

LA FORMA MÁS SENCILLA DE CREAR
LA VIDA QUE DESEAMOS

Te animas



a Soltar?

MARIA AGUSTONI
HORACIO PEDRAZA

Da un paso adelante

Anímate Salta

Que en ese vacío aparente

está la realidad perfecta

que puedes co-crear!

Sólo se trata de soltar y

de volver a enfocarse

desde la nueva conciencia

donde todo es posibilidad.

Vamos, anímate y salta.

El comienzo del camino

Estás por empezar un viaje, el viaje de regreso a tu esencia, el viaje que te hará redescubrir ese poder que está en ti y que te permitirá avanzar en la vida siguiendo el ritmo perfecto y exacto de la naturaleza, ese ritmo que está adentro tuyo, muy adentro, sólo que olvidaste su cadencia y en especial la importancia de su existencia.

Somos seres de cambio, somos seres de transformación, y el ejemplo más simple y más cercano es la respiración, ese gesto, que nos permite sostener la vida por sobre todas las cosas es un continuo soltar, y tomar para transformar.

Y tal como hacemos con la respiración, podemos hacerlo con todo en nuestra vida. Ideas, pensamientos, sensaciones, emociones, vivencias.

Somos seres que vinimos a experimentar y a trascender, y para ello “dejar ir” es clave.

La realidad es mucho más simple de lo que aparenta ser, sólo se trata de despejar, de abrir el camino, de sacar el polvo, de aclarar la visión, para llegar a la esencia y fluir desde la simplicidad.

Desde esa simplicidad que somos, todo resulta espontáneo, liviano, sencillo.

Este transitar por el proceso de *dejar ir*, es una manera de avanzar en la experiencia de vivir desde la realización y la comprensión de la perfección del Ser en conexión con Dios. Ese Ser que tiene todo lo necesario para crecer, para desarrollarse y reencontrarse con la felicidad.

Cierra los ojos, conéctate con la paz de tu interior, libera las tensiones, los pensamientos, las preocupaciones, los deberes, los condicionamientos, como si no existiera nada más que ese estado.

Esa sensación es la que se tiene cuando aprendemos a soltar: volvemos a nuestra esencia, livianos y sin condicionamientos.

De esta forma, comenzamos a construir, a transitar, mucho más relajados y enfocados, y nos volvemos más prósperos, porque no hay miedos, ni prejuicios que nos impidan avanzar.

¿Cómo empezamos entonces?

Simplemente observándonos, sintiendo, estando atentos.

Una emoción negativa, un síntoma físico, una relación personal conflictiva, suelen ser la llamada de atención, la punta del ovillo, el extremo visible, que nos indica que por ahí debemos comenzar, para luego seguir y seguir entregando.

El ser humano que en muchos casos se interpreta a sí mismo como dual, como centrado en cuerpo y mente, alejado del espíritu, y de la conexión con su esencia divina, ha ido creando diferentes mecanismos que lo fueron encerrando en un círculo vicioso de complicaciones, miedos y limitaciones, que lo llevaron a avanzar lentamente y a poner el poder en el afuera: dinero, éxito, fama, entre otros.

Y eso tiene que ver con la experimentación dentro de una evolución necesaria en nuestra historia álmica para el aprendizaje y el crecimiento.

Pero está en nosotros la posibilidad de elegir un camino nuevo, de reconectarnos con nuestra verdad divina, de recordar.

El proceso de *dejar ir* entonces, nos va a ayudar a volver a tener conciencia de nuestra esencia espiritual, donde está la verdad de nuestra esencia y or ende todas las respuestas

Desapegar, despejar, soltar, términos que parecen haberse convertido en moda, pero que nos dicen mucho más que eso, son la síntesis de un proceso natural que los seres humanos de alguna manera u otra hemos olvidado, hemos dejado de lado.

Las plantas y los animales nos dan múltiples ejemplos de esto.

Las semillas vuelan con el viento con ayuda de un ave, o de un insecto al caer de los frutos o las flores, las hojas se desprenden de los árboles para que salgan los nuevos brotes, los animales dejan ir a sus crías para que aprendan a ser fuertes y sanos.

¿Has pensado, qué pasaría si las semillas se resistieran a la fuerza del viento, a la intención de las aves o a los insectos?

¿Qué pasaría si las hojas no cayeran para dar lugar a las nuevas? ¿Qué pasaría si los animales se aferraran a sus crías?

Seguramente se perderían ciclos vitales, todo se alteraría. Eso es sabiduría natural porque

tal como expresa el cantautor Abel Pintos en su canción: *Un rayo de luz no vuelve a caer en el mismo lugar. Un ave no vuelve la vista hacia atrás. Yo digo que el río me lleve hacia el mar. Soltar y esperar...*

(*Pintos, Abel. *De solo vivir. Único*, 2015.)

Y así es, todo en la naturaleza divina tiene la cualidad de fluir.

Sólo que muchas veces los seres humanos lo olvidamos y nos apegamos a los bienes materiales, a las costumbres, a las relaciones hasta creer que eso es lo normal, que así tiene que ser.

Cuando naturalmente es lo contrario, nuestra esencia divina desapegada, fluye y elige constantemente.

Pero son los mecanismos aprendidos por nuestra mente consciente, los del ego, los que

nos condicionan y nos llevan a creer que somos seres dependientes e insatisfechos.

Por mente consciente nos referimos a esa parte nuestra que muchas veces cree estar aislada de todo lo que es, que olvida su esencia.

Esa sensación de incompletud se genera por considerar que en la mente tenemos todas las respuestas, y que desde ahí vamos a resolver, cuando por el contrario, si entendemos que somos seres espirituales, con un cuerpo y una mente que acompañan esa existencia, la sensación de completud surge inmediatamente.

Esta comprensión es fundamental para poder avanzar en el camino de desapegar.

¿Cómo sé si vibro en mi ser espiritual, o es mi mente la que está condicionando mi accionar?

Simplemente porque las verdades de mi espíritu fluyen y me dan paz, en cambio las de mi mente generan dudas, contradicciones, preguntas constantes.

Hay muchas maneras para reencontrarnos con nuestro Ser completo. Podemos meditar, orar, practicar yoga, ejercitar: "estar presentes en el presente": un gesto tan bien descrito por Eckarth Tolle en su libro: *El Poder del Ahora*.

Y podemos Soltar.

Y así liberarnos de los “cortocircuitos mentales”: ideas, emociones negativas o conflictivas, que nos impiden que nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu puedan confluír en un Ser que disfruta con conciencia la experiencia humana.

Un proceso que podemos hacer todos, más allá de nuestra religión, de nuestra filosofía o de nuestras creencias.

Un proceso tan simple como vivir.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. VIBRAR Y ATRAER
3. QUÉ ES SOLTAR
4. UNA HISTORIA PARA SOLTAR
5. QUÉ PODEMOS SOLTAR
6. SOLTAR PARA DAR ESPACIO A LO NUEVO
7. TODO SE TRATA DE TOMAR CONCIENCIA
8. HACER ESPACIO FÍSICO
- 9.1 PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
- 9.2 DE AQUELLO QUE LAS EMOCIONES NOS DICEN
- 9.3 LOS OTROS COMO ESPEJO
11. SOLTAR DESDE EL CUERPO
11. SOLTAR ROLES
12. SOLTAR SITUACIONES
13. SOLTAR CREENCIAS
14. SOLTAR DESDE EL ALMA
15. QUÉ PUEDE IMPEDIRME SOLTAR
16. SOLTAR PARA MANIFESTAR
17. **CONCLUSIÓN**

1.-INTRODUCCIÓN

¿Quién no ha tenido en su vida esos momentos perfectos, donde todo parecería confluir en tiempo y espacio para que algo se manifieste?

Un encuentro inesperado, un hallazgo valioso, un llamado en el momento justo, un mensaje alentador cuando estamos un poco tristes...

Las sincronicidades divinas, que parecerían producirse de manera casi mágica, en verdad tienen mucho que ver con soltar.

Sí, porque para que esos momentos sean posibles tenemos que estar abiertos y disponibles a todo lo que es y desde ahí entregarnos a las maravillas divinas. Cuando hablamos de divino, no lo hacemos desde un sentido religioso, sino espiritual, desde nuestra esencia como seres espirituales viviendo esta experiencia humana.

Y esto es fundamental, los milagros están disponibles en nuestra vida siempre, de hecho la vida es un milagro, el funcionamiento del cuerpo, las respiración, no se pueden imitar ni copiar, ni la mejor máquina los puede reproducir exactamente.

El tema es que somos nosotros quiénes no nos detenemos a ver esos milagros, quiénes no estamos disponibles para apreciarlos.

¿Y cómo tenemos que hacer para abrirnos a esa disponibilidad?

Conectarnos con la entrega.

Eso que hacen las personas que parecerían gozar de ese tipo de momentos continuamente, esas personas que parecerían tener mucha suerte.

Hay diferentes caminos que nos llevan a la entrega: uno es una crisis. Siento que toqué fondo, que no puedo más con una situación, con una relación, con una sensación y me entrego.

Me entrego a Dios, al Universo. Entrego mis acciones, mis pensamientos, mis fracasos, mis sufrimientos y lo hago casi sin darme cuenta, como un gesto intuitivo, de supervivencia, y lo hago sólo por el hecho de sentir que así no es posible seguir, que tengo que cambiar algo, y que yo solo no puedo hacerlo.

De esa entrega generalmente salimos fortalecidos, reconfortados, animados, tan sólo porque en ella dejamos todo, porque creemos que ya no hay nada más para perder.

En esa entrega nos abrimos a lo divino intuitivamente porque casi sin pensarlo soltamos todo aquello que hacía que nos resistiéramos desde la mente.

Así lo describen historias como la de Joanne Rowling, quién divorciada y desocupada, en medio de una profunda depresión, se animó a darle forma a una historia que tenía en su mente hacía muchísimos años: las vivencias de un mago llamado Harry Potter, las cuales *resultaron un gran éxito literario y cinematográfico que la llevó a convertirse en una de las mujeres más talentosas y ricas de Londres,*

O como la del Coronel Sanders, quién después de reiterados fracasos en su vida personal y profesional, cuando sentía que estaba todo perdido y el suicidio era la única salida a sus 65 años, decidió cambiar su testamento por una receta de pollo, la cual con el tiempo sería la base de Kentucky Friend Chicken (KFC), una de las cadenas de comida rápida más conocida del mundo, emprendimiento que lo llevó a ser millonario.

Estos ejemplos, como tantos otros, coinciden con un precepto oriental básico que tiene que ver con entender “las crisis” como oportunidades, ya que nos hacen abrirnos a algo nuevo, ya que nos permiten rectificar y tomar un camino diferente que en la mayoría de los casos nos conecta con los aciertos en nuestra vida.

Pero hay una segunda forma de entregar, cuando suelto porque entiendo y siento que con esa entrega me conecto con la fuente divina y su perfección, con la conexión con todo lo que es.

Cuando suelto con total conciencia de que ese gesto va a permitirme hacer lugar para que algo nuevo llegue a mi vida, cuando lo hago a través de un acto voluntario y sincero, porque entendí la importancia divina de hacerlo.

Eso es justamente soltar: dejar ir en total conciencia.

Así, podemos dejar ir todo aquello que alimente nuestro ego: emociones negativas, orgullo, falso sentido de poder...

Y soltamos para avanzar en camino divino y así crear nuestra realidad de ese modo, con conciencia de nuestra capacidad para hacerlo.

Todos creamos nuestra realidad, a través del pensamiento, la palabra, la emoción y la acción.

Como leemos en la Biblia en Génesis: “Y dijo Dios: -Hágase la luz-- Y hubo luz, así la separó de la oscuridad y llamó a la luz día y a la oscuridad noche. Este fue el primer día de la creación”

Y de esa manera, nosotros que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, también creamos.

O mejor dicho, co-creamos, nuestras sensaciones, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones crean.

De esta forma podemos crear la vida más luminosa o la peor de las oscuridades.

Todo depende de cómo vibremos al hacerlo.

De manera divina, conectada y abierta o.. cerrados en nuestro ego, desconectados de la luz, de la verdad de nuestro ser en esencia...

Si bien hay mucho para hablar en relación a esto, vamos paso a paso.

Para crear de manera divina, tenemos que estar atentos, abrírnos a la conexión con todo lo que es.

Y además, tenemos que sostener aquello que deseamos para crear desde la mayor pureza posible.

Sostener es la clave.

Moisés, en la batalla contra los Amalequitas, elevó sus manos al cielo, como símbolo de su fe, mientras lo hacía su ejército que estaba formado por esclavos que no habían sido preparados para las armas, ganaba la batalla, pero cuando bajaba los brazos empezaban a perder.

Ese gesto metafórico, nos muestra que cuando estamos conectados con Dios desde nuestro espíritu, todo es posible, pero cuando nos corremos, esa posibilidad decae.

¿Y cuándo nos corremos?

Cuando no hemos soltado los condicionamientos del ego, cuando creemos que podemos solos. Cuando creemos estar separados de todo lo que es

¿Cómo me doy cuenta de que tengo que soltar esos condicionamientos?

Si siento que estoy alejado de mi felicidad y de mi paz. De mi estado interior perfecto.

Porque si transito la vida, que como vimos es un proceso de creación continua, alejado de este estado de perfección, mi creación no va a ser divina, no va a ser perfecta.

La felicidad es un estado interno del Ser.

Muchas veces las emociones, las sensaciones, los pensamientos que vibran en nuestra mente nos hacen vivir *la ilusión de infelicidad*, pero sólo por un breve momento; y lo hacen para permitirnos experimentar y aprender.

Pero si ese momento lo interpretamos como la vida misma y como aquello que nos constituye como seres, es ahí donde erramos el camino; o donde **pecamos** según las religiones, ya que pecar, etimológicamente es en verdad “**errar**”.

Sería el equivalente a caminar con los pies atados, pensamos que avanzamos, pero nos quedamos en el mismo lugar.

Entonces la necesidad de soltar va a ser inversamente proporcional a mi estado de felicidad y paz. Cuánto más alejado esté de él, más tendré que soltar y viceversa.

Ese es el verdadero sentido de soltar.

¿Soltar será para mí?

Si estás leyendo este libro, seguramente es porque algo te resonó en la propuesta.

Pero cómo saber si realmente es el momento para vos?

En la introducción te propusimos un ejercicio, te invitamos a cerrar los ojos, relajarte, respirar suave y profundo y soltar todo aquello que te desconecte de tu paz.

Ahora te invitamos a ir un poco más profundo aún

Imagina que estás en una isla desierta, tu ser y la naturaleza divina. Peces, mariscos, sol, mar, y una abundante vegetación con árboles frutales y al alejarte de la costa, una cascada de agua fresca y mineral. Todo a tu

disposición. Todo es perfecto en ese lugar, y te conecta con la paz, el amor y el agradecimiento a nivel profundo. Un estado ideal.

Conectá con ese estado durante unos minutos, no dejes que nada ni nadie te desconecte de él. Escucha el sonido del mar, siente la brisa suave, el calor y la protección del sol, el olor a sal. Observa los peces que saltan.

Luego avanza y conectate con el aroma y el color de las frutas, el sonido del agua que cae por la cascada y la paz del lugar. Todo es plenitud y perfección.

Respira y conecta con las sensaciones, una y otra vez, una y otra vez.

Ahora, sosteniendo esa sensación, vas a ir permitiendo que tu entorno se amplíe y muy de a poco vas a ir agregando a la escena, personas, situaciones, objetos.

El desafío es hacerlo preservando el estado de plenitud.

Si algo de lo que agregás te aleja de esa sensación no es para vos, simplemente agradécele y déjalo ir.

Y así hasta que conectes con la situación ideal, estar en plenitud, viviendo aquello que deseas vivir en el lugar y con las personas que deseas compartir.

Ahora simplemente abre tus ojos y reflexiona: cuán lejos o cerca estás de esa situación? En función de eso vas a saber cuánto tenés que soltar.

Y así es...

Entonces, guiados por esa certeza sobre la felicidad, un día comprendimos el verdadero sentido de soltar, ya no sólo desde la teoría, sino desde la maravillosa posibilidad de experimentar.

De esa forma: cada pensamiento, cada emoción, cada acción, se volvieron más espontáneos, más relajados, más sinceros, despojados del ego que nos conduce al apego, despojados de condicionamientos.

Así comenzamos a transitar la vida desde la profunda comprensión del Ser completo y divino.

Un estado disponible y a nuestra mano, un estado al que llegamos simplemente cuando aprendemos a dejar ir.

Soltar, entregar en manos de Dios, de la fuente, aquello que ya no necesitamos, soltar y confiar en su gracia, sabiendo que de esa manera con ese breve gesto de entrega, nos vamos a liberar de **la condenación**, que no es más que la posible consecuencia que puede tener mantener en nuestra mente y en nuestro Ser aquello que ahora soltamos.

Y de igual forma, sabiendo que al entregar, recibimos **la expiación**, es decir la reparación y la liberación. Tal como lo describe, un “Curso de Milagros”.*

Para empezar a soltar

Los sueños mueren en el miedo y se frenan en la contradicción que es siempre conmigo mismo y nunca con los otros o el afuera (aunque a veces lo parezca). Si pongo la culpa o parte de la culpa en el afuera no la puedo sanar.

Detrás de cada contradicción hay un miedo a la pérdida.

Detrás de cada contradicción, detrás de cada duda, detrás de cada paso que no doy o que doy lentamente está el miedo a la pérdida. Esto se basa en una necesidad del ego de poseer, y del miedo que le producen las elecciones, porque ellas implican siempre dejar de lado algo.

Sería: la necesidad del ego de poseer siempre más, me lleva a temer perder, y eso a las infinitas contradicciones que ese miedo a la pérdida me pueden provocar, porque la pérdida siempre sería de algo que no me constituye como ser, sería de algo que construyo en función de los demás o del afuera.

Porque aquello que me constituye como SER no puedo perderlo, nunca lo pierdo es eterno y existencial.

Y como el miedo a la pérdida tiene siempre que ver con el afuera, a partir de eso de manera inexorable se producen contradicciones: entre mi SER en esencia libre y desapegado, consciente de que no necesita nada porque todo lo tiene en perfección de luz divina y el ego que necesita poseer. Entonces el primer paso, es soltar la necesidad del ego, la necesidad de creer que estamos separados y aislados de todo lo que es.

El amor como principio de la transformación

Transita la vida en Amor.

El amor crea y transforma.

Somos Amor divino.

La clave es reencontrarnos

con esa verdad.

Busca siempre lo mejor de ti. Desconéctate de frustraciones, negatividades y quejas. Y vuélvete productivo y pleno.

Suelta. Busca siempre lo mejor de ti.

Y hazlo con amor.

Deja ir con amor, sólo con amor, si lo haces desde la falta, o el enojo, tarde o temprano eso que creías haber soltado vuelve en forma de reproche o de malentendido y lo hace con tanta fuerza que a veces hasta limita la posibilidad de seguir soltando.

Deja ir con alegría, con una sonrisa, y si no la tienes, **espera**, todavía no es el momento de soltar, porque aún tienes algo que aprender de eso que estás experimentando.

1. VIBRAR Y ATRAER

La felicidad está en nuestro interior.
No busques soluciones en el afuera,
todo está dentro de ti.

Como expresa Jeff Foster, en su página de Facebook*:

“Nadie puede hacerte feliz, nadie puede hacerte infeliz. Más bien, estás siendo invitado constantemente a ponerte en contacto con todo lo que has ignorado en ti mismo, a tocar lo que nunca quisiste tocar, a explorar el inmenso campo de tu propia vitalidad.

Tú estás completo; nadie puede darte esto, ni quitártelo.

No busques la felicidad; sé la felicidad, reconócela como tu propia esencia”.

LA FELICIDAD ENTONCES ESTÁ EN NUESTRA PROPIA ESENCIA
En nuestra versión más elevada, en nuestra frecuencia de vibración más alta.

Vibramos, porque somos energía.

Y si nos vemos como seres de energía, desde ahí podemos entender que los cambios son posibles. Desde ahí cuerpo, mente y espíritu son uno, porque incluso el cuerpo físico: aunque parezca algo sólido, en verdad se trata de un conjunto de átomos, compuestos por quantums que vibran a cierta frecuencia que lo hacen parecer como material.

Según Brud Hunter* *“El término cuántico proviene de quantum, que es la unidad más pequeña que constituye la luz. Los experimentos llevados a cabo en los más avanzados laboratorios que estudian la física*

**Hunter, Brud. Rev. Planeta Urbano, Sección Planeta X*

*de partículas han demostrado que, en el nivel más pequeño de la materia, el nivel de las partículas elementales, todo es energía. **El hombre mismo está formado de esa sustancia universal: luz pura y radiante. Cada uno de nosotros es un sistema de energías en vibración continua. Es decir que las***

moléculas de que se compone cualquier clase de materia, inclusive nuestros cuerpos, están en constante vibración. Nuestros cuerpos crean, entonces, bandas de energía electromagnética con una determinada amplitud de onda que les permite, al mismo tiempo, emitir y absorber información. Así estamos en continua comunicación con una matriz cuántica universal de carácter holográfico”...

Para nosotros esa conexión que describe Hunter es divina, porque proviene del Creador, de la fuente sagrada de la inteligencia superior.

Desde esa perspectiva, todo y todos estamos unidos.

Entonces:

-En cada Ser: cuerpo, mente y espíritu, están interconectados y se condicionan mutuamente

-Todos los Seres estamos conectados entre nosotros. Aquello que yo hago influye en los otros, y a la inversa

-Todos los seres estamos vinculados con los elementos de la existencia de Dios, la fuente divina

-Hay interacción constante entre los Seres con su entorno y del entorno con cada ser. Y esto influye en la co-creación.

En esa interacción creamos y re-creamos nuestro camino de vida constantemente, desde nuestras vibraciones interactuando con las vibraciones del entorno.

Y como vibramos atraemos. Y vibramos desde nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, palabras y acciones.

Todo haz de luz que emitimos en alguna de esas formas genera nuestra realidad, porque la energía de más alta vibración da origen a la de menor frecuencia: “el verbo se hizo carne” dice la Biblia, la palabra se materializó.

Y esto es en esencia, a nivel profundo.

Un ejemplo sería: tengo que aprender a vibrar en amor para que el amor llegue a mi vida, si busco el amor desde mi falta de amor, desde la tristeza o el enojo, sólo va a llegar a mi vida algo parecido al amor, pero que en verdad no es amor, seguramente va a llegar una persona que me lleve a vivir ese enojo que estoy sintiendo, en el que en verdad estoy vibrando.

Por eso, antes que nada y sobre todas las cosas, tenemos que completarnos nosotros mismos de eso que deseamos, elevarnos nosotros mismos, y atraer desde esa vibración. Y siempre hacerlo en amor verdadero, en amor incondicional.

Para esto, nos ayuda pedir al Padre, mediante oración, meditación etc., asistencia de *energía divina* que nos permita “alinearnos nuestro Ser” mediante transformaciones en amor, para así alejarnos de síntomas, enfermedades o negatividad”.

Así también la energía de amor incondicional del arcángel Chamuel, uno de los emisarios de Dios para que pongamos en acción sus virtudes, es muy reveladora y sanadora.

Convocarla nos ayuda a realizar grandes transformaciones en nuestra vida

Cuanto más alto vibremos, más cerca vamos a estar de nuestra mejor versión, de nuestra versión divina, y así, no sólo vamos a atraer a nuestra vida todo aquello que vibre de igual forma, sino que podremos ayudar a los demás a hacerlo también.

Y para esto, es fundamental no tener cortocircuitos mentales que interfieran en el proceso. De ahí la importancia de la entrega.

Podemos tomar el caso de los niños pequeños, quienes al no estar condicionados por miedos, creencias o apegos, sueltan enojos, molestias, deseos o síntomas, de manera espontánea y natural.

Ya lo decía el maestro Jesús, sean como niños y entrarán al reino de los cielos. Es decir vuelvan a su esencia, a la inocencia de los niños y todo se les dará.

Una vez concurrimos a una reunión familiar y había un niño que estaba muy decaído con alta temperatura. Entonces, con permiso de sus papás, pedimos para él asistencia de luz divina, energía amorosa, y en unos pocos minutos, el niño salió corriendo a jugar con los otros pequeños y pidió de comer.

Si bien ese gesto de asistencia divina armoniza y eleva a chicos y grandes, en ese caso, que el niño no tuviera condicionamientos negativos: miedo por tener fiebre, angustia por la enfermedad etc., ayudó para que el alivio se manifestara de forma espontánea y para que la armonización en su cuerpo se diera de manera tan efectiva.

Por eso es importante soltar todo aquello que nos impide conectarnos con ese proceso: temores, condicionamientos, creencias etc. Porque si la mente no está en positivo, continuamos en el círculo vicioso de la enfermedad, o de los síntomas, de las relaciones conflictivas o de las alteraciones emocionales.

El tema es que confiemos en que **esta vuelta al estado de equilibrio es posible**, teniendo certeza de eso, como también decía Jesús, “Tu propia Fe te ha sanado”, o “Pide y se te dará”.

Más allá de este ejemplo, nos ayuda recordar que como seres completos tenemos todo aquello que necesitamos para cumplir exactamente nuestra misión en esta tierra, y en función de eso, debemos despejar de nuestra vida lo que nos aleje de nuestra perfección.

Dejar ir se va a transformar poco a poco en una experiencia absolutamente reveladora que nos va a ayudar a cambiar nuestra forma de percibir la realidad, de sentir, de relacionarnos con las demás personas y las situaciones.

En verdad como vimos, siempre soltamos, está en nuestra esencia, y esto se hace visible en un acto tan simple e instintivo como respirar.

Ese gesto natural nos permite soltar: tomamos aire nuevo para luego exhalar aquello que ya no sirve a nuestro cuerpo.

El tema es tener conciencia de la importancia de ese mecanismo de entrega y hacerlo parte de nuestra vida en todos sus aspectos.

2. ¿QUÉ ES SOLTAR?

Para el diccionario:

Desasir lo que estaba sujeto.

Dar salida a lo que estaba detenido o confinado.

Dar libertad al que estaba preso.

Romper en una señal de afecto como la risa, o el llanto.

Abandonar el encogimiento, dándose a la desenvoltura

Para nosotros, soltar es también transgredir “lo aparentemente normal”, es salir de nuestra estructura, animarnos, dar un salto de fe, descubrir una hermosa realidad detrás de la existente, es ver lo que no podíamos ver, es luz, fusión, magnetismo, es abrirnos y Ser y abrirnos al Ser, es entender que la vida es transitar, y dejar ir, dejar ir y aprender y en especial disfrutar el proceso.

3. UNA HISTORIA PARA SOLTAR

Hace mucho tiempo, en un país lejano, había una muchacha llamada Tshunulama ella sentía su corazón esclavizado por una relación de amor. Y por más lágrimas que sus ojos derramaban, y por más que su mente le decía que tenía que soltar y nacer a la verdadera independencia, su corazón no sabía cómo salir del torturador apego que padecía. Noche tras noche, tan solo experimentaba un recuerdo obsesivo de aquel hombre ante el que se sentía ignorada y humillada.

Tshunulama se había convertido en una esclava del recuerdo, agarrada a una cuerda de su memoria, de la que no podía soltar su mano aferrada. Soltar... Tan sólo de pensarlo el miedo aterrador la invadía.

Pero un buen día soñó con un anciano de ojos profundos y de mirada familiar y sabia que le decía:

–Basta, no temas, suelta la cuerda que ata tu vida y esclaviza tu alma.

–No puedo– respondió Tshunulama, viéndose a sí misma colgada de aquella cuerda–. Me da miedo, caería, siento que me moriría... es superior a mí.

–No es así –contestó él–. Desde que tu corazón se siente esclavo, has dejado de vivir tu propia vida. Eres capaz de soltar. Cuando lo hagas, sabes en lo más profundo que sentirás un gozo intenso y la paz que mereces.

Tshunulama sintió que podía ver con claridad sus miedos:

–“¿Deseo realmente la libertad y la autonomía como para arriesgar lo que tanto aprecio? ¿Cómo puedo estar segura? ¿Qué quiero realmente de la vida? ¿Para qué he nacido?”. Sin darse cuenta, su mente se ensanchaba... Poco a poco, comenzó a sentir sus dedos más sueltos y empezó a permitir que algo profundo aflojara su mano aferrada, mientras sentía una brisa de paz.

Confiando en su intuición, aflojó el último dedo y, de pronto, observó que nada sucedía. Comprobó que permanecía exactamente donde estaba, y entonces se dió cuenta, atónita, de que había estado todo el tiempo sobre el suelo. Sus miedos tan sólo habían existido en su mente... Podía salir, abrir puertas y ventanas, y respirar la fuerza de la vida en su interior. Todo el Universo renacía en el rostro sonriente de una nueva Tshunulama.

Extraído del libro *Cuentos para aprender a aprender*, de José María Doria (Gaia Ediciones).

El concepto de “La ley de atracción” tan difundido por autores como Esther y Jerry Hicks y Michael Losier entre otros, expresa

que tenemos que cambiar aquello en lo que enfocamos nuestra atención para evitar conectarnos con lo que no queremos, que sólo nosotros somos los que le damos fuerza a esas emociones, sensaciones, ideas, situaciones que ya no nos sirven para nuestro crecimiento.

Y si bien es cierto que donde está nuestra atención está nuestro poder interior, tal como lo expresa la física cuántica.

Sin embargo aun conociendo y poniendo en práctica esto, muchas veces no logramos hacer cambios, el tema es que tenemos que realizar un paso previo que es el de *dejar ir*.

Soltar nos va a permitir desandar el proceso neuronal de acostumbramiento, y cambiarlo por uno diferente.

Una vez que hayamos entregado y desapegado entonces vibrar en positivo, y conectarnos con lo positivo, va a ser casi una consecuencia natural.

Nos referimos a *dejar ir* de una manera muy simple y sencilla, con herramientas que podemos poner en práctica inmediatamente y *en nuestra vida cotidiana*.

Y hacerlo hasta que nuestro cuerpo lo sienta, cambie la sensación desde el proceso celular, y desande ese camino.

Estas técnicas complementan cualquier tipo de terapia o actividad que puedas estar haciendo para estar mejor y ayudan a acelerar procesos.

Dejamos ir y con eso nos transformamos, nos re inventamos, nos conectamos con lo que realmente somos y deseamos ser.

Y eso nos permite vernos a nosotros mismos tal como somos, mostrarnos tal como somos, y de esa forma todo lo que va a venir a nuestra vida también va a ser auténtico y verdadero. Porque como dijimos, atraemos según vibramos.

Y esa vibración cuando practicamos el *dejar ir* se vuelve más alta, luminosa, más sincera.

Las técnicas de soltar están cambiando la vida de muchas personas, quienes dan testimonio de que si las realizan a conciencia y de manera

continua, si las incorporan a su vida cotidiana como parte natural de ella, se empiezan a sentir más desapegadas y seguras, más pacientes y amorosas, más abiertas a ayudar y a ser guía para que otras personas también puedan llevarlas a cabo.

4. ¿QUÉ PODEMOS SOLTAR?

En realidad está a nuestra disposición la maravillosa posibilidad de *entregar* todo aquello que nos aleja de la real y verdadera capacidad de elegir el camino de nuestra vida tal como lo deseamos en felicidad y realización.

A veces sucede que recibimos señales desde el cuerpo, desde la mente, o desde el exterior que nos dan pautas precisas en relación a que nuestro Ser necesita *dejar ir algo*, es cuando surge una situación donde “el soltar” viene por destino desde el afuera, causándonos sorpresa o desestabilización.

Situación que a veces tomamos como negativa, pero que tiene un sentido más allá.

Hasta cuando perdemos algo muy querido, Dios y su universo nos privan de ello por un objetivo mayor, por un aprendizaje superior.

Aprendizaje que en general tiene que ver con impulsarnos a confiar en nuestro poder y en nuestra capacidad; pero de manera fundamental para que entendamos que si algo ya no está más en nuestra vida es porque cumplió su ciclo y ya debemos soltarlo.

Todo absolutamente todo tiene un sentido, un para qué.

Tal como le pasó a nuestra profesora de radiestesia, quién ejercía su actividad con un péndulo mediante el cual podía medir la intensidad de la energía en lugares y personas, ese péndulo era su herramienta de trabajo, un compañero inseparable.

El tema fue que un día, antes de darnos una clase en un pueblo alejado de su ciudad, el péndulo se le rompió de manera inesperada, la mujer desesperada por la situación, sintió en un primer impulso que era inevitable suspender la clase, sin embargo respiró profundo y se entregó a Dios, al hacerlo sintió una conexión diferente con la fuerza divina y con todo lo que es, sintió la energía en sus manos y en todo su cuerpo, y descubrió que ya no necesitaba el péndulo, que ella misma era el canal para la apertura a la información divina que venía con esa energía y se dejó llevar por esa sensación, entendiendo que no son las herramientas ni los métodos, que sólo es la verdad y que esa verdad está disponible en gracia divina siempre.

Así soltó una dependencia, y cuando llegamos a verla para tomar la clase, nos explicó lo que había pasado, y cuál fue el aprendizaje y le dijo de manera muy clara y determinada señalando su péndulo roto:- *ya estoy preparada y no necesito de él, y ustedes tampoco- Y agregó:- Yo creía en el péndulo y desde ahí creaba la realidad en función de la fuerza que yo misma le daba, entonces no era que el péndulo fuera mágico, sino que la fuerza de la certeza que yo le otorgaba pensando que estaba conectado con algo superior, lo hacía parecer especial.*

Pero esa fuerza no está en el péndulo ni en ningún otro elemento, sólo está en Dios.

Y, comprender esa verdad, fue el sentido de que el péndulo se rompiera-.

Esta historia nos permite una reflexión: no

esperemos a que Dios y su universo nos sorprendan con situaciones inesperadas para poder ver aquello que no estamos viendo. Miremos antes cómo podemos desapegarnos de necesidades externas, y así retomar el poder en nosotros y fluir en nuestra vida desde esa conciencia.

5. SOLTAR PARA DAR ESPACIO A LO NUEVO

En este libro, entonces, vas a encontrar una serie de herramientas para “soltar” y de esta forma, permitir que todo lo nuevo que desees llegue a tu realidad.

Esas herramientas van a ayudarte y a acompañarte, pero el verdadero cambio debe ser interno. Suele ser paulatino, e implica un compromiso diario de abrirnos a la conciencia de lo que pensamos, sentimos y hacemos. Un proceso de responsabilidad continua sobre nuestros actos. **De limpieza y purificación interna, de sanación y liberación de diferentes energías que fuimos acumulando en nuestra historia y no nos dejan avanzar, nos bloquean, nos condicionan.**

Por eso al hacer los ejercicios ten en cuenta que se trata siempre de ir incorporando las técnicas para luego hacerlas parte de nuestra vida cotidiana, lo ideal es aprender a no quedarnos conectados durante mucho tiempo a algo que no nos hace bien, porque de esa manera resulta más difícil soltarlo.

Como cuenta esta historia:

Un psicólogo, en una sesión grupal, levantó un vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío? Sin embargo, preguntó:- ¿Cuánto pesa este vaso?-

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió: “El peso absoluto no es importante. Depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo un minuto, no es problema. Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo un día, mi brazo se entumecerá y paralizará.

El peso del vaso no cambia, es siempre el mismo. Pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, y más difícil de soportar se vuelve.”

*Y continuó: “Las preocupaciones, los pensamientos negativos, los rencores, el resentimiento, son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas en ellos todo el día, empiezan a doler. Y si piensas en ellos toda la semana, acabarás sintiéndote paralizado, e incapaz de hacer nada.”
Acuérdate de soltar el vaso!*

6. TODO SE TRATA DE TOMAR CONCIENCIA

Como vimos, tomar conciencia es estar atentos a las señales y al lenguaje de nuestra mente y cuerpo: pensamientos, emociones, sensaciones físicas etc.

Si nos dan felicidad y paz, entonces vamos por el buen camino, si en cambio no nos hacen sentir bien, tenemos que identificar qué es aquello que en verdad pasa y rectificar.

¿Cómo hacemos para rectificar?

Simplemente identificamos aquello que tenemos que cambiar y luego lo dejamos ir.

Pero teniendo en cuenta que *somos nosotros quiénes debemos hacer los cambios*. Porque siempre la responsabilidad de aquello que nos pasa está en nosotros.

El primer paso que tenemos que dar es entender que no importa qué hacen o hicieron los demás, sino qué nos sucede a nosotros.

Como reza un proverbio de autor anónimo:

La ilusión te hace creer que te relacionas con otros. Pero eso no es posible. En todo momento te relacionas contigo mismo en presencia de los otros

Esa nueva mirada es CLAVE: sacar la responsabilidad de los otros y tomarla nosotros.

Un gesto simple que no sólo significa hacernos cargo de lo que hacemos, sino también nos devuelve el poder de hacer cambios.

Si culpamos a los otros: de alguna manera es como si los hiciéramos dueños de nuestra vida.

Y desde ahí no vamos a poder cambiar.

En cambio, si nos hacemos responsables de cada paso que damos, de cada pensamiento, emoción y acción que tenemos, las transformaciones pueden ser inmediatas y a conciencia.

Un cambio de perspectiva, un cambio de foco de atención.

Este cambio nos permite pararnos en el poder en lugar de la fuerza.

Como dice el Dr. Hawkins en su libro: "El poder contra la fuerza". Tenemos que pararnos en el poder, y desde ahí retomar nuestro propio camino.

Porque en cambio, si nos paramos en la fuerza, en el ego, vamos a tratar de defendernos, vamos a poner la culpa en el afuera, vamos a desear que el otro cambie, porque el otro es el problema

La fuerza es dual, hay dos que actúan, y si nos ponemos en víctimas, siempre va a aparecer un victimario, la fuerza quiere siempre más, y siempre hay alguien que gane o pierda. La fuerza está asociada al juicio, si yo me siento víctima, tengo que justificar mi posición, siempre cuando hay fuerza hay justificación.

En cambio, el poder, nuestra verdad interior, sustenta la vida, no le importa si algo está bien o mal, no cuestiona.

Tenemos el poder, no tenemos que utilizar la fuerza, cuando nos alineamos con el poder, cuando entramos en coherencia no tenemos que hacer nada más, cuando dejamos de justificarnos todo se soluciona.

La fuerza es lucha, **el poder es coherencia**, cuando estoy en coherencia no tengo que hacer nada, si lucho siempre aparece lo mismo, porque lo que se resiste persiste.

El poder busca integración porque en el universo está siempre todo unido.

La fuerza destruye y el poder transforma.

Entonces, basándonos en estos conceptos de Hawkins, tomando el protagonismo de nuestras vida, *concentrándonos en qué nos pasa con lo que nos pasa*, vamos a hacer eje en distintos aspectos que podemos *dejar ir* para que nuestra vida se vuelva más feliz en todo sentido.

7. HACER ESPACIO FÍSICO

Llegó un momento muy especial, el momento de empezar a mirarnos, y para ser un poquito compasivos con nosotros mismos, y como sabemos que a muchos nos da pavor mirarnos desnudos frente al espejo, como dice la canción, vamos a empezar por el exterior.

Por mirar ahí afuera.

¿Afuera? Sí, a nuestro alrededor. Al observar nuestra casa, nuestra oficina, nuestro espacio.

Por la ley de correspondencia, tal como se expresa en el Kybalion: “como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”, esto hace que si estudiamos una estrella, podremos entender la galaxia, si entendéramos el comportamiento del habitante de una sociedad, entenderíamos como funciona una sociedad, es decir entender una parte hace entender el todo. Al ver la composición de un átomo podemos deducir la del sistema solar.

De tal manera, observando el estado de nuestro exterior, de nuestro mundo físico, podemos ver nuestro interior y viceversa..

De esta forma, si nuestra vida no está ordenada, eso será reflejo de nuestro interior.

Entonces, la pregunta sería:
¿Nuestro exterior está limpio, despejado y en orden, o mil excusas mediante tenemos cosas por todos lados?

“Dime cómo vives y te diré cómo eres”

Habrán oído escuchar y esta es una grandísima verdad

Los espacios físicos y todos los ambientes en los que nos movemos nos muestran mucho sobre nuestro interior.

Despejar nuestra casa, nuestro negocio, nuestra oficina, es un paso importante para soltar en nuestra vida.

Y en especial “para poner” en acción ese impulso de soltar, para materializar la práctica eso que venimos hablando y que va resonado de a poco en tu ser.

Entonces, sin pensar demasiado, te invitamos a liberar espacios físicos. Sí! LIBERAR, ya no sólo limpiar, sino sacar, donar, regalar o vender todo aquello que ya no te sirve y te invitamos a hacerlo con conciencia.

Esto es, entender que mi entorno es el reflejo de cómo estoy internamente, entonces mientras limpio u ordeno ese exterior, puedo sentir cómo también limpio y ordeno mi interior, mi mente, mi cuerpo. En fin cómo se va despejando mi Ser.

Así la tarea de asear, de hacer lugar, toma un sentido totalmente distinto.

Los monjes del Tíbet como parte de su ejercicio espiritual, comienzan su día aseando y ordenando los espacios físicos, sabiendo que de esa forma, limpian también adentro suyo.

Así podemos hacer nuestra esa práctica milenaria y repetir *mientras lo hacemos: "limpio mi interior, ordeno mi interior, libero mi interior...*

De esta forma, por reflejo, afuera y adentro se van despejando.

Los objetos son energía, y si los guardamos por mucho tiempo, esa energía se atasca y no se realiza la renovación necesaria para que pueda entrar lo nuevo.

Y a veces se producen hasta verdaderas vallas energéticas que no nos dejan avanzar.

Tenemos presente el caso de una familia, un matrimonio con dos hijos pequeños, que estaban limitados económicamente y que sentían que no podían salir adelante. La pareja estaba sin trabajo hacía un tiempo largo, viviendo en un pueblo que no le permitía progresar y sin poder concretar la venta de su casa, la cual estaba ofrecida hacía mucho tiempo.

De a poco, al principio con algunas dudas, empezaron a soltar todos aquellos objetos de la casa que sentían que de alguna forma u otra los conectaba con un pasado lleno de cargas ancestrales. Los seleccionaron cuidadosamente y los pusieron en venta. Así no sólo pudieron reasignar recursos existentes obteniendo dinero para poder contar con efectivo, sino también se empezaron a sentir cada vez más liberados, a nivel mental y físico.

Era como si una fuerza interior los llevara a limpiar y a desapegar.

Así estuvieron algunas semanas, y un día después de haber terminado con la limpieza del hogar, al marido lo llamaron para un trabajo en la ciudad más grande de la provincia, el cual incluía vivienda para toda la familia, y al poco

tiempo, y en un momento de crisis económica de su país, contra todo pronóstico exterior, concretaron la venta de la casa.

Así, soltando y desapegando desde lo físico, pudieron liberar simbólicamente las cargas y limitaciones que no los dejaban avanzar.

Entonces, qué importante puede ser tomarnos un tiempo y desprendernos de todo aquello que ya no usamos, puesto que esa energía que se acumula, muchas veces refleja nuestros bloqueos internos.

Tenemos que revisar armarios, cajones, muebles y así deshacernos de papeles, revistas, y libros que no usamos hace mucho tiempo. Pero en especial seleccionar todo aquello que está guardado y que puede servir a otras personas, nos referimos a objetos como calzados, ropas, bolsos, carteras, etc. Podemos clasificar, según deseemos regalar, donar, vender o tirar, y así darle un orden y un sentido práctico a la tarea.

Los objetos tienen un fin, y éste siempre tiene que ver con ser útiles a quiénes los usan, si no cumplen su propósito van a acumular energía densa, y así impedir que entre aire fresco a nuestra vida.

No tiene sentido guardar objetos con la idea de que algún día los vamos a necesitar, en su momento Dios y su universo van a hacer todo lo posible para que eso que deseamos llegue de alguna manera a nuestra vida **nuevo y multiplicado**.

Es necesario crear ambientes ordenados y funcionales. El caos es energía estancada. Por eso, examinemos ambientes y espacios de la casa, separemos todo aquello que no hemos usado en el último año, y brindémoslo a quién sí los puede aprovechar, seguramente hay muchas personas a quiénes un abrigo, un par de zapatos, o un libro pueden ayudarlos a cubrir sus necesidades.

No los prives a ellos de esa posibilidad, ni te prives a ti mismo de hacer espacio para que todo lo bueno llegue a tu vida.

Los nativos americanos tienen una interesante tradición para explicar esto “de soltar” y una costumbre para ponerla en práctica: *Wapani*.

Se trata de una ceremonia basada en un acto de generosidad que implica la entrega a otra persona de un objeto valioso emocionalmente que signifique un desprendimiento total para quién lo da y una nueva posibilidad para quién lo recibe. Este "acto de dar" se hace junto con los atributos que el objeto tiene para la persona que lo entrega.

Lo hermoso es que la gran mayoría de las veces la persona que recibe el objeto siente que lo estaba necesitando y que llega a su vida en el momento indicado.

Hemos participado de varios Wapani y suelen ser momentos mágicos. Una de las historias que más nos impactó fue la que nos contó uno de nuestros maestros: parece que en una de esas ceremonias una de las participantes recibió una hoja con la palabra "paz", escrita en japonés, de manos de otra asistente a la que no conocía y ante la sorpresa de todos al recibirla estalló en llanto de admiración y de sorpresa. El tema era que la mujer estaba viviendo un profundo conflicto con su nuera japonesa quién estaba decidida a regresar a Japón junto a su marido, es decir con el hijo de la señora.

La mujer, que estaba muy consternada por esto, de pronto se sumió en una inmensa calma, ya que sintió el mensaje como divino, y entendió que sólo debía conectarse con la paz para aceptar y *dejar ir*.

A veces, como sucedió en esta historia, podemos estar dando algo a alguien que lo necesita mucho más de lo que podemos imaginarnos.

Como dijimos, los objetos deben ser usados y no almacenados, los armarios llenos de cosas tienen energía solidificada.

Recuerda: como está tu espacio, está tu mente, porque como es afuera es adentro.

Por eso, tienes que liberar tu vida de energía indeseable y no debes temer al vacío, Dios se encargará de llenar el espacio que has creado.

Pero si mantienes tus manos cerradas, tu espacio cerrado; no podrás recibir lo nuevo.

Recuerda, lo que das de corazón con una mano, recibirás multiplicado en bendición.

Tal es el caso de una chica que se separó de su pareja después de varios años de relación, durante ese tiempo había acumulado una gran cantidad de objetos que entraban perfectamente en la amplia casa donde vivía con su ex marido.

El tema fue que al separarse, tenía que mudarse a un departamento pequeño, y se le planteaba el dilema de dónde iba a poner todo eso.

De pronto se vio rodeada de cajas, de papeles, de ropa y muebles que esperaban ser trasladados al nuevo hogar. Y se dio cuenta de que esa gran cantidad de cosas no iba a poder entrar en el nuevo departamento, excepto que eligiera vivir en el desorden y rodeada de objetos.

Así estuvo durante varios días con la duda sobre qué hacer, observaba las cajas, las valijas y las bolsas sin saber cómo resolver el tema.

La fecha de mudanza se aproximaba y ella seguía sin tomar la decisión, había objetos valiosos a nivel material y otros no tanto, pero lo único real es que todos acumulaban mucha historia.

Entonces una fuerza interior le recordó que ella quería empezar una nueva vida y que la mayoría de esos objetos representaban la anterior, así fue que decidió soltar.

Pero no lo hizo de cualquier manera, primero separó aquello que consideró totalmente imprescindible para llevar, y luego fue tomando cada uno de los otros objetos, les agradeció por lo vivido, y los embolsó para regalar.

De esta forma llegó al nuevo departamento livianita y en paz, si bien tenía muy pocas cosas, se sentía aliviada y liberada.

Y casi sin darse cuenta, a los pocos meses, Dios le fue abriendo el camino y dando las facilidades para comprar aquello que necesitaba para vivir de manera cómoda y funcional.

Un simple gesto: *entregar* en el momento oportuno, le brindó las posibilidades para que lo nuevo llegara a su vida.

El apego a lo material muchas veces nos estanca y no nos deja avanzar, puede ser que te estés aferrando a algo porque sientes que te da seguridad, porque es lo conocido, porque crees que si lo **dejar ir** vas a perder tu identidad.

Al hacerlo te estás privando de la hermosa posibilidad de conocer y disfrutar lo nuevo, aquello maravilloso que está esperando llegar a tu realidad pero que tu actitud conservadora no deja entrar.

Al entregar esos objetos estamos liberándonos de los recuerdos y vibraciones del pasado que contienen; y nos abrimos de esa forma a aquello que está por venir. Pasamos conscientemente a una nueva fase de la existencia. Hacemos un pacto de amor con nosotros mismos al decidir eliminar de nuestras vidas el dolor, rencor o culpa que pueden estar involucrados en esas situaciones del pasado.

Pero hay algo más. Entregar puede producir transformaciones inesperadas, siempre positivas, elevando nuestras vibraciones y sincronizándonos en un nuevo nivel de evolución.

Despeja tu vida, y abre la puerta a todo aquello que está ahí afuera. Seguramente es parte de tu merecida felicidad!

SÍNTESIS DEL CAPÍTULO

1. Observo a mi alrededor, mi casa, mi oficina, mi negocio, mi espacio y me pregunto:

Resuena eso que veo con con la mejor versión de mí? Esos objetos me hacen sentir bien? Son funcionales para mi vida? Me dan comodidad?

Si la respuesta es positiva entonces agradezco y bendigo mi presente, si no lo es, puedo dedicar parte de mi tiempo a transformar ese exterior

2. Cómo lo hago?

a. Elijo aquello que siento que ya no resuena con mi realidad actual

b. Separo los objetos que quiero vender, de los que quiero donar, regalar o tirar. Es importante que los objetos deben ser míos, es decir tengo que respetar aquellos que sean de propiedad de otra persona.

c. Si siento que alguno de esos objetos tiene una carga emocional especial, me conecto con aquello que significa para mí, agradezco por ello y al ofrecerlo puedo sentir que lo hago con todos esos atributos simbólicos. Si por ejemplo se tratara de una muñeca que me acompañó en la infancia, y elijo regalarla, puedo pedir que quien la reciba, lo haga recibiendo también ese amor.

d. Es importante entregar los objetos en buenas condiciones, por ej si se trata de ropa que esté limpia, o de adornos o cuadros que estén libres de polvo, esto hará, no sólo que la persona que lo reciba lo pueda disfrutar, sino también, generará un círculo virtuoso en mi vida. Cabe recordar que todo lo que sale de mi produce un efecto en el exterior que vuelve con más fuerza

e. Planificar los pasos a dar para repartir los objetos. Los regalos o donaciones se pueden hacer a instituciones de caridad, iglesias etc.

Para la venta se puede hacer una feria americana, muy útil para ofrecer todos los productos juntos, o bien por portales de internet

f. A medida de que voy avanzando en la entrega, voy sintiendo cómo mis espacios se vuelven más armoniosos y funcionales, seguramente van a parecer hasta más grandes y me voy a sorprender del lugar que tengo disponible ahora.

g. Puedo llevar esa sensación al cuerpo y conectarme con los beneficios que “soltar” otorga a mi vida.

9.1 PENSAMIENTOS Y EMOCIONES!

Como decía Jiddu Krishnamurti: “No eres la charla que oyes en tu cabeza. Eres el Ser que escucha la charla”.

¿Y tú, qué charla escuchas? ¿Te has detenido en ello?

O antes que eso, te has dado cuenta del poder que te da escuchar esa charla, para desde ahí moldear tu vida.

Repasemos. Somos co-creadores de nuestra realidad y los pensamientos, son parte de esa posibilidad.

Sólo se trata de estar atentos a ellos

El tema es que para co-crear una realidad divina y maravillosa, la semilla que sembramos es decir, esos pensamientos, deben ser igualmente divinos.

Sin embargo, parecería ser que un pensamiento claro, preciso, luminoso, no suele ser algo con lo cual los seres humanos nos conectemos con mucha facilidad.

Según estudios científicos, tenemos en promedio unos 60 mil pensamientos por día, de los cuales aproximadamente el 80% son negativos.

Esto crea en nosotros una tendencia a la negatividad y a ver la vida desde un lugar sombrío y oscuro.

Si por años y reiteradamente tenemos tendencia a pensar en negativo, esto se va a hacer costumbre, hasta el punto de que lo vamos a tomar como algo normal y lo que puede ser aún peor, como algo positivo, simplemente porque es así y no lo cuestionamos.

Muchas veces, desde los medios de comunicación, en especial desde los noticieros, nos bombardean con ideas negativas, y nosotros no sólo las aceptamos, sino que ponemos toda nuestra atención en eso.

Pero qué pasa ¿Sólo suceden acontecimientos malos en el mundo?

No, en general se trata de estrategias de los medios de comunicación para atraer más auspiciantes y sponsors. A partir de esa tendencia social a la

negatividad, ofrecen noticias de ese tipo para generar audiencia y obtener mayor cantidad de publicidades.

Y esta tendencia de los mass media se retroalimenta, sin duda, con esa sociedad que en gran parte refleja una inclinación a ver la realidad de forma negativa y traumática. Muchas veces sólo con escuchar gran parte de los diálogos en la calle nos damos cuenta de esto.

Hay una frase que dice mucha gente que es: *“La vida es una resolución constante de problemas”*.

Esta es sin duda, una de las tantas maneras de entender la realidad, pero es **una mirada** que nos va a llevar a generar “problemas” de manera reiterada. Porque los pensamientos llevan a las emociones y éstas a las acciones, entonces si pensamos que la vida se trata de resolver problemas, de esa forma vamos a vivir: resolviendo problemas constantemente: cuando hayamos resuelto uno, vamos a crear otro y así sucesivamente, porque ese es el concepto que tenemos.

Si en cambio, tomamos la vida como una bendición, y en lugar de ver problemas, vemos todo como *“oportunidades, o como posibilidades de aprendizaje”*, vamos a crear situaciones que vibren en ese sentido.

Conectarnos sólo con noticias, historias y personas positivas, nos va a ayudar para esto.

Este cambio de perspectiva no sólo nos permite vivir más relajados, sino que nos ayuda a atraer lo positivo a nuestra vida, porque la negatividad nos baja la frecuencia vibratoria.

Entonces el tema es estar más atentos a nuestros pensamientos y así soltar aquellos que ya no tienen sentido en nuestra vida, aquellos que no nos ayudan a avanzar.

De esa forma, vamos a empezar a cambiar una costumbre arraigada en nosotros y así mejorar nuestra calidad de vida en todo sentido.

Es un tema de perspectiva, miramos el vaso semi vacío o lo miramos semi lleno.

¿Cómo lo hacemos? Vamos a empezar por realizar un ejercicio por 5 minutos.

Nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos, respiramos profundo varias veces siempre por la nariz, tomamos conciencia de cada parte de nuestro cuerpo, de nuestro cuero cabelludo, de nuestra frente, de nuestros pómulos, de nuestra boca, y así seguimos con el resto, tomamos conciencia también de la energía que en verdad somos y que compone todo nuestro cuerpo.

Soltamos tensiones con cada respiración, y sentimos como el cuerpo se libera, y relaja, se relaja y libera.

Luego ponemos nuestra mente en blanco, si nos cuesta hacerlo, visualizamos una luz blanca y sólo nos concentramos en ella.

Vamos a estar atentos a nuestros pensamientos, si aparece alguno lo observamos desde nuestro interior, como si observáramos nuestra mente, y nos conectamos con la sensación que ese pensamiento nos genera, sin cuestionarlos, simplemente observándolos y luego dejándolos ir.

Este ejercicio lo repetimos durante siete días aumentando la duración 5 minutos cada día.

Así, casi sin darnos cuenta, vamos a ver que los pensamientos y las emociones cada vez son más positivos. Esto pasa porque “al observarlos” vamos a hacer conscientes mecanismos negativos que nos estaban bloqueando y los vamos a soltar, porque nadie de manera consciente elige conectarse con lo que no le hace bien

Eso va a traer grandes beneficios a nuestra vida, los pensamientos negativos generan malestares en el cuerpo, tensiones y al liberarlos, también se suelta esa tensión.

Poco a poco, nuestra mente va a estar más despejada, descansada y nos va a resultar mucho más fácil enfocarnos en aquello que deseamos hacer.

Y además vamos a ir descubriendo las asociaciones inconscientes que tenemos, muchas veces sostenemos un pensamiento negativo porque en algún momento lo hemos asociado con algo positivo en nuestra vida y así lo seguimos haciendo casi sin darnos cuenta. Tal como pasa con algunos pensamientos relacionados con miedos, los cuales de niños adoptamos como positivos para protegernos de algo, pero ya de grandes sólo nos producen bloqueos. Como puede ser la idea de que un perro siempre nos va a morder, la cual tuvo el origen en el miedo de nuestros padres de que eso pase, que

nosotros adoptamos como propio simplemente para que no nos retaran por acercarnos al animalito.

Y así puede suceder con muchos otros pensamientos.

Ahora bien, te invitamos a que le enseñes esto a otras personas, para que de esa forma podamos construir entre todos una conciencia colectiva más positiva y atenta.

Confía en que eso es posible, aunque tal vez para algunos no tenga sentido, vas a ver que cada acción por pequeña que parezca produce siempre una reacción.

Al igual que cuenta esta historia:

Como cada mañana, el hombre se despertó y bajó a pasear por la playa. A diferencia de otros días la orilla estaba repleta de miles de estrellas de mar que se extendían a lo largo de toda la costa. Pensó que ese curioso fenómeno sería consecuencia del mal tiempo y el viento de los últimos días. Se sintió triste por todas aquellas pequeñas criaturas. Sabía que las estrellas de mar tan sólo viven 5 minutos fuera del agua.

El hombre continuó caminando absorto en sus pensamientos. De repente se encontró con un niño pequeño que corría de un lado a otro de la arena. Tenía la cara sudorosa y los pantalones remangados. ¿Qué estás haciendo? – Le preguntó el hombre

Estoy devolviendo las estrellas al mar, – contestó el niño – Junto todas las que puedo y las lanzo más allá de la rompiente para que no vuelvan de nuevo a la arena.

Ya veo – contestó el hombre – pero tu esfuerzo no tiene sentido. Vengo caminando desde muy lejos y hay miles de estrellas ancladas en la arena. Quizá millones. Podrás salvar a unas pocas pero la inmensa mayoría morirá y todo tu esfuerzo no habrá servido para nada. No tiene sentido lo que haces.

El niño sorprendido le mostró una pequeña estrella que escondía en la palma de su mano y antes de lanzarla al océano le dijo al hombre: “Para ésta sí que tiene sentido”.

AUTOR ANÓNIMO

Entonces como describe la historia, siempre tiene sentido.

Los pensamientos van de la mano de las emociones. Y ambos generan acciones. A veces con una rapidez increíble.

Un pensamiento efímero, más una emoción negativa, dan por resultado *una acción, y esto pasa de forma casi instantánea.*

Pensamientos más emociones dan una fuerte fórmula para crear.

Por eso, en el próximo apartado nos vamos a detener en las emociones.

SINTESIS DEL CAPITULO

Los pensamientos son el primer paso de nuestra creación, creamos constantemente a través de pensamientos, emociones, palabras y acciones.

La semilla que coloque a través de mis pensamientos va a dar frutos en consecuencia. Que mis pensamientos sean coherentes con lo que deseo crear es fundamental

- a) **Me dedico a observar mis pensamientos**
- b) **Confirmo si reflejan la realidad que deseo crear. Si deseo un nuevo trabajo, pero a la vez pienso que los cambios no son buenos para mi, es una contradicción**
- c) **Suelto los pensamientos que no estén alineados con mi deseo y los cambio**
- d) **Observo si tengo pensamientos disfuncionales o distractorios que no tienen que ver con lo que deseo para mi, y los suelto**
- e) **3 y 4 lo hago tantas veces como sea necesario para tener pensamientos claros y coherentes en relación a lo que deseo para mi vida**

9.2 DE AQUELLO QUE LAS EMOCIONES NOS DICEN

¿Te pasó alguna vez que tus emociones te desbordaran, que tu cuerpo reaccionara como si una fuerza interna no te dejara regresar al estado de equilibrio?

Las emociones son las proyecciones de la mente en nuestro cuerpo.

Ahora bien, hemos visto que la felicidad, el amor y la paz son los estados iniciales del espíritu.

Entonces si las emociones que estamos experimentando nos conectan con esas sensaciones, sin duda nuestro ser está alineado, porque ese es el estado inicial de nuestro Ser, pero si en cambio nos sentimos molestos, tristes o alterados, hay algo que no está bien, que no es coherente con nuestra verdadera esencia.

A veces, como en el cuento que hemos leído, las emociones nos paralizan, nos producen sensación de sometimiento, de falta de libertad.

Las emociones, según describe la neurociencia*, producen un estado adictivo en nuestro cerebro, el cual hace que si repetimos una emoción por mucho tiempo, por más que hagamos intentos para cambiarla, vamos a volver a generarla como algo normal, como un hábito. Si por ejemplo solemos estar tristes y amargados siempre, y un día decidimos que ya no lo vamos a estar porque hemos escuchado que ese estado de ánimo no es

* La **neurociencia** es una **disciplina** que incluye muchas **ciencias** que se ocupan de estudiar, desde un punto de vista inter, multi y transdisciplinario la estructura y la organización funcional del **Sistema Nervioso** (particularmente del Cerebro).

bueno, lo más probable es que aunque manifestemos nuestra mejor sonrisa, y mejor buena predisposición, al rato volvamos a entristecernos.

Esto es porque el proceso químico en el cuerpo no se da, y el cerebro de alguna manera lo necesita. Es decir el camino neuronal aprendido, es otro.

El cerebro va a enviar un mensaje al cuerpo y automáticamente se van a generar pensamientos y emociones que conduzcan a la tristeza.

Y vamos a regresar a ese círculo vicioso del que nos cuesta salir.

Desde la neurociencia, también hay una explicación en relación a la importancia de estar en positivo.

Según esta rama científica: los comportamientos se adquieren a través de repeticiones que conforman conexiones neuronales o sinapsis, que son las conexiones entre las células.

Cuando más repetimos un comportamiento más se refuerza una sinapsis, es decir más se engrosa.

Si en cambio, dejamos de realizarlo, de a poco la sinapsis se vuelve más fina, y luego no sabemos cómo volver a hacer ese recorrido.

Después de 21 días de practicar algo, se genera una sinapsis, y cuanto más se repite está actitud más se refuerza y cada vez se vuelve más natural eso que hacemos.

¿Cómo impido que se forme una sinapsis? Simplemente estando atentos, evitando repetir el comportamiento. Y cambiando los hábitos negativos por positivos.

Pero antes que nada y en especial, observando mis emociones, conectándome con ellas para luego soltarlas y desandar a conciencia ese camino.

El reconocer mi emoción es el primer paso para generar ese cambio.

Y para esto, tenemos que mirarnos a nosotros mismos.

Hay emociones que se sienten a flor de piel, que se hacen evidentes, que nos paralizan o interfieren en nuestro estado de ánimo.

Pero también puede pasar que las emociones se reflejen en el cuerpo o en nuestras actitudes, en nuestro comportamiento, emociones que parecen trascendernos, que nos llevan a sentir que no podemos reconocernos en esos gestos, en esas actitudes.

Las emociones, inherentes al ser humano, son el barómetro de cuán cerca o lejos estamos de nuestra plenitud interior.

De cuan lejos o cerca estamos de nuestro camino divino.

Las emociones suelen ser barreras que nos separan de este estado de plenitud, no importa cómo las categoricemos, no importa si se trate de emociones que nos hacen bien o no.

Hay algunas que se asemejan mucho a esos estados de plenitud del ser, pero se asemejan, no son.

Y la mayoría se refleja en nuestro cuerpo, a través de tensiones, síntomas, molestias, conectarnos con él, y con las imágenes, sensaciones, recuerdos que esas manifestaciones nos permitan evocar, nos ayudan a delinear, a encontrar el perfil de esa emoción.

Si por ejemplo, tengo una tensión en la espalda, puedo cerrar los ojos, relajarme y volver al momento en que comenzó para descubrir qué emoción la originó y así liberando la emoción, libero la tensión.

Un miedo, por ejemplo, puede haberme provocado la tensión, porque el cuerpo cuando estamos con miedo se pone en alerta para defenderse y se tensiona.

Pero también el enojo, la ira, nos pone en tensión, porque nos ponemos en alerta para atacar y nos tensionamos.

Por eso, es clave observarnos, conectarnos desde el síntoma, desde el comportamiento con la emoción, para luego dejarla ir.

En ambos ejemplos, tanto el miedo como el enojo, son subjetivos, no todos tenemos miedo a lo mismo, ni nos enojamos ante lo mismo, y esto claro tiene que ver con múltiples factores en los que inciden desde nuestra historia familiar, nuestra infancia, nuestra cultura y hasta con la historia de nuestra alma.

Que nos enojemos o tengamos miedo ante algo o en una situación determinada tiene que ver con un hábito que repetimos y repetimos, porque en algún momento tomamos como positivo.

El miedo seguramente nos ayudó de niños a cumplir con los deseos de nuestros padres de que no hagamos travesuras o de que respetemos las conversaciones de los mayores, el miedo se generó como una defensa, una barrera que se anteponía al reto, íbamos a hacer algo, pero por miedo de que nos reten no lo hacíamos.

O el enojo, como una forma de defendernos ante esos retos, me enojo y me quedo callado y quieto, para que no haya más problemas. Y así sucesivamente.

Esto funcionó así de niños, pero ya de grandes, esos miedos y esos enojos muchas veces nos producen parálisis o problemas de relaciones, y no sólo eso, son también una barrera para poder mirarnos a nosotros mismos, para poder conectarnos con nuestra esencia, porque como dijimos son un reflejo parcial de nuestra realidad, porque sólo son el eco de los que le pasa a nuestra mente.

Por eso, elegimos dejarlas ir.

Y hacerlo desde el agradecimiento, profundo e intenso hacia esa emoción que en algún momento me ayudó a protegerme, a cuidarme, a sobrevivir, a experimentar.

Y este es un punto fundamental.

De esta forma, entonces, me conecto con la emoción, la acepto, le agradezco y luego la entrego, la entrego al universo divino para que sea transmutada, y la entrego pidiendo que con ese gesto, Dios me permita la expiación, es decir la redención, y me libere de la condenación, es decir que me libere de la posibilidad de que se repita en mi vida esa emoción, porque ya aprendí.

Entonces, soltar las emociones nos permite como dijimos, despejar nuestra mente y así conectarnos con la verdad de nuestro ser en esencia y sus estados divinos: paz, amor, felicidad.

Con cada gesto de soltar vamos a ir conectándonos más y más con nuestra verdad profunda, con el sentido de nuestro ser, con nuestra brújula interior.

Ahora bien, vamos a ir un poco más profundo para entender algo muy importante de la naturaleza humana y es que, nuestra esencia espiritual vino a vivir este camino en cuerpo físico para experimentar y aprender.

Entonces experimentar es la clave.

Y todo aquello que experimentamos es lo que alguna vez elegimos experimentar y es por eso que lo estamos viviendo.

Ustedes pueden decirme:

-Pero yo estoy sufriendo, estoy viviendo momentos terribles, ¿Cómo pude haber elegido esto?-

El tema es que la mayoría de las veces elegimos desde nuestro inconsciente y desde lealtades familiares, es decir desde la necesidad de experimentar el dolor que sufrió papá o el abuelo o la abuela etc, o desde los legados de otras vidas.

Una chica que sufría de dolor intenso del nervio trigémino y no podía curarse con nada, analizando el origen del dolor, se dio cuenta de que la conectaba con la tristeza de la pérdida física de su papá, quién había fallecido de una enfermedad que le inflamaba ese nervio, y recordó que cuando su papá estaba grave, ella pidió sentir aunque fuera por un momento el dolor del padre. Y así fue, años más tarde eso pasó y ella vivió aquello que pidió vivir.

Entonces, para soltar de forma profunda, esas emociones que estamos viviendo muchas veces, ya no sólo para sobrevivir, o por impulso de protección, sino para honrar a nuestros ancestros que pasaron lo mismo que nosotros, y para identificarnos con su dolor, vamos a soltar, pero en este caso entregando la necesidad de experimentar eso. Si se trata de un dolor, como el de la chica del ejemplo, vamos a decir:

Señor: te entrego mi necesidad de experimentar dolor, y te pido que con ese gesto me permitas la expiación y me liberes de la condenación, y así es.

Y lo repetimos varias veces.

Van a ver cómo todo cambia, seguramente el dolor se disipa, o si se trata de un miedo, este se va, o de una sensación de enojo, esta desaparece.

SÍNTESIS DEL CAPÍTULO

Las emociones son el segundo eslabón de creación de mi realidad

- a) Me tomo unos minutos y conecto con las emociones que estoy teniendo, si son coherentes con aquello que quiero crear las puedo experimentar
- b) Si no son coherentes, agradezco por esa sensación y la suelto, entregándola al universo divino, y pidiendo que con ese gesto me libere de la condenación y encuentre la expiación.
- c) Me conecto con la emoción que sí es coherente con mi deseo y la sostengo, mínimo por 21 días
- d) Llevo la emoción a todo mi cuerpo, agradeciendo por ella

9.3 “LOS OTROS” COMO ESPEJO

Dijo Mahatma Gandhi en una entrevista:

“ La vida me ha enseñado que la gente es amable si yo soy amable, que las personas están tristes si yo estoy triste, que todos me quieren si yo los quiero que todos son malos si yo los odio; que hay caras sonrientes si les sonrío, que hay caras amargas si estoy amargado, que el mundo está feliz si yo estoy feliz...La vida es como un espejo: si sonrío el espejo me devuelve la sonrisa...El que quiera ser amado, que ame”

Hemos hecho referencia a la necesidad de observarnos para conocernos, y para despejar todo aquello que nos separe de la verdad de nuestro ser.

Hemos hablado de tomar conciencia de las manifestaciones de nuestro cuerpo y de nuestros comportamientos para encontrar las emociones que deseamos soltar.

Ahora bien, como es adentro es afuera, y como es afuera es adentro. Mi vibración atrae en el mismo sentido, por eso este es el momento de mirar afuera para entenderme mejor a nivel interno. Qué refleje eso que está pasando más allá de mi, va a permitir saber si mi creación está tomando el rumbo que deseo que tome.

Entonces ahora vamos a observar, pero vamos a observar qué nos pasa a nosotros en función de los demás.

Los otros ¿Me irritan, me alteran, me enojan?

Si es así, bendita la posibilidad que tengo para mirar en mi interior y para entender que “ellos” mis semejantes, parientes, amigos, compañeros, no vienen a hacerme difícil la vida, ni tampoco son consecuencia de mi mala suerte, simplemente son “mis maestros” son quienes vienen a mostrarme qué tengo que cambiar y qué no está bien.

Por eso, el primer paso es cambiar esas sensaciones de bronca, rabia o impotencia por misericordia y agradecimiento hacia ese espejo que tengo adelante.

Muchas veces además lo hacen porque nuestras almas hicieron un pacto y como nosotros desde algún lugar deseamos experimentar algo en algún momento, ya sea desde nuestro inconsciente o desde nuestro consciente, desde nuestra lealtad familiar o desde nuestra historia álmica, ellos es decir los Otros, nos ayudan a experimentarlo.

Por eso tenemos que agradecerles, por eso tenemos que tener compasión y en especial prestar infinita atención a la emoción que mueve a esa persona, y soltarla, porque refleja la parte nuestra que no queremos ver, aquello que está bien guardado en nuestro interior: nuestra sombra.

“De acuerdo con la psicología de Carl Jung: la sombra está constituida por el conjunto de las frustraciones, experiencias vergonzosas, dolorosas, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se alojan en lo inconsciente del ser humano formando un complejo, muchas veces, disociado de la conciencia.

La sombra contiene todo lo negativo de la personalidad que el “yo”, que es el centro rector de la parte consciente, no está siempre en condiciones de asumir y que, por lo mismo, puede llegar a frenar la manifestación de nuestra auténtica forma de ser y de sentir.

Como dice Carl Jung entonces una parte nuestra está en sombra, es la parte que no queremos ver, y que viene por destino, es decir viene por espejo en los Otros. (ANEXO 2).

Las relaciones son el espacio por excelencia para aprender, es en ellas y a través de ellas que nos instruimos en gran parte en esta maravillosa experiencia de vivir.

Por eso, antes que nada tenemos que empezar por agradecer a cada una de las personas que nos acompañan simplemente por ayudarnos a crecer y a experimentar. Por mostrarnos aquello que no podíamos ver en nosotros mismos.

Cuánto más nos altere, preocupe o exalte una actitud del otro, en especial si se repite, más tenemos que trabajarla en nosotros. Y más tenemos que bendecir y agradecer a esa persona por ayudarnos a ver eso en nosotros.

Qué revelación! ¿No?

¿Entonces las otras persona viene para enseñarnos?

Sí, así es. Todos nos acompañamos en este camino de la vida, para experimentar y aprender.

Entonces debemos observar si hay algo que nos molesta de “los Otros”, sabiendo que *“eso que nos altera de los Otros es lo que tenemos que trabajar en nosotros mismos”*, porque si nos afecta, es porque de alguna forma sentimos que tenemos que cambiar eso, y como no lo estamos haciendo, nos enoja.

El enojo en verdad es con nosotros mismos, no con los demás.

Y esto se ve especialmente cuando son varias las personas que nos muestran algo similar.

Distintos jefes en sucesivos trabajos nos hacen sentir que no rendimos lo suficiente, que no somos valiosos, y no nos tienen en cuenta a la hora de los ascensos. Eso refleja que tenemos que trabajar nuestra autoestima, que tenemos que aprender a amarnos y valorarnos para que los otros también nos amen y valoren y además, como somos espejos de ellos, que nuestros jefes tampoco se aman, porque tienen un ego tan grande que en lugar de mostrarnos la forma de superarnos y de fortalecernos en nuestras cualidades, tratan de hacernos sentir inferiores y así sentir que ellos valen más

Cómo hacemos para soltar esa sensación que no nos deja avanzar y nos hace reincidir en círculos viciosos de frustración.

Simplemente, soltando la necesidad de experimentar sufrir esa frustración, porque si la estamos viviendo es porque de alguna manera la atrajimos a nuestra vida, y por eso se nos presentan personas y situaciones que nos la hacen vivir.

Somos responsables de aquello que el entorno nos devuelve, ver nuestro entorno nos ayuda a entender qué pasa adentro nuestro. Como vimos, por el Principio de Correspondencia: “como es afuera es adentro”.

Entonces, abramos la conciencia y comencemos de a poco, sin prisa pero sin pausa a conectarnos con los mensajes del entorno, y veamos cómo de alguna manera u otra nosotros estamos condicionándolo.

SÍNTESIS DEL CAPÍTULO

Las personas que son parte de nuestra vida, reflejan nuestro interior, nos permiten vernos a nosotros mismos. El cristal de ese espejo va a ser más o menos nítido, en función de cuánto entendamos este proceso.

1. Observo a mi alrededor, si alguien me *irrita, me altera, me enoja*.
2. En ese caso, no lo juzgo, ni lo prejuzgo, simplemente lo veo “para mirarme”.Y me pregunto, qué me enoja, me altera o me irrita de mí. Cuando lo encuentro, agradezco por esa sensación y la suelto, porque ya no la necesito. La entrego a Dios y a su universo, la puedo entregar simbólicamente al agua, al viento, al fuego. Hasta sentirme en paz.
3. Si no puedo responder a las preguntas del punto anterior,: voy a conectar con qué me enojaba o me alteraba hasta mis 7 años, emociones que en algún momento escondí y que hoy vienen por destino desde el afuera, para que las haga conscientes y las suelte, porque ya no me sirven, ya aprendí

10. Soltar desde el cuerpo

-Tengo mucho frío, pero hoy hace calor, estoy preocupada, no sé qué tengo-

Así se presentó una persona a vernos una tarde de septiembre.

Le pedimos que respire profundo y la verdad divina de esa sensación llegó.

Se trataba de una fecha muy especial para ella. Ese día era el aniversario del cambio de plano de su mamá y cuando le preguntamos si recordaba qué sentía su mamá ese día, nos dijo.

-Mi mamá tenía mucho frío, me pidió un abrigo y me dijo: estoy congelada-

Ese frío era el que ella estaba sintiendo hoy, sus células se revelaban para conectarla con ese momento, eran la señal de que la memoria de esas células estaba intacta y su cuerpo la ayudaba a recordar a través de la lealtad, sentir lo mismo que su mamá sintió.

Bastaron unos escasos minutos para que la persona empezara a recuperar la temperatura de su cuerpo, la sola mención del origen del problema la liberó de él.

Y así es.

Sensaciones, tensiones, contracturas, síntomas, aquello que nuestro cuerpo manifiesta tiene un propósito: ayudarnos a recordar para liberar una emoción que en su momento por efecto del shock o de la circunstancia quedó guardada y no pudo liberarse.

El cuerpo es un sistema divino de información. Las maravillosas células de que lo componen, que en los seres humanos son unos treinta y cinco trillones, están conformadas por átomos y estos son energía que interactúa con toda la otra energía de nuestro Ser.

En esa interacción las células se crean y se regeneran continuamente.

Las células son influenciadas por la energía de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y de nuestras acciones.

El más mínimo estímulo negativo o positivo las lleva a reaccionar.

Por acción u omisión, de manera consciente o desde las lealtades familiares inconscientes, esas células que están atentas a la energía que reciben son estimuladas para reproducirse sanamente o para hacerlo de manera no funcional.

Es bien sabido que en la recuperación de una persona, es fundamental su entorno, su estado de ánimo, y en especial su equilibrio emocional, de hecho la Organización Mundial de la salud así lo declaró.

Para comprender un poco más en relación a este tema, vamos a referir a un científico que estudió muchísimos años la relación entre las células y los estímulos emocionales, Se trata del Dr. Bruce Lipton, un biólogo celular quién, en el año 2006 publicó un libro que se llama la *Biología de la Creencia*. Básicamente lo que él dice es que lo que condiciona al organismo vivo es su entorno físico y energético y no su carga genética como afirma la síntesis evolutiva moderna. Agrega que los seres humanos como organismos vivos no están determinados por sus genes, sino por su entorno y en especial por sus creencias, por lo cual son dueños absolutos de su destino.

Lipton fue en sus inicios un científico ortodoxo, pero comenzó a hacer investigaciones con células, y éstas le hicieron cambiar totalmente su enfoque. Básicamente separó tres grupos de células iguales y las sometió a distintas condiciones, y de esos grupos, en uno se desarrollaron huesos, en el segundo músculos y en el tercero células liposas.

Con esto Lipton comprobó que las diferencias en ese crecimiento se había producido por el condicionamiento del ambiente. De esta forma se puede decir que es el Ser humano quien controla esas células y no los genes como se creía antes, los cuales pueden influir sólo en el 2% de los casos.

¿Cómo es el procedimiento?

En las células está la memoria de las creencias y de los patrones que tenemos en relación a todo en nuestra vida:.

Como ya hemos dicho y repetido, todo es energía.

La energía de lo que veo, siento y escucho se transforma en una emoción a través del sistema límbico el cual luego la transforma por un proceso bioquímico en un elemento químico que actúa sobre la membrana celular de

cada célula (tener en cuenta que todas las células tienen el ADN necesario para hacer otro yo). Ante un estímulo emocional mis células se preparan y reaccionan de la misma manera que un impulso emocional. En la membrana de la célula hay unos receptores que son como cerraduras, donde el elemento químico, proveniente del estímulo emocional, entra. Cada receptor, que son miles está preparado para recibir distintos estímulos. Cuando la energía de la emoción se transforma, los receptores también se transforman para satisfacer las necesidades bioquímicas. Pero si los estímulos que recibe son siempre negativos, la célula va a ir dejando de lado los receptores positivos y sólo va a ir aceptando como válidos los negativos. Y eso va a hacer que cuando la célula se reproduzca (la célula cuando envejece se divide en dos y forma una nueva: mitosis) lo haga sólo con receptores negativos y esto a la larga puede hacer que la célula ya no reciba más vitaminas, proteínas, oxígeno y por ende no funcione bien. Las células aprenden y repiten. Y esa memoria queda guardada en ellas.

Por eso si el padre era depresivo puede ser que el hijo lo sea porque incorporó esos patrones a nivel celular y las células se reproducen así, esto más allá de la genética. Lo mismo sucede con los patrones de pobreza y con todo nuestro comportamiento. Mis células van a responder sólo a eso, porque así aprendieron.

De esta forma tengo que soltar también condicionamientos desde mis células.

Puedo hacerlo de una manera muy simple, cierro los ojos, respiro suave y profundo tomando conciencia del aire que entra en mi cuerpo, y al soltarlo suelto todo tipo de tensión, lo repito varias veces hasta que me sienta en paz.

Luego visualizo una luz verde que entra por mi chackra corona, y veo cómo esa luz recorre todo mi cuerpo de la cabeza a los pies. Y voy a detenerme en las zonas donde sienta algún tipo de molestia o malestar y voy a pedirle perdón a esas células una y otra vez, hasta conectarme con la paz más absoluta.

De esta forma a través del perdón vamos a liberar de la célula recuerdos de dolor, sufrimiento, angustia etc, y las células van a retomar su estado de equilibrio esencial, soltando aquello que no las dejaba vibrar armónicamente.

Hay una gran relación ente biología y creencias.

Como **creo** (del verbo creer), **creo** del verbo crear

Lo que yo piense y diga llega como una bala al inconsciente el cual hace todo para lograr que se materialice aquello que pensé o sentí , y sin hacer diferencia entre lo negativo y positivo. Es decir por acción u omisión, por deseo o por miedo, si lo pensé y lo sentí va a crearse.

La energía básica de las células, hace que éstas aprendan a través de la experiencia, del contacto con el medio que las rodea y que luego guarden la memoria que les permita adaptarse y anticiparse a los cambios.

Hay estudios de que esa memoria se guarda incluso en los órganos donados.

Tal vez has leído o escuchado varios casos en los cuales distintas personas que recibieron un trasplante han tenido sueños que no comprendían, sobre gente que no conocían, y al encontrarse con la familia del donante se dieron cuenta de que esos sueños tenían que ver con la historia de la persona de la cual habían recibido el órgano.

El Dr. Joseph María Caralps quien fue el primer médico en realizar un trasplante de corazón en España, explicó lo siguiente en una entrevista para RTVE (2) de su país:

“El corazón genera sentimientos. Esto se ve constantemente en los trasplantados de corazón, que manifiestan sensaciones y sentimientos que eran propios del donante, lo cual quiere decir que en el corazón se han almacenado algunas cosas, como sensaciones gustativas, apetencias sexuales, etc. que luego siente el trasplantado. A las personas sensibles les pasa más”

Con lo cual esto comprobaría que las células tienen memoria y almacenan a través del tiempo, y esto es lo que las hace reaccionar de una manera u otra.

Para saber más sobre

este tema, les sugerimos leer su libro Supercorazón de editorial Planeta.

De esta forma, los síntomas y las enfermedades nos dan muestra de que hay algo a nivel más profundo que debemos modificar.

(2) Albert, Luisa Segura. “Caralps, el primero en trasplantar un corazón en España: “El corazón genera sentimientos”. TRVE. 22/9/2011.

Conectarnos con el síntoma, con su origen, con la emoción que lo causó nos va a permitir desandar el camino y sanar profundamente.

El síntoma tiene mucho para decirnos, para contarnos de nosotros mismos, desde el momento en que empezó hasta su intensidad todo tiene que ver con todo.

Entonces la memoria de un trauma o de un acontecimiento doloroso que no hemos podido expresar o soltar en el momento, se manifiesta de alguna forma para mostrarnos que es el momento de liberarlo, para volver al estado de equilibrio.

Cuando hay una desarmonía, en cambio, el cuerpo nos pesa, desarmonía que siempre tiene origen en la mente y en su forma de generar y procesar la información que transforma en emociones. La información puede provenir de las distintas instancias de nuestra línea de vida: manifestaciones físicas anteriores, proyecto sentido o crecimiento en la panza de mamá, infancia, historia familiar etc.

Ahora bien, hay casos en que los síntomas se presentan no sólo para mostrarnos algo que debemos cambiar, sino también como una forma inconsciente de lograr alguna cosa, ya sea algo a nivel material como emocional.

Se trata de un mecanismo que en algún momento de su vida la persona identificó como válido y lo adoptó.

Había una mujer que si bien tenía una excelente salud, hacía de vez en cuando ciertos episodios que la corrían de su eje y le provocaban algunos síntomas físicos. Los médicos atribuyeron esto a un tema de stress, y le recetaron algo para que durmiera mejor.

Sin embargo ella a quién no le gustaba tomar medicación quiso encontrar el origen más profundo de esos episodios, entonces con la guía divina se conectó con el síntoma y buscó sus relaciones, entonces lo asoció con su infancia y su padre. Así recordó que cuando era niña y se enfermaba, su padre la abrazaba con mucho cariño y no se iba de su lado hasta que se sintiera mejor y se dio cuenta de que cada vez que hacía un episodio de adulta, había algo en común, estaba sola y con él lograba atraer la atención de hijos y nietos quienes se desesperaban por acompañarla.

La toma de conciencia por sí misma le permitió a esta mujer avanzar en el camino de la superación, la cual acompañó con la entrega de **la necesidad de experimentar el miedo a la soledad, para sellar el aprendizaje**

Asimismo hay que tener en cuenta que las células nos escuchan y nos sienten, su inteligencia está conectada con la de todo tu ser. Y esto implica una conciencia total.

Una mujer estaba muy preocupada porque le bajaron mucho los glóbulos blancos, cuando conectó en relación a qué estaba pasando, sus glóbulos estaban acumulados en la columna sin expandirse por el cuerpo.

Al conectar con el origen emocional, este tenía que ver con que unos días antes de realizarse el análisis de sangre, había tenido una discusión muy fuerte con una de sus hijas y ella sintió que ya nadie podía defenderla, porque su marido que la defendía ya no estaba en este plano.

Ella se sintió sola e “indefensa”, y el cuerpo llevó esa sensación al cuerpo y “bajó las defensas”.

Si bien, cada cuerpo es único e irreplicable, cada historia es diferente y en general se deben dar una diversidad de cuestiones para que una enfermedad se manifieste (de ahí la importancia de conectarnos con los síntomas y escucharlos) entender el funcionamiento de nuestros chakras y sus relaciones con las emociones nos ayudan a abrir una nueva conciencia para interpretarlos.

Para luego poder soltar la emoción inicial.

Los chakras son centros de nuestro cuerpo, a través de los cuales circula la energía.

Esta que entra siempre por el centro de nuestra cabeza, chakra corona, proveniente de la luz divina, recorre nuestro cuerpo, pasando por esos centros para luego salir por la planta de los pies hacia la tierra.

Los órganos del cuerpo físico son “gobernados” por cada centro energético mayor, es decir los 7 Chakras, pero también existen en el cuerpo mental y emocional sus correspondencias.

Algunos sentimientos/pensamientos bloquean o hacen fluir y girar a estos centros energéticos, trayendo sus beneficios o sus repercusiones negativas en la salud.

Por eso entendiendo esta relación, podemos encontrar gran parte del origen emocional del síntoma.

Chakra raíz, sacro, base o 1ª

Órganos: Riñones (insuficiencia renal), columna vertebral, huesos, dientes, intestino grueso, ano, recto, próstata, anemia, (deficiencia de hierro), exceso de peso, presión baja, fatiga, poco tono muscular, problemas de circulación, desequilibrio en la temperatura del cuerpo, leucemia y tensión nerviosa

Emoción: Miedo. La persona está desmotivada, no tiene deseos de vivir.

Instinto: supervivencia

Chakra sexual, o 2ª

Órganos: Sistema reproductor, vejiga, nalgas, piernas, pies, nervio ciático, espasmos musculares, calambres, cólicos, desordenes menstruales y desequilibrios hormonales.

Emoción. Culpa

La persona tiene dificultad para recibir y dar amor. No hay potencia sexual.

Instinto: Placer

Chakra solar, vital, o 3ª

Órganos: Bazo, estomago, hígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior de la espalda, sistema nervioso vegetativo, sentimiento de inferioridad, falta de lógica y razón, inseguridad e insomnio

Emoción: Dificultad para sentir, bloquea sus sentimientos. No sentirá amor y aceptación por sí mismo. Sentimientos de rechazo personal y desinterés de la propia salud. Vergüenza

Chakra corazón, o 4ª

Órganos: Corazón, arritmia cardíaca, sistema circulatorio, bronquios y aparato respiratorio, parte superior de la espalda, nervio vago, sangre, piel, rubor, presión alta, colesterol alto, palpitaciones, acidez, síndrome de pánico e incapacidad de amar

Emoción: Tiene dificultad para amar sin recibir nada a cambio. Ausencia de propósito y significado de su existencia. Tenemos la idea equivocada de que Dios y todos se oponen a nuestra voluntad.* DOLOR

Chakra (Garganta/Comunicación). 5ª

Órganos: Garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, esófago, susceptibilidades a infecciones virales y bacterianas, resfriados, amigdalitis, faringitis, dolores musculares y de cabeza (nuca), problemas dentales, endurecimiento de los maxilares, congestión linfática, herpes miedo de fracaso en la vida social

Emoción: La persona no puede hacerse cargo de su vida. La comunicación no fluye. Profesionalmente esta frustrado, no hace lo que quiere. LA MENTIRA

Chakra (Tercer ojo). 6ª

Órganos: Sistema nerviosa central, ojos (ceguera, catarata, glaucoma), oído (sordera), nariz (rinitis), falta de raciocinio lógico, vicios de drogas, alcohol y otras compulsiones

Emoción: Existe confusión, ideas bloqueadas. Las ideas no tienen salida al plano material. Se convierte en frustración.

Ilusión.

Chakra 7º.

Órganos. Cerebro, insomnio, jaqueca, disfunciones sensoriales, neurosis, histeria, posesión, obsesión y materialismo

Emoción: La persona no ha conectado su ser espiritual a su ser físico. Ataduras terrenales.

A esto podemos sumarle la reacción inmediata del cuerpo ante distintos estímulos.

Desde ese punto de vista, la influencia de pensamientos y emociones en el cuerpo es explicada por el Dr. Hitzig del programa médico Longevus (<http://www.longevus.com.ar/>)

“Los pensamientos generan emociones y éstas un movimiento de neuroquímicos y hormonas. Cuando ese movimiento es negativo produce enfermedades y síntomas. En cambio, cuando es positivo produce salud y armonía en el cuerpo. De esta forma, las conductas con **R**: reproche, rabia,

rencor, rechazo, resistencia, represión, son generadoras de Cortisol, una hormona del stress, que si permanece mucho en la sangre, produce enfermedades y degeneración celular. Esas conductas generan además: depresión, desánimo, desesperación, desolación”.

“Las conductas con **S**: serenidad, silencio, sexo, sueño, sonrisa, sociabilidad generan serotonina: una hormona que produce: tranquilidad, mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda el envejecimiento celular”.

De esta forma, tal como explica el Dr. Hitzig los síntomas nos dicen mucho en relación a cómo somos, qué sentimos y cómo tomamos nuestra vida

El síntoma es una bendita posibilidad de hacer cambios en nuestra vida, tanto el síntoma como la emoción nos pueden ayudar a encontrar el camino a seguir, pero sí y solo sí, les prestamos atención, los escuchamos, les damos su real importancia.

Entonces de ahora en más sea cuál sea el síntoma que tengamos, desde el más pequeño al más importante, el tema es observarlo, conectarnos con él, y sentir qué evocamos a partir de su presencia.

SINTESIS DEL CAPÍTULO

Un cuerpo que hace síntomas o se enferma está mostrando que hay algo que cambiar en nuestro camino, no sólo a nivel de hábitos alimentarios, o de calidad de vida, sino a nivel más profundo, a nivel de emociones y de propósito o misión.

El síntoma está en nuestra vida con un objetivo, por eso, también hay que agradecerle y luego soltarlo para reemplazarlo por un estado de paz y de amor.

La clave entonces es tener conciencia plena en relación a qué manifiesta mi cuerpo, agradecer por ello y soltarlo.

De esta forma, tal como hemos hecho con las emociones, vamos a entregar a Dios y a su universo divino, la necesidad de experimentar vivir ese síntoma o esa enfermedad, y se lo vamos a entregar desde nuestras células y desde nuestro sistema familiar y kármico, pidiéndole que con ese gesto nos permita la expiación y nos libere de la condenación, porque ya aprendimos y así está bien.

Esta es una forma maravillosa de entrega y redención, de alivio y superación desde lo más profundo

- a)** Ante una reacción del cuerpo, ya sea tensión, contractura, malestar o cualquier otro tipo de síntoma, conectar con la sensación y desde ahí llegar al origen
- b)** Con qué me conecto? Mi síntoma con qué se relaciona, por ejemplo si siento irritación en alguna parte del cuerpo, me pregunto, qué me irrita. Si tengo problemas digestivos, me pregunto qué no puedo digerir., etc. Esa información ya va a producir un alivio
- c)** Luego puedo ir aún más profundo, y ver con quién lo vinculo, si alguna persona de mi familia sintió o me contó algo parecido, en ese caso, me voy a perdonar por sentir esos síntomas, voy a pedir sanación para mi familiar y voy a decir: él/ella es... (digo su nombre) y yo soy...(y así está bien)
- d)** Finalmente, voy a hacer el siguiente ejercicio: me siento, cierro los ojos, respiro suave y profundo, suelto el aire, una y otra vez y luego imagino una luz verde que entra por el centro de mi cabeza, y recorre mi cuerpo, y al recorrerlo, voy a sentir que la luz ilumina mis células y a medida de que lo hace, voy a pedir perdón, perdón, perdón, una y otra vez. De esa forma, mis células van a liberar el recuerdo emocional que generó el trauma

Soltando desde el dolor.

Para entender un poco más

Entonces tal como vimos, un dolor físico siempre es la manifestación visible de un dolor emocional y éste a su vez el resultado de un desequilibrio energético. Porque somos energía y el cuerpo físico es sólo pasaje de información.

La intensidad del dolor del cuerpo físico es proporcional a la profundidad del dolor emocional.

Como vimos, las células en su membrana almacenan la información del dolor emocional y tarde o temprano manifiestan el síntoma porque piden ser sanadas, es decir volver al equilibrio que les va a permitir reproducirse en armonía y paz. Pidiendo de igual forma la sanación y el equilibrio de todo nuestro Ser.

Nuestro estado inicial como seres conectados es de perfección infinita, somos Chispas Divinas, parte de la gran conciencia de energía y amor que es Dios, y como tales, estamos hechos a su imagen y semejanza: somos perfección y luz. Sólo que a veces lo olvidamos y vivimos la ilusión de ser sólo ese cuerpo físico, la ilusión de la desconexión.

Y buscamos soluciones que vibran sólo en él, como puede ser un tratamiento médico, o si vamos un poco más allá, buceamos el origen en la mente, a través de un tratamiento psicológico.

Desde esos espacios encontramos soluciones que muchas veces parecerían aliviarnos, pero que en la mayoría de los casos, no nos permiten terminar de resolver a nivel profundo, y eso se hace visible o bien porque el mismo dolor tarde o temprano vuelve con más intensidad o bien porque muta a otras partes del cuerpo, esto se da en especial cuando el tratamiento aplicado es una operación quirúrgica para reemplazar o eliminar algo que no funcionaba bien, en donde el procedimiento sería el equivalente a romper el foquito del tablero del auto (cuando se enciende para darnos un alerta), en lugar de buscar el verdadero origen. ¿Qué pasaría si el mecánico en lugar de reparar la avería o agregar agua, aceite, líquido para frenos, etc. simplemente rompiera el foquito? Obvio nos quedaríamos a pocos km o se fundiría el auto, no es así? El tema es que esas salidas suelen darnos soluciones parciales.

Porque se trata de cuestiones más profundas, porque esas células nos están dando el alerta de algo que no está bien a otro nivel.

Entonces ¿Cómo podemos hacer?

El tema es conectarnos con el dolor y desde él, ir hacia atrás en el tiempo y soltar, entregando a Dios, todas las situaciones emocionales dolorosas de nuestra vida, y al hacerlo pedir que con eso nos permita la expiación y nos libere de la condenación.

Una a una las vamos soltando y las vamos entregando, pero no sólo desde nuestra mente, sino desde desde las células, desde la profundidad del Ser, desde la historia kármica y psico-genealógica.

Hay que soltar, porque de otra forma, por más que tomemos un medicamento o nos operemos, el dolor va a persistir, de otra forma, el dolor emocional transita por el cuerpo en forma de síntoma, lo atraviesa y no lo deja, hasta ser soltado.

Hay que soltar no sólo desde la mente, porque somos mucho más que eso, sino desde nuestro espíritu por eso también hay que hacerlo desde nuestra historia kármica y psicogenealógica.

A veces una parte nuestra desea soltar, pero otra, sostiene el dolor porque identificó el dolor como una forma de recordar, una lealtad al recuerdo, muchas veces hacia un ser querido que sufrió el dolor, otras para no olvidar una situación traumática, porque para algunas personas, mantener el dolor, es mantener el recuerdo y así ponerse en alerta y evitar que vuelva a pasar.

Soltar, desde nosotros, soltar nuestro propio dolor con compasión y misericordia divina, más allá de la situación externa, es conectarnos con el dolor, mirarnos internamente, y observar todo aquello que ese dolor evoca, es decir nuestras emociones evocadas en cada situación.

Una vez que hemos soltado, puede aparecer una nueva asociación positiva con el síntoma, tal es el caso de Alejandro, quién vino a la consulta por un fuerte dolor de espalda, y que durante la sesión hizo consciente que de niño canalizaba el dolor emocional buscando desesperadamente algo que lo aliviara y encontró la queja como mecanismo para eso, entonces comenzó a forzar las células de su garganta, cuello etc, para quejarse, y por eso cuando salió el dolor emocional primario apareció un nuevo y así, fueron las células de la

garganta las que manifestaron la necesidad de ser sanadas, a través de una gran inflamación en esa zona, como heridas en esa zona.

Ahora Alejandro tiene que volver a recorrer su vida, sanando la necesidad de quejarse, entregarla a Dios, y en especial soltando toda asociación entre queja y alivio, entre queja y paz entre queja y equilibrio.

Y conectarse con la gracia divina de todo lo que es, el poder divino.

Cuando los mecanismos son tan intensos, están tan incorporados en las células se genera una fuerte resistencia para ser sanado, porque la asociación inconsciente de ese hábito está muy arraigada, por eso el dolor o la molestia, se hacen más persistentes y casi insoportables, porque las células piden a gritos la sanación, guiadas por el ser divino.

Esto se da cuando nuestro Ser interior siente que ya aprendimos, aquello que necesitábamos aprender, cuando ya trascendimos estadios del Ser, y todo tiene que ser sanado y trascendido también en el cuerpo y la mente. Las tensiones (en cualquier parte del cuerpo) los malestares, las inflamaciones, las congestiones, los desequilibrios (son señales anteriores al dolor, que debemos escuchar, a las que debemos prestarles infinita atención) para ser sanadas en luz divina y misericordiosa. Y como vimos, escucharlas, es ir al origen del mecanismo divino por el cual se generó la asociación positiva que hubo detrás.

Ahora bien, cuando no hacemos este proceso de tomar conciencia, por destino nos van a aparecer personas o situaciones que nos hagan ver esa necesidad, por ejemplo, personas que se quedan constantemente, o que nos llevan a quejarnos. Los mecanismos de resistencia se generan, cuando queremos sanar desde la misma mente, cuando nos quedamos en mecanismos mentales, porque en este caso, lo que hacemos es generar nuevos mecanismos que por un tiempo parecerían darnos solución y alivio, pero que luego terminan haciendo el mismo proceso, porque la que se resiste es la mente, a seguir la verdad del espíritu, la sabiduría del espíritu, por eso el paso de conectarnos desde nuestra conciencia divina, permite trascender los mecanismos de la mente, porque en esa conciencia divina está el real origen.

Vernos como chispas divinas, como perfección divina, como parte de la conciencia mayor de amor y creación que es Dios, nos lleva a la transformación y superación verdadera. Porque ya aprendimos.

11. **SOLTAR ROLES**

Sólo se trata de vivir...

Y vivir es avanzar, experimentar, caminar y en especial: *disfrutar el proceso*.

¿Alguna vez te pusiste a pensar en todos los roles que desempeñamos a diario?

En el trabajo, en la familia, en el club, en las asociaciones, en las relaciones etc. .

Roles que nos permiten desenvolvemos en nuestra vida cotidiana, a través de los cuales somos: jefes o asistentes, padres o hijos, esposos, esposas, dueños de...etc etc.

Roles que cumplimos durante un tiempo, durante un momento, más o menos largo, más o menos a conciencia, con los que nos sentimos poco representados o tan representados que a veces nos hacen perder nuestra identidad y nos hacen creer que somos en esos papeles.

Sin embargo, entender que esos roles son sólo una pose, una actitud, una actividad, nos ayuda mucho a conocernos mejor, a vernos tal cual somos y además nos ayuda a entender quiénes somos en verdad, y a separar nuestra esencia de esos papeles y mejor aún nuestra esencia de la posibilidad de constituirnos a través de las relaciones con los otros.

Yo Soy el que soy, decía Jesús, describiendo una condición fundamental del Ser, por la que somos más allá de nuestras relaciones, de nuestra profesión, de nuestros bienes.

El verbo sum latino, se traduce como hacer, tener y ser. Esto hace que en la evolución de su etimología, estas tres acepciones se confundan y nos confundan en la vida diaria.

De tal forma, confundimos nuestra profesión con el ser, nos presentamos como contadores, abogados, psicólogos, cuando esa es nuestra profesión, es aquello a los que nos dedicamos.

Confundimos nuestras relaciones con el ser, y decimos: soy marido, soy mujer, soy novio, soy novia, cuando eso describe sólo un vínculo, más o menos importante, pero sólo un vínculo.

Confundimos nuestros bienes con el ser, decimos. Soy el dueño de la empresa, de la casa, del auto.

Y esto podría pasar como algo pasajero, sin embargo tener conciencia de esa realidad es trascendental para nuestra vida, y lo es para desapegar y para soltar.

Porque si yo creo que soy jefe, y me desvinculan de mi trabajo, voy a sentir que eso es un drama para mi vida, porque en esa concepción, al perder mi trabajo se vulnera parte de mi esencia, **porque dejo de ser algo**.

De ahí que muchas personas cuando son desvinculadas de un empleo, o pierden algún objeto material, o se divorcian, sienten que dejan de ser.

De ahí la importancia de entender que todo eso, me permite llevar adelante un rol, es valioso para ese rol, pero puede superarse y trascenderse, porque los roles son temporarios, limitados, y nuestra existencial como seres divinos, no tiene ni principio ni fin.

Entonces, mirarnos a nosotros mismos desde esos roles que cumplimos, nos va a permitir superar situaciones complejas y entender nuestra realidad desde otra perspectiva.

Vamos a ir por partes, tomando distintas facetas de la vida en las que desempeñamos roles para entender un poco más a qué nos estamos refiriendo.

Estamos en una relación de pareja hace un largo tiempo, por diversas circunstancias hemos decidido que ya no deseamos seguir con ella. Sin embargo, luego de varios intentos de ruptura, no hemos podido concretar el distanciamiento. En teoría estamos seguros de la decisión y elegimos con firmeza dar el paso, pero no podemos llevarlo a cabo. ¿A qué se debe? En ese caso, seguramente, es el apego a los roles que surgen de esa relación, el que no nos deja terminar de definir nuestra situación, roles que nos hacen creer que somos en función de ellos: novia, novio, compañera, compañero amigo, amiga, confidente, protector, protectora etc.

Entonces en ese caso, antes que nada, tomar conciencia de esos roles, *identificarlos y luego soltarlos entregando a Dios la necesidad de experimentarlos*, va a ser fundamental para poder desapegar de todo aquello que desde nuestra mente, nos hacía vivir la ilusión de la dependencia del Ser,

un ser que creía constituirse en esos roles, y que tenía la fantasía de *dejar de ser* si ya no los cumplía.

Soltar los roles, nos va a conectar con lo que realmente sentimos, con la verdad de nuestro Ser interior, y nos va a mostrar de manera nítida, clara y precisa qué nos pasa en verdad con las otras personas, cuál es el verdadero sentimiento que nos une

La mente es la que nos hace creer que somos algo en función de alguien o en función de algo, y desde ahí nos hace sentir seres incompletos, porque dependemos de los “Otros” (las demás personas) o de lo “otro”(las cosas).

Soltar roles nos va a permitir entonces entender qué es lo que nos une a las demás personas, y si estamos relacionados desde la falta o desde la totalidad. Desde nuestro Ser Realizado o desde nuestro Ser Carente.

A veces nuestro ego; nuestra necesidad de “posesión” sobre el otro; nuestro deseo de tener alguna persona a la cual “dar”; de sentir que tenemos una pareja, o simplemente nuestro miedo a estar solos, se vuelven más importantes que el amor, a tal punto que el amor queda como diluido o relegado.

Y cuando esto pasa, esa relación crea frustraciones reiteradas en la pareja.

En verdad somos seres de amor, y desde el amor tenemos que fluir y Ser, desde el amor tenemos que relacionarnos con los demás.

Identificar y soltar esos roles puede llegar a ser absolutamente trascendental para nuestras vidas y para las vidas de nuestro seres queridos, de hecho ejercitar esa comprensión y poner en acción esa práctica, nos puede permitir superar situaciones conflictivas y vivir de manera más armónica, generando relaciones sanas.

Cuando los vínculos no son saludables, cuando las interferencias en las relaciones son constantes, identificar y dejar ir roles, son el antídoto más amoroso que podemos tomar ¿Por qué? Simplemente porque de manera natural y espontánea, genera la posibilidad de que se revele la verdad ante nosotros, la verdad de qué nos pasa y de qué pasa en función de esa relación, y en especial cómo seguir, si lo mejor para nuestro más alto propósito es quedarnos o simplemente continuar hacia otro camino.

La práctica en la consulta, y los mensajes que las personas reciben, nos permitieron ver la manifestación tangible de esto, ser testigos de cómo las personas al soltar esos roles, encontraban su verdad y su camino desde su esencia, desde la guía del corazón, sin juzgar al otro, con misericordia y comprensión.

De tal forma, una mujer que no podía terminar de cerrar una relación, descubrió que eran los roles en función de su pareja los que la mantenían aún ligada a esa relación, los roles en los que ella se sentía ser, se sentía fuerte, se sentía importante. Al identificarlos y soltarlos, pudo dar fin al vínculo de manera amorosa con total comprensión del sentido divino del paso que estaba dando, y con respeto y amor hacia la otra persona y hacia sí misma.

De igual forma, un muchacho que no podía cambiar de trabajo, se dio cuenta de que eran los roles que tenía en la empresa los que no lo dejaban avanzar, roles que creía lo constituían como ser, pero que en verdad no eran más que los papeles que desempeñaba en ese lugar. Cuando los identificó y los entregó, hizo lugar para que una nueva realidad se manifestara en su vida, y el nuevo trabajo surgiera.

SÍNTESIS DEL CAPÍTULO

Si no podemos avanzar en algún aspecto de nuestra vida, si nos sentimos limitados en la posibilidad de hacer, aunque estemos totalmente decididos a ello y hayamos puesto todo nuestro mejor esfuerzo para lograrlo, identificar los roles que desempeñamos en ese caso (los cuales están simbólicamente unidos a nuestro ser) y dejarlos ir, va a ser la clave del éxito.

¿Cómo lo hago?

- a) Analizando los papeles que tengo en función de una relación, una actividad o un objeto según sea el caso. Identificarlos, y luego soltarlos uno a uno, a conciencia y con la comprensión total y absoluta de que puedo dejarlos ir porque ya aprendí.*
- b) Entregarlos a Dios, a su universo, diciendo que con ese gesto suelto la necesidad de experimentar ese rol en mi vida y que de esa forma me permita la expiación y me libere de la condenación porque ya aprendí.*

Abrirme a esta conciencia me va a permitir vivir mucho más libre, superar las dependencias y fluir, porque no voy a estar más pendiente de mantener muchas veces hasta a costa de mi propia integridad, ni mi relación, ni mi actividad, ni mi propiedad.

Y voy a establecer entonces relaciones mucho más sanas, desapegadas y honestas, donde compartir y disfrutar van a ser la clave y la razón de ser de esos vínculos.

12. SOLTAR SITUACIONES

Ahora bien, el vínculo afectivo se cortó, el trabajo cambió, disfrutamos de un auto nuevo, sin embargo, la sombra de los miedos provocados por el pasado de fracaso o angustia se mantiene.

Y esto por qué sucede?

Claro, que vamos a necesitar un tiempo para soltarlo.

Y se mantiene por costumbre, por hábito, porque el cerebro sólo en segundos toma algo como natural.

¿Cómo hacer entonces para superarla? ¿Cómo lograr que el presente sea lo único que nos ocupe, y el espacio por excelencia para fluir?

Simplemente como lo hacen las personas que pueden superarse y trascenderse en cada momento, es decir soltando el pasado e iluminando el presente.

Entonces vamos a evocar aquellas imágenes que nos conectan con fracaso, dolor o angustia, y las vamos a proyectar simbólicamente en una pantalla. Las vamos a ver en colores, con volumen y relieve. Vamos a observarlas y a sentirlas.

Vamos a agradecerles por lo vivido, porque tuvo un sentido en nuestra vida, y porque gracias a eso, por el efecto mariposa, ese que hace que un simple aleteo cambie la realidad, hoy estamos donde estamos.

Y una vez que hayamos entendido que todo tiene un para qué, que todo lo que nos pasa en el universo divino tiene un sentido, entonces recién ahí vamos a poder soltar la situación, siendo compasivos y misericordiosos con nosotros mismos y con los demás.

Entonces si el recuerdo de una situación nos atormenta, no nos permite conectarnos con nuestra paz, no nos permite descansar, soltarla es la clave.

Vamos a evocar entonces la situación, vamos a proyectarla imaginariamente en una pantalla, nos vamos a conectar con el recuerdo de sus colores, sonidos, aromas, la vamos a percibir lo más real posible, tan real como si en verdad pasara en ese momento ante nuestros ojos. Entonces vamos a imaginar que tenemos un control remoto virtual y que con él podemos realizar cambios en esa imagen, como por ejemplo bajar el volumen, para no percibir el sonido; ponerla en gris, para que pierda el brillo y luego pausarla, para que ya no

avance en nuestra vida. Finalmente vamos a disminuir su tamaño hasta que sea como un punto casi invisible, así ya no podemos verla, así desaparece de nuestra percepción y de nuestra historia.

De esta forma, no nos quedemos con un recuerdo que no nos deja avanzar, y con una imagen que nos conecta con nuestra sombra, ejercitemos el soltarla y al dejarla ir hagamos lugar para que nuevas vivencias puedan manifestarse en luz, realización y felicidad.

13. SOLTAR CREENCIAS

Como creas, del verbo creer, creas del verbo crear.

Te ha pasado de sentir que quieres cambiar algo en tu vida, haces todo tipo de intento para modificarlo y sin embargo sigue presente o bien vuelve a aparecer con más y más fuerza.

Miras, observas, interpretas, buscas la lógica y nada...

Todo sigue igual.

Si ese es el caso, es momento para que empieces a ver qué está pasando con tus creencias.

Porque como crees, creas, con lo cual las creencias están conformando la manera en que tu vida se construye y se desarrolla.

Nuestra realidad conformada en base a una creencia puede estar sostenida sobre pilares endebles, que corren el riesgo de caerse al primer viento.

Puedo estar perdiendo grandes posibilidades en mi vida, puedo estar desconectado de mis verdaderos potenciales, tan sólo por una creencia que me está condicionando.

Las creencias me corren de mi flexibilidad, de mi posibilidad de romper estructuras, me vuelven estático y me hacen tener una visión limitada de mi realidad.

Cada uno construye su realidad a través de la perspectiva de sus propias creencias.

Creencias familiares, culturales, históricas configuran mi mirada en relación al mundo, mis hábitos, mis reacciones, mis proyectos.

Creencias que se fueron conformando a partir de eso que aprendimos de los demás, que hicieron huella en nuestra psiquis hasta parecer casi nuestras.

Como dijimos, las creencias son ideas, pensamientos, actitudes, que tomamos como válidas por repetición y en especial por la influencia de la persona que nos la transmitió.

Las creencias en general las hemos tomado por verdades en nuestra vida, como algo que es así porque sí, simplemente porque nuestros padres, abuelos,

maestros, tíos etc. nos las transmitieron, y las adoptamos pero sin cuestionarlas.

Ellas quedaron grabadas en nuestra mente inconsciente, que se sabe conforma el 95% de nuestra mente, están arraigadas en ella y nos condicionan y a veces hasta nos bloquean.

Hay una anécdota que cuenta uno de nuestros maestros en relación a una comida familiar.

Parece que en una familia de EEUU, había una tradición para la cena de Acción de Gracias, que es una celebración que se festeja en ese país.

En esa familia al realizar el famoso pavo de Acción de Gracias lo cocinaban cortando una parte del mismo; y de generación en generación se había transmitido esa costumbre. El tema es que cuando una nieta preguntó por qué se cortaba el pavo de esa manera, ni su madre ni su abuela pudieron responderle, entonces llamaron a una tía bisabuela para consultarle y les dijo que simplemente era porque su mamá tenía asaderas pequeñas y sólo entraba una parte del pavo.

Es decir, una necesidad: *“la de cortar el pavo porque no entraba”*, se transformó en una creencia que nadie cuestionó por varias generaciones y que transcurrido el tiempo, ya perdió sentido práctico porque ahora existen hornos y cocinas más grandes.

Entonces tal como pasó con algo tan simple como un festejo de Acción de Gracias, pasa con muchísimas otras cuestiones más importantes y trascendentales para nuestra vida.

Si por ejemplo deseamos trabajar de manera independiente, con nuestro propio emprendimiento, tenemos los recursos, los capitales, las ideas novedosas etc. pero no nos animamos a hacerlo, seguramente hay un miedo relacionado con una creencia detrás de eso.

Entonces una buena forma de empezar a conectarnos con qué nos está pasando a nivel profundo, es mirarnos al espejo y preguntar cuál es la creencia que nos está impidiendo empezar con el emprendimiento, creencia que tenemos tan internamente arraigada que no nos deja avanzar hacia nuestro sueño.

La respuesta va a llegar de alguna manera, con un sueño, con algún mensaje, o a través de alguna persona, como puede ser un familiar.

Sólo tenemos que estar atentos.

Prestar atención a esas señales que desde nuestro ser interior conectado con la sabiduría divina, se manifiestan para que la luz se haga visible en nuestra vida.

Todos estamos conectados, y esa conexión con todo lo que es, también nos permite acceder a la información de nuestro inconsciente.

Las creencias relacionadas con ese bloqueo, pueden ser muchas y variadas, puede haber pasado por ejemplo que nuestros padres o abuelos hayan sido niños en la época de la guerra en Europa y hayan tenido muy arraigada la necesidad de seguridad material, de acumular o de no perder. Y esa idea instaló en nosotros la creencia de que sólo el trabajo en relación de dependencia, es decir que alguien nos emplee, nos da seguridad; que no tiene sentido arriesgarse, ni tampoco hacer algo diferente para salir de la estructura porque es peligroso, porque se puede perder la seguridad. Y con esa creencia incorporada, el trabajo por cuenta propia se vuelve poco más que un delirio y nuestro ser va a ser todo lo posible para que no lo podamos llevar a cabo, porque claro, iría en contra de la creencia.

Una creencia tomada como cierta de niño, se vuelve “palabra santa, o deber ser” para nuestra conciencia.

Para entender cómo se incorpora una creencia en nuestra vida, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Vamos a explicarlo con un ejercicio.

Tomamos dos fibras o marcadores gruesos, cada uno con una mano, luego los vamos a unir por su parte trasera, nos mantendremos así durante un minuto, y después muy suavemente vamos a separarlos.

Al hacerlo parecería que una fuerza nos lo impide.

Seguramente te va a costar hacerlo, vas a sentir como si las puntas de la fibra estuvieran imantadas. Pero no lo están.

Esto se produce porque el cuerpo incorporó ese gesto que realizamos con las manos, como algo normal, como un hábito.

Es decir si con tan solo un minuto el cuerpo toma algo como un hábito, imagínense qué pasa con aquello que hacemos o pensamos una y otra vez durante el mismo tiempo?

De la misma forma actúan las creencias en nuestra vida, las incorporamos como reales por costumbre, por escucharlas varias veces, hasta cientos de veces en algunos casos y nos cuesta mucho salir de ellas, simplemente porque, tal como pasó con el pavo de Acción de gracias, no las hemos cuestionado, y las dejamos estar. Pero esto claro, hasta que la creencia se contraponen con nuestros deseos o necesidades para avanzar, en ese punto, es entonces donde empezamos a cuestionar algo.

Entonces si algo nos está haciendo ruido, o nos hace sentir mal, vamos a desandar el camino y a encontrar esa creencia que muy internamente está generando una contradicción entre lo que mi “ello”* siente y quiere y aquello que la creencia instalada en mi super yo nos está marcando en otra dirección.

Para que el equilibrio sea posible y mi yo pueda fluir en armonía.

Una creencia puede hacerse visible en cualquier tipo de contradicción.

Una niña no quiere asistir a su partido de hockey, le encanta el entrenamiento, es una excelente jugadora, pero cuando tiene que ir a un partido oficial siempre encuentra una excusa para no asistir, sus padres están muy sorprendidos por esta actitud y no encuentran respuesta, su entrenadora le dice que tiene que jugar, que de otra forma no podrá entrenar más.

Entonces ella le dice expresa que sí va a jugar pero sólo si puede usar pantalones, la entrenadora le dice que no es posible, que el equipo es uno y todas tienen que vestirse iguales. Cuando le pregunta por qué no quiere ponerse la pollera, la niña le responde: porque mi papá me va a retar, siempre que mi madre se pone una pollera corta la reta.

Entonces la profesora le hace ver que nadie la va a retar por eso, que de hecho su padre quiere que juegue, y entonces la pequeña se convence y sale a jugar muy feliz.

La niña tomó como algo normal, una reacción de sus padres y eso la estaba afectando.

Así funcionan las creencias en nuestra vida.

Y cuando no las hemos superado de niños y continúan mucho tiempo más en nuestra psiquis, cada vez se hacen más y más profundas y cada vez se vuelve más difícil diferenciarlas de aquello que sentimos y deseamos.

¿Cómo puedo entonces identificar una creencia? ¿Cómo puedo saber si el hecho de aceptar o no ponerme una pollera corta es consecuencia de mi propia decisión o fue la voluntad impuesta de mi padre hacia mi madre que tomé como mía?

Antes que nada porque si se trata de una creencia me genera una contradicción, que puede manifestarse en un síntoma físico, en una actitud de timidez o bien en una negación a realizarlo.

Volviendo al caso de la pollera corta, tal vez ya soy una muchacha, pero nunca uso una prenda así, o tal vez si la uso me siento avergonzada, o bien al ponérmela siempre me duele algo.

Entonces para superar esto y poder caminar sobre mis propios pies, soltando creencias, el paso fundamental es identificarla: En este caso sería: “no está bien usar polleras cortas”, o

“me van a retar si uso polleras cortas...”

Luego encontrar el origen de la misma, y esto implica, o bien conectarnos con nuestros recuerdos, nuestras sensaciones, nuestra infancia, es decir ir atrás en la línea del tiempo de nuestra vida y desde la sensación de contradicción, desde el síntoma, encontrar un momento en nuestro pasado que se asociemos con la misma, donde hayamos tenido esa misma sensación.

Un vez que lo hayamos identificado vamos a ver quiénes eran las personas que participaban en esa escena, qué se decían, y cómo se trataban.

En el caso de que no podamos recordarlo, entonces vamos a apelar a nuestros familiares, vamos a indagar, preguntar y cuestionar hasta encontrar una pista, la huella, van a ver que de alguna manera u otra la información va a ser revelada.

Sin embargo, en algunas ocasiones, la información puede no aparecer, en general cuando el origen está muy atrás en el tiempo.

Si ese fuera el caso, de igual forma se puede trabajar para soltar la creencia.

Para hacerlo, voy a visualizar un escenario frente a mí, y dos escaleras para subir a él, una a la derecha y otra a la izquierda.

Luego voy a ver cómo sube al escenario una persona x (persona sin rostro determinado, persona que me transmitió la creencia –

Una vez que la persona subió, subo yo.

Si la persona subió por la escalera derecha (mirando hacia el escenario) yo lo voy a hacer por la izquierda. Luego voy a pedir que la luz dorada del poder divino bañe a esa persona, y la llene de la fuerza necesaria para que este cambio sea posible en el plano espiritual (esto último recordando que la energía divina y su luz cuando las convocamos, transforman en amor nuestra propia energía).

Entonces me voy a acercar a la persona, la voy a saludar, y le voy a decir:

-Yo te perdono por haberme transmitido (digo la creencia). Te agradezco por ella y tu buena intención, pero ahora no quiero más eso para mi vida porque no me permite avanzar-. Entonces voy a visualizar simbólicamente en color gris aquello que ya no quiero, aquello que deseo soltar y luego voy a ver cómo se va del escenario, cómo desaparece bañado ahora en la luz violeta de la transmutación.

Así digo:

- Hoy elijo caminar sobre mis propios pies, sin deudas emocionales y elijo que de ahora en más que sólo el amor nos una-.

Puede ser que empiece a ver con más nitidez a la persona y si la reconozco como familiar, voy a convocar también a sus padres y a sus abuelos, y voy a pedir que sea sanada esa creencia en todo el inconsciente colectivo familiar, entendiendo que cada uno de ellos, desde algún lugar fue también consecuencia de los condicionamientos familiares, es decir de sus propios antepasados que le transmitieron esa creencia. De esa forma, se genera una cadena de misericordia y comprensión que nos permite entender, perdonar y cerrar heridas

Porque muchas veces si bien la creencia me la transmitió mi papá o mi abuelo, a ellos también se las transmitieron su papás o sus abuelos, como pasó con el tema del pavo.

De esta forma si la creencia venía de generaciones anteriores a mis abuelos, o bien, no he encontrado quién la generó, también es liberada.

Lo importante en esto es entender que a nivel etérico, energético estamos todos conectados, que nuestro ser en esencia, nuestro espíritu, está conectado con los “otros” y que en ese plano la comunicación y la sanación de nuestro pasado se da de manera maravillosa. Y en amor y luz, lo cual evita que las culpas o los remordimientos puedan aparecer como consecuencia y nos impidan abrirnos al merecimiento de sanar.

Un caso de creencias arraigadas

Vamos a detenernos en el caso de Laura, maestra, quién nos planteó en la consulta que estaba muy triste porque su hermana a la que ama con toda el alma, siente vergüenza de ella por su profesión.

El tema es que parece que en una reunión familiar en la que estaba la familia del marido de su hermana, Laura fue presentada como directora, y ante la sorpresa de la situación no pudo decir que no lo era. Pero lo que fue más fuerte aún para ella, fue que luego su hermana le dijo que para todos ellos, ella es directora y que di ninguna manera lo niegue.

Y además de eso, le dijo que no aceptaba a su novio, con el que Laura tenía planes de casarse, porque era muy mayor para ella y no entendía cómo se había podido enamorar de alguien así. De esa forma, discutieron las dos hermanas y Laura se angustió muchísimo porque su hermana sentía vergüenza de ella, y no sabía cómo resolver la situación.

Entonces el mensaje divino para ella fue el siguiente:

Laura, hay una tendencia familiar, de la familia de origen, de desconfiar de las situaciones, o las personas. Lo desconocido no es fiable para esa familia, o bien debemos por lo menos desconfiar de su fiabilidad. Porque la familia le dio siempre mucha importancia al afuera, al exterior, por aceptación o por rechazo, pero la respuesta externa del afuera, siempre influyó a la familia. Por eso, los prejuicios, el qué dirán, qué pensará ese afuera, influía en la vida cotidiana de la familia. Por eso siempre había que demostrar que se podía, se lograba, y se tenía, no sólo a nivel material, sino a nivel de reconocimientos en el hacer, para que ese afuera respondiera positivamente al actuar de la familia, para que mostrara esa aceptación. Un padre que se esforzaba por hacer y responder a ese afuera y una madre que cuidaba esos detalles con exactitud.

Laura eso lo tomó siempre como parte de la realidad, pero se conectó con lo mejor de eso, porque ella siempre ve lo mejor de las personas y las situaciones.

Por eso rescató de su papá el esfuerzo para salir adelante, y el sentido de familia y no la dependencia que él tenía hacia ese afuera ni la necesidad de demostrar.

Sin embargo, en este momento una situación de prejuicios, de aparentar, viene casi por primera vez a la vida de Laura, de la mano de un ser muy querido, de su amadísima hermana y lo hace de esa forma, para que sean sanados esos prejuicios para ella y para su descendencia porque el paso que dará Laura con su nueva pareja tiene que ser desde la sanación.

Laura tiene que dar un salto álmico en amor, tiene que proyectar su propia familia con sus propios valores y principios, con los que ella y su futuro marido les quieran dar.

Laura tiene que verse al frente de esa familia nueva, y empezar a entender que si bien se ha criado dentro de su familia de origen, ahora cada uno tiene su propio camino, decisiones, valores etc.

Y ella tiene que tomar el suyo en amor y compasión, en amor y entusiasmo, lo que no quiere decir que deje de amar a su familia de origen, sólo tomar su propio camino.

Qué opinen los otros, puede ser escuchado con amor, pero nunca interferir en su propia vida, ni en sus decisiones.

Esta situación que le plantea el afuera en un conflicto, la empuja a afirmarse más en sus propios valores. La empuja a ponerse más firme en sus propios deseos.

Entonces, para poder tomar la fuerza que necesitaba, tuvo que hacer varios ejercicios de sanación, todos ellos para conectarse desde lo etérico con el orden divino.

1)Tomó aire por la nariz, respiró profundo pero suave, llenando el abdomen y el torax, soltó el aire, y así repitió el gesto varias veces, haciendo consciente en cada respiración las tensiones de su cuerpo y luego soltándolas, para conectarse así con la paz divina.

Luego visualizó que por el centro de su cabeza, su chakra corona, entraba una luz dorada, la luz dorada del poder divino, la cual recorrió todo su cuerpo y la hizo unirse a la fuerza de Dios. Y así llena de esa energía, pidió que sean convocados en gracia divina los visualizó a sus padres y a sus antepasados hasta siete generaciones, a los que están en este plano y a los que lo trascendieron, los que conoció y no conoció y pidiéndole ayuda a Dios, les

agradeció por todo lo que le dieron y le dan, por el amor, las enseñanzas, los cuidados etc, y les dijo que ella elegía vivir su propia vida, sus valores, y considerar a las personas por lo que son como seres, más allá de lo que estudiaron, o del dinero que tengan, más allá de cómo viven, eligiendo ser desde la felicidad total, desde el amor divino. Eligiendo el camino del crecimiento en Amor y respeto para ella y su descendencia.

Y a la vez le pidió a Dios que cualquier valor que no sea de amor y respeto salga de su vida y sea limpiado de la historia familiar, tanto de su mamá como de su papá y de todos sus antepasados en luz verde divina. Y repitió: sólo el amor divino vale, sólo el amor divino crea y transforma, todo lo demás es apariencia, sólo el amor divino los une.

Luego vio que sus antepasados se iban yendo hacia la luz y se vio a sí misma rodeada de luz rosa, tomada de la mano con su pareja y sintiendo todo lo bueno que viene para ellos. Ejercicio 2: trabajó el soltar cualquier sensación, emoción, pensamiento consciente o inconsciente relacionado con la idea de que “valemos por lo que tenemos o por lo que estudiamos”, y los entregó a Dios Padre, pidiéndole que con ese gesto la conecte con la expiación y la libere de la condenación. (Esto es, porque si a ella la afectó lo que le dijo su hermana; desde algún lugar profundo, una parte de ella, aceptaba sentirse menos).

3. Luego continuó con el siguiente ejercicio: puso dos sillas, una frente a la otra, se sentó en una y visualizó a su hermana en la otra, y entonces le dijo todo lo que sentía, absolutamente todo, sacando las emociones desde lo más profundo. Luego se sentó en el lugar de su hermana, y dejando de lado, presunciones o prejuicios, se conectó con lo que ella sentía al respecto.

Después volvió a su silla y visualizando enfrente a su hermana una vez más, la perdonó y le agradeció desde lo más profundo porque con su actitud estaba haciendo visible algo que había que sanar en la familia, valores superficiales que no las dejaba avanzar, que los conectaban con las diferencias y los conflictos. Porque la única verdad es que no somos lo que tenemos, ni lo que estudiamos, sólo somos por ser, así nacimos y así nos iremos de esta vida.

Aclaración. Este ejercicio que hizo Laura, se hace siempre con visualizaciones, es decir la otra persona nunca tiene que estar realmente presente, si no el ejercicio no sirve.

Entender el para qué nos pasa aquello que nos pasa nos ayuda a liberarnos y a sanar en amor eso que desde algún lugar tiene que ser sanado en el seno del sistema familiar de origen del que somos parte. Releyendo el mensaje, la actitud de la hermana de Laura venía para hacer visibles esos prejuicios y condicionamientos sociales que Laura, como hermana

mayor, tenía que liberar en su inconsciente, para así liberar de igual forma al inconsciente colectivo familiar.

Desde ese lugar, agradecer y aceptar, nos ayuda a soltar.

Todo tiene un sentido en nuestra historia divina, salvando diferencias, hasta la traición de Judas a Jesús la tuvo para que pasara lo que tenía que pasar, por eso Dios nos dice: que en cada Ser tenemos que ver a Dios, porque el sentido divino está en los otros y en nuestras circunstancias, el tema es conectarnos con eso y desde ahí, aceptar y perdonar, sabiendo que somos inmensamente grandes y poderosos porque somos chispas divinas, parte de la gran chispa que es Dios.

Una vez que Laura realizó los ejercicios con la certeza de que todo se ordenaría, su hermana le pidió disculpas, y no sólo eso, la invitó a comer a su casa con el novio, los atendió con todo amor, y le dijo a ella que la felicitaba por el hombre que tenía al lado.

Suelta creencias, y cambia tu vida.

SÍNTESIS DEL CAPÍTULO

- a) Siento que no puedo avanzar, que no puedo resolver, que no entiendo por qué me pasa lo que me pasa**
- b) Me conecto con la idea que está detrás de esa sensación**
- c) Cuando identifico la idea, siento si la misma resuena con mi felicidad y mi paz, si no lo hace, es una creencia**
- d) Busco con qué persona o situación la relaciono, y me conecto con esta, agradeciéndole por eso que y diciéndole pero que ya no quiero experimentar eso.**
- e) Si no puedo encontrar con quién la relaciono, simplemente me imagino que estoy frente a alguien que me conectó con esa creencia y hago lo expresado en el punto anterior.**

14. SOLTAR DESDE NUESTRO SER INTERIOR

Hemos liberado espacios, soltado pensamientos, emociones, sensaciones, hemos dejado ir las creencias que nos condicionaban a nivel profundo y todo esto es parte del proceso de caminar más livianos, desapegados, haciendo espacio continuamente para que lo nuevo pueda entrar en nuestra vida y liberando con amor y respeto todo aquello que nos aleja de nuestra verdad, de nuestra perfección divina.

Ahora bien, somos seres espirituales que vinimos a experimentar este camino en cuerpo físico con trajes que nos hemos puesto cuando co-creamos esta existencia con Dios, somos seres en constante aprendizaje y continua evolución, que hemos transitado muchas otras experiencias con muchos otros trajes, y esa energía está presente en nuestra existencia actual y en algunos momentos por distintas razones, surge la necesidad de reconectarnos con ellas para sanarlas.

Y surge a través de síntomas, situaciones, relaciones que nos plantean unos **para qué**, que parecerían trascender nuestra vida actual. Por más que busquemos en nuestra psiquis, en nuestra historia de vida, en nuestra historia familiar, las respuestas no aparecen, no están...

Entonces la respuesta está más allá, en los arquetipos de nuestra energía en otros cuerpos, en otras vidas o como prefieras llamarlo.

Tenemos que vernos a nosotros mismos, como seres espirituales, como seres que trascienden el espacio y el tiempo, como seres infinitos.

Además tenemos que ver la vida de nuestro ser, mucho más allá de este cuerpo físico, de nuestra historia actual.

Somos energía, y la energía siempre se transforma.

De esa forma, la energía que somos, nuestro Ser real, espiritual, llegó a esta vida actual, se puso un traje para transitarla, traje que luego dejará para ponerse otro y así sucesivamente.

Pero que nos hayamos puesto este traje en particular, no quiere decir que en la historia de nuestro Ser, en nuestro Akasha, no esté toda la verdad profunda de nuestra existencia. Verdad que muchas veces necesita ser revelada para

liberar conscientemente, energías que han quedado estancadas, paralizadas de esas otras vidas que transitamos.

En nuestros encuentros en Misión Ser, tenemos la dicha de ser testigos de hermosas revelaciones a través de la conexión con la historia del alma, del akasha, Dios Padre en su infinita bondad, y los seres de luz, el maestro Jesús, los arcángeles, nos dan la hermosa posibilidad de acompañar estos momentos benditos, donde pasado y presente se hacen uno para hacer visible como la energía que somos es única e irrepetible y cómo desde esa realidad podemos acceder a la verdad de lo que fuimos para sanar lo que somos.

Y siempre aparecen señales magníficas y precisas que confirman una y otra vez que las causalidades son la bendita y mágica forma que tenemos para confirmar lo divino en nosotros.

Un día atendimos a Claudia, el encuentro con ella fue excepcional, y atípico, por distintas circunstancias que tuvieron que ver con el escaso tiempo en el que nos íbamos a quedar en un lugar, la atendimos a la madrugada.

Claudia era una mujer especial, nos contó algo, muy poco sobre su vida, en general preferimos que la gente no nos cuente sobre su vida, porque elegimos conocer durante la sesión la historia detrás de la historia.

Entonces la atendimos, en el mensaje para ella, supimos que tenía que sanar una historia de una vida en la que había vivido en un país de habla inglesa y había sido samaritana, por lo cual había pasado su vida recluida en un convento, encerrada en un lugar gris de piedra, oscuro y triste., el mensaje divino para ella, fue que debía liberar esa energía suya que había quedado atascada en esa mujer y que le provocaba contradicciones en su vida actual, no la dejaba ser ella misma, no le permitía salir al mundo con seguridad y además la desconectaba del deseo y de la posibilidad de disfrutar.

Entonces le relatamos a Claudia el mensaje, y nos dijo que ella se dedicaba cien por ciento a su marido, su casa y su hija, que no trabajaba, no usaba redes sociales ni celular, y que pasaba gran parte de su día encerrada porque tenía miedo de salir, miedo del afuera.

Hicimos con Claudia la sanación, la liberación de esa energía y cuando terminamos estaba mucho más aliviada, su cara había cambiado de expresión.

Luego nos contó que durante el ejercicio, recordó que ella se sentía muy identificada con la cultura de Irlanda, que de hecho dibujaba cuadros donde retrataba lugares muy parecidos a los que habíamos visto durante la sanación que me los iba a mandar.

Pasaron los días y Claudia nos pasó sus cuadros, los cuales venía pintando hacía muchísimos años, eran de un realismo impresionante y tal como nos contó, el paisaje dibujado era muy parecido a la escena que visualizamos en el ejercicio, pero además de eso, aparecían varias mujeres en las pinturas y todas ellas estaban vestidas exactamente igual que la samaritana del mensaje de Claudia.

Si sientes que estás viviendo una situación que no entiendes, si ya has probado con muchos métodos, formas, técnicas y nada te permite superarla, trabajar la liberación a nivel álmico puede ser la solución. Entonces te invitamos a hacer un ejercicio que te ayudará a lograrlo.

Lo importante es que lo hagas con todo el respeto del mundo hacia tu propio Ser, y hacia los involucrados en esa situación, sabiendo que Dios y todo su universo te están dando la maravillosa posibilidad de liberar y de sanar para que puedas seguir avanzando en tu camino de evolución.

Estamos en un momento de Misericordia, de hecho el Vaticano consagró el año 2016 como el año de ese propósito.

Y es desde esa Misericordia desde donde tenemos la posibilidad de liberar y soltar energías antiguas arraigadas.

La conexión con nuestra energía en otras vidas es un acto sumamente sagrado y de esa manera debemos tomarlo si queremos lograr el alivio y los cambios necesarios para estar mejor.

Suelen ser muy pocas las ocasiones en que esta conexión es realmente necesaria, te invitamos antes que nada, a pedir a tu Ser interior, y a Dios una respuesta en función de si debes hacerla o no.

La certeza **de por dónde seguir** tiene que llegar acompañada por una sensación profunda de paz y felicidad, si en cambio llega incertidumbre, miedo, ansiedad o angustia no debes realizarla.

Entonces, vamos a cerrar los ojos, vamos a pedir a nuestros ser divino que se conecte con la energía sagrada de Dios Padre, podemos pedir guía a nuestros seres celestiales queridos, y así, vamos a relajar nuestro cuerpo, nuestra mente, vamos a liberar pensamientos y tensiones a través de la respiración, y luego desde el amor más profundo vamos a ver una pantalla frente a nosotros, allí va a haber una escalera caracol, vamos a sentir que entramos a la pantalla y bajamos por esa escalera, vamos descendiendo piso por piso, uno y otro, uno y otro, nos detenemos en uno, hay un largo pasillo y en ese pasillo hay muchísimas puertas, a medida que avanzamos vamos a pedirle a la gracia divina que nos muestre qué debemos liberar para sanar aquello que necesitamos sanar en este momento, vamos a entregar nuestros miedos, dudas o ansiedad a él, y le vamos a pedir que nos guíe hacia donde tenemos que ir.

Vamos a recorrer las puertas y nos vamos a parar en una, donde sintamos, donde nuestro ser en esencia nos muestre.

La vamos a abrir y vamos a dejarnos llevar por aquello que veamos allí, vamos a permanecer como espectadores de la escena, y luego vamos a pedir que sea liberada y sanada la energía de eso que estamos viendo, de esas personas, de esas situaciones.

Sea como sea que nos veamos vamos a pedir que la luz dorada del poder de Dios bañe a ese ser que fuimos, luego vamos a ayudarlo a salir de la situación en la que está, si está encerrado, enfermo, desanimado, deprimido, lastimado, sea como sea que esté lo ayudamos a salir de esa situación diciéndole: -está todo bien, ahora está todo bien, nosotros podemos-

Luego vamos a subir la escalera con él y vamos a conectarnos con su propio alivio, su propia paz mientras que su energía se fusiona con la nuestra, sabiendo que ya aprendimos y que ahora podemos avanzar liberados. Y así cada uno va a tomar su camino. Luego vamos a abrir los ojos, agradeciendo y sintiendo la armonía perfecta de la liberación álmica en nosotros.

Con todo respeto y amor, podemos armonizarnos a este nivel y soltar aquello que sea necesario para fluir más sanos y felices.

15. ¿QUÉ PUEDE IMPEDIRME SOLTAR?

En general, cuando incorporamos el sentido de “*dejar ir*” en nuestra vida y sentimos sus beneficios, esto se vuelve una práctica constante y natural para nosotros.

Sin embargo, en algunos casos puede aparecer algo que la P.N.L. denomina como doble vínculo y que nosotros denominados como la **intención subyacente** que tiene que ver el propósito real detrás del síntoma.

Si bien ya hemos hecho referencia a esto, consideramos necesario profundizar un poco más en el tema.

Esto es clave, porque si la intención existe, provoca cortocircuitos mentales que no nos permite soltar realmente, más allá de nuestro deseo y de nuestro esfuerzo.

La clave sería entonces descubrir el **para qué** nos pasa aquello que nos pasa.

Si no soltamos esa intención, muy probablemente los síntomas, los problemas de relación, etc. vuelvan a aparecer.

Una mujer tenía miedo al agua, lo trabajó con distintas técnicas de soltar y pudo superarlo de manera rápida y sencilla, y lo hizo hasta tal punto que no sólo aprendió a nadar, sino que se volvió una asidua asistente a todo tipo de actividad que se realizaba en las piscinas e incluso en el mar.

Sin embargo, varios meses después ya no pudo seguir practicando natación porque el miedo regresó.

Entonces analizando el **para qué** ella hacía el síntoma fuimos descubriendo que en realidad su verdadero miedo tenía que ver con el temor de que su marido la dejara. Ella tenía esa fobia para no perder a su marido.

El tema era que su mamá había sido una gran nadadora, pero había dejado esa práctica porque su papá que era muy celoso se enojaba mucho con ella porque no quería que se expusiera en traje de baño de manera pública.

Y ella recordaba las fuertes discusiones de los padres al respecto y esto había quedado grabado en su psiquis como un trauma.

Cuando hizo esto consciente, soltó la identificación con su mamá y la lealtad con su sufrimiento, y poco a poco, volvió a nadar sin problemas ni miedos.

Entonces si las técnicas de *dejar ir* no resuelven nuestra situación de forma definitiva, busquemos el verdadero para qué, y soltemos esa intención.

¿Cómo podemos hacer para descubrir el para qué?

Vamos a cerrar los ojos, respirar varias veces por la nariz, relajar el cuerpo tomando conciencia de cada parte, liberando tensiones y sintiendo calma y felicidad.

Luego nos vamos a conectar con el síntoma y con las emociones que ese síntoma nos provoca, y vamos a ir para atrás en la línea de nuestra vida buscando cuándo apareció por primera vez esa emoción de niños, una vez que hayamos encontrado el momento, nos vamos a conectar con él, y vamos a buscar la intención real, para luego soltarla diciendo:

- ✓ Veo la intención en mí
- ✓ Siento la intención en mí
- ✓ Acepto la intención en mí
- ✓ Le agradezco a la intención
- ✓ La suelto y la reemplazo

Puede llegar a ser que encontremos varias intenciones detrás del síntoma, en ese caso, tenemos que *dejar ir* una por una y así liberarlas.

16. SOLTAR PARA MANIFESTAR

Como vimos, podemos desapegar en todos los niveles, y de esa manera avanzar más livianos para que aquello que está por llegar a nuestra vida lo haga de forma plena, sana, y amorosa.

Pero ¿Cómo hacemos para manifestar...?

Repasemos, y recordemos:

“ La clave es entender que como creamos del verbo CREER, creamos del verbo CREAR...”

Y como vimos, creamos desde nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y acciones y lo hacemos desde la intención positiva como desde la negativa. Es decir desde el deseo, pero también desde el miedo, desde la posibilidad pero también desde los obstáculos que creamos en nuestra mente.

Así la atención plena en relación a aquello generamos es fundamental.

Un ritual, un gesto que nos lleva a la perfección.

Al pensar, al sentir, al vibrar en algo, lanzamos al universo de Dios la necesidad de experimentar eso, y de tal forma eso va a aparecer en nuestra vida en algún momento.

Todo absolutamente todo lo que nos pasa hoy, tiene su origen en algo que desde algún lugar deseamos experimentar.

Entonces para cambiar nuestra realidad y en especial para comenzar a manifestar en gracia divina, en perfección, en luz, paz y amor, tenemos que empezar por agradecer por eso que nos está pasando, sea lo que sea, entendiendo que desde algún lugar lo co-creamos.

Para luego entregar a Dios la necesidad de experimentar eso, porque ya aprendimos, pidiéndole que con ese gesto nos permita la expiación y nos libere de la condenación.

Y entonces así libres de los condicionamientos que nos separaban de la perfección, alinear pensamientos, emociones, acciones y vibración en positivo, sin dudar ni un segundo, sosteniendo ese deseo en confianza total, como vimos que lo hizo Moisés.

Si soltamos, y nos abrimos a lo divino, a la perfección de Dios, a sus causalidades o sincronicidades, como bien las define Chopra en su libro *“Sincrodestino”* (3) todo va a llegar a nuestra vida de forma maravillosa.

“El antiguo texto védico conocido como Upanishad afirma: **«Tú eres lo que tu deseo más profundo es. Como es tu deseo, es tu intención. Como es tu intención, es tu voluntad. Como es tu voluntad, son tus actos. Como son tus actos, es tu destino»...**”

La mente circunscripta es lenta, agotadora y racional, y carece de imaginación o creatividad. Requiere atención y aprobación constantes, por lo que tiende a sentir temor, desazón y dolor. Por su parte, la mente no circunscripta es alma o espíritu puro, es la conciencia universal. Actúa más allá de los límites del espacio y el tiempo, y es la gran fuerza organizadora y unificadora del Universo, de alcance y duración infinita. Por naturaleza, el alma no circunscripta se vincula con todas las cosas porque es todas las cosas. No requiere atención, energía ni aprobación; es completa en sí misma, por lo que atrae el amor y la aceptación. Es inminentemente creativa, la fuente de la que fluye toda la creación. Nos permite imaginar más allá de los límites de lo que la mente circunscripta considera posible, pensar sin restricciones y creer en milagros.

Tal, como lo describe Chopra, se trata de armar un rompecabezas cuyas piezas parecen dispersas y lejanas, y de pronto se completa con armonía y perfección.

(3) **Chopra, D.** (2008). *Sincrodestino*. Andalucía. Punto de Lectura.)

El espíritu, o mente no circunscripta como lo define él, está en unión con lo divino, y desde allí nos ayuda a manifestar aquello que deseamos.

Ese camino entre las piezas sueltas y el “todo” es un camino divino, que cuando soltamos, y no interferimos desde la mente, permitimos que se manifieste exacto y perfecto, el tema es estar atentos y no dejar pasar las oportunidades.

Si estamos conectados con nuestra parte divina, la sabiduría en conexión con la fuente, con Dios, nos abre a esa posibilidad.

Si deseamos algo, primero conectémonos con nuestro corazón, con nuestra certeza interna, para saber si eso es lo mejor para nosotros. Podemos hacerlo simplemente, cerrando los ojos, poniendo una mano en el corazón y pensando en eso que deseamos, si al hacerlo sentimos felicidad, paz y amor profundo, entonces eso es para nosotros.

Una vez que ya tengamos la certeza, entreguemos ese deseo a Dios y a su universo divino, y hagámoslo mientras repetimos que somos manifestación divina.

Pensamos en eso, lo entregamos y repetimos: “soy manifestación divina”. Soy riqueza divina, Soy providencia divina en todos los aspectos de mi vida.

El “yo soy”, refuerza el sentido de lo que pedimos.

El yo soy, nos recuerda que somos uno con Dios, que Dios es en mí, y yo soy en él.

De esta manera, las sincronicidades van a dar lugar a las manifestaciones en nuestra vida.

El tema es soltar, y esperar para que lleguen cuando tengan que hacerlo, cuando sea el momento indicado, a veces ese momento es tan divino que nos asombra.

Y en especial, hacerlo sin interferencias de la mente.

Dejar ir pensamientos y emociones de apego a lo material, de apego a la dependencia de lo económico, nos va a conectar con la manifestación divina, con la abundancia divina.

Somos abundantes en todo sentido. Nuestro cuerpo tiene abundancia de células, el universo tiene abundancia de estrellas, la tierra tiene abundancia de plantas, de animales, de personas...

La abundancia está a nuestra disposición, sólo debemos despejar todo aquello que nos impide conectarnos con ella, que nos bloquea desde la mente y que nos corre de nuestra fe.

Como dijo Jesús: si Dios alimenta a los pájaros del cielo, que no hará por ustedes, hombres de poca fe.

Pero esa confianza es una certeza interna, que proviene de nuestra conexión divina, y sólo desde ahí podemos fluir para experimentarla en nuestra realidad.

Cuando nos alineamos con esa posibilidad, aquello que deseamos aparece de manera casi mágica.

Y alinearnos es sentir desde nuestras emociones, sensaciones y pensamientos que ya se concretó, que ya se realizó que ya lo estamos viviendo.

Porque vamos a vibrar en esa concreción y desde ahí va a manifestarse aquello que deseamos. Nuestra realidad como seres de energía, va a ser que nuestra frecuencia se eleve en armonía y concreción y desde ahí vamos a atraer eso.

17. CONCLUSIÓN

Hay que vaciarse para poder llenarse.

Jiddu Krishnamurti, en su libro: *“La libertad, primera y última”* (4) expresa: “Después de todo, una taza sólo es útil cuando está vacía; y una mente repleta de creencias, de dogmas, de afirmaciones y de citas, en realidad no es una mente creativa, y lo único que hace es repetir”

La forma de vivir plenamente lo nuevo es vaciarnos y hacer espacio, no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional y espiritual.

El momento es ahora, sin prisa, pero sin pausa, con amor y felicidad.

Soltar con conciencia y aceptación,

con agradecimiento y consideración hacia aquello que en algún momento nos ayudó, nos acompañó, nos hizo sentir que estaba bien.

Dejar ir sabiendo que ya está, que ya fue para mí, porque ahora eso no me deja avanzar, no me sirve. No lo necesito más!

Después de soltar nos vamos a sentir más fuertes, más seguros, y más confiados en nuestras capacidades de desapegar, sabiendo que no dependemos de nada ni de nadie, sólo compartimos y disfrutamos en común.

Y como sabes, todo lo que hacemos para estar mejor nosotros, ayuda a que el otro esté bien, y este a otro, y a la comunidad, al país, al continente al planeta, al universo etc.

Una pequeña contribución puede cambiar el mundo y generar el efecto mariposa necesario para que todos abramos las conciencias y estemos mejor.

No te des por vencido, vibra en positivo, pide lo mejor, conéctate con lo mejor, mereces lo mejor, eres perfecto a imagen y semejanza de Dios y aquello que te aleje de esa verdad, *es justamente lo que debes soltar.*

Vamos! Anímate y suelta!

(4) Krishnamurti, J. (1979). *La libertad primera y última*. Barcelona. Edhasa. Pg. 20

Claves para recordar:

Soltar: liberar, dejar ir

Ser: una totalidad que comprende cuerpo, mente y espíritu

Co-crear: proceso de creación con la manifestación divina

Energía divina: energía amorosa transformadora

Amor: base de las transformaciones, energía de creación

Transformación: cambios, saltos

Apego: miedo a soltar, necesidad de poseer

Coherencia: congruencia entre lo que pensamos, decimos, hacemos

Estar atentos: observar, escuchar, prestar atención

Identificar: el primer paso para soltar

Incompletud: el ser del deseo insatisfecho, el ser mental

Tomar conciencia: darnos cuenta, estar atentos, abrir nuestra mirada

Vibración: frecuencia en la cual se manifiesta nuestra energía

Hacernos cargo: tomar las riendas, retomar el poder en nosotros

Perspectiva: forma en que miramos la vida

Los otros: aquellos que vienen a enseñarnos, nuestros espejos

Nuestro entorno: aquello que está a nuestro alrededor, reflejo

Intención aparente: causa superficial

Intención subyacente: causa real o profunda

Anexo 1. La famosa ecuación matemática de Albert Einstein ($E = mc^2$) vino a causar una revolución. Por primera vez en la historia se describió cómo la energía y la materia no solo están relacionadas sino que una puede transformarse en la otra y viceversa. El mundo de la física newtoniana tuvo que hacerse a un lado para dar cabida a la física cuántica. **La física cuántica**, es el estudio de cómo funciona el mundo en su mínima escala, a un nivel muchísimo más pequeño que el átomo. Mientras los científicos estudiaron la naturaleza de nuestra realidad en una escala cada vez menor, más parecía desaparecer la materia de la vista. La búsqueda de la partícula más pequeña terminó en los paquetes de energía llamados QUANTA. Ahora entendemos que la fórmula de Einstein se reduce a: TODO ES ENERGIA. Una roca, un planeta, un vaso con agua, nuestras manos. Todo lo que podemos tocar, saborear y oler, está hecho de moléculas, que a su vez están hechas de átomos, los cuales están hechos de protones, neutrones y electrones, los cuales están formados por paquetes vibrantes de energía. **Una vez que comprendemos que todo es energía, y que no hay absoluta diferencia entre materia y energía, entonces los límites entre el mundo físico y el mundo de nuestros pensamientos, acciones, emociones empiezan a desaparecer.**

Anexo 2. El primer arquetipo que debe ser integrado es lo que Jung denominó con el nombre de sombra. Esto supone comenzar conscientemente el proceso de individuación reconociendo y vivenciando los contenidos de nuestro inconsciente personal. Percibir la sombra es como mirarse en un espejo que nos muestra los recovecos de nuestro inconsciente personal, y, por lo tanto, aceptar la sombra es aceptar el "ser inferior" que habita en nuestro interior. La sombra que todavía no ha sido integrada en la conciencia origina multitud de proyecciones. La sombra proyectada es la causante de la gran mayoría de los actos cotidianos en los que la intercomunicación es obstruida por "ruidos" psíquicos. Acusamos a los demás de defectos que anidan en nuestro interior y que no nos gusta reconocerlos como tales: "Cuando un individuo hace un intento para ver su sombra, se da cuenta (y a veces se avergüenza) de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras mental y sensiblería; fantasías, planes e intrigas irreales; negligencia y cobardía; apetito desordenado de dinero y posesiones..."

Cuestiones legales: De acuerdo a la legislación vigente, el contenido del presente libro no sustituirá la apropiada asistencia médica, legal, financiera o psicológica. Así pues aceptas que el contenido del mismo estará sujeto a tu propia interpretación y uso.

Bibliografía

Albert, L. S. "Caralps, el primero en trasplantar un corazón en España: "El corazón genera sentimientos". TRVE. 22/9/2011.

Caralps, J. M. Supercorazón. (2011) Planeta

Chopra, D. (2004)X

Chopra, D. (2008). *Sincodestino*. Andalucía. Punto de Lectura.

Hawkins, D. (2004). El Poder contra la fuerza. Hay House.

Hawkins, D. (2012). *Dejar ir*. Barcelona. Grano de mostaza.

Dr. Hitzig J. Programa médico Longevus (<http://www.longevus.com.ar/>)

Hunter, Brud Revista Planeta Urbano, Sección Planeta X

Krishnamurti, J. (1979). *La libertad primera y última*. Barcelona. Edhasa

Lipton, B. (2010). *La biología de la creencia*. Andalucía. GaiaRetamales Rojas, R. (2007). Ponencia en el Arte de la Paz. Caracas.

Shuckman, Helen. *Un curso de Milagros*. FOUNDATION FOR INNER PEACE. California, 1992

Tolle, Eckart (2010). El poder del ahora. Colombia. Norma

Velasco, Edmundo. Curso facilitador procesos de cambio. Escuela Superior de P.N.L.

Von Franz, M. L. (s.f.). *Jung y otros autores. El hombre y sus símbolos*. Madrid. Aguilar.

Sobre los autores

María Agustoni estudió la licenciatura en *Ciencias de la Comunicación* en la Universidad de Buenos Aires y tiene diversas especializaciones en marketing y publicidad. Hace varios años comenzó un profundo camino de búsqueda espiritual, a través de terapias, cursos, técnicas de meditación y visualización y métodos de autoayuda.

Realizó la *Maestría en Reiki Usui* y se formó como *Coah Sistémico*, *descodificación emocional* y *psicogenealogía*, entre otras disciplinas

En ese recorrido encontró su Misión de Vida que tiene que ver con conjugar sus dos pasiones, siendo Facilitadora para el desarrollo personal a través de la conexión interna de la esencia del ser y la armonía de cuerpo, mente y alma impulsada por la sanación crística; como así también incansable difusora de los conocimientos y técnicas que ha recogido en este proceso.

Horacio Pedraza estudió la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Nacional de Córdoba.

Dedicó gran parte de su vida a esa profesión, luego creó varias empresas propias con gran crecimiento y presencia de sucursales en varias provincias. Fue además Tutor de varios micro emprendimientos acompañándolos desde la Fundación MiPyme y desarrolló otras tareas sociales, siendo fundador de la “Asociación Civil Cristo Obrero de Punilla” dedicada a brindar apoyo social, legal y técnico a personas discapacitadas y de la tercera edad, logrando muchos objetivos cumplidos en la materia.

Es un gran estudioso de la Biblia, su mensaje actual y sus principios, denominándola como “*el manual de instrucciones del hombre*”.

Coordinó varios grupos sobre el tema de descubrir a Dios en la vida diaria, en todas sus manifestaciones y señales divinas.

Desde hace más de 30 años se dedica al estudio, enseñanza y desarrollo del Ser de manera Holística, principalmente de la bio-energía de los cuerpos, siendo precursor en la visualización, armonización y equilibrio del Ser.

Apasionado por la Tecnología en todas sus formas y usos diarios, propagó y utilizó sus medios, siendo difusor y proveedor de Internet como autopista virtual desde 1990.

Su mayor interés es adquirir sabiduría y así descubrir más conocimientos ancestrales y eternos, para que hoy están disponibles para toda la humanidad.

María y Horacio son autores de numerosos artículos, miembros fundadores y coordinadores de “Asociación Reiki Argentina”, “La comunicación con tu Ser” el programa de radio “Divina-mente” y actualmente se encuentran presidiendo y trabajando en “[Misión Ser](#)” -Coaching para el buen vivir.

Creadores de distintos Libros y Cursos como:

- ***Respiración Vital***
- ***Tu propósito:el camino a la felicidad***
- ***Testigos de Milagros***
- ***Señales Divinas.***

Acerca de [Misión Ser](#)

[Misión Ser](#), coaching para el buen vivir, ofrece un enfoque innovador para encontrar la mejor versión de cada uno.

Transitar el camino de la vida con felicidad y amor, superando obstáculos y alineados con nuestro propósito divino.

A través de cursos, libros, videos y entrenamientos presenciales, [Misión Ser](#) invita a transitar el proceso de encuentro con nuestro interior, con nuestra esencia para desde allí poder vivir de forma plena, y consciente.

Es un enfoque que conjuga algo de técnica con mucha percepción divina, la apertura a la mirada y a la palabra de Dios y del maestro Jesús lo es todo en este proceso.

Se trata de un viaje a la totalidad del Ser: cuerpo, alma y espíritu y a su presente, a su pasado y a su futuro. Un viaje liberador y sanador, esperanzador y luminoso, en el cual se aprende a trascender limitaciones y a conectarse con las potencialidades de cada uno según en orden divino.

FIN

Te animas a Soltar ?

UNA OBRA QUE NOS ACOMPAÑA Y GUÍA EN EL CAMINO DEL DESAPEGO PARA SUPERAR LIMITACIONES Y DESPRENDERNOS CON AMOR Y RESPETO DE AQUELLO QUE SENTIMOS QUE YA NO DEBE ESTAR EN NUESTRA VIDA. CON EXPLICACIONES SENCILLAS Y A LA VEZ PROFUNDAS, Y CON EJEMPLOS TOMADOS DE EXPERIENCIAS REALES DE QUIÉNES ELIGIERON MISIÓN SER COMO MÉTODO DE CRECIMIENTO PERSONAL, ESTE LIBRO INVITA A RETOMAR EL PODER EN NOSOTROS Y NOS IMPULSA A CAMINAR SOBRE NUESTROS PROPIOS PIES MÁS LIVIANOS Y SIN CARGAS INNECESARIAS, YA SEAN MATERIALES, FAMILIARES, EMOCIONALES O KÁRMICAS.

SOLTAR EN TODOS LOS NIVELES Y SIN IMPORTAR LA CAUSA, SOLTAR PARA AVANZAR, SOLTAR PARA REENCONTRARNOS CON NUESTRO SER.

Editado por:
misionser.com

ISBN 978-987-42-1538-3



MARIA AGUSTONI
HORACIO PEDRAZA