, esposo, hijos a cualquiera y no logre tener la visión de Dios, no será más bien que lo que hacía, mientras pensaba que “ayudaba” era controlar a los demás, queriendo que fueran e hicieran lo que yo quería y como no lo lograba, me resentía; gracias a Dios no enferme, aparentemente, pero los culpaba de mi sentir, no es fácil ver esto, pero sé que la sombra es el reflejo mi propia existencia y la de mis pacientes en ellos.

Sería maravilloso intentar tener una visión de Dios y digo intentar, porque es tenerla y olvidar que la tienes, porque es culpar y responsabilizar a los demás de hacerme infeliz, juzgar, criticar; generando pensamientos como “yo puedo ver claro lo que tienen que hacer, decir y no lo hacen”, “yo quiero que ellos cambien para que puedan ser felices”, yo podría resolver los problemas de los demás, eso sí, problemas desde mi punto de vista pero en realidad son sus vivencias; las que los formarán o curtirán para la vida que debe tener cada uno de ellos, pero yo insisto y veo que desde mi visión es mejor, una visión de ego, porque cada vez que “resolvía” salía con los platos en la cabeza, aun no tengo la visión de Dios, no respeto el otro en su camino, cargo con

responsabilidades, penas, culpas, sentimientos que no son mío y por ende me enfermo.

Mi corazón si sabe que me estoy engañando, echándome el cuento de buena persona, cuando en realidad no reconozco que no quiero cargar aquello, pero socialmente no lo aceptan y me verán como realmente soy y no quiero que me vean como soy, no me querrían, entonces realmente lo que busco aprobación, para continuar, te olvidas de ti, ese ser maravilloso, visionario, creativo con un gran don que Dios te dio, pero no te lo crees, no lo expresas, eres un milagro que caminas, hablas, respiras, sientes, es suficiente y que estas en esta realidad que se llama vida.

Eres un ser maravilloso, visionario, intuitivo, con un gran don que traes y que aún no expresas, pero está allí, esperando expresarse. Un ser que esta cada día en esta realidad maravillosa que se llama vida.

Capítulo 2

Agradecer la vida

Es una oportunidad de nacer de nuevo, enamorarte de algo, de alguien, tener un hijo, lograr ver quién eres, realizar un proyecto, cualquier cosa, por insignificante que parezca para ti pero que tienes como yo, ese grillo en la cabeza que te dice “y si haces tal cosa”. Porque solo puede pasar una cosa y es que se convertirá en ese logro personal, es expresarte, es amar, es estar vivo. El escritor Gabriel Garcia Marques dijo en una oportunidad, que cuando dejas de enamorarte mueres, esto es muy cierto, te invito a hacerlo, vamos comienza hoy es un buen día, es una decisión tuya de nadie más, no es una situación en concreto por la que no soy feliz o es una persona en particular que no me lo permite, deja ya de ver afuera de engañarte saca esa sombra que no te permite expresarte y te ahoga. Es hora de hacernos responsables, dejar de darle nuestra responsabilidad en todos los aspectos de nuestra vida a alguien afuera, sea situación, persona o cosa, es todo esto lo que no me permite avanzar y es que cuando soy realmente yo quien no me lo creo y cuando no pongo el pensamiento, la emoción o intención no se despliega un mundo

de posibilidades, lo dice la física cuántica, que están esperando a que seas tú quien las traigas a tu realidad; que es tu vida, Si te has preguntado ¿quién soy yo? tengo la respuesta, eres el creador a cada instante, eres el Dios de tu existencia, sería hermoso si todos los seres humanos lográramos esta conciencia.

Estoy segura de que antes de nosotros existieron muchos que sufrieron y se dijeron a sí mismos, tiene que ser de otra manera, más fácil que cambiar yo, en lugar de mi circunstancia y lo es. Pero es tan evidente que no la vemos, como sería con la llama violeta, con las flores de bachs, yendo a las aguas de moisés, meditando, puede mi cerebro, cambiar mi mente, mis emociones y sentimientos, es eso lo que debería hacer para cambiar y ser feliz. Dr. Mario Alonso Puig y Dr. Joe Dispenza.

Hablemos de neuro plasticidad ¿Qué es eso? ¿Pueden las neuronas modificarse?, ¿Cómo se hace? Claro que es posible, comenzando porque somos lo que comemos, somos con lo que nos emocionamos, y es allí donde está un gran porcentaje para lograr esto y es el estar siempre presente, tratemos de vivir así y lograremos casi por completo cambiar nuestro instante a través de la neuro plasticidad.

Si imaginamos creamos a cada instante. Albert Einstein. dijo “*es mejor imaginar que ser*

inteligente”, que palabras más bonitas, es como si agradecieras la vida, aprecias vivir, es como estar enamorado, el ser humano debe tener una pasión por algo, algo que le mueva y que sea su sueño propio, no pensando en alguien más comprometiéndolo egoístamente para “poder ser feliz” no es afuera, es adentro, algo que nos genere la ilusión todos los días de despertar y hacer eso sin más. En una oportunidad estaba en un curso y el psicólogo pregunto que cual era nuestro motivo de la vida, los presentes respondieron muchas cosas, los hijos, el trabajo, los padres, yo me dije. — que loca, pero lo voy a decir **“hacer una casa de barro con mis manos”** y para mi sorpresa me dijo “si” el motivo tiene que ser tuyo adentro que salga hacia afuera, no de afuera para dentro. Ahora lo veo más claro, si pones la razón de tu felicidad en un hijo, ellos crecen como es lógico y tú ya no estás en sus planes y llega la depresión, si fueran tus padres, se espera que se marchen a otro plano antes y tan poco entra en ese plan y no entusiasmo tampoco entrar en él, así ves que cada caso es afuera, no son sólidos depende de afuera no de ti, nada tiene más poder sobre ti que tú mismo y lo que tú te propongas en lograrlo, no importa la edad, raza, talla, peso, nada, eres un milagro, el ser humano debe tener pasión por algo lo peor que puede pasar es que

no le salga como el pretendía y eso también es bueno porque es un resultado no un fracaso. Allí tienes una nueva oportunidad de volver a vivir, volverás a intentar con mayor experiencia y estoy segura de que abra una cosa positiva en ello, que sería la otra cara de la moneda, que no lo intentes por miedo y el último día de tu vida te preguntarás si lo hubiese hecho, creo que ese resultado nadie lo quiere vivir, lo más seguro en la vida es el cambio y es emocionante estas lleno de expectativas emociones, y eso es un estado de felicidad absoluto. Pero no lo vemos, dependiendo lo podemos vivir como una perdida, desgracia y es una bendición, es la oportunidad de ser curiosos e imaginativos.

Cuando logramos entender que la vida en su más absoluto amor por los seres humanos, solo te presenta maestros delante para que tú los veas como enemigos, un maestro nunca está lejos, no hay que ir a buscar uno dicen, pero que veas en tu vecino, tu jefe, tu hijo, hermano, o incluso tu esposo como el más grande maestro que has podido tener, es raro, porque nos decimos “si me hace la vida verde y un maestro es otra cosa”. Será que te está mostrando tu sombra, te está mostrando lo que ocultas y te hace sufrir, tú dirás, pero como si yo no soy mentiroso y él es un mentiroso, la visión de Dios nuestra seria

preguntarnos en que forma me estoy mintiendo, será por ejemplo que estoy soportando un matrimonio que hace ya tiempo no tiene sentido pero no me permito fracasar, eso pienso cuando en realidad no es un fracaso sino un cambio maravilloso que te va a liberar de muchas emociones que no ayudan a tu inmunidad por decir menos.

Es pensar que aquel que más te molesta es tu maestro, es tu sombra que no se marchará sin haberte entregado su mensaje, para que te liberes y vayas más livianos y así hasta el último día. El señor Mandela dijo “el hombre tiene más miedo de su luz que de su oscuridad”, porque a medida que nos acercamos a ser un ser de luz seremos más livianos porque no haríamos juicios y aceptamos sabiendo que en la vida no tenemos control de nada, a mi hermano mayor le escuche esta frase una vez y que no es de él, “Si quieres que Dios se ría, has planes”.

Capítulo 3

El síntoma

Pienso que nuestra mayor luz es agradecer lo que consideramos nuestra vida. Es aceptarla tal cual, no cambiar nada es perfecta, solo decidir, son tantas las cosas que nos ofrece el nuevo día y por hecho lo damos como seguro y no agradecemos un cuerpo que siente, que respira, degusta, por referirme al cuerpo, luego tenemos un ambiente, el que sea, te toca a ti agradecer, tienes agua, oxígeno, olores, música, paisajes, comidas, bebidas, infinito universo de cosas y experiencias que no agradecemos y en eso nos perdemos de saborear y estar presente, cuando tomamos un café que nos ofrece ese despertar para el alma de ese día, un familiar que a lo mejor es tu maestro más cercano ejemplo al que llamamos mama y que aún no te enteras, estas en conflicto por querer tener razón o te sientes abusada, para que pongas límites y te empoderes, pero dejamos pasar la oportunidad, porque creemos que se trata de tener la razón de nuestro lado, cuantas veces no tratamos de encontrar aliados para lograr tener la razón, basta de eso, no es importante el que quiera la razón que la agarre, que no sea eso lo que nos separe de

los seres con quien estamos avanzando en este plano , si no es así al menos es liberador .

En el momento del juicio hacia ellos se genera ese dialogo interno y nos preguntamos sobre a quien le va a hacer daño, es de donde procede esa emoción negativa que se expande a nuestro alrededor y sobre todo donde no queríamos y donde hace más daño en nuestras células, allí comienzan los síntomas me duele la cabeza, tengo gripe etc. el otro ni se entera del tormento que llevo dentro conscientemente no, pero nuestro “wifi” si lo capta, no entendemos, pero hay algo que no logro explicar.

Estudios de investigación han demostrado que el 95 % de las consultas a médicos generales son hechas por emociones no resueltas, conflictos en el día a día, que te puede llevar a sufrir un cáncer, lupus, cefalea, hipertensión arterial, trastornos psiquiátricos.

Es tan bello hacernos responsables de nuestra vida, dejar de ver afuera nuestro salvador, nuestra cura o nuestro peor verdugo, en su lugar busca en ti y preguntarte ante esa situación que te muestra , que debo aprender, que no estoy viendo y en el que Dios, en el más puro amor me está diciendo aprende hijo, corrige ese comportamiento manipulador así sean tus hijos o así sea tu esposo o el jefe abusador hay un comportamien-

to que yo debo corregir y así muchos ejemplos para hacernos más libres, para el sentido común no es lógico ver de esa manera porque él siempre está buscando afuera, no se hace responsable de nada, que forma más extraña de ver la realidad se diría uno, porque es puro ego, pero si ves a tu hermano con los ojos de Dios, veras que no estas separado de él que eres tú mismo afuera, que para avanzar debes saber que no te hace nada tú te haces con lo que él hace, que son uno solo, que ha venido a que te des cuentas que puedes ser feliz en lugar de querer corregir.

Acepta lo que estás viendo hoy, agrádecé-lo porque debajo de esto que ahorita te parece invivible hay una gran bendición cuando no te resistes, solo acepta, porque lo que debo corregir afuera siempre está en mí, no para azotarnos por culpas, es para liberarnos del juicio que me está avisando que hay una emoción que me puede hacer daño por no expresar o manipular con ellas para obtener un beneficio que no es tal; ejemplo, si yo quiero que mi hijo no salga de fiesta y le hago drama, me desmayo para lograr que el no haga eso que yo considero un riesgo para él, eso va hacer que me sienta victima porque él no sabe que lo manipuló y me va tratar mal, caigo en el papel de víctima mis células lo asumen y enfermo, pero en realidad no es que lo quiera mucho, no, lo que

yo realmente quiero es dormir tranquila, no me importan sus sentimientos, lo que importa es que este allí donde me produce tranquilidad, no estoy dejando que el otro viva sus experiencias, prefiero encerrarlo y que no viva, total yo ya viví mi inexperiencia, él o ella que se aguanten mientras vivan bajo mi techo pero lo que me digo a mí a él y a todos es que lo amo mucho, mentira. Esto obviamente no se hace de manera consciente se hace a través del miedo porque estas mirando tus experiencias o cuentos, miras riesgo y no le permites vivir lo que le toca y te justifica de algún modo. No estoy diciendo que se lancen sin mirar que puede venir, de acuerdo con donde estoy y que estoy haciendo, un filósofo antes de morir dijo que su vida estuvo plagada de desgracias que nunca ocurrieron y pensemos cada día nosotros mismo nos contamos historias que jamás pasan. Así no le permitimos vivir a los hijos, esposo, cualquiera sobre el cual podamos tener el poder de manipular, porque los queremos claro, tanto que no les permitimos la experiencia maravillosa que se llama existir.

Capítulo 4

Miras a otro

Dios es maravilloso a cada instante me está mostrando mi incoherencia para que sea feliz, hace tiempo que deje de buscar donde no está la razón de mi existencia, que es mi grandeza interior, descubrí que es en donde está la acción de nuestro ser, que es vivir hoy para estar siempre presente cada segundo, si me tomo un vaso de agua me la disfruto hasta la última gota, si abrazo, si doy un beso, si hago el amor estoy presente, no me pierdo de nada inventándome cuentos que no pasaran y si pasan cuando ocurran las vivo, no antes.

La vida es una belleza y no la vamos a vivir hasta que no dejemos de responsabilizar a lo externo de nuestra vida.

Por supuesto que es más fácil decir, aquel me hizo, aquella no me permite terminar algo; pero no funciona así, no será que lo estoy permitiendo, porque solo si estas atada a algo no puedes desplazarte, por ejemplo; no te parece igual si analizamos todo lo que me pudieras decir es que tú no lo haces y te justificas en tu verdugo, cuando en realidad soy yo, eres tú el que no hace, pero estamos tan empeñados en buscar afuera

y nada de asumir mi historia, mejor veo afuera, me responsabilizo de otra cosa de algo lo que sea para no verme, que pasa con eso entramos en el juego del “tengo que” mañana lo resuelvo, mañana compro y siento una necesidad de algo que probablemente lo necesite para el próximo año y me monto una historia que debo controlar todo desde este momento porque yo tengo que tener todo antes de tal fecha, porque si no fallezco, entro en un estado de ansiedad que busco de inmediato al médico porque tengo un cuadro ansioso que no me deja dormir y este pregunta, cómo está sus relaciones, su ambiente sus necesidades y contestas, perfectas, relajada, mejor que nunca, insiste el medico; tiene algo pendiente por terminar y no respondemos.

Si no le muestras que los pensamientos te generan sentimientos y estos te generan emociones que te producen síntomas y enfermedades, podemos quejarnos de cualquier cosa, podemos ver un mundo lleno de injusticia, pero todo se resume de nuevo en mí, cuando tu ojo es bueno, todo el universo se convierte en luz. Dice la biblia que si yo estoy bien conmigo mismo voy a estar bien con el mundo, porque esa será mi visión, pintare mi mundo con el color que me guste, el mundo le va a presentar la lección a cada cual como corresponda.

Cuando yo vivo la vida del otro, es el más grande de los desastres en la vida de un ser humano al menos es lo que he visto y vivido, porque insisto, no busco la razón y esto también se trata de mí o de cualquier ser humano que lucha entre su mundo interior y su mundo exterior, buscando la felicidad, donde estará, de que se trata; bueno cuando no vivo mi vida y vivo la del vecino, me sumerjo en un mundo de sufrimientos, frustración porque estoy luchando por algo o alguien y parte de las respuestas a todo esto, es que no es mi vida, mi instante, es el de otro.

Una que en apariencias alguien querrá vivir la mía por que la ve perfecta, sin pensar que cada cual libra sus propias batallas, imaginando lo mismo y no vivo la vida mía, que es la única que hay. Cuando digo esto mujeres, piensen, vivo la vida de los hijos, la del marido, la de los padres y cuando uno de ellos logra hacer algo que considera es lo que toca, por derecho, asumo el papel de víctima, me digo no ven que fácil es hacerme feliz (has lo que yo quiero y estaremos todos bien) y así hasta con la comunidad, porque también tengo que ser un buen ciudadano, no se dice que no participemos en la vida, no, es vivir la mía que es la que me toca hacer o cambiar, vamos pensando que la vida es unas explosiones continuas de sentimientos, situaciones que son

aisladas que me toca a mí como juez juzgar y comenzamos a vivirlas, este gobierno, el mundo, el agua, los vientos, asumiendo la responsabilidad de todo por los juicios que a cada instante hacemos, al final del día que mundo tan injusto, no se puede vivir y entonces donde vas a ir al planeta Marte, haces una conciencia colectiva y creamos una realidad para nosotros, nos apuntamos en organizaciones que luchan contra el hambre, resulta que eso también tiene sus juicios desde mi punto de vista, mejor medito, mejor decido es algo, comienzo a buscar en mí, porque de repente pienso y es como si fueran dos individuos en mí, hay que detenerse a pensar si será que lo que dicen de mente dividida esta será otra razón por la cual no entiendo lo que pasa en este mundo o en mí, siento que no sé quién soy, me atrapan mis pensamientos, como lograr encontrar mi centro desde donde vea mi vida transcurrir viviéndola desde todo punto de vista, haciendo lo que realmente quiero, abra algún método, pienso que hay una forma de lograr permanecer momentos en ella y es lograr estar presente siempre en donde estamos haciendo lo que hacemos, eso se practica lo dice Dr. Mario Alonso Puig, por lo menos a él le oí decir que el Mindfulness te hace estar presente, por ahora me ha funcionado porque he practicado, que si mente positiva, mantras, el

péndulo, afirmaciones, los caracoles, las cartas cualquier cosa que se nos ocurra que pueda resultar y digo por ahora, porque en este momento he sentido que esto funciona. Pero no es como la vida, es un día por vez, es como la visión de Dios, es tenerla y no tenerla, porque es un juego de mentes consciente e inconsciente algo así, cuando me pierdo juzgo sufro, cuando acepto no tengo que cambiar nada ni a nadie porque soy feliz, ves que simple es practicar ese estado del ser. Pienso que de eso se trata esto, de estar presente y vivir tu vida, podemos experimentar lo que se me ocurra, hacer ejercicio, meditar, reiki, lo que sea, pero siempre todo te lleva a ti, cuando no estas presente, todo te va a guiar a que entres a tu interior, es allí donde encontramos lo que es evidente y no vemos. Cuando no estamos presentes hacemos juicios a quien a nosotros mismo porque creemos siempre que fuera de mi esta la causa que no me permite vivir como yo quiero y ser feliz, que pasa.

Capítulo 5

El sueño

Una paciente de sesenta años, entra a mi consultorio con cara de tristeza y me dice, — se me duermen las manos y hasta llego a sentir dolor; y le pregunto después de todo el interrogatorio médico; ¿Cómo está su ambiente familiar, cómo fue criada? su madre ¿cómo fue con usted?, por supuesto recibo una respuesta conocida, perfecto todo, seguí interrogando hasta que comenzó a llorar, lloraba porque ella trabajo mucho y entre ella y su esposo construyeron para su retiro una casa de campo con todas las cosas que ella quiso, hasta una mata que da unas flores bellas con las que ella soñaba que se levantaría con una taza de café en la mano a contemplar y ya no podía hacerlo, porque tenía que atender a los dos hijos casados de treinta y seis y otro de treinta y siete años con sus familias, a uno de ellos le tenía que lavar su ropa que era demasiado; todo eso no les permitía a estas alturas de su vida disfrutar de lo que fue su sueño y encima culpaba al esposo que la ayudaba porque no le permitía que se cargara de más cosas.

Sin que les parezca inverosímil eso fue así, ella con muchos diagnósticos y gran cantidad

de medicamento que tomar para sentirse bien, quiero que entiendan que esto no es una receta de cocina que se le aplica igual a todas las personas, solo quiero decir con ello que todo depende de la como vea que los conflictos se deberían asumir, que en lugar de culpar a los demás, realmente yo no me permito hacer, porque me siento culpable y responsable de la vida de los hijos, no me atrevo a reconocer que no quiero hacer aquello y lo hago porque pienso que la familia o la sociedad me juzgara como mala madre, prefiero hacerlo sin saber que en eso me va la salud física y espiritual.

Otro caso que llegó a mi consulta, fue el de una mujer de cuarenta años y dos hijos, con un diagnóstico de Guillan Barre, enfermedad desmielinizante, con su fisiopatología que no es caso contar, solo quiero mostrar como las emociones impactan, ella con secuelas físicas de la misma enfermedad, que es hipotrofia de ambas manos y trastorno de la marcha, estaba casada con una pareja que según ella, era un inconsciente y que no se sentía satisfecho con el sacrificio que ella hacia tratando de hacer feliz a todos, allí rompió en llanto, sin menospreciar su punto de vista y su dolor, todo me conduce a que no estoy haciendo nada por mí y todo por los demás. No somos responsables de nada ni de nadie, solo de nosotros

mismo y cuando no entendemos eso la vida de alguna manera nos los muestra para que corriamos, no digo que sea así, pero es lo que creo que ocurre cuando hago cosas por lo demás para buscar que me acepten y me ame.

Otro caso, paciente de 45 años con un padre alcohólico, maltratador, sufre asaltos, muere su padre. Hace un trastorno afectivo orgánico, ve que su vida es un escenario nefasto desde pequeña, ve al mundo como que no tiene atractivo, aun así hay que buscar o mejor detenerme a pensar que mundo estoy viendo, el que yo me invento o el real, donde la vida se encargó de dejarme sola para ocuparme de mí, sin sentir culpa de nada, porque soy un ser tan inocente que no se ha que vine a este mundo, puedo descubrir un ser maravilloso que Dios creo en un mundo donde hay un sol , flores, un mar , sabores , olores, vistas hermosas y sobre todo gente que me acompañan que a lo mejor no he valorado por fijarme en lo malo que vivía, sin pensar o preguntarme “será que yo puedo cambiar lo que me pasa”, ¿cómo lo hago?. No es negar su vivencia es mirar de otro modo lo que me ocurre, no tomar el papel de víctima, cambio yo y cambio el mundo.

Paciente de 44 años con diagnóstico de fibromialgia luego de duelo patológico, cuando colocamos, nuestra razón de vida en los hijos, en un

padre, en un marido estamos diciéndonos sin el no puedo seguir, no puedo ser feliz, si sigo tengo que sufrir, porque si no lo hago, los traiciono, como si los olvido; sigo poniendo fuera de mí la razón de estar bien y nos perdemos la vida que se despliega delante de nuestro ojos y buscamos un medicamento a quien le otorgamos el poder de volvernos a la vida, pensando que nuestra razón de la existencia no está ¿se fue toda esperanza de ser feliz en este instante? . —no, mira dentro de ti, allí está tu don, encuéntralo.

Paciente hipertensa 62 años, atrapada en el tiempo divorciada hace años, pero con el marido aun en su casa porque no hay otra casa para separarse físicamente también después de una serie de preguntas rompe a llorar, porque es algo que, aunque laboraba no lo pudo resolver y siente que él no le permite hacer y ser como quiso. Me pregunto en cual mundo eligió vivir, en un mundo mental y no en el real como dice Dr. Mario Alonso Puig; porque le dio todo su poder aun ser que ha sido su maestro de la vida, en lugar de mirar que es ella, quien se coloca el traje de víctima y no se permite buscar la razón en ella, porque decido ser víctima de sus pensamientos de no decidir otra cosa. No niego sus razones, mi intención es que nos veamos y nos ocupemos de nosotros.

Paciente con amputación en ambas manos del dedo anular y meñique, ella refiere que era de una familia muy toxica, que ameritaba tomar muchos medicamentos por el lupus eritematoso sistémico, luego se casa y no volvió a tomar medicamentos y estuvo bien, pero ahora esta hipertensa porque su esposo se volvió alcohólico por una situación económica y ella siente que se está enfermando porque hay causas externas que ella considera la ponen mal, ello no piensa que sea su forma de ver las cosas las que pueden influir sobre el estado de ánimo y no pensamos que sea el dialogo interno con nosotros mismo el que nos hace más daño que cualquier cosa mala que imagines afuera, no pretendo decir que esto es una verdad, todo tiene una fisiopatología, pero ayuda saber que puedo cambiar mi situación si miro desde otro punto de vista mi vida.

Paciente hipertensa y deprimida, refiere que el médico le dijo que va a morir si no toma medicamentos y en la situación que en este momento tiene nuestro país, no es que no lo compres es que no lo hay, concluyo que le doy a factores externos el poder de mi bienestar, va a depender como me tomo lo que me dicen, okey tengo una realidad, pero yo puedo tener otra actitud más conciliadora conmigo y no catastrófica, si yo asumo con certeza que voy a tener el tratamiento, probable-

mente así sea y me la pasaré mejor que comprar un veredicto que nadie sabe cuándo ocurrirá.

Paciente masculino de 64 años con cardiopatía isquémica desde los 54 años, refiere que luego de una gran fiesta donde se lo paso genial, quiso tener relaciones con su pareja y no pudo, hizo un infarto. Su evolución dependerá de su punto de vista, porque va a depender de como asuma esta situación; si la asume como que falla como hombre y siente que es el fin de su actividad como “macho” es catastrófico, pero si asume como un aviso que debe revisar su salud y luego cumplirá como hombre probablemente no le suceda nada. Porque la actitud fue más benevolente contigo y el dialogo interno te brinda una oportunidad no una sentencia.

Capítulo 6

La realidad

Paciente de 44 años con diagnóstico de fibromialgia, con mucha agresividad pero ella decía que su ambiente familiar y social estaba bien, comencé a interrogarla y me conto que fue criada por la abuela paterna y su padre; porque su madre la abandono, nunca le hablaron ni malo ni bueno de ella, solo le decían “estudie, que su mama es muy estudiosa” pero creció sintiendo mucho rechazo de parte de la familia paterna y no pudo contar nunca con la madre para decirle lo que sentía, aun cuando sabía que era un conflicto no resuelto, no le molestaba, le dolía la muerte de su padre aunque vivía lejos de ella cuando murió; probablemente su patología tiene que ver con su resentimiento con la familia paterna, como ella a esa edad no vio la belleza que se le ofreció, solo sentía rencor porque las tías no fueron amorosas es su interpretación de lo que vivió; porque no fueron como ella quería que fueran, era una profesional de la educación con muchas comodidades y bonita ella, pero eso no significaba nada importante o que hiciera sentir mejor, feliz prefería vivir como víctima, porque probablemente era una forma de castigo porque su madre no la

crio, porque elegimos sufrir en lugar de amar.

Paciente de 50 años deprimida porque se considera una sola golondrina para cargar con todo y todos en su familia, ella cree que es su obligación resolverlo todo, no se puede negar, es su responsabilidad, no sabrían que hacer nada sin ella; decide qué ya no quiere cargar con aquello y piensa que no es socialmente aceptable no entiende que es un “cuento” que ella se cuenta a sí misma y que en cualquier momento puede no estar, puede morir y todos resolverían el “problema”; pero el mundo que crea a cada instante no le permite liberarse y vivir para ella, disfrutar y amar a los demás sin pretender ayudar a nadie, eso curaría su depresión. Es ver tu sombra probablemente, te haces indispensable para sentir que te necesitan, es tu forma de creer que amas, cuando en realidad los atas a ti, no te amas y buscas que te amen.

Paciente 38 años deprimida, soltera vive con sus padres y considera a su padre agresivo; es profesional cuenta con mucha experiencia, pero no ve la posibilidad de vivir lejos, considera que es allí donde tiene que vivir. Porque tenemos que pretender que los demás se acomoden a nuestro gusto para sentirnos bien, no asumimos la responsabilidad y culpamos a los demás de lo que yo no resuelvo, pero no lo vemos, porque siempre

busco afuera y pienso que no me permiten, es más fácil, pero hasta que no dejemos de ver culpables a nuestro alrededor y asumamos nuestras vidas, no resolveremos nada, todo cuanto ocurre es para aprender, no hay nadie en contra nuestra.

Capítulo 7

El ego

Cuando vivimos con una visión oculta hacia nosotros y abierta así afuera, es difícil aceptar que es total y absoluta nuestra responsabilidad de todo lo que a diarios vivimos, porque nos vemos ajenos a los acontecimientos que se despliegan que son de belleza y asombrosa visión del estar conectadas con ese mundo interno que te muestra a través de cualquier cosa, como puede ser tu responsabilidad lo que te estas viviendo, por ejemplo; que alguien te maltrate y tú te defiendes y luego no piensas tendrá esto que ver algo conmigo o es solo que esa persona se “fumó una lumpia” y yo estaba en el sitio equivocado en el momento incorrecto, en lugar de pensar en que me querrá mostrarme la vida hoy, de qué forma no me estoy mirando para corregir en mi lo que la vida me muestra a fuera, se trata de estar consciente de que mi corazón y mi mente estén conectados vibren en la misma frecuencia de amor con un dialogo interno positivo, agradecido, benevolente con mi vida con las personas a mi alrededor, con lo que me toca dar en este momento; porque nos negamos a una buena experiencia

al coincidir con alguien o hacer mi labor bien, con amor no solo dando un cumplimiento, como dice Dr. Mario Alonso Puig cumplo y miento, no estoy por entero en ese momento, estoy agarrado por el ego, por preocupaciones que a lo mejor no ocurran nunca y no me permiten vivir el momento que se despliega ante mí la oportunidad de ayudar a un ser humano que me necesita, se dice que cuando ayudas desde el corazón esa vibración de amor toca todo lo que este en contacto contigo, tanto que si otro está mirando aquello que ocurre aun cuando no te conozca ni tenga nada que ver, esa persona siente esa vibración de amor, así de mágico es cuando uno está presente y hace las cosas desde su estado del ser de esa energía amor en acción. Qué es Dios en acción es cuando estamos conectados corazón, cuerpo y mente porque las cosas más maravillosas ocurren en nuestro vivir, todo se vuelve mágico porque lo que pensamos lo vemos de inmediato ante nuestros ojos, porque somos hijos de Dios, lo dice la biblia si tu ojo es bueno tu mundo es de luz.

Lamentablemente de los millones de pensamientos que pasan por nuestra mente durante todo el día más del 90% son negativos, vamos haciendo juicios y críticas a los seres que más cerca tenemos y ese dialogo va consumiendo nuestra vibración de amor y produce daño en nuestra

células que se van deteriorando, perdiendo energía, las defensas de nuestro cuerpo se modifican y se enferman ya sea una enfermedad crónica o un cáncer que nos saque del juego, cualquiera de las dos o muchas posibilidades puede ocurrir; y entendemos para seguir justificando mi razón de estar bien, que el motivo esta fuera de mí, ya sea un control médico, un medicamento y allí te invito a pensar, debe existir otra forma de vivir o será la forma como estamos viviendo, la causa de esto que me está ocurriendo o estoy viviendo como pienso, son muchas cosas las causas de nuestro estado actual, de lo que nos esté ocurriendo, por eso te digo que eres la perfecta hija o hijo de Dios solo piensa eso, vive lo que te toca, pero con otra actitud, con amor y amor es aceptación desde la comprensión.

Capítulo 8

Vivir hoy

Como lograr tomar conciencia de que es mi ego el saboteador más grande que tengo, como mirarlo, como saber que es el que me marca la pauta de mi siguiente escenario, es resistirme y no tener ego, será eso que hay que hacer no se trata de tomar conciencia de ello, de que estoy dejando que me represente un carácter, una personalidad, una nacionalidad que no me permite mirar más allá de lo que estoy mirando, que dentro de mi existe un ser maravilloso que quiere ser y no se permite, prefiere dejarse conducir por la vida externa y de esa manera no soy responsable y puedo culpar a los demás, que fácil y raro pero así vivimos, sin ser, sin desplegar las alas para volar nuestro propio vuelo, muchas veces descompuesto por no estar presente, porque nos creemos salvadoras del mundo de los demás, de un hijo, de un hermano, de un marido, de los padres viviendo para afuera, en la más absoluta incoherencia de lo que queremos realmente y lo que hago, hacer si, pero disfrutando lo que hago.

Para no culpar por hacer lo que no toca ni quiero Así nos pasamos muchos años, cuando entendemos que hay que dejar ir, no quiero el

control y vivo para mí, la vida entera pero eso nos gana, pasan los años y no hice nada para mí y no viví para mí y con los años veo mi escenario vacío por primera vez frente a mí misma, mi vida completa y es en ese momento que pienso ¿de veras fui necesaria? cuando deje de vivir para mí y entregarme a los demás o en realidad ayude a que más personas fueran más dependientes de mí y así buscaba aprobación para que me quisieran y hundía a los demás en la dependencia y les bloqueaba su potencial que era el momento de desplegarlo y volverse creativo y autosuficiente, pero no yo estaba allí para decirle yo te ayudo, en su lugar les mostraba que “no eres capaz (tácito) por eso tengo que ayudarte” Y eso significa hundirte una vez más; una frase muy conocida “Más ayuda el que no ayuda” y en este momento me doy perfecta cuenta de que es así. Por muchas razones te cargas de cosas que no son tuya y no le permites al otro vivir su propia vida, para luego hacerlo responsable de que hoy estas sola, luego de que te lo di todo, sin percatarte de que nadie te lo pidió, fuiste tú quien fue a meterse, no viviste tu vida y no dejaste vivir a los demás, por ello solo vive para ti, no tienes que vivir para nadie, solo tienes que ver contigo misma, mírate has en lo que tú quieres, no se dice que no ayudas porque esta vida es para servir a los demás,

pero permitiendo que sean, ayudando a buscar su don, su lado creativo, el maravilloso ser que es, a descubrir lo abundante que somos por ser hijos de dios, fuente inagotable de amor, ese amor que permite, que perdona, que da gracias, que libera, que acepta todo como es porque sabe que no controla nada y todo, pero que si puedes vivir y estar presente hoy porque no hay mañana, solo hay hoy es el mejor día que existe para soñar, crear y ser tú mismo sin un parecer, solo siendo la hija digna de Dios que te ama, que te permite ser incondicional y solo pretende que seas feliz.

Capítulo 9

Decisión

Mientras estoy escribiendo, me digo será que esto que escribo podrá ayudar a alguien porque esa es mi intención, ayudar a tomar conciencia, que las cosas solo hay que decidir las y ponerle impulso, pasión, pensar que si decides pintar, pues pinta, no esperes que alguien te diga “a pero que bien pintas continua” , eso no va así, tienes que tener esa ganas de hacer algo por ti y para ti por más nadie, sin pensar que no se hacerlo, no lo van a valorar, no importa, lo valoras tú, lo quiere tú porque es tu forma de expresarte de verte allí en un cuadro no importa si tienes 60 años, 20 años lo que importa es que tienes ganas y aun existes. Confiar en ti, no pierdas la capacidad de asómbmanos de lo que podemos lograr cuando soñamos, un sueño nos hace felices, lo disfrutamos, nos vuelve creativos, capaces de realizar lo que sea y siempre somos nosotros los que vemos la belleza el gusto en aquello, porque probablemente es el descubrimiento del don, con el que vinimos a expresar lo que en realidad somos o quienes realmente somos porque aun cuando suene repetitivo siempre se trata de nosotros, que amor más grande el de Dios en decirnos de cual-

quier manera te traje hacer feliz, a que fuera de ti, no tienes que complacer a nadie, no tienes que sorprender a nadie, es vivir para dentro siempre para dentro y cuando logramos entender que se trata de nosotros que nadie está pendiente de ti y si así fuera tonto es el que se ocupa de otro, porque jamás podremos afectar o modificar al otro, porque sobre quien tenemos el poder es sobre nosotros mismo, porque fue a nosotros a quien vinimos hacer felices y cuando no nos ocupamos de nosotros o fingimos ser, ponemos mucho esfuerzo en ello y aparece el miedo, pánico porque son sensaciones tan grandes las que se llegan a sentir, que es la forma que tiene Dios para decirte existes, mírate eres perfecto, acéptate, amate eres mi hijo perfecto no estas separado perteneces, lograr tomar conciencia de ello puede ser la curación de estas patologías que afecta a tantas personas en el mundo.

Que es la depresión, ataques de pánico, por ejemplo todo esto pasa por sentir que estamos aquí para los demás, para atender a un esposo controlador, a un hijo que lo estoy criando dependiente, a un mama absorbente y controladora, complacer a los demás sin ver que lo estoy haciendo de esta manera, porque lo veo normal, que mi atención este en mi cumplimiento como individuo porque me sentiría egoísta si me niego

hacer que lo que me piden, además ellos serían muy infelices si yo no hiciera lo que quieren, allí siento culpa, un sentimiento que no te permite ser feliz y que te controla, no te lleva adentro, te saca de tu interior al exterior expuesto si se puede decir así, vulnerable a seguir la pauta de los demás y no la mía, es en ese momento donde es sabio oírte, me siento bien haciendo lo que hago y sentir que el corazón no se equivoca, si lo que recibo no es agradable, revisemos que pasa con nosotros donde estamos dejando de vernos de atendernos, pensando que no pertenezco y quiero pertenecer, si es así paremos reconozcámonos, abrázate, cuídate, acéptate. Eres el hijo amado de Dios.

Capítulo 10

No es real

Hoy siento que aun no entiendo algo me hace ruido el comentario de un ser querido, que me está mostrando y salta un pensamiento “*No te metas no es tuyo el asunto*” y me viene una frase popular a la mente, “no hagas mal, que el hacer bien no es preciso”, se abre en mi conciencia un estado del ser, como que quiero decir algo, cuando comprendo que lo que veo y juzgo lo hago desde mi visión del ego y no es real.

Porqué digo todo esto, porque veo que está ocurriendo una separación entre familiares cercanos y duele y quiere uno meterse en el evento para tratar de ayudar, viendo las cosas desde el ego y es cuando me dicen no es tu problema y eso molesta desde el ego, pero si lo ves con los ojos de Dios, te das cuenta que está ocurriendo lo que corresponde aprender a cada individuo de la familia y es perfecto para el plan de Dios y yo me quiero meter porque creo saber más que todos y puedo ayudar a solucionar el conflicto en lugar de saber que no tengo que hacer nada y de allí comprendo de que ni un consejo es necesario, permitir que cada cual crezca en la medida de que va tomando conciencia de que no te hacen, te ha-

ces tú cunado no te miras, no te percatas de tu ser interior que te pide atención, no mires al lado, ni atrás ni al frente, ve adentro, allí está la clave de a que viniste a esta experiencia que se llama vida de que te ocupes de tomar conciencia universal que todos formamos parte del todo y que creamos a cada instante el momento siguiente, existen infinitas posibilidades de que suceda de acuerdo a como estemos sintiendo porque es el corazón el que determina lo que suceda, de allí cuerpo y mente van junto para que lo espiritual predomine que es la visión de Dios, la que hace feliz, porque te hace estar presente a cada instante, si saltas, salta, si corres corre, pero por favor está presente, viviendo tu día, emocionándote con descubrirte y saber que todo lo que se despliega ante ti tiene que ver contigo que nada es casual, es porque te trae un mensaje, no lo dejes perder aprovéchalo, piensa siempre que algo que te llama la atención porque es bonito o feo, por llamarlo de algún modo, es porque en realidad somos distintos, diferentes, sin juicios, dando gracias siempre de que hay un maestro que me muestra lo que debo corregir en mí, aprender para lograr ser feliz en esta experiencia que se llama vida, que es maravillosa mientras esté conectada con esa conciencia universal de amor, ese amor neutro, benevolente, compasivo con lo que nos muestra porque somos

nosotros allí afuera, por eso debo ser compasivo con los demás, cuando estoy siendo cruel conmigo allí afuera, lo que pasa es que te estás viviendo separado de la conciencia universal que es todo amor, que liberador es lograr mantener la visión de Dios en todo momento de nuestra existencia, logrando de esa manera evolucionar, así esa visión de verlo todo conectado con el amor universal, que es aceptación por el otro, entendiendo que no tengo que cambiar nada ni a nadie. Que lo que estoy viviendo es la experiencia que me toca vivir en ese momento, ha estar presente, intenta saber que me toca aprender de mí allí afuera, ama ese momento que estoy experimentando al revés, cuando eso no me está haciendo sentir bien es porque quiero cambiar algo o alguien de ese instante santo, hay que vivir presente cuerpo mente y espíritu aquí y ahora, para ver con los ojos de Dios, a mi hermano, que hoy me muestra algo que no acepto ver y es que soy la hija perfecta que Dios ha creado y agradezco este instante santo.

Capítulo 11

El tren

Dios nos ha creado, pero nos distraemos tanto con lo cotidiano de correr detrás de otro ser humano igual a ti, al que quieres complacer más que ti misma. Buscando aceptación, amor, aprobación mantener algo que desde hace rato ya te has dado cuenta que no funciona, pero no funciona no porque haya un culpable, no, es porque aun cuando estoy en este mundo continuo dormido y la vida transcurre sin que yo mire un amanecer lluvioso, viva una noche de calor, una discusión con alguien porque estoy sentada en el tren de la vida de alguien en el que no estoy cómoda y quiero cambiar lo que pasa y no puedo porque el control no lo tengo yo, lo tiene el dueño del tren es su vida, pero como yo me monte quiero cambiarle el rumbo, así donde y creo que debe ir porque es así allí donde me siento cómoda sin pensar este no es mi tren es el de otro, en la que yo me subí, no se trata de aislarte si no de despertar y dirigir tu propio tren, si quiero compañía pero él o ella en su tren y yo en el mío y esto va más para las mujeres, que nos subimos al del hombre hasta la muerte a veces, no está de más tratar de tomar conciencia de lo que está

pasando en nuestras vidas, que puede ser cualquier cosa, lo que sea lo importante es estar allí en ese momento porque es mi momento, mi día el más hermoso día que pueda yo vivir porque estoy presente y no dejo que nada ni nadie me diga cómo debo pensar, como me debo vestir, que debo pensar y hacer cómo comportarme, a nadie se le puede dar el pincel para colorear mi existencia, para colocar los colores que le agradan a él y no los míos, porque soy yo la que no me hago responsable de tomar el pincel con la más bella paleta de colores para crear el mejor cuadro del mundo, es el que quiero pintar yo, sin hacer responsable a nadie del resultado, cualquiera que sea mi cuadro y es lo que me va a hacer llegar adentro, a mi ser interior que es mi Dios que me da esa sabiduría de respeto por mí y por el otro.

Mirando todo y aceptando porque sé que todo obedece a un plan perfecto de vida donde llegan personas, cosas y se van, otras con la tristeza de la ausencia, pero con el respeto de la aceptación y de un amor inspirado por Dios que es absolutamente sublime y liberador, sabiendo que aquello es perfecto para alguien, un ser con sueños que está en su tren en su carril definido y absolutamente suyo para abrazar su vida, es asombroso darte cuenta como nosotros los adultos atribuimos siempre a causa externas nuestra

insatisfacción, nuestro dolor, hablas con alguien y tiene un conflicto con el jefe, marido, amiga, vecino y digo adulto, ves a los niños y animales tan auténticos responsables de sus cuatro metros cuadrados, siendo felices, rebeldes, espontáneos, lo que toque ser lo hacen, simplemente son ellos, no anda buscando quien es el responsable porque de que no están bien, tiene que haber alguien saboteando mi vida, jamás, jamás. nos creemos que es nuestra creación, somos nosotros los que hacemos todo lo que ocurre y como ocurren y hasta que no asumimos esto no lograremos tener esa visión de Dios por lo menos por ratos, estamos en este mundo del ego, donde tienes la visión del ego que nos hace sufrir cuando nos ausentamos de nuestro interior y cuando nos alejamos de allí no somos responsables de nuestro presente y volvemos a estar ansiosos por el futuro, deprimidos por el pasado, por como saldrá el plan que tengo, por no estar delgadas, no poder impresionar al chico o la chica que me gusta, finjo no me siento bien pero lo hago para lograr un fin en este mundo del ego. No te das cuenta de que solo tienes que asumir y aceptar quién eres.

Quien quiera estar contigo tiene que saber que no harás ni dejare de hacer nada para que sea feliz, no porque no me guste la persona, sino que es imposible que la pueda hacer feliz, eso es

una decisión del ser humano bien implícita en nuestro software y tengo que saber que nada ni nadie lo puede hacer por mí, por ejemplo cuando la gente se deprime le puede dar medicamento la puedes contener pero no sanara hasta que ella decida ser feliz como esta, con lo que tiene, como es, en donde este, con lo que hace y con quien este, consciente de su decisión de estar bien, no puede justificar que algo externo a ella no le permite ser feliz, tiene que revisar cuando dejó de ir a su centro a su interior, en qué momento le dio el mando de estar bien.

En una oportunidad le oí decir al Dr. Mario Alonso Puig que alguien le dijo que no hay que ir adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda no, hay que ir adentro, es allí donde consigues tener paz, cuando te haces responsable de tu presente de tu hacer diario. consciente de que eres el creador el Dios de tu universo el que te muestra una flor, el que te hace apreciar a un amigo, al que le gustan los animales el que lucha por el ambiente el cree que cambiara el mundo el que es el mejor deportista, eres tú quien tiene el poder más grande sobre ti no te justifique más en los maestros que tienes alrededor, “que no te permiten”, que son ellos los responsables de lo que te sucede de cómo te ha ido en la vida, creyendo que eres un ser inocente, manipulado por las circunstancias y por la

gente a tu alrededor, un muñeco sin voluntad sin decisión expuesto al medio al ambiente, es muy triste y si así fuera porque sería desde todo punto de vista sería un mundo de suerte al que le toca lo bueno chévere y al que no, mala suerte, no va cambiar su situación nunca, te imaginas, es asumir no responsabilizas lo externo.

Capítulo 12

Realidad

Solo tenemos maestros adecuados durante todo el camino, por eso hay que disfrutar por donde vamos, lo que hacemos porque es perfecto en ese momento aun cuando nos parece injusto, porque gracias a ese novio que se fue pude encontrar la persona con quien estoy, gracias a que me despidieron pude hacer mi propia empresa y puedes enumerar toda tu vida y es perfecta, es maravilloso entender que solo se te pide disfrutar lo que haces, con quien estes, donde estes, disfruta de los cambios, son seguros y es lo más seguro que tenemos, en todo el camino que se nos despliega ante los ojos, lógico tenemos realidades pero debemos estar atentos a no pensar que el mundo que creamos en nuestra mente no tiene que ver con la realidad, en donde de repente tenemos una puesta de sol hermosa con un gran café en la mano y en la mente tenemos un retraso de una llegada de alguien imaginando con celos que esta con otra persona sin que eso ocurra y nos perdemos de disfrutar lo que está ocurriendo en nuestro presente en lugar de decirnos espera acepta este momento que te ofrece la vida para ti y lo que va a hacer va a hacer, cuando ocurra

lo resolveré de la mejor manera para todos porque si eso fuera así, será un maestro que me trae la vida y que no es nada contra mí sino para mí con el más profundo amor de Dios que es el que permite que ocurra todo lo que mi vida trae implícito para mi propio crecimiento espiritual va a hacer como yo lo haya creado y como tenga que aprender para soltar lo no que no me deje avanzar o me haga sufrir.

Saber que cuando juzgas a alguien, quien crees te hace daño, es solo a ti mismo a nadie más y no dejo de sorprenderme todos los días en la consulta cuando veo llegar a los pacientes con grandes dolencias.

En una oportunidad llego una señora como de 57 años que no podía caminar era insostenible el dolor en ambas rodillas, luego del interrogatorio clínico le pregunto con quien vive, ella responde. — sola y le pregunte ¿por qué? Y me dijo. —yo lo decidí, que bien pero que pasa con su familia pregunté, no tengo se murieron todos, volví a preguntar y comenzó a llorar pero que pasa con ellos le insistí. — Los odios porque no me atienden, ellos están obligados a atenderme y los odio, le explique que solo ella era víctima de su mundo nadie más, que nadie le hacía daño que los viera con benevolencia y sobre todo a ella, caso contrario una paciente que atiende una tía y

una abuela nadie las quiere atender y solo ella lo hace y no quiere hacerlo, sufre de hipotiroidismo, diabetes, hipertensión, obesa y aunque le digo que no está obligada hacerlo repite “lo tengo que hacer”, pero no es feliz, pensamos que nuestra razón está afuera no hay nada que buscar en mi interior en entender que lo que se despliega ante mis ojos es para mi propia toma de conciencia, de ser feliz por mí mismo y servir, mostrándome el mayor amor en lo que vivo.

Una vez oí un chiste pero que se aplica muy bien a lo que trato de decir es que una persona vio a otra buscando unas llaves y se ofreció ayudarle, después de un largo rato buscando este le pregunta al que perdió las llaves; — pero está seguro de que fue aquí a lo que responde; —no allí mostrando otro lugar, pero como esta oscuro es mejor buscarlo en la claridad, así estamos todo buscando donde no está el crecimiento y la grandeza de esta vida que está en mí, al contrario, cuando veo personas sanas, que te dicen soy sana, solo vengo por no dejar de hacer mi chequeo de salud, que lindo son personas que tratan de vivir para sí en lo posible y dejar que los demás hagan lo que les toca y de veras son personas sanas, no me cargo de lo que no es mío, una sabiduría divina.

Otro caso sorprendente es el de una paciente anciana que la cuida una hija que no se casó,

sin hijos ni pareja, solo trabajaba 6 horas y el resto dedicado a la mama que sufría de asma e hipertensión y tomaba cuanto tratamiento podía tolerar su estómago la hija obesa, hipertensa y con un mal aliento, bueno dedicaba su vida a cuidar de su madre manteniendo esa situación durante años, un amor toxico, como con la crisis actual en mi país, los medicamento no se consiguen y si los consigues no los puedes comprar me encuentro a la hija y como tenía tiempo sin ver a la paciente anciana le pregunto esperando me dijera que había muerto, pues no está bien y sin tratamiento quiere decir que tal enfermedad, no era tal porque la señora se mantenía bien, ya no tenía crisis de asma que moría y la hija seguía enferma, que triste cuando tu vida es secuestrada por un ser querido sin que puedas ver y decir o cuestionarte si es esto para lo que vine a esta vida, sin ser indiferente a la necesidad de otro, pero siendo coherente conmigo, no te lo preguntas por un momento, será que puede ser diferente, ¿quién decide eso? ¿O será que yo no decido nada? y todo ya viene establecido de esa manera y solo soy un títere en esta obra que no se quien la escribió y yo no pedí que me incluyan en ella, pero no lo puedo evitar, esto pesa más, son creencias que nos inculca la familia que pueden más que uno mismo, más que nuestro propio deseo de

amarnos, de descubrir a que he venido a descubrirme, cuando me pregunto ¿hay otro camino? ¿es solo uno? Debo decirme soy la hija de Dios y soy creadora de lo que vivo entonces porque creo este mundo de no mirarme, si fuera que estamos bien no estaría enferma. Para que creo estos conflictos, donde está la respuesta, donde busco, ¿no se preguntara eso? dará por sentado qué es su destino, que triste, tan cerca de la puerta y no la veo, no la busco.

Capítulo 13

Estar presente

El amor es un sentimiento mágico, ese amor de amar a los que me agradan y los que no, es ese amor en donde cuando todos se van, tu entras, es saber que estas en el momento adecuado, es una presencia que te arropa cuando entiendes que estas presentes, que eres tú, que no te hace falta nada, se ha demostrado con el pasar del tiempo ese sentimiento es capaz de curarnos y curar a otros, en su presencia, es la aceptación de saber que los demás no te complacen, sino que hacen que te mires. El amor es capaz de generar la producción de hormonas buenas en quien da amor y en quien lo recibe, capaz de defendernos de virus, bacterias, de microorganismo; si sentimos que tenemos en nuestras vidas seres capaces de amarnos sin condición, sin expectativas, sin juicios; solo estar presente.

Cuando estamos presente, debemos estar allí, no nada más en cuerpo y lo demás está resolviendo un conflicto en el trabajo o en cualquier otro lugar, porque cuando no estas presente, eso puede ser percibido por el espíritu del otro, aunque te ve sabe que no estas, te mira, te escucha, pero no estas y eso sería muy perjudicial tanto

para el otro como con uno mismo, para nosotros porque no estamos en la realidad, porque estamos haciendo algo que en realidad lo hacemos por cumplir y para el otro que aunque creemos complacerlo en realidad le hacemos daño; cuando no estamos en coherencia es la base para el síntoma y luego la enfermedad, por esa razón hay que agradecer el síntoma, pues nos avisa de que no estamos en concordancia con nuestro ser y así continuamos por la vida, sin decidir permaneciendo en un empleo que no queremos pero que nos hace falta, con una pareja con la que no estamos bien pero continuamos, con padres controladores a quien no oponemos decisiones.

No te invito a romper con todo, solo a reflexionar, es saber que los demás no nos hacen nada, nos muestran lo que debemos aprender, son nuestros maestros, son nuestra creación, es el mundo que creamos, que no son culpables de nada y que todo puede cambiar cuando tú quieras, piensa que has sido tú el que lo ha traído a este instante presente y cuando dejes de verlos y juzgarlos ya no se comportarán como los veía, comenzaras a percibirlos diferentes, porque todos a quienes tengo a mi alrededor me muestran una parte de mí, todo está conectado conmigo nada está allí por casualidad no, cualquier cosa, lo que sea por eso tenemos que estar atentos, sobre

que me están tratando de decir, no de una manera obsesiva, no, es solo estar presente siempre, que la vida transcurre no debemos perdemos en ella, luego se cierra la puerta para siempre y dejamos del otro lado lo más importante.

Esta es una historia que leí y me llamo la atención; Una mujer caminaba con su hijo en brazos frente a una cueva y de pronto escucho una voz que la invito a entrar, esa voz le decía que pasara a escoger cosas muy lujosas y caras, las que quisiera eran para ella, solo tenía 8 minutos para tomar lo que quisiera y le advirtió, “pero ten cuidado con dejar lo más importante” una vez que saliera la puerta se cerraría para siempre, se deslumbro tanto, que colocho al niño en el suelo un momento para seguir escogiendo tantas cosas que el tiempo se agotó y salió muy rápido y cuando la puerta se cerró se dio cuenta que dejo su hijo dentro. Es más, o menos así la vida, momentos de deslumbramiento y toda una vida de arrepentimiento por no vivirla, sin tener que fingir nada solo ser y permitirle ser al otro, sin permitir que sea el otro el que deje ver que estas aquí, cuando te incomoda, a caramba si sigo en esta vida se me había olvidado.

Estoy tan pendiente en competir para ganarme el cargo, para conseguir dinero, para comprarme un vestido de marca, un coche que me de

categoría y así muchas cosas mientras el cuerpo físico se queja de un dolor de espalda, un dolor de cabeza etc. este te va diciendo, ¡para! ¡mira por dónde vas!, mira lo que se despliega delante de ti y aun no caigo en cuenta que lo único que tengo que hacer es vivir lo que ocurre, no sé si bueno o malo, tampoco importa, solo vive eres la hija de Dios.

Capítulo 14

Qué lucha

Pensamos que tenemos que hacer que nuestro camino sea compartido por una lucha de un amigo, un grupo, la iglesia, algo que oí hablaban de la noble labor de médicos sin frontera y enseguida digo, voy a unir mi camino al de ellos para ser solidario con la gente por la que luchan, etc. cuando en realidad “*nifu nifa*”, pero tengo que identificarme con algo, esa es la vida, no puedo estar sin esa identidad que es la moda, debo hacerlo, las luchas son individuales, nuestros caminos van acompañados pero individuales, ese aprendizaje me corresponde a mí, no a mi amigo su lucha por los demás, ese es de él, algún aprendizaje abra en ello para él, no para mí, el mío puede ser con las focas, algún aprendizaje tendrá el mar por ejemplo, bueno así vamos.

Hoy me parece que es bonito recolectar comida para los africanos, lo oí y me parece una causa noble y en realidad es un grillo que me está tratando de comunicar “busca tu don encuéntralo”, es lo que te va a dar respuestas absoluta sobre ti mismo que es de lo que se trata, encuéntrate en ser, en permitirte, en observar, en sentir, en sufrir, en la risa, en llorar, solo mira eso

no huyas de nada, vive y agradeces, allí está la fuente de tu presente absoluto bello, grandioso, amoroso, es Dios en acción en mí mostrándome a veces de que estoy huyendo y que no quiero ver, a quien culpo que es mi espejo, mi maestro, llámese enfermedad, jefe, situación, alegría, es ver de qué se trata en mí, por supuesto sin obsesión, solo observar al ser más importante tú.

Es algo como descubrir que tengo manos, oídos, abdomen, un corazón y un gran día para vivir las experiencias que trae, que sea lo que sea tiene que ver conmigo, para lograr quitarnos el ego que tanto nos hace sufrir sea por las cosas que hacemos y no queremos pero que nos cuesta decir que no, el ego de pretender parecer en lugar de ser, luchar por valores que no son tal, siempre me muestran no nos hacen, nos hacemos.

Tengo días que no escribo, hoy me siento inspirada he vuelto a ver que mi objetivo con escribir, es ayudar puede ser solo a mí o/ a quien le toqué y de repente lo perdí, esto es como abrir ventanas a quien, quiere abrirlas y mirar, yo soy una de ellas porque quiero mirar, insisto creo que fue a lo que vine a ayudarme y ayudar a otros, lo que hago por otros lo hago por mí, no es directo, sino que ocurre en consecuencia de lo que doy o lo que hago, cuando logro encontrar estas palabras es tal la felicidad que no me queda que agra-

decer que me atreví a comenzar esta aventura que no sé a dónde llegara pero que no importa, lo que importa es el camino, a quien despierte, comenzando por mí, saber que lo que doy, me lo doy , lo que hago, me lo hago, contribuyo a que nos demos cuenta, que vivimos en el paraíso y no nos percatamos, estamos pendientes de impresionar a alguien y nos dejamos abrazar por el ego que nos hace creer en valores, luchas existenciales, modas, el no tomar decisiones que nos sacan de nuestra zona de confort y tenemos miedo de dejar lo seguro, porque consideramos no es acorde aquel que no sigue patrones, lo juzgamos como bueno o malo y caemos en ese juego de querer ser como fulano, hacer como tal, no importa si en ello se te va tu alegría, el sentirnos plenos, felices, hacer lo que realmente quiero y no lo que me digo que quiero, sino saber que estoy en donde quiero, con quien quiero, como quiero, con mi ser pleno, lleno de amor que es aceptar, dejar ser, permitir, no cambiar nada , no controlar nada . Estar allí, ser yo, permitirme existir. Soy la hija de Dios.

Capítulo 15

El maestro

El maestro que somos, que hermoso sería si todos lográramos entender que somos grandes maestros para quien le toque que seamos, un gran patán porque me abandonó, me traicionó, me robó o uno bueno, porque siempre está allí para cuando lo necesito, pero resulta que cuando estamos en la posición negativa, si se le puede llamar así, no lo considero maestro sino un diablo que me hace daño de algún modo por su traición, por el robo, por no ser sincero. La más dolorosa clase, es cuando viene de alguien que nos decimos amamos, como un hijo que no hace lo que quiero o de una esposa que no se comporta como espero, yo me lo imagine de tal forma y como no encaja ya no me hace feliz y sufro, lo amo y no hace lo que yo quiero, sin pensar un momento que tiene sus propios deseos, decisiones, anhelos, otra visión de lo que yo estoy considerando debería ser de una forma y no lo ve, quiere hacer lo que él quiere y no lo que yo veo claro, ¡Dios! si entendiéremos que me está mostrando que suelte y deje de sufrir por nada, para que no llegues a ponerte ansiosa por decir menos.

Debes observar que pensamientos estoy teniendo de repente, tengo pensamientos anticipatorios acerca de algo que quiero que sea como yo quiero y no como tenga que suceder, no estoy permitiendo libertad al suceso evolutivo normal de la vida de cada uno, que tiene implícito un aprendizaje en cada experiencia de la vida, cada cosa que vivimos por insignificante que nos parezca trae un aprendizaje para acercarnos más a nuestra esencia para ser felices y acercarnos a Dios, todo es muy particular, por ejemplo ves a cualquier mujer que anda por la vida con libreto, que la felicidad se la va a dar algo externo, yo no tengo nada que ver, yo no tengo que hacer nada, pero alguien o algo me la va traer y es cuando comenzamos a sufrir porque el hijo que me toco tal cosa, que el marido, que la vecina, vamos enumerando sucesos, quejas, sin percatarnos que somos nosotros los absolutamente responsables de nuestra creación, es tan sencillo solo vive y no pierdas la oportunidad que te brinda la vida de aprender, de sanar programas que probablemente se formaron en la infancia y estamos en una edad que no se atreve a preguntar será posible que pueda ser de otro modo, podría cambiar para mejor, sería posible ser feliz a esta edad, puedo romper paradigmas, cambiar de ciudad, de trabajo, porque no de pareja si eso quisiera, que me

lo impide. Es grandioso, nada te lo impide, solo tus juicios, y los límites que te pones por la edad, la sociedad y no vivimos, solo complacemos a mama a papa a la maestra al entrenador ¿y yo? donde estoy en la lista, tu no importas, solo complace para que te quieran, vivimos así, cuando entendamos que dejando ser a los demás y aceptando que solo nos toca vivir mirando hacia adentro descubriremos la clave del amor verdadero y por ende y sería maravilloso una toma de conciencia colectiva, donde comprendamos que solo existen maestros en nuestra vida.

Percibir al otro tan inocente que te sientes agradecido de lo ocurrido con aquel ser que en algún momento pensé que me hacia la vida de cuadritos, que no me hizo algo tan grave, que creí que nunca lo perdonaría y ahora comprendo que no me hizo nada, así dejamos de creer que estando solos es la clave de ser feliz, no vivo con nadie porque debo ser suficiente solo y nos alejamos de nuestros seres queridos por no respetar, aceptarlos como son, sin que nos afecten, permitiendo a cada cual su vivencia sin invalidar, porque solos no aprendemos amar y ser feliz por nosotros mismo tenemos que vivir compartiendo, te preguntará, ¿Qué compartimos? nuestro pensum de vida.

Es una toma de conciencia tan absoluta que

quisieras permanecer en ese estado de felicidad siempre, pero es fácil de perder, porque este mundo del ego, te va hacer venir a la realidad, será que no me engaño pensando que aquel hijo de puta me volvió la vida verde, como es eso que yo ahora le agradezco lo que me hizo, entonces uno quiere volver a sufrir y olvidar ese momento en el que comprendes, lo que es estar presente y que solo fue tu maestro al corregir un comportamiento que te hacia más daño que el que consideras tú te hizo esa persona, siempre te muestran algo, que te impide ser feliz, leí en algún momento que en realidad fue fiel en su acuerdo en ser tu maestro en esta etapa de la vida. Que hermoso como Dios actúa con sus hijos.

Solo agradecer cada cosa, cada instante, lo que vives es una absoluta presencia, un aprendizaje para que llegues a ese estado del ser como dicen, al amor por uno mismo, no hay más, solo tú repito, para que aprendas a amar y ser feliz. Eres responsable de ser feliz, no hemos venido a hacer feliz a nadie, ni aun hijo, padre, esposo a nadie, no te les puedes meter en la cabeza, solo a nosotros mismo, es absoluta responsabilidad tuya no le puedes dar esa responsabilidad a nadie, todos son inocentes de lo que decidas tu hacer con tu vida, es absoluta decisión de cada ser en este planeta, como lleve su vida, sea científico,

vago, ladrón, mentiroso no viene al caso, lo que sea, vamos a hacer el maestro que toque ser en cada situación en la vida de alguien.

Como lograr saber que este a quién tengo delante de mí es un maestro y no coño de madre que vino o lo mandaron, es difícil cuando no has tomado conciencia que cada instante de nuestra vida es aprender a ser felices, que es fácil entender que solo tu creas a cada instante tu mundo solo tú tienes el poder sobre este.

Tienes el poder de crear tu destino, esto es tan real que no lo creemos, pensamos que suena a frase repetida de auto ayuda, pero cuando logramos tomar conciencia de que la divinidad es nuestra esencia, es nuestro estado real, es viéndonos a nosotros que se puede expresar y de pende como se exprese los pensamientos, emociones, sentimiento y mi intensidad. allí voy a ver lo creado para mí en este momento.

Capítulo 16

Pensamiento original

Perdonar no se trata del otro, se trata de mí mismo de la percepción que tengo del pecado que no es más que mi ego, que quiere ver culpables fuera, sin darnos cuenta de que no hay pecado sino un pensamiento que origino una idea de castigo y otra me hizo daño porque no alcanzo mis expectativas o no cumple mis deseos y esa forma de pensar le gusta al ego, que de esa forma sufrimos y querer castigar, eso no hace feliz a nadie, al contrario, al único que castiga es a uno mismo, todo por un pensamiento que dio origen al principio que tengo en mi cabeza, es mejor pensar de otra forma y ver con benevolencia al otro como nos gustaría que nos vean a nosotros cuando nos equivocamos.

Cuando vemos a los demás con benevolencia dejamos entrar a Dios, con la compasión con que comprendemos su lección, su momento nos haces uno con Dios y nuestra existencia se vuelve un regalo, entiendo que he venido a existir, agradecer cada experiencia en este universo, en lugar de creer que es un universo de acontecimientos que creo que me arrastran a la avaricia que es el denominador común del mundo, donde si el otro

tiene yo no tengo, entiendo que nadie me quita, compartimos la vida y las experiencias y se comporta de acuerdo como me toca aprender y de cómo este vibrando mi corazón, si me toca que me roben, me van a robar, de alguna forma me robo y no lo veo, me lo muestran porque tengo una limitación mental en aceptar el mundo donde vivo, por alguna razón me hice correspondiente con aquello, de lo que se trata es de crecer espiritualmente para lograr una conciencia universal de que somos uno, el planeta corrige el daño que el hombre le infringe, pero el hombre no forma parte de ese equilibrio nos borra desaparecemos y venga otro, o eso creo.

Es tal pensamiento de unidad cuando reconocemos al otro como lo que es, uno con Dios, lo que siempre repito el otro es mi maestro, lo debo honrar, respetar es fiel a que yo aprenda la lección o lo que debo soltar algo que es mío pero que veo afuera y no lo reconozco como mío, si aprendo que es mío no tendré que vivir esa experiencia de nuevo.

No me cansaré de repetir que todo es perfecto como es, aun cuando tus sentidos no lo comprendan, pero para lo espiritual es perfecto porque no hace juicios de bonito, feo, malo, bueno, simplemente es, como está pasando es, un maestro o un aprendizaje para quien lo vive

aun cuando le parezca que no se lo merece, pero si ve con el corazón y pide comprender con los ojos de Dios, le será revelado y le dará fuerza para un nuevo comienzo, una bendición que viene en camino o la forma de cómo ayudar a muchos a superar sus aprendizajes, solo hay que vivir con los ojos de Dios abiertos a aprender y no dejar pasar lo que tengo delante.

Hoy volvió la musa a mí, quiero escribí de nuevo algo, con lo cual pueda ayudar ya sea a mí a otros, pienso que cuando logremos tener esa conciencia de Dios de que somos parte de un todo, de algo superior a lo cual estamos conectados para vivir el amor que somos, que nos negamos a aceptar y nos pasamos la vida buscando alguien allí a fuera que me lo va dar, somos ciegos hechiceros de magia negra culpando a los demás de lo que nosotros obviamos, haciendo juicios que nos hacen tan infelices para buscar tener razón y claro que la vamos a tener, somos uno con ese ser superior que nos ha creado y que solo espera que volvamos al punto de partida que es ese estado del ser completo, que se permite ser, estar y amar.

Muchas veces me pregunto es conveniente seguir escribiendo o dar charlas de lo que escribo, puedo ayudar con esto o es solo ego, pensando que si estoy logrando esa visión de Dios, me engaño pues me percato juzgando ¿es ego?, quisiera

tener la respuesta a esa pregunta y para qué no sé y me digo solo déjate guiar, lo que va hacer, va hacer, pero siempre sale el querer saber, el controlar que es otra de los sufrimientos de este mundo casi que inevitable, queremos muchas cosa tangibles cuando en realidad lo intangible como sentir la brisa fresca sobre la piel, mirar algo que nos gusta, saborear una comida, caminar, reír, respirar ver a alguien que amamos, compartir una mirada, son tantas las cosas bellas y milagrosas que ocurren cada instante que las damos por hecho, obligatorias que ocurran y no es así, es un milagro a cada instante, puede ser que ya tu no estes o los otro no estén o no puedas disfrutar de nada, no estés consiente de este plano, algo te impida disfrutarlo, solo agradece cada instante, cada cosa, no ese alguien que sabes hasta cuándo estará, ni que mensaje vino a traer, es maravilloso cuando estamos pendientes de nosotros aquí y ahora, para percatarnos cuando nos estamos castigando atreves de otro, probablemente en algún momento nos hicimos un juicio y por ende tenemos que recibir un castigo de algo nos sentimos culpables y queremos castigarnos, pero cuando solo estamos buscando en mi la causa de lo que me pasa no para sentir culpa sino para tomar conciencia de que no lo somos y que solo tenemos que agradecer a ese o esa situación que me

está mostrando mi interior, lo que estoy haciendo es ubicarlo a fuera y me está haciendo sufrir, que liberador es entender que no soy ni culpable ni responsable de nada, Dios te está diciendo suelta hija, disfruta este día, que es lo que hay solo estas tú, deja de perder el tiempo con los demás, los creas tú, cambia tú, cambia todo, todo es para tu bien, tu felicidad puedes hacerlo cree es mágico, solo tienes que ver con los ojos de Dios y él dice pide y se te dará.

Capítulo 17

El control

Cuando comencé a escribir este libro pensé en un título, era lo que sentía que me pasaba a medida que escribo me doy cuenta de que después de muchas páginas, que no te das cuentas que colocas las luchas de los demás como tus luchas no te miras, crees mirarte, pero estas enfrascada en los demás y no te miras, miras a los demás, tomas decisiones pensando que son tuyas, con el firme convencimiento de que lo haces por ti, pero no, estás tratando de controlar la vida de otros y estas tan sumergido en ello que no te percatas del control y cuando consigues la pared te crees víctima con lo que hago por ellos, que injusto no valoran, ¡mentira! solo quieres controlar que haga lo que quieres, formula fatal te lleva a ser tremendamente infeliz, estás sintiéndote víctima de los demás y en realidad es de ti misma, pero claro no lo vemos hasta que no sentimos infelices, no me permiten, no me dejan, yo que lo hago todo por todos, no pienso en mí, eso es cierto pero todo para lograr que me quieran, controlar a los demás para culparlos de que me hacen sentir de lo peor porque no hacen lo yo quiero, claro eso es muy desgastador y difícil de hacer por ley natural to-

dos vamos a hacer lo que nos toca hacer, nos da la sensación de control en algunos casos, pero la mancha oscura según nosotros va a salir en cualquier momento y es allí donde termina el encanto aparecen las enfermedades, como la ansiedad , depresión y muchas más.

Lo que trato de decir con todo esto, es que, es tan sutil la línea de que hago las cosas por los demás y no por mí que es casi imposible verla la mayoría de las veces y darnos cuenta de ello, continuamos en un solo conflicto en nuestra vida, sintiendo un mundo difícil de entender y adaptarnos, pensamos que solo hay una forma de vivir, sentir, mirar, oír, hablar, oler y estar, no es así, cada uno en nuestra forma tenemos razón de verlo como lo vemos por eso es mantener una mirada curiosa y no de juicio con todo lo que vivimos, permitir todo, solo estando curiosos somos más felices y aprendemos más, comprendemos más y podemos entender que no hay fracasos sino formas diferentes de hacer y obtener resultados, vivir la vida desde ninguna perspectiva fija, si no entendiendo que lo más seguro que hay es el cambio y que de acuerdo de cómo nos proyectamos en el día a día será como terminaremos la noche, nos pudiéramos poner a reflexionar, será que eso es posible y creo que sí.

Si lo vemos desde el punto de vista religio-

soy yo quien coloca el filtro para ver lo que quiero, como quiero de acuerdo a mis experiencias de vida, elijo ver como quiero, de acuerdo a lo vivido juzgo los resultados de lo que tengo y allí elijo sufrir, es un resultado de muchos que pueden suceder, que pueden ser posibles.

Capítulo 18

A Qué venimos

Como entender esto de que soy yo siempre el que determina lo que vivo, si desde que nací me han mostrado que el mundo solo tiene una forma y que las cosas ocurrirán de acuerdo a las creencias y que nadie puede modificar nada en la vida, solo hay que resignarse a vivir como lo establece la sociedad, nacer, ir al colegio, la secundaria, llegar a los estudios superiores si tu intelecto lo permite o tus circunstancias, dependiendo del país donde habites, luego tener empleo, casa, marido y morirás sin saber a qué se vino a este momento, en realidad es un eterno momento, sin embargo, nos educan para un futuro con la esperanza de algo que esta adelante y que nos volvemos obsesivos buscando, algo en el futuro llámese fortuna, para algunos se llama marido, otro casa, otro empleo, otro dinero, otro familia perfecta, otros viajes, los más afortunados buscan en ellos mismo para ayudar a otros si eso es posible en su tránsito por este camino, en realidad creo que esto es una carrera individual en donde tu compites contigo mismo para lograr un algo que te va hacer feliz eternamente, será eso posible cuando en realidad te educan para buscar afuera, a lo que viniste no está afuera.

Voy buscando, amando, culpando, dando sentido y significado para cada instante para avanzar y justificar estar viviendo lo que vivo, pero me pregunto cada vez me encuentro con la misma situación, que me hace sentir tan en las carnes por no llamarlo de otra manera, pero que ya creí que lo había resuelto, pensé jamás volveré a repetir esto y a la vuelta de la esquina vuelve, será que yo elijo vivir esto por alguna razón que no conozco y por eso allí está de nuevo, pues si, tú eliges desde tu inconsciente vivir aquello para liberarte pero durante toda tu existencia nadie te enseñó como soltar, para qué y cómo esto me puede ayudar a ser mejor como ser humano, es esta persona la que me molesta, abusa, me roba, me agrede pensando en diferentes situaciones y diferentes personas o circunstancia, asumiendo un papel de víctima que no me permite ver más de cerca lo que ocurre para lograr entender que en ese instante estoy viviendo lo que defino como maltrato, pues me maltratan, si de verdad lo miro de cerca podría ver que fui yo quien trajo mi circunstancias actual, lo que me pasa lo creé yo, sí fui yo, yo lo puedo cambiar y elegir otro instante santo (porque es Dios en acción en ese instante), claro siempre y cuando te permitas estar y vivir en ese instante santo solamente no hay pasado, no hay futuro solo el instante santo que

me rodea y es maravilloso sin ponerle nada más, solo existir pleno en ese instante, ser uno mismo, cómo estás, donde estás, sin más, solo permite que existas en este instante santo para poder ver claramente que lo demás y los demás no existen son mi invención para vivir lo que vivo con sus circunstancias que me están permitiendo existir en ese momento y no en otro, pues si ese no te gusta cámbialo, existe en el momento que tú quieres, que te permites estar para estar bien, siendo tú sin competencia solo tú para ti, para sentirte y existir como estas perfecta y termino diciendo permite que este instante te llene completamente, se tú ¿Y los demás qué? . — Pal carajo, quiero de decir que pendejo es el que se ocupa de otro.

Capítulo 19

La alegría

Sabían que la alegría es un juicio que le hago a un instante santo en el que estoy existiendo y probablemente todo está ocurriendo como yo quiero que ocurra, en armonía, te pones a pensar que ocurre en mi entorno cuando estoy alegre, si fue por conseguí el empleo que deseaba, el marido que me va a hacer feliz, salir con los amigos que deseaba, superé un problema, siempre se trata de algo externo a mí ¿será que por eso dicen que dura poco?

Cuando las cosas están fuera de uno van a depender de otros y no de mí, permanecer en el estado que este, es muy difícil controlar aquello para que me mantenga feliz, que pasa si pierdo el empleo, no volveré estar alegre el resto de mi vida, no, entonces no era el empleo porque abra otra circunstancia que te saque la alegría, no será más bien que son tus pensamientos o tu visión de ese momento que te saco la alegría, que de repente te permitiste disfrutar de ese momento y te percataste que eras tú y ese instante existiendo en el mundo, no existe la ropa, no existe otra persona, es tal la plenitud de ese momento que te sentiste alegre, solo existe ese instante santo

y tú que estas pleno no te falta nada, si pudieras percibir esto sería más fácil mantener ese estado porque no estarías juzgando el pasado, el futuro, si sería mejor verde que azul, más joven, más blanco, más temprano y en eso nos perdemos de la vida que me estoy regalando para existir, le dejo de poner adornos y me lo vivo como este, como se me presenta, no se repetirá, solo será ese momento y no más, pero no lo vemos creemos que está lleno de circunstancias, emociones, decisiones, juicios y nos perdemos de vivir el que hay este momento que es una belleza en nuestra vida de ahora no de dentro de un rato, no, es ahora y vamos pensando si el momento pasado fue mejor, diferente, si el amigo de ayer es mejor que el de hoy, si esta pareja es mejor que la última y este café es mejor que de la mañana y por simple que parezca, no agradecemos cada instante, cada gota de agua que tomo, cada respiración que hago, a lo mejor es la última y no tan solo por eso sino estuve allí y no en el pasado, o lamentando que no fuera diferente lo que he vivido, no, solo agradece que comes, bebes y duermes suficiente regalo, es un milagro.

Capítulo 20

Permitir

Cómo defino el amor, caricias, permitir, creó para este momento de mi vida sería aceptar cada cosa, cada momento, cada persona, sin querer cambiar nada solo aceptar, lo difícil es entender el aceptar, cómo sería eso de aceptar si estoy viviendo la despedida de un ser querido, que no volveré ver, como lo hago, piensa que siento la ausencia o es el miedo a sufrir ese dolor que estoy sintiendo y que no me atrevo a permitir, pienso y creo no poder soportar ese sentimiento que me genera esa perdida, pues allí está la oportunidad de liberar ese amor que lo tienes atrapado en negar lo que la vida te está colocando delante, tiene que ser así, tú lo pediste y el universo obedece, pero que locura, como que yo lo pedí, claro, para tu propio crecimiento espiritual lo tienes que aceptar, es tu forma de crecer, viéndote, tú no tienes que ver a nadie, solo tu estar allí, existiendo para el cambio que es lo más seguro que tenemos y no somos conscientes que un instante no es igual al otro, pero estamos tan sumergidos en huir de este instante que estamos centrados en el que pasado o en lo que vendrá que será mejor, ya no estaré viviendo, lo estoy viviendo o ya

lo abre comprendido, no solo tenemos que vivir este instante cuando por fin vemos la oportunidad que tiene este, no otro, este; podríamos ver lo perfecto que es toda nuestra vida cuando logramos entender esto, creo que terminan todos los conflictos existenciales, ya sabes que el exnovio fue perfecto, cuanto duro y lo que hizo, tenía que ser así, la jefa abusadora cuando la veo en este momento perfecto también es perfecta, me están aportando la oportunidad de verme y liberarme de eso, que maravilla, solo tengo que agradecer.

Capítulo 21

El cambio

Saber atender a alguien, oír, cuidar, proteger, educar, etc., lo podríamos definir como amor, pero si logramos ver esto, puede ser control, duda, incertidumbre, miedo disfrazado a temer que ocurra un cambio en lo actual, ocurre cuando por ejemplo la pareja de repente está viviendo para mí, comportándose demasiado protector y no es que me ama más y siempre esta como una sombrilla y te preguntas si te sientes bien con eso, si, no, pero como seria de otra manera, no sé cómo sería otra cosa y ante la duda o el miedo de mirar dentro, mejor esta.

Si es un hijo, soy tan extrema con la protección que le quito toda oportunidad de crear, pero lo amo tanto que le cubro todo, hasta respiro por él y no veo los miedos que le ponemos a estas relaciones y sufrimos, porque en algún momento puede ocurrir algo que me saque de esta seguridad que he creado, pero sale la sombra, me agoto de estar pendiente y cubriendo afuera sin verme, ni atenderme yo, aparece la ansiedad, rabia, culpa, todo esto porque tratamos de no sentir y aceptar que puede ocurrir un cambio ya sea porque me dejen, se marchen a otro plano, no estoy diciendo

que hay que desear eso, sino que tenemos que aceptar que cuando exagero la atención me estoy engañando acerca de algo, solo tengo que mirar que es y luego aceptar para liberarme del temor que siento, una vez que lo vea y me permita sentir lo que escondo, me libero de ello y suelto y allí si puedo amar de verdad a aquel ser con verdadera libertad, con un amor en paz, solo haciendo y cuidándome yo, no tengo que hacer más nada, solo acepto y me acepto desde un profundo compromiso con el único ser que puedo comprometerme, yo mismo.

Capítulo 22

YO

Si te fijas que cuando estás viviendo una experiencia que no es agradable, en ese momento estamos probablemente repitiendo pensamientos de escenas pasada que nos vienen a la memoria, son solo recuerdos pero que no están pasando en ese momento y arruinamos la oportunidad de cambiar la experiencia aceptar lo que en ese momento se presenta, permitir lo que ocurre, vivirlo, sentir lo que percibo con los oídos, con la vista, con el tacto, con la lengua, con la piel, los cinco sentidos presentes para no perder la experiencia que se me brinda este momento.

Si siento rabia me la permito sin juicio, si río, sin juicio, igual si lloro, lo permito, lo miro, cuando lo permito sin juicio, dejo salir el amor que está en mí y lo arregla todo, es magia que lo cambia todo, permito amar ese momento, no lo escondo pensando que yo lo comprendo que estoy clara, que estoy a otro nivel de conciencia y no me puedo permitir estar molesto, tener miedo, no expreso lo que quiero por temor a que me vean que soy igual a todos, cuando en realidad oculto el demonio que soy, haciéndome daño.

Finjo comprender lo inferior que esta aquel ser,

que si se permite estar bravo no le da importancia a lo que puedan pensar, simple hace lo que siente, es perfecto, y vamos por la vida no permitiéndonos ser, claro que lo ideal es compartir virtudes.

Un ejemplo es un niño que se lastimó y llora, que hacemos como padres, hacemos lo imposible para que no llore y se calme y no le permitimos expresar lo que siente, ya sea por el ruido que produce o creemos que no es grave y no debería hacer eso, o simple no queremos sentir que de verdad se lastimó y comenzamos a enseñarles desde niños a que no expresen lo que sienten y escondemos lo que sentimos, no estoy diciendo que vamos a ir viviendo en un solo drama novelístico, no, es permitir y aceptar cada cosa que se me presenta con la certeza de que me hará ser un ser más auténtico, único, feliz y libre, capaz de dar amor a los que me rodean, soy yo un ser maravilloso, no quiero ser lo que no soy y permito a los demás ser lo que quieren ser, siempre y cuando no pretendan que me niegue a mí mismo, siempre es conmigo, no existe otro solo yo y debo estar pendiente de permitir ver con la mirada de Dios, que no es de este mundo, es del mundo que nos va a liberar del sufrimiento. Separar mi visión del mundo del ego, donde debo fingir ser lo que otros esperan que yo sea, a nadie le importa en ese mundo, si estoy siendo coherente o no, lo que importa es que encaje en el marco

que me imponga otro para complacer su expectativa sobre mí.

Como ya les comenté antes soy médico y hoy evalué una paciente muy enferma, sintiéndose víctima de su esposo y encima de eso dejándose un útero enfermo para intentar tener un hijo con él, ella quería tener un hijo aún sin que él lo desee, es muy escalofriante, no me viene a la mente otra palabra que pudiera definir tanta incoherencia en nosotros cuando no sabemos que queremos, cuando no nos preguntamos si las cosas pudieran ser de otra manera, cuando nuestros ojos están fuera de nosotros en lugar de tratar de conocernos realmente ¿quién somos? y que queremos, a que vivimos a la vida, que nos regala la existencia, todo es un milagro que no llegamos a detenernos a mirar este maravilloso ser que somos. Yo miraba a mi paciente que lloraba y pensaba, pudiera ver ella que nadie le ha hecho nada, todo es producto de sus pensamientos, emociones, juicios, si pudiera yo poder hacer que ella mirara sus pensamientos para que viera otra parte del origen de sus patologías y al mismo tiempo ver el milagro de estar plena, bien, si ella quisiera mirarse, que maravilloso sería.

No es fácil hacer o tratar que los pacientes pudieran ver que no está en los demás o una causa externa el desarrollo de su enfermedad, por-

que abran algunos que pudieran aceptar pensar en ello o investigar algo, pero la mayoría quieren un culpable de lo que sucede, un tratamiento y lo están buscando afuera y cuando les asomas la posibilidad de ser ellos los responsables de lo que les sucede, hábitos, emociones, les produce tal rechazo que se disgustan, en el fondo están tratando de hacer responsables a otro de que ellos enferman, no lo contrario, *“que barbaridad dice usted si es mi marido que me ha hecho sufrir toda la vida, o es mi hijo que no hace lo que yo quiero, para que él esté bien, tiene que dejar esa mujer no le conviene”*, sin asumir que puedo yo ser responsable y si es así yo puedo cambiar lo que sucede, cambiando hábitos, pensamientos, sentimiento emociones, soy yo desde todo punto de vista.

Así vamos envejeciendo, tratando de castigar a alguien de lo que nosotros mismo creamos o no decidimos a tiempo, que escalofriante huida de nuestra vida, que pudiera ser un milagro y lo convertimos en un infierno que acabará con nuestra existencia sin que podamos darnos cuenta, lo sencillo que sería vivir esta vida tratando de ser nosotros mismo, agradecidos de lo que sucede a nuestro alrededor sin querer cambiar nada solo permitirnos existir, solo ese momento, siendo lo que somos, no se nos pide más nada. Se tú.

Capítulo 23

Mira

Cuando miramos la naturaleza si vemos con los ojos de Dios, solo vemos aceptación, allí no hay rivalidad, conflicto, solo aceptación en permitir ser y vivir el momento que toca vivir y cuando es así solo hay alegría, belleza, si queremos definir algo allí, pero solo con estar y ver es suficiente para entender que existe un ser divino que te guía a cada instante a mirarte a ti, que no te distraigas en cosas para tratar de ser lo que no eres y no quieres, por que por allí no es, no conseguirás nada, solo sufrimiento.

Cuando aceptamos lo que ocurre en nuestra existencia, la nuestra, no la del hermano, hijo, esposo, esposa, amiga, no, la nuestra, que es la que vinimos a trascender, se siente una gran liberación de amor hacia ellos, le estas permitiendo ser y hacer lo mismo, no tienen que hacer lo que yo quiero, no los manipulo con mis miedo, diciendo es que te amo, no, confió en una presencia que es amor, que lo va a guiar siempre a ir dentro, para que sea amor y yo me libero de ese ego de querer saber más que todos, del “yo sí sé que es bueno o malo y el no”, pues no, él tiene igual que tu comunicación directa con es ser superior, que sabe

muy bien a que lo trajo a este plano, para volver a él, para vivir lo que el escogió vivir, para trascender, no lo que yo quiero que viva, aun cuando te parezca que no, es eso lo que tiene que vivir, que tú lo guiarías mejor, no. Dios si sabe, tu solo puedes guiarte a ti, cambiar tú, solo puedes amarte a ti, solo puedes hacer por ti, no tienes la capacidad de hacer nada a nadie, por ende no eres culpable, no eres responsable de nada ni de nadie, deja ya de creer que ese Dios maravilloso que nos creó, se equivoca, no se equivoca, no, es perfecto todo a tu alrededor, mira bien lo que haces, como manipulas a los demás para que hagan lo que tú crees que es mejor, bajarás de peso cuando quieras, acepta como es, quita tu estereotipo de persona mediático, tienes el maestro perfecto a tu lado solo tienes que aprender a mirar con los ojos de Dios, y vivirás en el paraíso.

Podríamos pensar, sería maravilloso si todos alcanzáramos ese nivel de aceptación ahora, pero nuestra mente, nuestro ego, no nos permite ver que es perfecto como es, cada cual está en el nivel de conciencia que esta y listo, no tiene tú que cambiar nada, pero allí volvemos a querer controlar algo, sino no va por donde tiene que ir, no, solo eso acepta, cuando toca aprender se aprende, cuando toca mirar se mira, cuando toca sufrir se sufre así todo lo que toca al nivel de cada cual

hay que vivirlo, permitir ese momento, pleno que se expresa delante nuestro y que creemos que no es perfecto, si lo es, absoluto, inspirador, sabio.

Es alucinante entender que cuando puedes percibir el mundo desde el amor de Dios se despliega una magia en todo tu mundo, no cuestionó lo que veo, sin rendirme, al contrario, no me rindo porque todo va para donde tiene que ir, a enseñar lo que otro tiene que aprender a mi u otros solo tengo que mirar con los ojos de Dios que es una mira inocente, perfecta, neutra, que quiere que sea feliz, libre y que confié en ese ser superior que nos inspira a cada instante, el creyendo en nosotros y nosotros sin confiar en él, creemos que las cosas tienen que tener nuestro toque personal, nuestro control, cual control si lo más seguro que tenemos es la muerte, de resto todo es un cambio constante maravilloso, cada vez que termina un curso saltamos a otro grupo a otra ciudad, país y no nos percatamos que termino un aprendizaje, quedará en nosotros si aprendimos o dejamos partir al maestro sin aprovechar la oportunidad que nos brindó el momento santo para aprender, bendecir la experiencia de ese marido traidor que solo nos mostró que nos engañamos de alguna forma y nos presentó ese marido para que soltáramos lo que nos hacía daño, no había amor en ello solo manipulación para yo sentir que era

víctima de mi maestro, siendo en realidad el más comprometido en que yo me valore y sea feliz y deje de buscar afuera de mí la razón de existir.

Capítulo 24

Sin juicio

Lo que necesito para ser feliz es verme, buscar quien soy, que hago aquí, que quiero, estoy donde debo estar, con quien debo estar en el lugar exacto; es maravilloso preguntarse eso y ser capaz de responder, que sí, que no, inventes que esta exactamente donde toca y como toca, es aquí y ahora, es perfecto, no puede ser que en este hospital sea mi momento perfecto, menos este divorcio estoy dejando a mi maestro, pues si es perfecto todo, pero tienes que mirar con los ojos de Dios, sin juicios, sin expectativas, solo dejar que ese instinto, esa guía interior le permitas que te deje mirar tu esencia, ese amor del que estas hecho y brote como un retoño de la más bella flor, que hayas podido ver alguna vez, es sentir ver tu esencia el hijo de Dios que eres y que ocultas por miedo a saber lo poderoso que eres, que da miedo, puedes ver cómo ha sido tú quien te ha traído hasta aquí, creando a cada momento todo cuanto has creado y que pensaste que eran otros, los que lo dejaban en tu puerta para que lo vivieras y los hiciste responsables todo el tiempo de lo que tú mismo creaste, pero nos enseñan a responsabilizar a otros de lo que yo pienso, por

qué busco en el agua algo que perdí en la grama, jamás voy a encontrar nada pues busco en el lugar equivocado.

Cada cierto tiempo me pregunto será que con lo que escribo, me ayudo o puedo ayudar a alguien, puedo contestar si me ayudó a mí, a otros el tiempo lo dirá, si el ponerme a escribir este libro me llevó a mi interior a responsabilizar mi propio ser de lo que vivía, que no era fácil, siempre estuve mirando afuera, pensando que todo y todos eran mi responsabilidad, yo quería que todo tendría que tener mi toque, que yo era indispensable, que era a quien más amaba y en realidad era todo lo contrario, no dejaba que las cosas fueran y listo eso era perfecto, eso era amar, era respetar lo que sucedía , no tenía que hacer nada, solo observar desde los ojos de Dios, que es una mirada perfecta, no hay sesgo, no amo más uno que otros, no, todo es igual ni más ni menos, solo es, solo existe en la naturaleza aceptación de quien soy. Me acepto tal cual soy y quien soy, yo soy perfecto hijo de Dios, ejemplo; soy un Aragueño amarillo en verano, no soy un Apamate, no, estoy feliz de ser un aragueño no hay conflicto solo aceptación, que lindo poder ver esto en nosotros como la naturaleza. Muchos de nosotros llegamos a someternos a cirugías plásticas, por no aceptar alguna parte de nuestro cuerpo,

peor aún a nosotros mismo. Es algo aprendido, mediático y luego de la cirugía tampoco llena nuestras expectativas la nariz que nos hicieron, resulta que lo que no aceptamos no está en la nariz, está en el subconsciente, algún vacío que no logramos llenar con nuestra apariencia física

La vida es tan maravillosa que cuando tu estas buscando dentro, por donde busques te mostrará que eres perfecto, que viniste a trascender lo que estas convirtiendo en sufrimiento, te está haciendo sufrir estas creyendo que afuera de ti es donde está la causa, no; es una oportunidad, mira, no lo juzgues, mira bien lo que sucede es tu oportunidad para trascender, pero que hago, buscar culpables afuera sin asumir que soy yo, soy víctima de todo esto, que puedo yo hacer ante esto, quiero que alguien me dé la solución y no la obtengo, que pasa y no me cuestiono a mí misma. Será que estoy mirando al sur en lugar de dentro, si soy perfecto al decir algo de mí o de alguien refiriéndome a perfecto no hacer juicios, no crear expectativas, no comprar prejuicios sobre alguien, saber que soy y estoy ante un ser inocente y que lo que ha sido es un maestro para mí esa persona, aunque lo tenga que dejar, no quiere decir que al comprender que se trata de mí, yo tengo que actuar, tomar las decisiones que allá que tomar, sin sentir culpa o responsabilidad con nada, ni nadie.

Cuando llego a pensar de esa forma, sé que tiene que ver conmigo, no con el otro, se trata de las circunstancias que me toca vivir, es decir, es una lección que me están diciendo, toca aprender o corregir una conducta repetida que está siendo negativa para mí, ya sea que la estoy viviendo en mi salud física o mental, no estoy aprendiendo, entonces no debo tener pensamientos negativos a cerca de mí o cerca de alguien, pregunto de qué se trata y me entero y listo, no es actuar.

Con la toma de conciencia dejamos de luchar por la razón, por culpar, solo quiero trascender para ser agradecido ante mis circunstancias de vida, que me proporcionan herramientas perfectas para construir la más hermosa existencia sin que ello signifique que me libre de experiencias que no sean agradables, lo único es que ahora yo las tomare como una experiencia para trascender en este paso y me dejara más curtido y más feliz, cuando estoy por terminar este libro que durmió en mi durante casi 60 años, de verdad que cuando te toca hacer algo, lo vas hacer, durante muchos años me olvide de que cuándo fui adolescente, el grillo fue fuerte su canto en mi oído, cantaba escribe, escribe algo, pero en esa etapa del individuo cuando menos creemos y adolecemos de tantas cosas, no lo hice, se cayó aunque alguna vez lo oí cantar confía escribe, aun no sé,

para qué, pero mi intención es tratar de quien, lo lea deje de sentirse víctima de nada ni de nadie, pero si sumamente responsable de sí mismo y de sus circunstancias, que sienta y entienda la belleza que nos muestra lo que a diario sucede, para brindar la oportunidad de que corrijas para ti lo que esta existencia te muestra en algún ser querido, en una vivencia no agradable y la cual me resisto y niego y quiero que sea de otra manera.

Si lograra transmitir esa idea a quien lea mis libros me sentiría realizada, que, aunque tarde en escribir, logre impactar esa idea en alguien que estaría viviendo lo que es, lo que esa persona consideraría un tormento en lugar de una oportunidad de crecer y agradecer lo que la existencia le muestra, que su estado de bienestar solo depende de sí mismo de nadie más.

No puedo menos preciar que siempre se trata de ti y lo compruebo yo, ahora queda que alguien diga, después de leerlo que no se sienta víctima de nada ni de nadie, es un éxito, este libro, a lo mejor a quien iba ayudar escribiendo era a mí, cuando me decidí escribir este primer libro, vivía unas circunstancias que yo misma había creado, que me atormentaron durante todo este tiempo y ahora me siento liberada de ellas y con una aceptación de mi vida que no pensé sentirla nunca, ahora veo todo tan claro

aun viviendo lo mismo pero sin que me afecte no juzgo, acepto y lo miro diferente.

De veras que cuando buscas en ti, sin juicios, Dios te guiara y te dejara mirar con sus ojos a ese hermano tan inocente que no dejo de ser tu maestro nunca.

Que maravilloso escribir, siento que es conmigo que me permitió liberarme de toda esa basura, que lamentablemente las insertan desde que nacemos, claro, sin intención de hacerlo, actúan repitiendo patrones de crianza de años, borrando todo rastro para ir de vuelta hacia dentro donde logramos liberarnos a nosotros y los demás de ellas. Ahorita mismo hay un reclamo hacia mí, sé que tiene que ver conmigo, me muestran algo o yo muestro algo y no logro en este momento ver que es, pero siento lo que ocurre en mí, sudo, no quiero contacto físico con la persona, además me disgusta lo que dice, si me disgusta es conmigo, pero yo creo que no juzgo, pero si el subconsciente me lo muestra por que sudo. Si logro ver eso, pero no logro explicar cómo lo entiendo, para resolver el conflicto que, aunque no lo veo o no quiero ver y expresar, puede hacer daño físico a quien lo vive.

Que interesante, no salir a culpar sino tratar de entender lo que pasa, puedo introducirme en un conflicto que puedo lamentar, pero que hago

con este razonamiento, pienso yo, tomar conciencia, me responsabilizo en el hecho, en lugar de hacerme víctima y retirarme a sentir culpa, que es con lo que me han controlado toda la vida, te hacen sentir culpables y listo, ya estás en otras manos, pues busco cual es mi responsabilidad, me refiero a que hago con esto, me lo cargo o lo dejo donde está, pensando y pidiendo quiero ver para soltar eso, para sanar en mí, no en el otro, entendiendo que no puedo vivirle la vida a nadie y de eso se tratar, que si alguien en mi presencia tiene un conflicto, no puedo hacer nada que no le permita la toma de conciencia, dejar que lo viva, que sea él o ella que busque resolver, de eso se trata en este momento en el que estoy tratando de vivirle la vida a otro y me llevo mi tortazo, listo respeto eso y dejo que viva, es su vida no la mía.

Bueno no me cansare de decir es maravilloso escribir, solo expresando tu mirada siempre y cuando mires dentro no fuera, te lo mostraran y te liberas de mucha basura, que si no miras te hará mucho daño, asumo mi papel de víctima del caso o de salvadora negando la oportunidad a otro de aprender a ser adultos responsables delo que pasa en su vida, siempre que trates de resolver las cosas desde este mundo del ego las cosas son tan oscuras que no te permiten ver para liberarte

de ese juicio y de tu visión reducida de un solo concepto, el mío, que es la única verdad. Leí una historia interesante de cómo nos convertimos en magos de nuestra vida, hubo en un tiempo, en un lugar, un rey que tenía un hijo al que le contaba que no existían las islas, ni las princesa, ni Dios, un día el príncipe fue al reino vecino y vio que existían las islas, las princesas y Dios, volvió muy impetuoso y le dijo al rey, — Me has mentido si existen la isla las he visto, las princesas y Dios los he visto, sí; dijo el rey, dime como era Dios y describió a Dios, el rey le dijo ese no era Dios eso es un mago, si, se quedó pensando y volvió al reino del lado de nuevo y encontró al mago y dijo me mentiste eres un mago, si soy un mago y se volvió donde su padre el rey y le dijo quiero morir no puedo soportar esto, entonces el rey llamo a la muerte y la muerte le coqueteo desde la puerta y dijo el príncipe, — creo que puedo vivir con esto y el rey le dijo, — ves hijo; como ya te conviertes en mago, así pasamos la vida o resuelvo para ser feliz mis conflictos o me vuelvo mago y acomodo al mundo que me acomode y puedo vivir así por años, pero algún día vuelve aparecer la sombra, para mostrar que me engaño y no estoy pensando, sintiendo y haciendo para mi bien, sino para complacer o para manipular a los demás para que hagan lo que yo quiero no

lo que ellos desean y eso genera mucho esfuerzo que terminar rompiendo mis fuerzas y sucumbiré ante mi rey y allí vuelven a darme la oportunidad de ser simple, autentico y espontaneo como un niño, has lo que tu quiera, acéptate y acepta todo sin cambiar nada solo ve la belleza que encierra cada instante de la existencia.

Asómate y mira tú verdad que es solo para ti para aprender corregir y ser feliz en medio de tus circunstancias fueran las que fueran, este mundo se trata de ti, no de tu vecino o hermano, no, solo existes tú y tus circunstancias que son perfectas, cuentas que solo tienen un resultado, tú un ser perfecto completo.

Leí una frase que dice, *no hay nada malo ni bueno, es el pensamiento que lo hace así*. Qué maravilla entender en este presente eterno que nada de lo que ves merece un juicio, solo merece una aceptación, sabiendo que no entiendo nada, no sé para qué es, pero es perfecto al final y si es perfecto al final, para que sufrir o querer cambiarlo antes deja eso así, pero eso si decide que vas a hacer con eso, que si te sientes que quieres cambiarlo no será más bien que tiene que aceptar y decidir.

No mentirte diciéndote que amas aun hijo, pero quieres cambiar sus circunstancias por otra que sea agradable para ti aun cuando a él no le parece, pero crees que porque eres su madre sa-

bes elegir mejor que él (claro este si es mayor de edad) por tus años y porque eres madre, no es así. Acepta con una reverencia que existe una inteligencia superior, que aun cuando no la veo no dudas existe y lo guía y si toca vivir aquello para su evolución lo vivirá y se convertirá en su mejor experiencia de aprendizaje y no se equivoca es perfecto para esa alma lo que ocurre pues ella pidió esas experiencia para su evolución en este plano, si esa circunstancia es una enfermedad resulta que es perfecta, de allí comienza siendo una persona que aglutina personas con la misma patología y comienza a buscar ayuda para ella y otro a través de una terapia con hojas verdes por ejemplo y dan a las hojas el poder que reside en ellos para lograr sanar sus corazones y lograr la cura de su patología.

En tiendo que existen circunstancias que nos cuestan más que otras ver y aceptar lo que está debajo y es más fuerte cuando eso está muy cerca, que es donde más yo quiero intervenir, cambiar, opinar para complacerme y no tener que vivir aquello, es allí donde miraremos bien, que no quiero vivir de aquello y aceptar lo que miras desde el fondo de tu corazón y podrás apreciar la belleza de aquel momento, en el que te desnudas de todo juicio y solo quieres ver sin tener razón, solo poder mirar con los ojos de

Dios aquella situación que tiene implícito una bendición, aun cuando yo no la veo, qué grande es poder llegar a eso, es tal rendición ante algo que yo no conozco pero que siento en lo más profundo de mi alma que no existe posibilidad de error alguno, al contrario, es perfecto. Solo te resta decir, ya entiendo gracias.

Entender que ya eres un ser exitoso, existe en este mundo, aquí y ahora, que no te equivocaste en elegir los padres, la carrera, la pareja, el país, tus vecinos, tus amigos, que todo ha sido tu elección y que solo te queda agradecer que estén allí para lograr evolucionar con tu destino como lo dicen, que solo te toca a ti mirar desde donde puedes, que es desde adentro para cambiar afuera lo que quieras y sin responsabilizar a nada ni a nadie de lo que tu creaste es una gran liberación de tu aquí y ahora perfecto, si, es perfecto, solo de tiente y se responsable de tu vida, mira donde no te empoderas y dejas a otro tus decisiones, mira a quien le regalas tu esfuerzo y no lo dejas crecer a costa de tus miedos y frustración de no permitir su independencia, si, mirar que eres tú las causas de su esclavitud y lo miras con benevolencia porque es un ser que se convirtió en lo que yo cree y con lo cual en este momento no quiero cargar y quiero cambiar, pero me cuento que lo amo. Es mejor aceptar, que amar entonces.

- Es mejor respetar, que hacer juicios.
- Es mejor buscar adentro mío, que justificar afuera.
- Es mejor vivir el presente, que vivir en el pasado
- Es mejor percibir a todos inocentes, que cargar con juicios.
- Es mejor saber que Dios existe y me guía, que creer que yo lo hago mejor.
- Es mejor rendirse sabiendo que no se nada, que pretender razonar con las normas del mundo del ego.
- Es mejor la mira de Dios, que mis propios ojos.
- Es mejor la palabra de Dios, que mi propia lengua.
- Es mejor el silencio, que mil palabras que me hunden.
- Es mejor amar.

Epilogo

Mi intención al escribir este libro era realizar un proyecto que había quedado guardado en el tiempo y en mi mente, para resolver mis conflictos existenciales probablemente, pero no fui consciente de ello hasta mucho después, así fue. Me decía, puedo escribir para ayudar a alguien que no se atreve a escribir y es un gran escritor que está oculto en sus miedos a hacer el ridículo como yo y puede encontrar en ellas el impulso que le faltaba para iniciar una nueva idea y salir a la palestra y dejar su impronta a través de los años en las mentes y corazón de muchas personas, que buscaron esas letras para mirarse y aceptar quienes son y lo que viven, resolviendo, mirándose y no juzgando a ellos ni a nadie.

Solo sé que no se nada, como dijo el gran filósofo, escribí lo que la musa me inspiró, por lo menos a mí me gusto y me ayudo, con eso me siento satisfecha de arriesgarme a escribir, lo que el grillo me grito durante muchos años, creo que seguiré escribiendo para continuar dejando mi impronta en la mente y corazón de quien se atreva a leer estas letras, que aunque no existe el futuro, pero si existe un eterno presente que en algún momento se pueda modificar cuando

tomo conciencia, que es adentro y no fuera de nosotros, donde está la sonrisa del alma y que a todos podamos contagiar para hacer un mundo mejor y hacernos responsables de nuestra felicidad en este aquí y ahora.

Contenido

Agradecimiento	5
Introducción	7
Capítulo 1: La visión de Dios	11
Capítulo 2: Agradecer la vida	18
Capítulo 3: El síntoma	23
Capítulo 4: Miras a otro	27
Capítulo 5: El sueño	33
Capítulo 6: La realidad	39
Capítulo 7: El ego	43
Capítulo 8: Vivir hoy	46
Capítulo 9: Decisión	49
Capítulo 10: No es real	52
Capítulo 11: El tren	55
Capítulo 12: Realidad	61
Capítulo 13: Estar presente	67
Capítulo 14: Qué lucha	71
Capítulo 15: El maestro	74
Capítulo 16: Pensamiento original	79
Capítulo 17: El control	85
Capítulo 18: A Qué venimos	89
Capítulo 19: La alegría	93
Capítulo 20: Permitir	95
Capítulo 21: El cambio	97
Capítulo 22: YO	99
Capítulo 23: Mira	103
Capítulo 24: Sin juicio	107
Epílogo	119

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 22 días del mes de noviembre de 2024, el mismo día pero de 1939 en que nace el novelista zuliano Jorge García Tamayo