LUJÁN LIZASO

MURIENDO POR NACER



DONDE TERMINA EL DOLOR,
COMIENZA TU RESURRECCIÓN

MURIENDO POR NACER

LUJAN LIZASO

© 2026 Luján Lizaso

MURIENDO POR NACER

Primera edición, 2026

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción, distribución o transmisión total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa y escrita de la autora, excepto en los casos permitidos por la ley.

Las reflexiones y prácticas contenidas en este libro tienen fines educativos y de desarrollo personal. No sustituyen la atención, el diagnóstico ni el tratamiento de profesionales de la salud física o mental.

Contacto: info@lujanlizaso.com

Sitio web: www.lujanlizaso.com

Instagram: @lujanlizaso

A quienes escucharon el llamado de su alma, atravesaron la oscuridad y eligieron convertirse en la expresión más elevada de aquello que vinieron a ser.

Prólogo 1
EL llamado 1
¿Quién es Dios? 8
¿Qué es el ego? 40
La vida 91
Las leyes espirituales 118
La ley de causa y efecto 118
La ley de correspondencia 122
La ley de polaridad 129
La ley del ritmo 133
Ley de generación 154
Ley de vibración 158
La ley del mentalismo 194
El propósito 213
La figura del diablo 220
Los pecados capitales 242
Encarnando tu propósito 294
Segunda etapa 303
Llegó el final 357

Una última advertencia 359
Para la tribu de fuego 360
Acerca del autor 361

PRÓLOGO

Este libro no llegó a tus manos por casualidad.

Algo en vos lo estaba buscando, incluso antes de que pudieras nombrarlo. Tal vez fue una pregunta, una herida, una incomodidad silenciosa o la certeza de que naciste para vivir de una manera más plena. Sea lo que sea, te condujo hasta aquí.

Estas páginas no fueron escritas para decirte quién tenés que ser, sino para ayudarte a recordar quién sos debajo de todo aquello que aprendiste a representar. Debajo del miedo, de las creencias heredadas, de las heridas, de las máscaras y de las versiones que construiste para sobrevivir, permanece intacta una esencia que conoce el camino de regreso a casa.

Tu vida tiene un propósito: ser, expresar y experimentar la versión más elevada de vos mismo.

Pero encarnarla exige una transformación. Tendrás que observar tu mente, cuestionar tus certezas, atravesar tus sombras y despedirte de identidades que alguna vez te protegieron, pero que hoy te limitan. No se trata de luchar contra vos, sino de dejar de traicionarte. No se trata de convertirte en alguien distinto, sino de liberar a quien siempre estuvo esperando dentro de vos.

Este libro es una puerta. Cruzarla será la decisión que cambiará por completo cómo ves la vida para siempre

No leas solamente con los ojos. Leé con el alma. Detenete cuando algo te confronte. Escribí. Sentí. Practicá. Permití que cada palabra encuentre dentro de vos aquello que necesita despertar.

Porque el conocimiento puede mostrarte el camino, pero solo tu decisión puede transformarte.

Nacidos para la luz.

EL LLAMADO

¿Y SI LA VIDA QUE ESTÁS VIVIENDO NO FUERA REALMENTE TUYA?

«Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo.» Efesios 5:14

Detenete un instante.

Apartá la mirada de estas páginas y observá tu vida como si perteneciera a otra persona.

Mirá tus días. Tus decisiones. Tus relaciones. Tus pensamientos más frecuentes. Las palabras que repetís. Las batallas que librás en silencio. Las promesas que hiciste y todavía no cumpliste. Los sueños que alguna vez ardieron dentro de vos y que, lentamente, fuiste dejando para después.

Ahora respondete con absoluta honestidad:

¿La vida que estás viviendo expresa verdaderamente quién sos?

¿O te acostumbraste a sobrevivir dentro de una versión reducida de vos mismo?

Quizás hiciste todo lo que se suponía que debías hacer. Aprendiste a adaptarte, a obedecer, a producir, a agradar y a resistir. Cumpliste expectativas. Sostuviste vínculos.

Alcanzaste metas. Sonreíste cuando por dentro estabas agotado. Seguiste avanzando aun cuando ya no recordabas hacia dónde ibas. Pero, en algún momento, apareció una incomodidad difícil de explicar. Una sensación de vacío en medio de una vida aparentemente completa. Una voz silenciosa que comenzó preguntarte:

¿Esto es todo?

Existe un dolor que no siempre tiene nombre. Es el dolor de vivir lejos de uno mismo.

No deja marcas sobre la piel, pero se manifiesta en el cansancio que no desaparece descansando, en la ansiedad que no sabés explicar, en la necesidad constante de distraerte, en relaciones que repiten la misma herida y en logros que, después de alcanzarlos, no consiguen llenarte.

Es despertarte sin entusiasmo.

Es hacer mucho y sentir que no avanzás.

Es conocer tu potencial, pero no conseguir expresarlo.

Es prometerte que vas a cambiar y volver a elegir lo conocido.

Es sentir que existe una vida más grande esperándote, mientras algo invisible continúa reteniéndote.

Tal vez no estés perdido.

Tal vez estés viviendo desde un mapa que nunca elegiste.

Desde pequeño recibiste ideas acerca de quién debías ser, cuánto valías, qué era posible para vos y qué debías hacer

para merecer amor. Aprendiste a interpretar el mundo a través de las heridas, los temores y las creencias de quienes llegaron antes.

Sin darte cuenta, comenzaste a construir una identidad.

Aprendiste a esconder algunas partes de vos para ser aceptado. A exagerar otras para sentirte suficiente. A callar tu verdad para no perder amor. A disminuir tu luz para no incomodar. A permanecer donde ya no eras feliz porque lo conocido parecía más seguro que lo verdadero.

Así nació una versión de vos diseñada para sobrevivir.
Pero sobrevivir no es lo mismo que vivir.
La pregunta que puede cambiarlo todo
¿Quién serías si dejaras de obedecer las voces que te hicieron dudar de vos?
¿Quién serías sin la historia que repetís para explicar tus límites?
¿Quién serías si tus heridas dejaran de tomar decisiones?
¿Quién serías si ya no necesitaras demostrar nada?
¿Quién serías si comprendieras que no viniste solamente a soportar la existencia, sino a participar conscientemente en su creación?

En lo profundo de tu ser existe una versión de vos que todavía no conocés por completo.

Una versión más libre, más íntegra y más valiente. No es un personaje perfecto ni una imagen fabricada para impresionar al mundo. Es quien sos cuando tus pensamientos, tus emociones, tus palabras y tus acciones dejan de contradecirse.

Es quien sos cuando recordás tu valor.

Cuando elegís con conciencia.

Cuando honrás tu palabra.

Cuando dejás de negociar con aquello que destruye tu paz.

Cuando tus dones encuentran una causa.

Cuando tu vida comienza a expresar una verdad interior.

Esa versión no está fuera de vos.

Está esperando ser vivida.

LAS PREGUNTAS QUE EVITAMOS

¿Quién soy realmente?

¿Por qué estoy acá?

¿Para qué recibí esta vida?

¿Qué vine a aprender?

¿Qué vine a entregar?

¿Por qué repito aquello que sé que me hace daño?

¿Por qué, si deseo cambiar, una parte de mí se resiste?

¿Qué heridas continúan gobernando mis decisiones?

¿Qué precio estoy pagando por permanecer igual?

¿Cuántos años más estoy dispuesto a entregarles a mis excusas?

¿Qué sucedería si descubriera que mi mayor prisión fue construida con mis propios pensamientos?

¿Y qué sucedería si también descubriera que dentro de mí existe la llave?

Estas no son preguntas cómodas. Son preguntas capaces de quebrar una identidad.

Porque una vez que comenzás a ver, ya no podés fingir que no sabés.

Una vez que reconocés la distancia entre la vida que vivís y la vida que podrías encarnar, tenés que elegir: volver a dormir o comenzar el viaje.

Este es un libro que viene a sacudir tu vida entera querida alma, asi que esta es tu ultima advertencia antes de continuar: podes elegir cerrar este libro o podes cambiar tu vida para siempre si seguís leyéndolo..

ESTE LIBRO NO VIENE A SALVARTE

Ningún libro puede vivir por vos.

Ninguna frase puede reemplazar una decisión.

Ningún conocimiento puede transformar una vida que no está dispuesta a practicarlo.

Estas páginas no vienen a rescatarte. Vienen a recordarte que dentro de vos existe alguien capaz de levantarse.

Digo recordare por que estoy convencida de que tu alma ya conoce el camino, la verdad y la vida que naciste para

tener, solo que la olvidaste en algún punto. Podes recordar en cuanto lo decidas y te comprometas a seguir ese camino.

Encontrarás principios, preguntas y ejercicios. Algunas palabras te inspirarán. Otras te incomodarán. Algunas confirmarán aquello que ya intuías. Otras derrumbarán ideas que durante años confundiste con verdades.

No leas para terminar.
Leé para transformarte.

Subrayá lo que te confronte. Escribí lo que nunca te animaste a decir. Observá dónde aparece la resistencia. Detenete cuando una pregunta toque una herida. Volvé sobre los ejercicios que intentás evitar: muchas veces, detrás de aquello que más resistimos se encuentra la puerta que necesitamos atravesar.

Este libro será un espejo.
Pero vos decidirás si apartás la mirada o reconocés en él a la persona que podés llegar a ser.

Antes de continuar, hay una pregunta que solo vos podés responder:
¿Estás dispuesto a dejar de ser quien aprendiste a ser para convertirte en quien viniste a ser?
No respondas rápidamente.
Sentí el peso de la pregunta.

Porque decir que sí implica dejar de esperar el momento perfecto. Implica renunciar a la fantasía de que alguien vendrá a hacer por vos aquello que tu alma lleva años reclamándote.

Decir que sí significa comenzar a vivir de manera deliberada.

Significa recuperar tu mente.
Ordenar tu palabra.
Gobernar tus emociones.
Honrar tu cuerpo.
Atravesar tus sombras.
Forjar tu carácter.
Recordar tu propósito.
Y actuar como alguien que ya no está dispuesto a traicionarse.
Quizás hayas llegado hasta aquí creyendo que buscabas un libro.
Pero, en realidad, estabas buscando una puerta.
La puerta está abierta.
La vida que conocés termina en este umbral.
La vida que viniste a encarnar comienza con una decisión.
La tuya.

¿QUIÉN ES DIOS?

"Debemos suponer la existencia de una Mente consciente e inteligente detrás de la fuerza que hace vibrar las partículas. Esa Mente es la matriz de toda materia."

Max Planck, premio Nobel de Física
1918

PERSPECTIVA CIENTÍFICA

Para entender un libro que nos lea a nosotros mismos necesitamos entender cómo funciona el universo, como funciona dios y como nos relacionamos con el.

Dios ocupa un lugar central en mi vida, pero para conocer al alfa y al omega fue necesario para mi comprender ciertas nociones de física cuántica.

La ciencia moderna comprobó que existe un campo, el espacio que todo lo conecta todo lo sostiene y todo lo penetra que une todas las partículas sub atómicas. Esta red es sumamente inteligente y funciona con una lógica que nosotros podemos comprender. Esto es particularmente importante por nos posiciona frente a Dios no solo como sus hijos, si no como participes y co autores de nuestras vidas. Lo

que emitimos, lo que damos lo que sentimos y pensamos no solo importa si no que impacta brutal y radicalmente en el universo.

EL CORAZÓN

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.”— PROVERBIOS 4:23

Este campo cuántico se comunica permanentemente con nosotros, no hay ni por un segundo falta de conexión con nosotros.

Esto rompe directamente con la idea de que dios esta en una galaxia lejana y que a veces te da lo que el quiere y a veces no. Dios no es una consciencia tiránica, esta en contacto con vos todo el tiempo en todo lugar y te acompaña donde que estes.

Ahora bien, cual es la manera en la que nos comunicamos con dios? Esto esta evaluado por el Instituto HeartMath, donde comprobaron que el campo electromagnético de nuestro corazón es 5 mil veces mas potente que nuestra mente.

El campo cuántico es sumamente sensible no a nuestros pensamientos, si no a nuestros estados emocionales muy arraigados. A nuestra “Fe” o mejor dicho EMUNA, palabra que simboliza emanación.

El campo cuántico se conecta profundamente a tus estados emocionales causados justamente por tus creencias acerca de la vida mas profundas.

Tenés millones de pensamientos al día, pero en realidad esos pensamientos solo pueden venir de 2 fuentes: amor o miedo, ego o ser, dios o el diablo, saludables o enfermares.

No es sorpresa comprender que la gran mayoría de pensamientos siempre sean creados desde el miedo.

Nuestras convicciones mas profundas acerca de la vida no son justamente creencias solidas de que somos profundamente amados, sostenidos y elegidos. Normalmente es todo lo contrario, creemos que “debemos” hacer cosas para merecer amor, para migajear aprobación y un poco de respeto.

Vivimos frustrados, amargados enojados y resentidos, y después nos preguntamos por que nos pasan cosas malas.

No entendemos como funciona Dios. El campo cuántico recibe la información que emitís con tus estados emocionales y reafirma tu identidad.

Vos elegís quién querés ser, a través de experiencias que están en resonancia con tu estado emocional.

De esta manera Dios nunca hace lo que le pedís si no mas bien te da lo que emitís y emitís aquello en lo que crees, la vieja y aclamada ley de la siembra y la cosecha. La causa y el efecto.

El problema es que nunca te consideraste una causa si no más bien un efecto de las circunstancias, y nada destroza más

tu estado emocional y tu corazón que el sentirte una víctima que está a merced de un Dios cruel e injusto que gobierna tu vida.

¿Podes imaginarte por 3 segundos cómo sería tu vida si te sintieras en paz con todo lo que la vida te presenta? Con amor y devoción lleno de gratitud?

Dios es la experiencia más suprema que vamos a vivir en la vida. El alfa y el omega, aquella inteligencia que todo lo conecta, todo lo penetra, que todo lo sostiene. Dios es todo lo que hay y todo lo que existe es el creador de lo santo y lo profano, la luz y las tinieblas. Dios es indescriptible pero si pudiéramos decir una cosa es el CREADOR.

Dios es la inteligencia creadora de este preciosismo juego llamado vida, donde nosotros experimentamos Quienes somos en Verdad, en La Vida. Lo digo en mayúsculas por que nuestro Ser, nuestro espíritu es la parte de nosotros que es creada a imagen y semejanza de esta consciencia suprema.

Nosotros mientras tanto activamos nuestros programas de supervivencia llamado ego, y fabricamos una identidad ficticia que reemplaza a Nuestro Verdadero Ser.

Dios esta con nosotros siempre, no hay manera de estar solos. Y nos comunicamos permanentemente con El mediante nuestros sentimientos, mediante la oración, y mediante nuestras acciones y omisiones.

CARÁCTER DE DIOS

Hablar del carácter de Dios es intentar comprender cómo se relaciona con nosotros y cuáles son los principios que rigen la creación por completo. Dios no actúa de manera caprichosa ni cambia de personalidad según las circunstancias. Dios no es humano como vos y yo; no está limitado por nuestra percepción. Su amor, su justicia, su misericordia y su santidad forman una unidad perfecta, de manera tal que no es «misterioso», sino que se revela por completo a todo aquel que quiera hallarlo.

Pero, a lo largo de Zombilandia, ha habido muchos mitos y mentiras acerca de este carácter.

Hemos visto a un Dios castigador, pero casi no conocemos su misericordia.

Hemos visto a un Dios que perdona y, al mismo tiempo, permite la autodestrucción.

A veces pensamos en Él como un Papá Noel que nos regalará las cosas que le pidamos si nos portamos bien.

Dios no deja de ser justo cuando perdona ni deja de ser amoroso cuando corrige. Su misericordia no elimina la responsabilidad y su santidad no lo vuelve distante. Cada cualidad expresa una dimensión de una misma naturaleza divina. Dios es el Alfa y la Omega, el creador de la luz y de

las tinieblas: el todo sucediendo al mismo tiempo y en todas partes.

1. DIOS ES AMOR

Decir que Dios es amor no significa que sea solamente una emoción agradable, una energía sentimental o, mucho menos, una presencia que aprueba todo lo que hacemos. El amor de Dios es una fuerza activa que busca la vida, la verdad, la libertad y la restauración.

Dios nos invita a permanecer en la luz, en el bien y en el amor. No solo porque eso sea bueno para nosotros, sino porque responde a nuestro diseño divino: es aquello que nuestra alma encarnó para experimentar. Vivir en la luz significa actuar con coherencia —aunque eso implique perder personas, hábitos y trabajos que queremos—, reconocer nuestras limitaciones ocultas y discernir cuándo el ego y el miedo nos están esclavizando. Pero, sobre todas las cosas, significa hacernos responsables de nuestros actos para pasar de víctimas a maestros de nuestras experiencias.

TRES MITOS QUE DEBEMOS DERRIBAR

Para comprenderlo, necesitamos derribar tres grandes mitos.

Mito 1: “El amor todo lo permite”

Muchas personas creen que amar significa aceptar cualquier conducta, soportar todo en silencio, evitar los conflictos y permanecer junto a alguien sin importar cuánto daño cause.

Esto es falso.

El amor puede comprender muchas cosas, pero en ningún caso lo permite todo. Comprender por qué una persona actúa de determinada manera no nos obliga a aceptar su conducta. Simplemente significa que logramos reconocer sus heridas y entender sus dinámicas. Muchas veces, este deseo de empatizar, en manos del ego, nos destroza la vida, y desperdiciamos nuestros mejores años tratando de entender mentes retorcidas e inmaduras que ni siquiera hacen el esfuerzo de comprenderse a sí mismas.

El amor verdadero establece límites porque reconoce el valor de cada persona, el tuyo en primer lugar. No permite el abuso, la humillación, la manipulación, la violencia ni la mentira. Esas actitudes existen justamente para que apliques la firmeza del amor. Renunciar a tu dignidad en nombre del amor es tan absurdo que articularlo en una sola oración debería producir un ruido atroz en tu cerebro.

Decir «no» es el acto de amor más supremo, sofisticado y evolutivo que podés realizar por vos misma.

Alejarse de una relación destructiva es un acto de amor propio. Confrontar a una persona con las consecuencias de sus decisiones también es una forma de amarla, porque evitarle toda consecuencia solamente fortalece su conducta destructiva.

De hecho, no hay nada mas diabólico y tenebroso que querer evitarle a una persona las consecuencias de sus propios actos. Todos los criminales, las personas quebrantadas y los agentes del terror de Zombilandia son personas que no tienen noción de las consecuencias de sus actos y no temen lo que podría pasarles si cruzan el límite. Cuando veas a alguien soportarlo todo o criar a un ser humano para que zafe de lo que vive, tené la certeza de que va a vivir un infierno a largo plazo.

Dios ama, pero con leyes. Su amor no llama bueno a lo que destruye. Perdona, pero también corrige. Recibe, pero también transforma. Ofrece oportunidades, pero no convierte el mal en algo aceptable.

Del mismo modo, el amor no es débil, sumiso ni pusilánime. Hace falta mucha más fortaleza para decir la verdad que para sostener una apariencia. Hace falta valentía para poner un límite, proteger al vulnerable, denunciar una injusticia o terminar una relación que nos destruye. El amor es autoridad sobre uno mismo y liderazgo supremo; es la victoria frente a nuestra debilidad. ¿Cómo podemos creer que eso es débil? Se requieren coraje, valentía y honor para amar.

La sumisión nacida del miedo no es amor, es cobardía. El silencio impuesto para no conflictuar no es paz, es pusilanimidad. La falta de límites no es bondad, es autodestrucción. Y soportar indefinidamente una situación abusiva no es una virtud espiritual, es un suicidio espiritual.

El amor verdadero es tierno, pero también firme. Es paciente, pero no pasivo. Es compasivo, pero no ingenuo. Busca la reconciliación cuando es posible, pero no obliga a restablecer un vínculo cuando no existe arrepentimiento, reparación ni seguridad.

Mito 2: «Amar es sacrificar lo más hermoso de uno mismo»

El amor puede implicar sacrificios que haremos gustosamente porque no estamos sacrificando nada en absoluto. El amor jamás, repito, jamás exige nuestra destrucción.

En toda relación valiosa vamos a eliminar partes de nosotros. ¿Cuáles? Las que no nos honran: las flojas, las celosas, las inseguras; aquellas que nos susurran que no somos suficientes y que no merecemos ser amados. Gustosamente sacrificaremos nuestros miedos y las versiones limitadas y reprimidas de nosotros mismos. Sin embargo, existe una diferencia profunda entre ofrecer algo libremente por amor y renunciar a nuestra identidad por miedo a perder

a alguien. Una me alinea con mi propósito de vida; la otra me convierte en la prostituta de turno del diablo.

El sacrificio sano nace de la libertad. Por libertad, elijo alinearme con mi voluntad más elevada: la voluntad de mi alma, de mi espíritu, de Dios y de la parte más sagrada de mí. El sacrificio destructivo nace del miedo, la culpa, la dependencia o la manipulación; es, literalmente, bajarme los pantalones, perder la dignidad y destrozarme para mendigar un poco de pena, aceptación o validación externa, nunca amor.

Dios no nos pide que sacrifiquemos nuestra dignidad, nuestra conciencia, nuestra libertad ni aquello que nos hace profundamente gloriosos. No nos pide que apaguemos nuestra luz para que otra persona no se sienta incómoda; esa voz solo nace de la envidia. Tampoco nos pide que abandonemos nuestro propósito para conservar un vínculo que únicamente puede sostenerse mediante nuestra renuncia permanente, nuestra pérdida de integridad y un asco visceral.

El amor no debería exigirnos entregar «lo más hermoso» de nosotros como si para amar fuera necesario quedar vacíos. Esto, en Zombilandia, se conoce como «dar», e incluso advierte: «Cuidado con dar todo de vos, no te quedes vacía». Es la peor frase que existe. Primero, porque es mentira: dar es lo mejor que te va a pasar en la vida. Segundo, porque confunde dar con mendigar, ser digna con ser migajera y ser poquita con merecimiento. Lo más hermoso que poseemos —

nuestra capacidad de crear, sentir, pensar, crecer y expresarnos— no tiene que ser destruido, sino compartido, exaltado y reivindicado cuando la relación viene desde Dios.

Amar no es desaparecer para que otra persona pueda existir, para sostener a otro ni para dar vida a los demás.

Un vínculo amoroso no consume nuestra identidad: la respeta y ayuda a desarrollarla. Nos permite dar sin quedar anulados, acompañar sin convertirnos en salvadores y cuidar sin asumir responsabilidades que pertenecen al otro.

¡En nombre del amor! Dejá de llamar amor al ataque más espeluznante del ego: sacrificarme y luego exigirte el mismo sacrificio a vos. Eso es manipulación, ataque y destrucción. Nunca amor.

No todo sacrificio es sagrado. Algunos sacrificios solamente mantienen situaciones injustas; solo son una negación brutal de tu esencia. Cada vez que «das», pero todo tu universo está plagado de parásitos; cada vez que tenés que «comprender» las acciones vergonzosas, humillantes y papeloneras de tu pareja; cuando una debe callar para conservar la relación, estamos hablando de oscuridad y autodestrucción masiva de tu psiquis.

El amor de Dios no nos reduce: nos hace crecer. No nos vacía de identidad: nos ayuda a descubrirla. No nos quiere sometidos por el miedo: nos quiere libres para elegir el bien.

Mito 3: «El amor no se elige; simplemente sucede»

Repetí conmigo: el amor no es un sentimiento, es una decisión.

Esa atracción, el entusiasmo, la admiración o el deseo pueden aparecer espontáneamente. Podemos sentir una conexión inmediata con alguien sin haberla buscado. No es amor, es tu sistema límbico resonando con la otra persona por dos razones: encontraste a la persona que va a reavivar todos tus traumas de la infancia o una proyección brutal de tu sombra. En cualquier caso, es tu personalidad traumada y limitada la que está eligiendo a esa persona. Eso no es amor.

La peor mentira que te hizo creer Zombilandia es que el amor es un sentimiento que no podés controlar y que podés enamorarte de personas que, sobre todo, podrían destruir tu paz, tu psiquis o tu alma entera. Es curioso cómo el amor se utiliza como método para esclavizar a las almas. Todos hemos tenido el corazón roto, arrepintiéndonos de haber amado y pensando: «Ojalá nunca más me pase algo así». Eso nada tiene que ver con el amor. Es química o resonancia límbica.

La química puede suceder; el amor se construye.

¿Te imaginás que dejaras de amar cada vez que experimentaras una emoción negativa? ¿Cuánto soportarías escuchar a un bebé llorar? ¿Cuánto soportarías una relación

sin una sola discusión? Evidentemente, o el amor es una decisión o Dios está loco.

Amar es una decisión. Es elegir tratar al otro con dignidad, actuar con honestidad, escuchar, cuidar, respetar sus límites y hacernos responsables de nuestras acciones. Exige un compromiso espiritual supremo, primero con nosotros mismos, para luego poder darles a los demás esa mejor versión.

Elegir amar tampoco significa obligarnos a sentir algo que no sentimos. Tampoco significa permanecer en cualquier relación. Podemos amar a una persona y decidir alejarnos porque, en el vínculo, no vamos hacia el mismo lado. Podemos desearle el bien sin permitirle continuar en nuestra intimidad, nuestro corazón y nuestra vida.

El amor consciente se pregunta:

«¿Esto que estoy haciendo nos eleva a mí y a todos los involucrados?»
«¿Estoy actuando desde el amor o desde el miedo a quedarme sola?»
«¿Estoy respetando la dignidad del otro y también la mía?»
«¿Mis palabras y mis decisiones son coherentes?»
«¿Estoy construyendo una relación verdadera o sosteniendo una fantasía?»

El amor no es solamente algo que nos pasa. Es algo que aprendemos a encarnar mediante nuestras decisiones cotidianas. El amor es acción; se ve y se palpa porque es un verbo que implica acciones. Uno ama de determinada manera y eso se ve en la realidad.

Dios ama de manera consciente, constante y libre. Su amor no depende de un impulso pasajero ni de una química temporal. Es una decisión permanente hacia la vida, la verdad, la justicia y la restauración.

EL AMOR VERDADERO

El amor verdadero no permite todo: discierne y establece límites.

No nos exige sacrificar nuestra esencia: nos enseña a compartirla sin perdernos.

No es solamente un sentimiento que aparece: también es una elección que se confirma mediante acciones.

El amor es compasión con límites, entrega con libertad, verdad sin crueldad y firmeza sin violencia.

Amar no es aprobarlo todo.
Amar no es soportarlo todo.

Amar no es suavecito. A veces consuela y otras veces confronta. Abraza, pero también establece límites. Perdona, pero no llama bueno a lo que destruye. Protege al vulnerable y se opone firmemente a aquello que corrompe la dignidad humana.

Por eso, afirmar que Dios es amor no significa que apruebe todo lo que sucede. Dios no aprueba la violencia, el abuso, la mentira, la manipulación, la crueldad ni la indiferencia. Su amor no es una aceptación pasiva del mal. Si hay algo de lo que podemos estar seguros es de que la justicia de Dios siempre, pero siempre, llega.

El amor de Dios procura:

- Restaurar lo que ha sido herido.
- Proteger lo que es valioso y vulnerable.
- Corregir aquello que se ha desviado.
- Perdonar a quien está listo para trascender.
- Liberar a las personas de la culpa destructiva.
- Enseñarnos a amar sin perdernos a nosotros mismos.
- Dar antes de pedir.
- Guiarnos hacia una vida más verdadera.
- Transformar el dolor en aprendizaje.
- Reconciliar lo que todavía puede y merece ser reconciliado.

Dios da todo a todos: nos entrega la vida, la capacidad de aprender, la conciencia, el amor y la posibilidad de comenzar

nuevamente. Su amor no se basa en una transacción, mucho menos en una condición. No dice: «Te amaré solamente si eres perfecto». Nos ama en nuestro proceso, pero ese amor también nos llama a crecer, no a ser mediocres ni conformistas.

Creer que ser amado por Dios significa recibir permiso para permanecer indefinidamente en conductas destructivas es no conocer a Dios; en todo caso, así lo quiere el diablo. Ser amados por Dios significa recibir la oportunidad, la ayuda y la verdad necesarias para transformarnos.

El amor auténtico no alimenta nuestras excusas y justificaciones: alimenta nuestra capacidad para cambiar, nuestro poder y la gloria que estamos destinados a alcanzar.

2. DIOS ES JUSTO

Dios es justo, pero nos enseñaron acerca de un dios que actúa como un castigador caprichoso, impulsivo o cruel. Está lleno de envidia hacia el ser humano y procura mirar todo en él para juzgarlo severamente y destruirlo en cuanto pueda.

¿Te imaginás que el Creador del universo fuera un tirano celoso e inseguro? Ese, en todo caso, es tu ego; en ningún caso es Dios. Dios, por el contrario, no disfruta del sufrimiento ni impone penas arbitrarias. Su justicia nace de su amor por la verdad, la dignidad y el bien, y se puede

entender perfectamente cuando conocés la ley de causa y efecto.

Existe un principio fundamental de causa y efecto: nuestras decisiones producen consecuencias. En términos espirituales, cosechamos aquello que sembramos. A pesar de que estés empecinado en creer que Dios tiene un plan maléfico para frustrar los tuyos, Dios quiere que lleves a cabo tu misión de vida. Él es tu socio en este proceso, es tu compañero; tu luz es su luz, tu bienestar es su bienestar y tu dicha es su dicha. Por ende, cuando veas que la vida te castiga y que te persigue la desgracia, deberías cambiar la causa —vos mismo—, no exigirle cambios a la vida.

Esta ley te posiciona como artífice de tu propio destino, de manera tal que quien siembra confianza fortalece sus vínculos. Quien siembra mentiras termina debilitando la confianza de los demás. Quien alimenta constantemente el resentimiento queda atrapado en él. Quien utiliza, humilla o manipula a otras personas deteriora su propia conciencia y construye relaciones basadas en el temor, la conveniencia o la falsedad. «Pero ¿por qué Dios me envió esta enfermedad?». No, Dios no la envió; vos hiciste todo lo que estuvo en tus manos para provocarla. No de manera consciente, claro, pero ¿pensabas que era gratis estar resentido, manipulando y en un estado constante de ansiedad y terror? Esa es justamente la manera de hacer que tu cabeza destruya tu cuerpo.

Claro, otro mito de Zombilandia es que, cuando pasan cosas malas, es porque Dios te castigó por haber hecho algo malo; incluso se dice: «Hizo algo para merecerlo». Existen injusticias, accidentes, enfermedades y sufrimientos provocados por circunstancias que no controlamos o por personas que toman decisiones. Eso jamás y en ningún caso determina tu destino: tus decisiones determinan tu destino, no lo que otro decida sobre vos.

Admitamos la verdad: las consecuencias de nuestros actos no siempre son inmediatas ni visibles. Es por eso que, a veces, hacemos cosas que jamás imaginaríamos que podrían desembocar en las consecuencias que tienen.

La justicia de Dios nos recuerda que nuestras acciones importan, que nuestros pensamientos importan y que nuestras emociones importan. No podemos construir una vida plena mediante la mentira, la explotación o el daño deliberado. Tarde o temprano, debemos enfrentarnos con la verdad de lo que hicimos y con sus consecuencias.

Pero la justicia divina no busca condenar. Busca revelar, ordenar, reparar y restaurar. Una justicia sin amor se convertiría en venganza; un amor sin justicia se volvería permisividad. En Dios, el amor y la justicia permanecen unidos.

La justicia verdadera implica, por definición, dar a cada quien lo que le corresponde. Incluso hay una ley de

correspondencia en el universo según la cual recibís exactamente lo que emitís, o bien aquello que va a forjar tu carácter para que seas la versión que Dios quiere que seas y puedas recibir las bendiciones que Él te da.

- Reconocer el daño causado.
- Escuchar y proteger a quien fue herido.
- Detener la conducta destructiva.
- Asumir la responsabilidad sin excusas.
- Reparar lo que sea posible reparar.
- Aceptar las consecuencias necesarias.
- Aprender una manera diferente de actuar.
- Evitar que el daño vuelva a repetirse.

El arrepentimiento auténtico no consiste solamente en sentir culpa o pedir disculpas. Significa cambiar de dirección. Las palabras tienen valor cuando están acompañadas por una transformación real.

Dios no nos corrige para destruirnos, sino para impedir que continuemos destruyéndonos a nosotros mismos y a los demás.

3. DIOS ES MISERICORDIOSO

La misericordia significa que Dios ve nuestras heridas, nuestras contradicciones y nuestras debilidades sin

reducirnos a ellas. Conoce nuestra sombra, pero también contempla aquello que somos en esencia y que no está contaminado por nuestras herencias, heridas y ego.

Cada día recibimos infinitas oportunidades para reconocer nuestros errores, liberar el dolor acumulado, perdonar, trascender nuestras heridas y dejar de actuar desde el miedo. La misericordia nos permite mirar nuestra oscuridad interior sin quedar atrapados en la vergüenza, pero responsabilizándonos de cambiarla.

Reconocer nuestra sombra significa chocar de lleno con todo nuestro autoabandono, nuestras máscaras, nuestros dolores y nuestros patrones limitantes. Podemos sentir envidia, resentimiento, deseo de controlar, miedo al abandono o frustración. Negar esa realidad, fingir demencia y seguir adelante no la transforma en nada, sino que nos condena a repetirla. La misericordia nos permite observarla con honestidad, trabajar sobre ella, iluminarla y trascenderla.

Dios no revela nuestras heridas para humillarnos, sino para sanarlas. No está empeñado en que mires tu oscuridad para sentirte culpable, sino en que mires tu oscuridad para sentirte RESPONSABLE. No nos muestra nuestros errores para que nos sintamos insuficientes y defectuosos, sino para enseñarnos que podemos vivir de otra manera, muchísimo más alineada con nuestro diseño divino.

El perdón es una de las herramientas más profundas de la misericordia y hablaré de él más adelante en profundidad. Pero es importante, mientras tanto, reconocer que, sin el perdón, la vida queda atada al pasado, en un infierno negro que se repite continuamente y te condena al dolor, la angustia y la miseria. La culpa, el resentimiento y el deseo de venganza mantienen abiertas las heridas y hacen que el futuro sea una repetición constante de nuestro pasado.

Muchas personas confunden perdonar con someterse. Permitirme corregir algo fundamental: perdonar no es tolerar ni significa afirmar que lo que pasó estuvo bien. Tampoco significa olvidar, justificar, reconciliarse ni, mucho menos, permitir que una persona continúe haciéndonos daño. Esa es la manera en la que el ego usa el perdón: para sentirse superior o para volverse una persona sin discernimiento.

Podemos perdonar y, al mismo tiempo:

- Establecer límites firmes.
- Denunciar una injusticia.
- Exigir una reparación.
- Finalizar una relación destructiva.
- Alejarnos de quien no respeta nuestra dignidad.
- Negarnos a restablecer la confianza mientras no haya cambios.
- Mantener estándares no negociables en nuestras relaciones.

El perdón interior consiste en dejar de entregarle al daño recibido el poder de gobernar nuestra vida. Es otorgado a uno mismo, por uno mismo y para uno mismo.

Perdonarnos a nosotros mismos tampoco significa evadir la responsabilidad. Significa reconocer el error, reparar lo que podamos, aprender y permitirnos seguir creciendo, de forma tal que nos transformemos y convirtamos el dolor en sabiduría. Castigarnos eternamente no deshace lo ocurrido. La responsabilidad, en cambio, puede convertir un error en una fuente de transformación, evolución y milagros.

La misericordia de Dios nos dice: «Lo que hiciste tiene consecuencias, pero tu error no tiene que ser el final de tu historia».

Dios ofrece nuevas oportunidades, pero no obliga a nadie a utilizarlas. La misericordia abre la puerta; nosotros debemos decidir atravesarla.

4. DIOS ES SANTO

Dios está presente en toda la realidad; es el creador de toda la realidad, incluso de un mundo marcado por el sufrimiento y el mal, incluso de las tinieblas y de las partes más oscuras, pero no se confunde con ese mal ni puede ser corrompido por él. Su presencia en medio de la oscuridad no

lo vuelve oscuro; por el contrario, manifiesta la posibilidad de la luz.

Decir que Dios es santo también significa que no utiliza métodos perversos para alcanzar propósitos buenos; no es castigador ni destructor de sus hijos para corregirlos. No manipula para obtener obediencia. No miente para conseguir un resultado. No seduce para dominar. No humilla para demostrar poder.

Dios:

- No miente.
- No manipula.
- No engaña.
- No tiene una intención oculta.
- No actúa desde el egoísmo.
- No disfruta del sufrimiento.
- No utiliza a las personas como objetos.
- No llama bueno a lo que destruye y corrompe.
- No puede ser comprado ni corrompido.
- No modifica sus principios según su conveniencia.
- No exige de nosotros aquello que contradice su propia naturaleza.

La santidad divina es una coherencia absoluta entre su esencia, sus palabras y sus acciones. En Dios no existe contradicción entre lo que muestra y lo que verdaderamente es.

Esto resulta importante porque las personas podemos utilizar palabras espirituales para ocultar intenciones egoístas o, peor aún, adjudicarle rasgos humanos a Dios. Podemos hablar de amor mientras controlamos, hablar de perdón mientras evitamos asumir la responsabilidad o hablar de autoridad para justificar abusos. Justamente, la santidad de Dios revela y confronta estas contradicciones, y el carácter que tengas revela quién sos. Podés sonar como Dios, pero tener el carácter de Judas.

La santidad, además, significa estar plenamente consagrado al bien, al cumplimiento de tu propósito de vida; dedicar todo tu cuerpo, toda tu mente y toda tu alma al proceso de crearte a imagen y semejanza de Dios. Consagrar cada pensamiento para que se alinee con tu mejor versión. Cada relación, cada conversación, cada hábito, cada creencia, cada patrón emocional, tu trabajo y tu dinero: todo sirve al bien más justo y perfecto.

Dios no permanece neutral frente a aquello que destruye la vida. Esto es fundamental: Dios protege y defiende. Su pureza es activa: ilumina, ordena, protege y transforma.

Todos los textos sagrados revelan lo mismo: cuando aparece la esclavitud, nace un libertador; cuando aparece una injusticia, hay juicio. Cuando alguien cae, lo llama a transformarse; cuando hay enfermedad, aparece la sanidad. Incluso cuando aparece la muerte, Dios da la respuesta definitiva: la resurrección.

Su estándar moral no cambia según la época, la conveniencia o la persona involucrada. La mentira no se vuelve verdad porque resulte útil. La manipulación no se convierte en amor porque se presente como protección. El abuso no se vuelve legítimo porque quien lo ejerce posea autoridad.

Dios es santo porque su poder nunca está separado de su bondad. Todo existe porque Dios permite que exista para ilustrar y recordar una verdad más profunda: la luz siempre triunfa sobre las tinieblas.

5. DIOS ES VERDADERO

Dios es verdadero porque en Él no existe falsedad. La verdad divina no consiste únicamente en comunicar datos correctos: es una forma íntegra de existir. Dios es el camino, la verdad y la vida.

Dios no aparenta ser algo diferente de lo que es. No promete aquello que no pretende cumplir ni utiliza nuestras expectativas para controlarnos. Su verdad ilumina la realidad, incluso cuando verla puede resultar incómodo y doloroso para nuestro ego, pero sanador y liberador para el espíritu.

La verdad libera porque pone fin a la confusión. Nos permite reconocer lo que sentimos y vaciarnos de las

mentiras que nos contamos y que construyeron nuestras máscaras para evitar el dolor.

Sin embargo, la verdad de Dios no busca humillar. Es brutalmente contundente e incluso puede resultar humillante solamente para tu ego. Siempre, en tu ser, sabés la verdad, aunque sea dura de asimilar. Es una verdad acompañada por amor. No expone nuestras heridas para avergonzarnos, sino para que podamos sanarlas.

6. DIOS ES FIEL

Dios es fiel porque su carácter permanece firme. No ama un día y abandona al siguiente. No actúa según cambios de humor ni retira su bondad para manipularnos.

La fidelidad divina no significa que siempre recibiremos lo que deseamos, mucho menos que recibiremos las cosas que pedimos porque somos «buenos». Significa que Dios continúa orientándonos hacia la verdad y el bien, incluso cuando el proceso es difícil o diferente de lo que imaginábamos. Su confrontación constante es símbolo de su fidelidad. Tu alma nunca jamás se va a rendir con vos; nunca va a soltarte en el infierno que vos mismo creaste. Siempre va a recordarte que sos más fuerte, más valiente, más capaz y más glorioso de lo que te imaginás o de lo que tu ego se empeñó en hacerte creer.

7. DIOS ES SABIO

La sabiduría de Dios es el conocimiento. Consiste en comprender profundamente la realidad, y esa realidad no está circunscrita al tiempo.

La sabiduría verdadera es real en cualquier era de la humanidad. No es acumular muchos datos, mucho menos inventar o elucubrar una ficción. La sabiduría es aquello que podía usarse para trascender dificultades hace tres mil años y que puedo usar hoy mismo.

Nosotros vemos fragmentos; Dios contempla la totalidad.

Creemos que tenemos problemas nuevos, problemas que jamás nadie tuvo, hasta que miramos lo que vivieron las generaciones pasadas. Los mitos griegos, los egipcios, la Biblia y el Mahabharata presentan los mismos problemas que vivimos hoy en día.

Incluso si acudimos a los textos sagrados, ¡tenemos los mismos problemas que tenía Moisés! Y también las mismas lecciones gloriosas para trascenderlos.

La sabiduría nos invita a distinguir entre un deseo inmediato y aquello que verdaderamente favorece nuestro crecimiento. Es elegir una vida con propósito por encima del placer.

La sabiduría divina no anula nuestra libertad. Nos orienta, advierte y enseña, pero también permite que tomemos decisiones y aprendamos de ellas, de forma tal que crezcamos en discernimiento y, fundamentalmente, nos permite RESOLVER PROBLEMAS.

Cuantos más problemas y dificultades resuelvas, más valioso vas a volverte para la comunidad y la sociedad. Es imposible que aportes luz sin haber pasado por el fuego que te forja.

Es imposible que asistas a otros de cualquier manera sin que les resuelvas la vida. Tu sabiduría es precisamente aquello que debés dar.

8. DIOS ES PACIENTE

Dios no vive en el mismo tiempo en el que vivís vos.

El tiempo, tal como lo percibís, no es real en absoluto. Dios vive en otro tiempo que se llama Aión, que es la eternidad.

Dios sabe que todo lo que creó es eterno. Tu espíritu es eterno; tu experiencia vital en la Tierra solamente dura un segundo.

La paciencia de Dios significa que nuestro proceso no es rechazado por ser lento. Dios sabe que tenés la eternidad por delante y que tendrás infinitas oportunidades de corrección y felicidad. Dios comprende que crecer implica caer, que algunas heridas son profundas y que ciertas formas de vivir están especialmente arraigadas en nosotros. Eso vuelve circular tu tiempo —Cronos—; es decir, hace que repitas una y otra vez las mismas caídas, pero no significa que no avances.

Sin embargo, la paciencia no es indiferencia. Dios nos da tiempo para cambiar, pero sigue llamándonos a hacerlo. No nos abandona en nuestra inmadurez ni convierte nuestras excusas en una identidad permanente, pero mucho menos nos evita las consecuencias de nuestras dilaciones. Es importante reconocer que Dios no se va a inmutar por tu letargo, pero sí tu alma. Tu alma sabe que cada segundo en la Tierra es una oportunidad para bajar el cielo o vivir el infierno.

Cuanto más postergues tu misión, tu gloria y tu felicidad, más dolor y culpabilidad vas a experimentar.

Sin embargo, Dios, en su paciencia infinita, ofrece siempre lugar para el aprendizaje, la reflexión y la transformación, de forma tal que ese tiempo no sea en vano.

LA UNIDAD DEL CARÁCTER DE DIOS

Las cualidades de Dios no pueden separarse entre sí. Dios no es un dios dividido en sí mismo.

Su justicia es misericordiosa; por eso busca reparar y no castigar. Su misericordia es justa; por eso no niega el daño ni elimina la responsabilidad. Su verdad es amorosa; por eso ilumina sin destruir, pero, a su vez, destruye todo lo que no es real. Dios es unidad con toda la vida; todo está creado por Él y en todos hay un pedacito de Dios.

Dios crea, pero no fomenta todo.

Dios perdona, pero no llama inocente a quien se niega a reconocer el daño.

Dios es misericordioso, pero también protege a quien fue herido.

Dios es justo, pero no disfruta castigando.

Dios es santo, pero no permanece distante del sufrimiento humano.

Dios es el Alfa y la Omega: el principio y el fin de todo. Todo existe bajo su autoridad, pero el mal nunca forma parte de su naturaleza. El ego es una fabricación nuestra y las tinieblas son la declaración de rebeldía contra el diseño divino.

Por eso, conocer el carácter de Dios también nos invita a examinar el nuestro. Tu vida es una creación continua en la que estás «obligado» a elegir, a ejercer tu libre albedrío —pase lo que pase— y a decidir quién elegís ser frente a lo que te sucede. Podés crear y construir el carácter de Dios, la visión más gloriosa y magnífica de vos mismo, o podés elegir rebelarte contra ese diseño. De igual modo, todo termina bien.

El ser humano cambia por dos razones. La más feliz es porque se detiene a reflexionar y a abrazar nuevas ideas, filosofando y transformando su mentalidad. La otra es la más efectiva: el dolor. Podés rebelarte y elegir construir un carácter incoherente, injusto, sin perdón, lleno de resentimiento, fragmentado, impaciente, ignorante, falso, malvado y lleno de temor, pero nunca en la vida vas a evitar las consecuencias que ese carácter te trae. Será un infierno tan doloroso, tan nefasto, que, tarde o temprano, vas a despertar de esa pesadilla y todo ese dolor será el hambre con la que vas a volver a Dios.

También podés dedicar toda tu mente, todo tu cuerpo y toda tu alma a forjar un carácter de amor, perdón, misericordia, justicia, bondad, santidad, excelencia, dominio y maestría en el tiempo, fidelidad, coherencia y autoridad. A medida que vayas tomando las circunstancias que vivís como un modo de acercarte a Dios, más bendiciones vas a experimentar. Literalmente, la experiencia de vida se convertirá en el viaje más celestial que hayas experimentado.

Pero recordá: amar no es permitir el abuso, perdonar no es abandonar nuestros límites, asumir la responsabilidad no es destruirnos con culpa y buscar la verdad no es perder la compasión.

La finalidad no es alcanzar una perfección inmediata, sino aprender a vivir cada día con mayor conciencia, integridad, libertad y amor.

¿QUÉ ES EL EGO?

"Nadie se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad".

—Carl Gustav Jung

LA CREACIÓN DEL EGO

El ego es la estructura psicológica mediante la cual construimos una idea de quiénes somos. Es nuestra identidad elegida por nosotros, en oposición a nuestro diseño divino.

Es el miedo fabricándose a sí mismo. Si somos uno, el ego nos percibe separados; si somos poderosos, el ego nos percibe impotentes; si somos gloriosos, el ego nos percibe mediocres; si somos amor, el ego nos percibe llenos de temor.

Es la voz interior que dice:
«Yo soy esta persona».
«Esta es mi historia».
«Esto me pertenece».
«Esto me gusta y aquello me desagrada».
«Estas son mis capacidades».
«Estas son mis heridas».

«Así quiero que los demás me vean».
«Esto debo proteger para poder sobrevivir».

El ego es la parte de nuestra mente que organiza nuestras experiencias y las convierte en nuestra identidad. Literalmente, estás convencido de lo que tu ego te dice que sos. No es un enemigo acérrimo; el ego es la parte de vos que tuviste que crear para adaptarte a los padres que tuviste, a las memorias emocionales que heredaste de tu familia y a tu sociedad actual. El ego es la parte de tu mente que aprendió cómo debía ser amada, qué debía hacer para ser respetada y cómo sobrevivir a un mundo demencial.

Reúne nuestros recuerdos, creencias, deseos, temores, logros, fracasos y relaciones, y con todos esos elementos construye un personaje al que llamamos «yo».

Ese personaje es falso, pero contiene aspectos reales de nuestra historia. En ningún caso nuestro ego es la totalidad de lo que somos; es el mayor obstáculo que tenemos que atravesar para crearnos a nosotros mismos a imagen y semejanza de Dios.

Podemos imaginarlo como un disfraz psíquico. Lo necesitamos para presentarnos ante el mundo, relacionarnos, tomar decisiones y ocupar un lugar en la realidad social. El problema comienza cuando olvidamos que llevamos un disfraz o una máscara y creemos que no existe nada debajo de ella.

El ego es una herramienta de identidad. Se convierte en una prisión cuando confundimos la herramienta con nuestra esencia.

EL NACIMIENTO DEL «YO»

Un niño pequeño todavía no posee una identidad completamente organizada. Normalmente se siente amado incondicionalmente y tampoco distingue que es un ente separado de sus padres. Al principio vive en una experiencia de dependencia y unión: la fusión es total y el amor también. No puede comprender con claridad dónde termina él y dónde comienza el mundo.

Siente hambre y aparece el alimento.
Siente frío y alguien lo cubre.
Siente miedo y busca unos brazos.
Siente dolor, llora y recibe consuelo.

Todavía no puede explicar sus necesidades ni regular por sí mismo sus emociones. Necesita que otra persona interprete sus señales, le dé seguridad y le enseñe que el mundo puede ser un lugar habitable. Necesita aprender lecciones y límites, y no tener el poder de decidir casi nada de su vida. Todo eso vendrá cuando «madure». Mientras tanto, su cerebro aprende el lenguaje, los hábitos y los aprendizajes que le van a servir para convivir.

Con el tiempo, comienza a reconocer que sus padres no siempre van a venir felices a cambiarlo. Descubre que su madre, su padre o quienes lo cuidan son personas separadas. Comprende que sus deseos no siempre se cumplen de inmediato. Aprende que existen límites, distancias, ausencias y esperas. Aprende que sus actos tienen consecuencias y que solo gana libertad a medida que puede hacerse cargo de las consecuencias de sus actos con responsabilidad.

Entonces empiezan a surgir los dos miedos básicos sobre los que está sustentado el ego.

Frente al dolor y la frustración que experimentamos, se implantan dos pensamientos aterradores y quebrantadores que serán los que determinarán nuestro destino y nuestra «personalidad»:

«No soy suficiente».

«No soy amado».

Este nacimiento psicológico es fundamental. El niño necesita desarrollar una identidad para recibir el amor que antes pensó que se daba incondicionalmente. Ahora ve que necesita dejar de llorar para traerle paz a mamá, pero el problema es que cree que hay algo defectuoso en él. Ahora entiende que debe obedecer a papá si quiere estar en paz, pero el problema es que teme dejar de ser amado si desobedece.

Acá nace la personalidad de tu ego: son, literalmente, los mecanismos que aprendiste para ser suficiente y sentirte amado por el progenitor que más te exigió. Suena simple, pero podés hacer este ejercicio cada vez que lo necesites para que veas que tu personalidad completa está cimentada en estos dos miedos fundamentales: el miedo a no ser suficiente y el miedo a no ser amado.

Pensá en el progenitor —mamá o papá— cuya aprobación más buscabas. No en el padre o la madre que preferías, sino en aquel cuyo amor o atención más te esforzabas por conseguir. Ahora imaginá una lista de acciones y características que debías cumplir para ser amado por este progenitor. Por ejemplo: obediente, disciplinada, excelente en la escuela, buena y generosa.

Vas a notar que tu personalidad es exactamente esa. Y te sentís presa.

Algunas personas crean personalidades en oposición. Es como si dieran por hecho que nunca van a ser suficientes y, entonces, eligen recibir atención siendo TODO lo contrario de lo que sus padres esperaban que fueran: desobedientes, rebeldes, indisciplinadas, con mal comportamiento, etcétera.

La aparición del ego no es una caída espiritual; esto es fundamental. Es una etapa necesaria del desarrollo humano. Sin el temor reverencial a las consecuencias de nuestros actos, no tendríamos discernimiento, pero el temor

psicológico es uno de los pilares más tóxicos con los que edificamos prisiones y sufrimientos innecesarios.

Es doloroso ver a adultos de más de cuarenta años que no entienden por qué no paran de exigirse y nunca reciben el reconocimiento. Creen que esa es su personalidad y que no pueden cambiar, cuando, en realidad, tienen el mismo estado mental que tenían a los cuatro años con su padre, cuando sentían que nada de lo que hicieran iba a ser suficiente para ser aprobados y celebrados por su papá.

Por eso, antes de trascender el ego, debemos tener uno suficientemente organizado. No podemos superar conscientemente una identidad que nunca tuvimos la oportunidad de construir. Es un paso necesario en el camino evolutivo hacia mí misma: primero debo atravesar todo lo que no soy para luego despertar y recordar todo lo que sí soy.

Una persona necesita saber que es amada incondicionalmente y que su identidad es completa, suficiente y merecedora de lo mejor por el solo hecho de respirar. Necesita emitir esto y actuar en consecuencia, de forma tal que sus acciones no sean incoherentes ni, mucho menos, destructivas. Para eso es necesario que desmonte y desaprenda todas las lecciones dolorosas que se enseñó a sí misma. Ese proceso es lo que se conoce como metanoia.

La metanoia es el proceso terapéutico que enseño para pasar del ego al ser, del miedo al amor y del resentimiento al

perdón mediante la transformación total de nuestra mentalidad, nuestros hábitos y nuestras emociones. Es exactamente lo que hago con mis pacientes cuando vienen a unas sesión conmigo, por eso Al curso que imparto para terapeutas lo llame igual: Metanoia.

La misión espiritual que todos tenemos acá consiste en deshacer nuestra esclavitud espiritual hacia el ego y volvernos soberanos de nosotros mismos, poderosos y libres. En ningún caso podemos confundir la inocencia con la indefensión de la infancia. Liberarte del ego tampoco se trata de volver a un estado sin identidad, voluntad o discernimiento. Se trata de elegir, con soberana libertad, quién decidís ser frente a lo que te pasa y dejar de ser aquello que te enseñaron que debías ser, lo que aprendiste a ser para que te quisieran o las máscaras que te pusiste para ser «suficiente» y conseguir su aprobación. Es el regreso glorioso a tu autenticidad, al gozo y a la dicha que implica expresar tu verdadero ser.

EL EGO SE CONSTRUYE EN EL ESPEJO DE LOS DEMÁS

Nadie construye su identidad completamente solo. Durante los primeros años nos conocemos a través de la mirada de otras personas.

Cuando un niño es mirado con ternura, aprende:
«Soy digno de amor».

Cuando sus emociones son escuchadas, aprende:
«Lo que siento importa».

Cuando puede equivocarse sin ser humillado, aprende:

«Puedo aprender sin dejar de tener valor».

Cuando sus límites son respetados, aprende:
«Mi cuerpo y mi voluntad merecen consideración».

Pero cuando recibe rechazo, indiferencia, burlas, violencia o exigencias imposibles, puede comenzar a construir otras conclusiones:

«No soy suficiente».
«Debo ser perfecto para que me amen».
«Mis necesidades son una molestia».
«Si muestro lo que siento, me abandonarán».
«Para estar seguro, tengo que complacer».
«Para que no me lastimen, debo controlar».
«Si no soy útil, nadie me elegirá».
«Debo esconder quién soy».

Muchas de las creencias más profundas del ego no nacen de una reflexión consciente, sino de una supervivencia brutal. Se forman como manotazos de ahogado para protegernos del

mundo. El niño no analiza objetivamente su entorno; intenta encontrar una manera de conservar el amor, la pertenencia y la seguridad a cualquier costo porque, a esa edad, necesitamos ser amados para sobrevivir.

Si recibe amor cuando obedece, puede convertirse en alguien excesivamente complaciente.

Si recibe atención cuando triunfa, puede creer que solo vale si tiene un alto rendimiento.

Si crece en un ambiente imprevisible, puede desarrollar una personalidad controladora para adaptarse al dolor.

Si es humillado por mostrar sensibilidad, puede aprender a endurecerse.

Si nadie lo protege, puede decidir que nunca volverá a necesitar a nadie.

Estas decisiones interiores no suelen formularse con palabras. Son decisiones tomadas entre los tres y los seis años de vida, con un discernimiento nulo, pero se convierten en patrones. Se convierten en dictados y forman nuestra sombra. Con el paso del tiempo, la persona olvida que fueron estrategias de supervivencia y comienza a considerarlas parte de su verdadera naturaleza.

Dice: «Yo soy así».

Pero muchas veces ese «yo soy así» significa, en realidad:

«Así aprendí a protegerme».

EL EGO COMO MECANISMO DE SUPERVIVENCIA

El ego intenta protegernos. Su función principal no es hacernos felices ni conducirnos hacia la verdad, sino mantener una sensación de identidad, seguridad y control.

Cuando percibe una amenaza, organiza defensas. De forma tal que:

Puede reprimir lo que duele si eso lo alivia.

Puede justificar cualquier conducta si eso evita una transformación que no quiere.

Puede proyectar en otros aquello que no quiere reconocer porque es más fácil lidiar con los defectos de otro que con los propios.

Puede compararse para sentirse superior o para reafirmar que es inferior a todo el mundo.

Puede complacer para evitar el abandono.

Puede atacar para evitar ser atacado.

Puede controlar para no sentirse vulnerable y protegerse de posibles «traiciones».

Puede aislarse para no volver a ser herido.

Puede construir una imagen perfecta para esconder una profunda inseguridad.

Por eso, todas las conductas que no elegimos con soberanía y libertad las elegimos por temor. ¿Temor a qué? A no ser amados o a no ser suficientes. Recordá que esos son los pilares principales del ego. Entonces, para evitar enfrentarse al dolor que podría significar su propia desvalorización o su total falta de amor, el ego dice:

«Si logro controlar todo, estaré seguro y recibiré amor».
«Si todos me admiran, tendré valor».
«Si nunca me equivoco, nadie podrá humillarme».
«Si no necesito a nadie, nadie podrá abandonarme».
«Si soy indispensable, no podrán reemplazarme».
«Si gano todas las discusiones, no tendré que enfrentar mis dudas».

El problema de estas estrategias es que pueden protegernos durante una etapa. Pero cuando seguimos utilizándolas después de que dejaron de ser necesarias, nos convierten en esclavos de ellas. Literalmente, es IMPOSIBLE vivir una vida feliz si sigo los patrones de mi ego. La felicidad consiste en destronar al ego y volver a ocupar mi trono. Esta es la razón por la que la vida es tan divertida.

Una armadura puede salvarnos en una batalla, pero se convierte en una carga cuando intentamos dormir, abrazar o vivir dentro de ella.

El ego es esa armadura psicológica: fue creado para proteger algo sensible, pero termina separándonos de aquello que más deseamos y destruyendo nuestras vidas.

EL PERSONAJE QUE APRENDEMOS A REPRESENTAR

Para pertenecer a una familia, una comunidad o una sociedad, aprendemos a representar determinados papeles.

La hija responsable.
El hijo fuerte.
La mujer que puede con todo.
El hombre que nunca llora.
La persona espiritual que jamás se enoja.
La salvadora que resuelve la vida de todos.
La víctima que espera ser rescatada.
La rebelde que rechaza cualquier autoridad.
El exitoso que necesita demostrar permanentemente su valor.
La sumisa que evita toda confrontación complaciendo a todos.
La «copada» que nunca exige lo que merece ni dice «no» para no poner límites.

El personaje no es una mentira absoluta. Puede expresar capacidades verdaderas. La persona responsable quizás sea realmente confiable. La persona fuerte probablemente haya superado enormes dificultades. El problema comienza cuando el papel se vuelve obligatorio; cuando, sin ese papel, nunca voy a ser amada; cuando estoy dispuesta a destrozar toda mi salud para representarlo.

Entonces, la responsable siente que no tiene derecho a descansar.

El fuerte cree que pedir ayuda es una debilidad.

La salvadora se olvida de su propia vida.
La persona espiritual reprime su enojo y lo disfraza de serenidad.
El exitoso no puede disfrutar porque cada logro debe ser reemplazado por otro mayor.
La sumisa vive relaciones en las que la aplastan y la desvalorizan constantemente.
La copada recibe injusticias y nunca reciprocidad.

El ego convierte una capacidad en una identidad rígida. Ya no decimos «a veces soy fuerte», sino «tengo que ser fuerte siempre o, si no, nadie va a respetarme». Ya no decimos «cometí un error», sino «soy un fracaso, debo esconderlo». Ya no decimos «esta persona no me eligió», sino «nadie podrá amarme; mejor me quedo sola».

Su lenguaje es absoluto porque necesita conclusiones estables y seguras —«mejor malo conocido que bueno por conocer»—. Así, prefiere una identidad dolorosa antes que la incertidumbre de no saber quién es. Mientras tanto, no podemos evitar cosechar los frutos de esta identidad, que siempre serán los mismos: una tremenda frustración, la impotencia suprema, corazones rotos, injusticias, noches oscuras del alma, el fracaso existencial y la enfermedad mortal.

EL EGO Y LA NECESIDAD DE APROBACIÓN

Una de las formas preferidas del ego consiste en hacer malabares para que nos quieran. Todo esto está sustentado en un profundo sentimiento de no merecer, de no ser dignos de amor ni suficientemente valiosos.

Cuando no hemos desarrollado una sensación interior de valor, amor o dignidad, necesitamos que los demás nos confirmen constantemente que existimos, que importamos y que somos dignos de amor. Generamos lo que se conoce como una cesión de poder o idolatría: necesito que el otro me quiera, necesito que el otro me apruebe para ser feliz, para sentirme amado y válido.

Nos esmeramos buscando aprobación en los elogios, la belleza, el dinero, las relaciones, el poder, el conocimiento, la productividad o la espiritualidad. Queremos parecer personas «amables y valiosas».

Ojo: no hay nada malo en disfrutar del reconocimiento, la gloria y la aprobación de los demás. El problema comienza cuando nuestra identidad depende de ellos; es entonces cuando estoy dispuesta a vender el alma para obtener esa validación que tanto busco.

Ahí, cuando mi identidad y mi sentido de amor propio dependen de otro, es cuando me esclavizo, pierdo poder y soberanía sobre mí misma. Empiezo a enajenarme, a venderme y, peor aún:

Una crítica se vuelve una amenaza.

El éxito de otra persona se convierte en una humillación para mí misma.

Una pérdida se siente como la destrucción de mi dignidad.

El rechazo deja de significar «esta relación no pudo continuar» y pasa a significar «no soy digno de amor».

Es por eso que el ego no busca solamente poseer cosas. Busca utilizar esas cosas para demostrar quién es, para

volverse finalmente lo que siempre fuimos: dignos de amor y respeto.

Una vez escuché la historia de un vagabundo que recorría las calles cargando un viejo maletín. Pedía monedas para sobrevivir, dormía en las estaciones y usaba aquel maletín como almohada, sin haberse preguntado jamás qué contenía. Un día, alguien lo convenció de abrirlo. En su interior encontró un millón de dólares. Había pasado su vida mendigando mientras llevaba consigo una fortuna.

Así vive muchas veces nuestra alma: mendiga amor, aprobación y reconocimiento, ignorando el tesoro que lleva dentro. Buscamos afuera las monedas que confirmen nuestro valor, sin advertir nuestro origen glorioso. El despertar comienza cuando dejamos de vagabundear, abrimos el maletín y recordamos que la dignidad, el amor y la luz que buscábamos siempre estuvieron en nosotros.

Vender el alma no siempre significa realizar un pacto oscuro o participar en un acto sobrenatural. Muchas veces sucede de una manera silenciosa y cotidiana: vendemos el alma cada vez que traicionamos nuestra verdad para obtener poder, aprobación, dinero, reconocimiento o pertenencia.

La venta del alma comienza cuando sabemos que algo contradice nuestros valores, pero decidimos hacerlo porque nos ofrece una recompensa. Callamos frente a una injusticia para conservar nuestro lugar. Defendemos una mentira

porque nos beneficia. Permitimos una humillación porque tememos el conflicto. Utilizamos a otras personas para no quedarnos solos. Fingimos creer en algo para ser aceptados. Poco a poco, cambiamos nuestra integridad por las monedas que el mundo nos ofrece.

No perdemos el alma en un solo instante: comenzamos a alejarnos de ella mediante pequeñas traiciones que cuestan carísimo.

Tal es la sed del ego por el reconocimiento del mundo exterior que todo empieza a convertirse en una cesión de poder y en un símbolo por el cual debemos vender nuestra alma para migajear lo que siempre fue nuestro: a saber, el amor.

No desea únicamente dinero: desea el estatus de quien tiene dinero.

No desea únicamente conocimiento: desea ser reconocido como inteligente.

No desea únicamente ayudar: desea ser indispensable.

No desea únicamente belleza: desea ser elegido por encima de los demás con vanidad.

No desea únicamente espiritualidad: desea considerarse más consciente, puro o elevado que otros. «Superior».

Incluso la humildad puede convertirse en una identidad del ego. Podemos sentirnos superiores por considerarnos humildes. Podemos renunciar públicamente al reconocimiento mientras esperamos secretamente ser admirados por nuestra renuncia.

El ego es capaz de utilizar cualquier cosa, incluso la espiritualidad, para fortalecerse.

Entonces empezamos a pagar el precio con nuestra alma. Dejamos de ser auténticos. Las relaciones que tanto le habíamos pedido a Dios se convierten en un lugar de esclavitud donde nos sentimos limitados, oprimidos y censurados. Ese trabajo que tanto nos sostuvo cuando comenzamos se convirtió en nuestra única fuente de seguridad y olvidamos nuestra tremenda capacidad de producir valor en la vida de otros. Esos lujos que tanto disfrutamos se convirtieron en la razón por la que somos, no en la consecuencia de quienes somos.

EL EGO ESPIRITUAL

El ego espiritual aparece cuando una persona utiliza ideas elevadas para evitar mirar sus heridas, justificar su conducta o sentirse superior.

Puede decir:

«Yo ya trascendí el enojo».

«Yo no necesito límites porque todo es amor».

«Mi intuición nunca se equivoca».

«Quien me cuestiona todavía no despertó».

Estas frases pueden esconder negación, falta de responsabilidad y desprecio por la experiencia ajena.

La verdadera espiritualidad no nos hace sentir superiores. Nos vuelve más honestos, responsables y compasivos. Prende fuego nuestras máscaras y nos vuelve plenamente libres, auténticos y brutalmente responsables de las consecuencias que eso conlleva.

No somos espirituales porque nunca sentimos envidia, miedo o rabia. Todo lo contrario: estamos en contacto profundo con nuestra sombra, listos para trascenderla. De forma tal que crecemos espiritualmente cuando podemos reconocer esas emociones sin permitir que gobiernen nuestras decisiones.

Negar la sombra no produce luz. Solamente la convierte en una condena que estamos destinados a repetir.

El ego espiritual quiere parecer iluminado. La conciencia verdadera acepta seguir aprendiendo.

LA CREACIÓN DE LA SOMBRA

Cada vez que una parte de nosotros es rechazada, castigada o considerada inaceptable, aprendemos a ocultarla. Todo esto se basa en los juicios emitidos por las sentencias más brutales: «No soy suficiente», «No soy amable»… Frente a este dolor, nos adaptamos para que nos quieran utilizando una máscara. Pero ¿qué pasa con aquello que reprimimos? Aquello que no puede ser integrado conscientemente pasa a formar parte de la sombra.

La sombra puede contener agresividad, envidia, deseos de reconocimiento, miedo, sensualidad, tristeza o necesidad de afecto. Son aquellas partes que juzgamos indignas de amor y aprecio. Pero lo peor y lo mejor de la sombra es que también puede guardar cualidades luminosas que no nos permitieron expresar: creatividad, fuerza, ambición, alegría, inteligencia, capacidad de liderazgo, autoridad, determinación y protagonismo.

Una niña castigada por expresar enojo puede aprender a mostrarse siempre amable, mientras su rabia se acumula en la sombra. Esa sombra crece hasta tragársela en forma de enfermedad o de rabia expresada injustamente contra sus hijos.

Un niño ridiculizado por ser sensible puede construir una personalidad fría, mientras su ternura queda escondida.

Una persona criticada por destacarse puede reducir su propia luz para no incomodar a los demás y vivir situaciones en las que constantemente se enamore de personas que no paran de humillarla o degradarla.

Lo que enviamos a la sombra no desaparece; todo lo contrario: se potencia. De hecho, si querés que algo se sostenga en tu vida, escondelo. La sombra es brutal porque actúa desde lugares inconscientes y domina nuestra voluntad. Es una fuerza demasiado poderosa como para permanecer en las profundidades de nuestra psiquis, enterrada bajo los miedos. Es el alimento perfecto para que las tinieblas nos quebranten, a menos que elijamos hacer el trabajo de enfrentarla de lleno con nuestra luz interior y salir fortalecidos, transformados y redimidos de su encuentro.

La sombra funciona muy bien y es absolutamente precisa porque aquello que escondemos lo proyectamos constantemente en los demás. Criticamos con intensidad en otros aquello que no soportamos ver en nosotros y, curiosamente, ¡no paramos de atraer a esas personas y circunstancias a nuestras vidas!

Si bien yo odio la mentira, no paro de enamorarme de mentirosos. Y aunque alguien me diga que eso refleja mi propia mentira, no voy a admitirlo porque uso una máscara muy firme de honestidad. Tal es así que mi ego está completamente identificado con la idea de que «soy una

persona brutalmente honesta» y no lo cuestiono. La pregunta es: ¿sos brutalmente honesta con vos misma? ¿O vivís autonegándote para sostener relaciones o personas que sabés perfectamente que no coinciden en lo más mínimo con vos?

Nos sentimos inexplicablemente amenazados por ciertas personas. Si, por ejemplo, construí la máscara de salvadora para que me quisieran y para evitar el abandono que viví en la infancia, me atraerán las personas que nunca me van a amar recíprocamente. Voy a enamorarme de personas rotas, fabricadas para romper. Incluso aunque sepa que son malas para mi vida y mi salud, no puedo evitar repetir la misma historia.

Repetimos conductas que conscientemente rechazamos: sabemos que tenemos que empezar esa dieta que nos va a ayudar a alcanzar nuestros objetivos, pero cada vez que podemos nos encontramos boicoteándonos por la noche, comiendo a escondidas y atacando la heladera.

Nos saboteamos cuando estamos cerca de recibir lo que deseamos, de forma tal que nunca lo recibamos y, en caso de recibirlo, que sea amargo, frustrante y doloroso.

El ego protege la imagen que construimos de nosotros mismos para que nos quieran. La sombra conserva todo lo que esa imagen excluyó y lo proyecta en otros.

Integrar la sombra no significa obedecer todos nuestros impulsos; eso es falta de carácter. La sombra me pide integridad, honestidad y abrazar las versiones más luminosas de mí.

Una persona que niega su agresividad puede ejercerla sin darse cuenta mediante el sarcasmo, la manipulación o el silencio, así como explotando de ira con personas que no lo merecen. Una persona que reconoce su agresividad puede transformarla en firmeza, valentía y capacidad para establecer límites, sin sentirse culpable ni avergonzada por ello.

La conciencia no destruye la energía de la sombra; la redime, la transforma y nos permite ganar poder personal.

A medida que vamos integrando nuestra sombra, dejamos de ser esclavos de nuestros impulsos y nos liberamos de cargas que venimos arrastrando desde hace generaciones. La vida es hermosa porque somos personas completas, no simplemente «buenas». Somos amables, pero bien firmes; somos misericordiosos, pero también justos; somos empáticos, pero no dejamos que abusen de nosotros.

EL EGO Y LA SEPARACIÓN

El ego necesita crear fronteras para organizar la realidad: literalmente necesita fragmentarla y polarizarla para existir. De forma tal que puede definirse a sí mismo siempre frente a una oposición:

«Yo frente a los demás».
«Lo mío frente a lo tuyo».
«Los buenos frente a los malos».
«Los conscientes frente a los ignorantes».
«Los exitosos frente a los fracasados».

Estas distinciones cumplen una función práctica: solo puedo conocerme a mí misma en ausencia de lo que soy. Esto es: solo puedo reconocer mi honestidad en presencia de la mentira y solo puedo valorar mi salud siendo consciente de la enfermedad.

Pero cuando el ego está en el trono, no utiliza estas diferencias para conocerse, sino para oprimir a otros.

Comienza a creer que, para tener valor, alguien más debe valer menos. Para sentirse seguro, necesita que los demás hagan exactamente lo que él dice. Para tener razón, necesita convertir al otro en enemigo. Para pertenecer a un grupo, debe despreciar a quienes quedan afuera. Eso es muy doloroso para cualquier espíritu porque, en el fondo, sabemos que todos gozamos de una profunda igualdad y detestamos cumplir requisitos para ser amados.

El ego, basado en el profundo miedo sobre el que fue edificado, cree que necesita amor. Amor que ya tiene y del cual dispone, pero que decidió desechar, por lo que fabricó una identidad más «perfecta» y más «querible».

Lo siguiente que hizo fue observar cuáles son los requisitos para ser querido: ¿necesito ser amable? ¿Necesito ser sumiso? ¿Necesito ser obediente?

Si logra cumplir la serie de requisitos que se exigen en Zombilandia —tener dinero, auto, casa, pareja estable antes de los treinta años, estudiar una o varias carreras universitarias y cumplir con ciertos cánones de belleza—, entonces, ¡lo logró! Tiene lo que todos quieren. Pero ¿qué pasa con aquellos que no lo lograron? ¿Con esos locos que, en lugar de obedecer, eligieron ser ovejas descarriadas, solterones, fracasados y cobardes? Ahí, el ego se alza majestuoso en el trono de algo que ama con todo su ser: juzgar y condenar a los demás. ¿Qué ocurre con aquellos que no hicieron nada para cumplir la lista imaginaria y extensísima de requisitos sobre cómo ser amado según el ego?

Y entonces se pregunta:

«¿Soy más bello que ella?».

«¿Soy más inteligente que él?».
«¿Tengo más éxito?».

«¿Estoy más evolucionado?».
«¿Quién ganó?».
«¿Quién perdió?».

De esta manera, estamos más enfocados en juzgar, comparar y condenar a los demás que en crecer y desarrollar nuestro potencial.

Amamos ser jueces y que nadie nos corrija, hasta que aceptamos que tenemos una sombra que no paramos de proyectar en los demás y que somos creadores precisamente de esas secuencias que detestamos. Hay una razón por la que se repite siempre lo mismo, y la razón es precisamente esta: estás en contacto profundo con tu sombra.

¿CÓMO ENCONTRAR LA SOMBRA?

Hay una manera de reconocer que estamos bajo la sombra: una reacción totalmente desproporcionada frente a las situaciones que vivimos o frente a la opinión de los demás.

¿Te pasó escuchar una crítica y que eso bastara para destruir todo tu día? Tu sombra.

¿Te resultan fascinantes ciertas cualidades? ¿Te ves irresistiblemente atraída por aquellas personas que van a

traerte los problemas necesarios para tu propia evolución? ¡Tu sombra!

¿Tu sentido del humor es nulo? Tenés maniatada tu sombra.

Parejas que se repiten.

Tus ídolos y aquellas personas que te inspiran más que nadie.

Cómo alentás a tu selección.

Cuando vivís demostrando que sos una «buena persona».

Juramentos del tipo: «¡Nunca voy a ser como mi madre!», pero actúo de la misma manera.

Cuando hay historias que se repiten en tu linaje: pérdidas económicas, relaciones tóxicas y enfermedades.

EJERCICIO: EL ESPEJO DE LA REACCIÓN

La sombra suele manifestarse en nuestras reacciones desproporcionadas: aquello que nos irrita demasiado, lo que

juzgamos con dureza, lo que nos produce envidia o lo que intentamos ocultar por vergüenza. No es algo que simplemente me desagrada; es algo que me arruina el día entero por el nivel de intensidad que me genera.

Esta actividad no busca condenar esas partes, sino escucharlas para descubrir qué necesidad, herida o capacidad permanece escondida detrás de ellas.

Elegí una situación reciente en la que hayas experimentado una reacción emocional intensa. Todos tenemos a esa persona que puede arruinar nuestro día con un solo comentario —normalmente, es alguien de nuestra propia familia—. Puede ser una discusión, una crítica, un rechazo, una comparación o una conducta ajena que te haya irritado profundamente.

Respondé por escrito con la mayor honestidad posible:

1. El acontecimiento

¿Qué sucedió concretamente?

Describí únicamente los hechos, sin interpretar las intenciones de la otra persona. Como si fueras un investigador privado o un fiscal.

Ejemplo: «Compartí una idea y la otra persona cambió de tema sin responder».:

1. El acontecimiento

¿Qué sucedió concretamente?

Describí únicamente los hechos, sin interpretar las intenciones de la otra persona. Como si fueras un investigador privado o un fiscal.

Ejemplo: “Compartí una idea y la otra persona cambió de tema sin responder”.

2. Mi interpretación

¿Qué significado le di inmediatamente a lo sucedido?

Completá la frase:

“Cuando ocurrió esto, pensé que significaba que…”

Tal vez pensaste que no eras importante, que estaban rechazándote, que querían humillarte o que nunca serías suficiente, que tu forma de comunicar no es válida o no merece atención.

3. La emoción visible

¿Qué sentiste?

Nombrá las emociones sin juzgarlas: rabia, miedo, tristeza, vergüenza, celos, envidia, impotencia, rechazo o necesidad de controlar.

Después, preguntate:

¿Qué intensidad tuvo esta emoción del 1 al 10?

4. La emoción escondida

La primera emoción suele proteger otra más vulnerable.
Debajo de mi enojo, ¿había desvalorización?
Debajo de mis celos, ¿había terror a la traición?
Debajo de mi necesidad de controlar, ¿había miedo a no ser suficiente?
Debajo de mi superioridad, ¿había vergüenza y humillación?
Debajo de mi indiferencia u orgullo, ¿había temor a necesitar a alguien o pedirle ayuda?

Completá:

"Si mi reacción pudiera hablar con absoluta sinceridad, diría…". Dejá que tu emoción hable con visceralidad…

5. La herida original

Preguntate:

¿Cuándo me sentí de esta manera anteriormente?

No busques necesariamente un gran acontecimiento. A veces la herida se formó mediante pequeñas experiencias repetidas: no ser escuchada, tener que competir por atención en tu infancia, recibir amor únicamente cuando cumplías expectativas o ser castigada por expresar una emoción.

Escribí:

"Esta situación me recuerda a…". Un momento de tu pasado en el que hayas vivido esa misma emoción.

6. La estrategia del ego

¿Qué intentó hacer tu ego para protegerte?

Quizás quiso atacar, complacer, controlar, huir, demostrar superioridad, quedarse en silencio o fingir que nada importaba.

Completá:

"Para no volver a sentir esta herida, aprendí a…"

Después, agregá:

"Esta estrategia me protegió cuando…, pero actualmente me perjudica porque…"

No rechaces inmediatamente ese mecanismo. Reconocé que posiblemente apareció para ayudarte a sobrevivir emocionalmente, aunque hoy produzca consecuencias dolorosas. Es posible que encuentres varios patrones emocionales que se expresan en tus relaciones.

7. El tesoro escondido

Toda sombra contiene una energía que puede ser transformada.

La rabia puede convertirse en capacidad para establecer límites.

La envidia puede revelar un deseo que no te permitiste reconocer.

El miedo puede enseñarte qué necesita cuidado y accionar para protegerlo.

La necesidad de controlar puede transformarse en liderazgo consciente.

La tristeza puede mostrarte aquello sobre lo que necesitás reflexionar para cambiar…

La agresividad puede convertirse en firmeza.

La sensibilidad que ocultaste puede convertirse en compasión, empatía y perdón.

Preguntate:

¿Qué cualidad positiva está atrapada dentro de esta sombra?

¿Qué deseo legítimo intenta expresar?

¿Cómo puedo utilizar esa energía sin dañarme ni dañar a los demás, de forma que sirva al bien más justo y perfecto para mí y para todos?

8. Responsabilidad sin condena

Reconocer una herida no significa justificar cualquier conducta.

Podemos comprender por qué reaccionamos de determinada manera y, al mismo tiempo, hacernos responsables de lo que hicimos.

Preguntate:

¿Mi reacción hirió a alguien?

¿Necesito pedir perdón, aclarar algo o reparar un daño?

¿Qué podría hacer de manera diferente la próxima vez?

La responsabilidad dice: “Cometí un error y puedo aprender”.
La condena dice: “Cometí un error porque soy una mala persona”.
La primera transforma. La segunda te destroza.

9. Una respuesta nueva

Imaginá que la misma situación vuelve a suceder, pero esta vez podés responder desde una conciencia más amplia.

Completá:

"Aunque sienta…, en lugar de…. elijo…"
Por ejemplo:

"Aunque sienta enojo con mi pareja, en lugar de pelear y reclamar elijo expresar lo que necesito sin culparlo, y poniendo sanos limites a las conductas que me lastiman.".

"Aunque sienta rabia, elijo establecer un límite sin humillar".

"Aunque sienta envidia, en lugar de tirar a otros abajo elijo admirar e incorporar estas cualidades a mi propia vida".

"Aunque sienta vergüenza, en lugar de esconderme ni atacarme, elijo mostrarme con valentía coraje y fe, prefiero ser leal a mi misma que vivir siendo esclava de mi ego".

10. Integración

Colocá una mano sobre el pecho y dirigite a la parte de vos que intentó protegerte:

“Te veo. Comprendo por qué apareciste y te bendigo. Gracias por intentar protegerme. Reconozco que todo este tiempo fui (identidad limitante) pero ahora me escucho, me cuido y me amo total e incondicionalmente. Ahora yo soy (declara Tu identidad nueva)

Terminá escribiendo:

“La parte de mí que más rechazo necesita que yo…”

No intentes producir una respuesta perfecta. Permití que aparezca una palabra sencilla: escucharla, protegerla, perdonarla, limitarla, expresarla o dejarla descansar.

Trabajar con la sombra no significa convertir todo impulso en una acción. Significa llevar conciencia a aquello que antes actuaba desde la oscuridad y te dominaba.

Lo que negamos nos gobierna.
Lo que condenamos nos somete.
Lo que aceptamos nos transforma.

La sombra no llega para demostrar que somos indignos. Llega para mostrarnos dónde necesitamos verdad, responsabilidad y amor.

Si esta actividad despierta recuerdos traumáticos, angustia intensa o una sensación de desborde, no es necesario

continuar a solas. Detenerse y buscar acompañamiento profesional también es una forma de cuidado y valentía.

EL EGO, EL CONTROL Y LA INCERTIDUMBRE

Hay un miedo terrorífico para el ego: la incertidumbre…

La incertidumbre implica que nosotros no poseemos ningún control y, por lo tanto, debemos admitir la total dependencia de Dios, una inteligencia superior que gobierna todo el universo. Algo que, con solo pensarlo, destruiría al ego y te daría una paz perpetua. Recordá que el ego proyecta en Dios todo lo que él es: casi no he encontrado ninguna persona en Zombilandia que pueda argumentar que toda la creación no está sometida a un orden perfecto, que las casualidades son sincronicidades perfectamente orquestadas y que la belleza de la vida estalla implacablemente en nuestra alma. Pero, en el mejor de los casos, el ego niega a Dios; en el peor de los casos, se proyecta en Dios y ve en esta inteligencia todopoderosa a un ser castigador, cruel, que controla todo para destruirnos; un ser injusto que gobierna nuestro destino. Todo lo que, en realidad, es el ego.

Frente a este miedo atroz de depender de Dios, que es amor puro y paz, el ego quiere el control.

Quiere conocer el futuro, garantizar los resultados y evitar cualquier experiencia que pueda alterar la identidad construida. Esa es la mejor manera de lidiar con el terror a la incertidumbre.

¡Y, ey! Planificar es saludable. El control compulsivo es diferente. Aparece cuando creemos que solamente podremos estar en paz si la realidad obedece nuestras expectativas, nuestros planes y nuestros mandatos. ¿Alguna vez escucharon el refrán que dice: «Si querés hacer reír a Dios, contale tus planes»?

Pero la vida no puede ser controlada por completo. De hecho, el ego quiere exactamente eso: controlar a las personas, las circunstancias y los eventos, EXCEPTO controlarte a vos mismo.

Las personas cambian, las relaciones terminan, el cuerpo envejece, los planes fracasan, aparecen oportunidades inesperadas, perdemos aquello que creíamos permanente, la vida…

La forma de dejar de ver la realidad como una amenaza es recordar: la conciencia la ve como un espacio de creación.

¿Tenés que tener control absoluto? ¡Sí! Solo de tres cosas: tu mente, tus emociones y tus acciones. Estas tres son tu superpoder, ¡que nunca utilizás! Y renunciar absolutamente a

querer que las personas, las cosas y la vida sean de una determinada manera para que vos puedas ser «feliz».

Soltar el control no significa abandonar la responsabilidad; todo lo contrario, es asumir la responsabilidad que en tu vida asumiste: la de dominarte a vos mismo. Si no gobernás tu mente, tu mente te va a gobernar; si no gobernás tus emociones, tus emociones te van a gobernar; si no podés hacer lo que decís que vas a hacer y sostenerlo, ¡es porque no sos libre!

El ego te va a decir: «¡Dominar la mente es imposible! ¿Las emociones? Es demasiado difícil. ¿Romper patrones de conducta? ¡Se necesitan años!». Mentira, mentira, mentira.

De hecho, es lo único que tenés que hacer en la vida. Tu única actividad es recuperar el poder absoluto donde te corresponde; es volver al trono y dejar de estar gobernado y sometido por programas nefastos que condicionan tu vida y la de todo tu linaje.

Una vez que te vuelvas soberano, la vida consiste en dar con excelencia sin controlar a las personas ni los sucesos. ¿Sabés por qué? Porque sabés exactamente cómo afrontar la vida. Cuando llega la noche, no te desconocés, sino que te reconocés como tu lugar seguro, como la persona en la que más podés confiar. Ya no te vas a levantar con ese vacío en el pecho porque, finalmente, vas a estar alineada con tu propósito de vida.

Y, entonces, serás libre. Y sí:

Podemos sembrar con cuidado sin necesidad de controlar la lluvia.
Podemos amar con sinceridad sin necesidad de controlar al otro.

Podemos actuar con integridad sin necesidad de controlar la opinión de los demás.
Podemos prepararnos para el futuro sin necesidad de pretender encarcelarlo.

Vivir en la incertidumbre es vivir llena de fe en mí misma, llena de amor y de paz, sabiendo que cada secuencia es una forja y una alineación más contundente hacia mi grandeza. La entrega consciente no es pasividad. Es cooperación con una voluntad más enorme y gloriosa que nuestra voluntad individual.

EL EGO NO ES NUESTRO ENEMIGO

Resulta tentador convertir al ego en un enemigo espiritual. Decimos que debemos vencerlo, matarlo, destruirlo o eliminarlo.

Pero esa guerra puede convertirse en otra estrategia del mismo ego: la identidad de la persona que ya no tiene ego.

El ego no necesita ser odiado. Necesita ser comprendido, educado e integrado.

Gran parte de sus conductas nacieron para protegernos, para lidiar con nuestra desvalorización imaginaria, con haber creído que somos menos de lo que en realidad somos. Incluso sus formas más incómodas suelen custodiar una herida.

Detrás de la necesidad de controlar puede existir un niño que vivió demasiado caos.

Detrás de la búsqueda de aprobación puede haber alguien que nunca se sintió visto, admirado ni reconocido.

Detrás de la arrogancia puede esconderse una profunda sensación de inferioridad o una tremenda culpa.

Detrás de la frialdad puede existir miedo a volver a confiar, a abrir el corazón y la vulnerabilidad.

Detrás de la complacencia puede vivir el terror al abandono.

Querer forzarnos a cambiar nuestras actitudes sin entender qué quieren decirnos en profundidad es doloroso e inútil porque la herida que las originó permanece intacta. Cuando las observamos con compasión, podemos agradecer la protección que alguna vez ofrecieron y enseñarles que ya no tienen que dirigir nuestra vida.

Podemos decirles:

“Gracias por haber intentado protegerme”.

"Entiendo para qué apareciste".
"Ahora tengo otros recursos".
"Ya no necesito esconderme de la misma manera".
"Puedo cuidarme sin cerrarme al amor".

La transformación comienza cuando dejamos de avergonzarnos por los mecanismos que desarrollamos para sobrevivir y nos hacemos cargo de emprender el viaje más maravilloso de nuestra vida: darnos a nosotros mismos aquello que tanto buscamos en los demás.

TRASCENDER EL EGO

Trascender el ego no significa empezar a luchar para librar constantemente una guerra contra mí misma.

Mucho menos significa perder la voluntad, permitir abusos, renunciar a nuestros deseos o volvernos indiferentes.

Trascender significa dejar de confundir nuestra identidad construida con la totalidad de nuestro ser. Y, en lugar de luchar contra mi sombra y condenarme a repetirla, en lugar de elegir ser víctima de lo que me pasa, elegir ser maestra y aprender. Pasar de la esclavitud a la soberanía y, así, transformar el dolor en sabiduría e inspiración para los demás.

Trascender significa poder observar un pensamiento sin creerlo automáticamente y elegir el pensamiento que me



www.lujanlizaso.com/trascender

haga más feliz.

Trascender significa sentir una emoción sin convertirnos por completo en ella, aprender de ella y gestionarla para volverme una genia en inteligencia emocional.

Trascender significa que puedo recibir una crítica sin sentir que nuestra existencia está amenazada, incluso ser capaz de responder con integridad, honor y contundencia.

Trascender significa reconocer un error sin concluir que no tenemos valor, aprender de él y volverme mucho más valiosa y admirable que antes.

Trascender significa quemar mis máscaras y volverme auténtica.

Trascender significa enfrentar de lleno todo el desamor que tengo por mí para volver a amarme como nadie me amó.

Comprender estas ideas requiere práctica, acompañamiento y honestidad. Por eso nació **Trascender**: mi curso de tres meses, donde profundizamos este proceso juntos, reconocemos los mecanismos del ego, integramos la sombra y sanamos nuestra relación con nosotras mismas, con nuestro cuerpo, con los demás, con el universo entero y con nuestras finanzas. Es un acompañamiento constante para pasar del ego al ser, de la impotencia al poder.

Si querés ser parte de este movimiento glorioso de almas comprometidas con su paz, libertad y poder personal, sos bienvenido a llenar tu solicitud acá:

Cuando podemos observar al ego, ya no estamos sometidos a él, sino que nos convertimos en el observador de nuestras circunstancias, no en el juzgador de ellas.

En ese espacio interior podemos elegir. Solo ahí podemos ejercer nuestra capacidad de ser libres y ejercer nuestro

derecho a decidir cómo quiero que las cosas me afecten y quién decido ser al respecto.

EL EGO ANTE DIOS

La experiencia de Dios nos invita a recordar que nuestro valor más profundo no necesita ser fabricado. Dios crea la realidad; el ego la fabrica.

No somos valiosos solamente porque triunfamos.

No somos dignos únicamente cuando complacemos.

No merecemos amor exclusivamente cuando somos perfectos.

Nuestra dignidad no comienza con nuestros logros ni termina con nuestros errores.

Ante Dios, ante la grandeza de tu alma, las máscaras quedan destruidas. No necesitamos fingir fortaleza, pureza o perfección. Podemos presentarnos con nuestras luces y sombras, nuestras contradicciones, heridas y deseos, sabiendo que seremos amados profunda e incondicionalmente por el Creador del universo, la máxima autoridad del cosmos y el supremo poder.

Dios no ama al personaje. Ama al ser que existe detrás de él porque es una extensión de Él.

Su amor no destruye nuestra individualidad; Él te conoce perfectamente. Dios te libera de las máscaras que fabricaste por miedo, con miedo, desde el miedo y a través del miedo.

Dios no nos pide que nos volvamos nadie. No hay nada que cambie su amor por vos; nada que hagas o dejes de hacer puede cambiar tu esencia. Dios solo quiere verte alineado con la visión, el sueño, el diseño y el propósito que juntos eligieron en el cielo antes de encarnar. Planificaste junto con Él todos los desvíos y las caídas, pactaste con personas, elegiste algunos corazones rotos y, otras veces, simplemente te empeñaste en no aprender la lección. Todo es el juego llamado vida. Tiene un sentido y un propósito: que asumas tu propia grandeza.

Para eso hace falta entregar completamente el ego y rendirnos a la voluntad más hermosa de todas, aquella que quiere para vos tu perfecta felicidad: la voluntad de Dios.

La verdadera entrega espiritual consiste en abandonar las falsas identidades que nos separan de la verdad, de la gloria y del propósito con el que Dios te creó.

Entregamos la vergüenza, la culpa, la apatía, el miedo, las necesidades, la voracidad, el orgullo y la rabia.

Entregamos las máscaras.

Entregamos la creencia de que debemos merecer nuestra existencia.

Y, al entregar todo aquello que no somos, no quedamos vacíos; nos quedamos llenos de nosotros mismos.

LA MUERTE SIMBÓLICA DEL EGO Y LA NOCHE OSCURA DEL ALMA

¿Cuál es el mejor momento para trascender el ego e integrar la sombra?

Bueno, este mismo instante podría ser uno de ellos, pero normalmente necesitamos atravesar alguna noche oscura del alma. El momento en el que el ego se apaga, pero se enciende el alma.

Hay un momento de la vida —y esto lo vivimos todos— en el que todos nuestros peores miedos se hacen realidad y nos destrozamos a nosotros mismos.

Todos los mecanismos que aprendimos no sirven de nada. Todas las estrategias y tácticas de nuestro ego son completamente impotentes frente a la vorágine del dolor de la vida.

La noche oscura del alma no es un problema. Es el momento de tanto dolor en el que creo que me muero o que me voy a volver loca de dolor. No soporto el dolor y no hay tiempo, consuelo ni alivio que me ayude a enfrentarlo. Soy completamente impotente y completamente ignorante; desconozco qué debo hacer, quién soy y qué va a pasar.

Curiosamente, ese es precisamente el mejor momento para destronar al ego y volver al alma.

La noche oscura del alma puede ser:

Perder un trabajo que definía nuestro valor, estatus y libertad.

Terminar una relación alrededor de la cual habíamos construido nuestro futuro, nuestra identidad y nuestra vida…

Una enfermedad que me obliga a parar y a cambiar mi vida para siempre —lo quiera o no—.

La muerte de un ser querido y la impotencia brutal de aceptar que nada se puede hacer…

El punto es que ya no podemos continuar siendo lo que éramos. La depresión es tan feroz y tan insoportable que no queda ni rastro de lo que alguna vez fuimos.

Estas experiencias pueden sentirse como una muerte. En cierto sentido, lo son: muere una versión de nosotros.

He aquí el momento glorioso: sí, estás perdiendo tu vida, tu antigua vida. Pero esa vida no era vida; era una fabricación artificial de tu ego para poder sobrevivir. Esa fabricación fue mitigando tu vida, tu gloria, tu éxito y tu felicidad, y ahora tenés la gloriosa oportunidad de recrearte a vos misma a imagen y semejanza de Dios o, mejor dicho, del amor. No ibas a ser feliz de la otra manera. Tu vida estaba destinada al fracaso y al dolor, pero ahora podés elegir de nuevo; podés elegir nacer siendo alguien competente, diferente de quien fuiste. El dolor es el maestro más sabio cuando, en lugar de encapricharte y seguir siendo igual, aceptás que algo terminó y sacrificás gustosamente tu ego, solo para descubrir que no morís, sino que resucitás siendo la mejor versión de toda tu vida. Y cuando volvés de la muerte, volvés con dones y talentos para ofrecérselos a los demás, para ayudarlos a enfrentar sus adversidades. Ese es el propósito de tu vida. No estás ante el final de nada; estás ante el comienzo de la experiencia más hermosa de tu vida: trascender.

La muerte simbólica del ego no destruye el ser; tu ser es indestructible. Solo se destruye la fabricación del ego. Es el doloroso y glorioso proceso mediante el cual una vida demasiado pequeña se abre hacia una realidad más amplia.

No toda pérdida conduce automáticamente al crecimiento. Ni todo dolor te convierte en sabio. ¿Se imaginan cómo sería el mundo si así fuera?

Para transformarla, debemos atravesarla con conciencia, apoyo, honestidad y tiempo. Pero dentro de ciertas crisis existe una invitación: dejar de reconstruir exactamente la misma prisión.

EL PROPÓSITO DEL EGO

El ego tiene una misión valiosa: ayudarnos a construir una identidad, desenvolvernos en el mundo, proteger nuestros límites y desarrollar nuestra voluntad.

Pero no fue creado para gobernar toda nuestra existencia.

Es un administrador, no un rey.
Es un instrumento, no nuestra esencia.
Es un puente entre nuestra vida interior y el mundo; no es nuestro ser.
Primero necesitamos construir el “yo”.
Después necesitamos fortalecerlo.
Finalmente, debemos aprender a abrirlo hacia algo más grande.

El camino no consiste en pasar de ser alguien a no ser nadie. Consiste en pasar de una identidad cerrada y temerosa a una identidad poderosa, consciente y conectada.

De esta manera, el ego se va a convertir en un aliado que te va a revelar exactamente:

¿Qué debés cambiar?
¿Qué te duele?
¿Cuáles son los mecanismos que inventaste para ser amado?
¿Qué escondés?
¿Cómo ser auténtico?

Solo dominando al ego podés ser libre, poderoso y soberano de vos mismo.

Al trascender la dificultad que te presenta, te convertís en un maestro que ayuda a otros a atravesar esas mismas dificultades.

Te convertís enFinder el libertador de todo tu linaje y pasás de oveja descarriada a líder libertador.

¿Ves? No es tan malo después de todo.

LA GLORIOSA TRANSFORMACIÓN

Esta es la transformación gloriosa: aquello que un día nació para protegernos aprende finalmente a servir a la conciencia, a la verdad y al amor.

Aquello que alguna vez odiamos y nos llenó de resentimiento lo vemos como la lección más sagrada de todas.

A las personas a las que les deseamos lo peor las vemos como agentes necesarios, catalizadores de los dolores más profundos y de las transformaciones más profundas y evolutivas de mi alma.

Puedo agradecer y bendecir todo lo que me pasó, especialmente lo malo, lo injusto y lo doloroso. Y no solo eso, sino que hacemos con eso oro para dar a los demás.

Por eso, no destruimos el ego.
Lo iluminamos.

No rechazamos nuestras emociones.
Las integramos.

No nos alejamos de Dios.
Nos encontramos en Él.

No negamos nuestra sombra.
La iluminamos.

LA VIDA

En el medio del odio me pareció que había dentro de mí un amor invencible.
El medio de las lágrimas me pareció que había dentro de mí una sonrisa invencible.
En medio del caos me pareció que había dentro de mí una calma invencible.
Me di cuenta, a pesar de todo, que en medio del invierno había dentro de mí un verano invencible. Y eso me hace feliz.
Porque no importa lo duro que el mundo empuje en mi contra, dentro de mí hay algo mejor empujando de vuelta."

— *Albert Camus*

NO PUEDO SER TODO LO QUE SOY EN AUSENCIA DE LO QUE NO SOY

La vida es el maravilloso juego en el que paso de «conocerme a mí misma» a experimentarme a mí misma siendo mi mejor versión.

Podemos afirmar que somos amorosos, puedo entender intelectualmente que soy amor, pero solamente la relación con los demás nos permite comprobar cómo amamos; solo en contacto profundo con el miedo y derrotándolo puedo

experimentar que amo. Podemos creer que somos valientes, pero necesitamos encontrarnos con el miedo para descubrir de qué manera respondemos ante él y, entonces, experimentar la valentía.

Puedo imaginar que soy luz, pero si solo conozco la luz, nada más que la luz y únicamente la luz, no tengo un contexto en el que pueda tener la experiencia concreta de brillar.

Puedo bendecir mi salud y mi juventud, pero nunca voy a experimentarlas hasta que no conozca la enfermedad y, entonces, valore lo que antes di por sentado.

La vida es el escenario en el que bajamos a experimentar todo lo que somos mediante la vivencia de todo lo que NO somos.

No puedo amarme a mí misma completamente y experimentar, encarnar, vivir y palpar la experiencia del amor propio a menos que vea todas las veces que no me amé, no me respeté y no me valoré.

No puedo ser una gran maestra de la abundancia y la riqueza sin haber confrontado en mí todo lo que genera escasez.

No puedo ser una referente del éxito sin haber pasado por varios fracasos públicos y haber seguido adelante.

La vida es un campo infinito de posibilidades donde se encuentran:

La presencia y la ausencia.

El nacimiento y la muerte.

El amor y el miedo.

La unión y la separación.

El placer y el dolor.

La certeza y el misterio.

Estos contrastes no existen necesariamente para castigarnos ni para frustrar nuestros planes. Es todo parte de un plan brillante para la expresión de nuestra felicidad. Son parte necesaria de lo que necesitamos para tener la experiencia.

Recordá una vez más: no conoceríamos el descanso si nunca hubiéramos experimentado el cansancio. No sabríamos qué significa ser libres si jamás hubiéramos sentido una limitación. No comprenderíamos el valor de la verdad si la mentira no produjera consecuencias.

Aquello que no somos nos ofrece un contraste. Nos permite reconocer, elegir y expresar conscientemente aquello que sí deseamos ser.

Mirá a las grandes personalidades de la vida, a las personas que más admirás, y vas a ver que vinieron a enseñarnos sobre la vida, precisamente por el ejemplo que son cuando atraviesan las dificultades. Messi no es solo un gran futbolista; es un maestro que nos enseña a todos acerca del éxito, el compromiso y la verdadera felicidad. Tuvo derrotas y fracasos públicos. Años atrás se recibía a la selección con piedras, ¡y ellos estaban avergonzados! Es inimaginable pensar en la cantidad de odio e injusticias que fue recibiendo; sin embargo, nos enseñó a no rendirnos jamás y que la felicidad no está en la lujuria, las drogas ni los excesos, sino en la familia, la lealtad y el honor.

Donald Trump, una de las personas más ricas del mundo, varias veces fundió sus empresas, las volvió a abrir y las reivindicó frente al mundo.

San Martín, el libertador de América, se enfrentó con todas las limitaciones habidas y por haber. Tuvo que cruzar los Andes en mula, llevando a cabo una epopeya, casi una locura, para traer libertad a los pueblos.

En tu vida vas a experimentar todo lo que no sos para recordar todo lo que sí sos, si naciste para ser y convertirte en ese héroe forjado en el fuego.

Por eso podemos afirmar:

No puedo ser todo lo que soy en ausencia de lo que no soy.

Pero esta frase necesita ser comprendida con profundidad.

No significa que necesitemos provocar sufrimiento para valorar la alegría. Tampoco significa que el mal sea necesario, correcto o moralmente equivalente al bien. Mucho menos significa romantizar el abuso, la injusticia, la enfermedad ni la pérdida.

El dolor no se vuelve bueno simplemente porque podamos aprender de él.

Una injusticia necesita ser reconocida.
Un abuso debe ser detenido.
Una pérdida merece ser llorada.

La enseñanza no justifica aquello que sucedió, pero le da sentido, y eso es glorioso. Que yo pueda decidir quién voy a ser a través de lo que me pasó, en lugar de simplemente victimizarme y creer que me arruinaron la vida, es uno de los mayores superpoderes que tenés, que debés y merecés usar a tu favor.

Así, el propósito de la vida es que tomes lo que te sucede, sea dulce o amargo, sea frustrante o fascinante, sea doloroso

o precioso, sea demoledoramente traumático o gloriosamente edificante, y decidas exactamente quién querés ser a partir de eso. ¿Cuál es la faceta de tu ser que va a emerger a través de esta secuencia llamada……?

Tu rol como cocreador de la realidad no consiste en controlar el universo; consiste en elegir quién querés ser.

Tengo una amiga que vivió una parálisis facial. Ella había sido siempre hermosa, pero uno de sus mayores complejos era buscar la perfección estética, hasta que finalmente la vida la obligó a enfrentarse a su propia sombra: tuvo una parálisis facial. Imaginate, para una persona que siempre se esforzó por dar con los máximos estándares de belleza, que de repente se le caiga la mitad del rostro. Sin embargo, esa experiencia, además de dolorosa, le enseñó y la obligó a reconocer la belleza que estaba en su interior y, desde ahí, florecer.

Una de las experiencias más gloriosas, de la cual soy la fan número 1, es la historia de los héroes de los Andes, del avión que se cayó en las montañas. Setenta y dos días perdidos en la cordillera, en la nieve y el hielo, en las peores condiciones físicas, mentales y emocionales, con los cadáveres de sus hermanos y mejores amigos, teniendo que alimentarse de sus cuerpos, lograron salir con mocasines y un par de jeans. ¿Cómo lograron semejante hazaña? Tuvieron que activar en ellos el carácter de Cristo, el mismísimo carácter de Dios: la entrega, la generosidad, la justicia, la compasión, la

determinación, la unidad, la misericordia, la fe, la esperanza y la disciplina. Todo al mismo tiempo. Podrían haber elegido quejarse y sufrir; de hecho, lo hicieron durante los primeros 10 días, hasta que escucharon que los dejaron de buscar. Podrían haberse entregado a la muerte cuando vivieron un alud y estuvieron enterrados tres días; sin embargo, salieron por amor y para amar.

Viktor Frankl, el psicoanalista que escribió El hombre en búsqueda de sentido, padeció en carne propia un campo de concentración y sobrevivió para contarlo. Pero no solo para contarlo: para crear una terapia completamente disruptiva en la cual sanamos el dolor encontrando un propósito y un sentido. Cuando usamos el dolor y la tremenda energía que tiene una situación nefasta y la usamos para volvernos la versión más graciosa de nosotros mismos, entonces ganamos el juego.

La clave está en usar nuestro poder de decisión; en esto somos creadores a imagen y semejanza de Dios. Frente a la vida puedo elegir ser víctima o maestra.

Frente a una herida puedo elegir definirme como alguien tramada de por vida o empedrada de por vida.

Frente a un patrón emocional puedo elegir ser una esclava impotente o convertirme en una asesina de patrones y de excusas.

Podemos utilizar el dolor como permiso para dañar y ser crueles o como una razón para ser la curación y la medicina que alguien necesita.

La vida consiste muy poco en lo que me pasa y muchísimo en cómo interpreto lo que me pasa, qué significado elijo darle y cómo voy a definirme al respecto.

LA VIDA COMO EXPERIENCIA DE DIOS

Si Dios es eterno, completo y absoluto, ¿por qué existe una realidad marcada por los procesos, los contrastes y la transformación? ¿Por qué, si somos sus hijos, gloriosos y poderosos, casi nunca experimentamos la gloria, sino la derrota y la impotencia?

Justamente, la vida es el espacio en el que las cualidades divinas son expresadas y experimentadas mediante su contraste primero, y a través de su transformación y proceso alquímico después. Platón hablaba de dos mundos: el mundo de las ideas y el de las experiencias.

Nosotros, en el mundo de las ideas, lo somos todo, lo sabemos todo y lo conocemos todo. Esto es así porque somos extensión de Dios, criaturas que fueron creadas con amor, por amor y para amar. Y bajamos al mundo de las experiencias, donde encarnamos estas ideas. Para eso necesitamos un

contraste en el que puedan experimentarse y hacerse carne. «El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros» es exactamente este proceso de pasar del Logos a la carne.

El amor, mientras permanece únicamente como concepto, todavía no ha sido encarnado. Necesita convertirse en presencia, cuidado, protección, verdad, paciencia y libertad. Ahí tenemos la experiencia de que amamos y de que somos amor. No estamos condenados a vivir dolor; estamos destinados a ser libres y a elegir quiénes vamos a ser a través de eso. No podemos evitarlo, no podemos negarlo ni dilatarlo. Cada acto es una declaración de quién soy y quién he decidido ser.

La misericordia necesita encontrarse con una herida y elegir empatizar, cuidar y sanar esa herida. Ahí deja de ser un concepto y se convierte en experiencia.

El perdón necesita atravesar un resentimiento, una injusticia.

La justicia necesita responder ante una desigualdad.

La valentía necesita levantarse frente al miedo.

La generosidad necesita descubrir algo que puede compartir.

Frente a la carencia puedo apreciar la abundancia y volverme agradecida.

Dios puede ser comprendido como la fuente de la vida, pero nosotros somos quienes debemos decidir de qué manera participaremos en ella, cómo y de qué forma vamos a elegir atravesar esta vida. Ese es nuestro libre albedrío.

Nuestra existencia no es una prueba destinada a descubrir si somos dignos. Es un proceso mediante el cual nuestras decisiones revelan, forman y transforman nuestro carácter.

Entonces, frente a una situación dolorosa, injusta y triste, podés preguntarte: ¿quién estuve siendo todo este tiempo? ¿Qué clase de persona estuve siendo todo este tiempo? Tal vez alguien limitada, alguien que nunca se permite lo que merece, alguien que nunca para de pensar en los demás.

Y frente a estos frutos y estas consecuencias que vos llamás dolorosas, injustas y tristes, ¿quién decidís ser a partir de ahora? Podés elegir ser alguien que supera los obstáculos con amor y risas; podés elegir pensar en vos misma para dar tu mejor versión a los demás.

La vida no nos entrega un examen para humillarnos. Nos ofrece un espejo.

La pregunta no es:

«¿Por qué me pasa esto a mí?».

La pregunta puede ser:

«¿Para qué me está pasando esto a mí? ¿Qué propósito tiene esto en mi vida? ¿Qué parte de mí que he olvidado debo recordar?».

LA DUALIDAD

La dualidad es la manera en que nuestra conciencia reconoce la realidad mediante diferencias.

Conocemos el día porque existe la noche.
Reconocemos el movimiento en relación con la quietud.
Comprendemos la cercanía porque conocemos la distancia.
Experimentamos el sonido porque también existe el silencio.

A partir de eso, nuestra mente divide la experiencia en categorías: agradable y desagradable, seguro y peligroso, correcto e incorrecto, deseable e indeseable, placentero y doloroso.

Hablar de dualidad no significa afirmar que el bien necesita del mal para existir. El bien posee valor por sí

mismo. La bondad no se vuelve bondad solamente porque exista crueldad. En este sentido, el mal no es una realidad equivalente al bien, sino que es como la ceguera que presupone la vista. El mal necesita del bien, pero el bien no necesita del mal para existir.

Sin embargo, dentro de nuestra experiencia, la posibilidad del mal hace que el bien sea algo elegible por libertad y no por imposición. Hace que uno elija el bien porque puede elegir el mal.

Si fuéramos incapaces de mentir, decir la verdad no sería una decisión libre y soberana; sería una imposición. Dios nos crea libres, no esclavos. Si estuviéramos destinados a amar constantemente, el amor no sería una expresión libre de nuestro carácter.

La libertad contiene la posibilidad de elegir de una manera que construya o destruya.

Esto no significa que todas las elecciones sean igualmente válidas. Claro que hay algunas que te van a destrozar la vida o a edificarte para siempre. Significa que una decisión auténtica necesita tener alternativas.

La luz no produce la oscuridad, pero la oscuridad nos permite reconocer la luz, elegir la luz, desear la luz y amar la luz.

Dios no necesita convertirse en maldad para conocer su bondad. Nosotros, como seres limitados, descubrimos muchas veces el valor del bien al experimentar las consecuencias de alejarnos de él. Esto, en ningún caso, es un castigo de Dios; son los frutos de nuestras decisiones y las consecuencias de nuestros actos. Necesitamos muchas veces pasar por el infierno para entender que la dicha, la paz y el amor están en el cielo, y que eso es lo que deseamos, esa es nuestra voluntad. Ser felices, no deprimidos; ser gloriosos, no mediocres; ser plenos, no carentes; ser libres, no esclavos. Mientras tanto, vas a elegir lo que te esclaviza las veces que sean necesarias hasta que aprendas a elegir la libertad con amor.

El mal promete libertad, pero produce esclavitud.

La mentira parece ofrecer una salida inmediata, pero exige nuevas mentiras para sostenerse.

La manipulación promete control, pero destruye la confianza.

La venganza promete alivio, pero te ata a aquello que nos hirió.

El egoísmo promete protección, pero termina aislándonos.

El bien no siempre ofrece la recompensa más rápida. Todo lo que viene de Dios requiere paciencia, responsabilidad y renuncia a una satisfacción inmediata. Pero produce una vida que puede sostenerse sin escondernos de nosotros mismos.

Tenemos un capítulo completo sobre el mal para que podamos analizarlo en profundidad… Mientras tanto…

LA POLARIDAD

La polaridad nos muestra que muchos aparentes opuestos son extremos de una misma dimensión.

Por ejemplo:

Frío y calor son distintos grados de temperatura.
Luz y oscuridad describen diferentes niveles de iluminación.
Cercanía y distancia representan posiciones dentro de un espacio.

En nuestra vida interior también existen polaridades:

Firmeza y sensibilidad.
Autonomía y pertenencia.
Acción y descanso.
Razón y emoción.
Disciplina y espontaneidad.
Dar y recibir.
Hablar y guardar silencio.

El problema no suele encontrarse en uno de los polos, sino en la rigidez con la que permanecemos atrapados en él. En la incapacidad de abrazar la otra parte que permanece en la sombra. Cuando nos polarizamos, demonizamos ciertas cualidades y ensalzamos otras, nos perdemos la experiencia de ser completos. Y entonces:

La firmeza sin sensibilidad puede convertirse en crueldad.
La sensibilidad sin firmeza puede resultar en abusos.
La autonomía llevada al extremo puede convertirse en aislamiento.
La pertenencia sin individualidad puede transformarse en dependencia.
La disciplina sin descanso puede conducir al agotamiento.
La espontaneidad sin responsabilidad puede convertirse en caos.
Dar sin recibir termina en injusticia y parásitos.
Recibir sin dar impide la reciprocidad.

La integración no consiste siempre en ubicarnos exactamente en el centro. Existen momentos que requieren una gran firmeza y otros que necesitan una profunda ternura. La sabiduría consiste en reconocer qué cualidad requiere cada situación, qué versión de mí debo usar para alinearme cada día más conmigo misma.

Una persona integrada, coherente y en paz con su sombra puede ser fuerte sin volverse insensible.

Puede amar sin abandonarse y priorizarse.
Puede escuchar sin renunciar a su voz y discernir.
Puede entregarse sin perder su identidad y potenciarse.
Puede perdonar sin permitir que el daño continúe y sostener límites saludables.

LA VIDA ES UN ESPEJO

La vida funciona como un espejo porque todo nuestro estado mental y emocional se vuelca en nuestras relaciones, reacciones y elecciones. De esta manera, la vida no es mi enemiga, sino mi maestra, que me revela qué hay en mi interior que debe ser transformado.

Sin embargo, esta idea debe utilizarse con responsabilidad.

Las personas tienden a confundir culpa con responsabilidad: no somos culpables de todas las circunstancias que experimentamos. Somos absoluta y totalmente responsables del significado que eso tiene en nuestra vida, y debemos reconocer los frutos de nuestras decisiones sin creer que somos víctimas de algo que contribuimos activamente a crear.

Existen decisiones ajenas, sistemas injustos, accidentes y acontecimientos que exceden nuestro control.

El espejo no nos acusa ni nos culpa por haber creado cada acontecimiento. Lo que sí nos fuerza a hacer es observar qué despierta ese acontecimiento dentro de nosotros, qué parte de nosotros construyó esa experiencia y qué parte va a revelarse ahora para trascenderlo.

De esa manera, una crítica puede mostrar cuánto depende nuestro valor de la aprobación externa y cuánta idolatría y cesión de poder tengo frente a una acción que no controlo yo.

El éxito de alguien puede mostrarnos un sueño que no nos permitimos perseguir.

Una persona parasitaria puede ayudarnos a reconocer nuestra dificultad para establecer límites.

Una relación imposible puede revelar nuestro miedo a la intimidad verdadera.

Una enfermedad puede mostrarnos nuestra falta de hábitos saludables mental, emocional y físicamente.

Un despido laboral me obliga a preguntarme qué acciones y omisiones cometí para que me despidieran, pues nadie despide a un empleado que es un 10 en todo.

Una relación tóxica me pregunta: ¿cuál es el camino y cómo se construyó esa toxicidad? Porque requirió actitudes y permisos de mi parte para que durara.

No todo lo que nos molesta en otra persona significa que poseemos la misma conducta. A veces, aquello que vemos refleja una herida anterior. Otras veces, revela una cualidad reprimida o un límite que todavía no aprendimos a defender.

El espejo no entrega respuestas automáticas. Formula preguntas:

"¿Por qué esta situación despierta una reacción tan intensa?"

"¿Qué temor está siendo activado?"

"¿Esto pertenece únicamente al presente o también se relaciona con mi historia? Por ejemplo, ¿me hace sentir igual a como me hacía sentir mi madre? ¿Usa las mismas palabras que usaba mi padre?"

"¿Qué necesidad me estoy reprimiendo?"

"¿Qué límite necesito establecer?"

"¿Qué parte de mí estoy viendo representada en otra persona?"

La clave es usar la vida como un reflejo de mi estado mental y atacar la causa ahí donde está. Ser responsable implica que, si yo creé esta situación dolorosa, también tengo el poder de transformarla. Si duele, necesito mirar qué espejo me está devolviendo la vida y qué parte de mí debo transformar y madurar.

Vivir de esta manera va a hacer que la vida realmente se transforme en un juego hermoso en el que no te condenás, no

te castigás ni te culpás, sino que transformás esa energía en responsabilidad y poder de transformación.

LOS DIFERENTES ESPEJOS DE LA VIDA

El espejo de la herida

Algunas personas despiertan dolores que ya existían antes de conocerlas. De hecho, las conocés precisamente para que despierten ese dolor, para que sean catalizadores y trasciendas esto que te viene limitando desde hace tanto tiempo.

Una palabra puede activar el recuerdo de haber sido rechazados y criticados. Una crítica puede devolvernos a una infancia marcada por la exigencia, en la que nunca éramos suficientes. Una distancia momentánea puede hacernos sentir nuevamente abandonados.

La reacción pertenece al presente, pero su intensidad puede provenir del pasado. Entonces me desequilibra totalmente una situación porque no me duele solo el presente, sino todas las veces que no pude llorar esa dinámica.

Reconocerlo no significa que la conducta actual sea aceptable; muchas veces exige límites. Pero sí significa una gloriosa oportunidad para que ahora, con responsabilidad, podamos responder tanto a la situación presente de forma madura como a la liberación de la herida del pasado que se despertó.

Estás irresistiblemente atraída por las personas que te van a traer los problemas necesarios para tu propia evolución.

Si tu vida estuvo marcada por el abandono, tu mente se va a fijar en personas que te hagan revivir esa experiencia de abandono, no para castigarte ni arruinarte, sino para liberarte. Cuando finalmente sanás y trascendés tu herida, esa persona ya no está en tu mundo y no te atraen personas que te hagan revivir tus traumas; te atrae el amor seguro, sólido y sin intermitencias.

El espejo de la sombra

En ocasiones rechazamos en otros aquello que no queremos reconocer en nosotros. Nos da odio y rabia ver ese espejo en otros.

Criticamos a las personas que buscan atención mientras deseamos secretamente ser vistos.

Juzgamos a quienes ponen límites con firmeza y contundencia porque nosotros no nos atrevemos a hacerlo y, si lo hacemos, rompemos carácter.

Despreciamos la libertad ajena porque vivimos atrapados en obligaciones que nunca cuestionamos.

También nuestra sombra puede expresarse en nuestro cuerpo en forma de enfermedades. Vivir en constante estrés, ansiedad y aflicción no es gratis y tiene consecuencias brutales en nuestro cuerpo.

Nuestras finanzas reflejan nuestra mentalidad y cuánto valor somos capaces de aportar a los demás.

La sombra puede contener impulsos destructivos, pero también cualidades luminosas que aprendimos a reprimir, como el espejo del deseo.

El espejo del deseo

La admiración y la envidia pueden mostrarnos nuestra sombra dorada.

La vida de otra persona quizás representa algo que también deseamos: libertad, creatividad, reconocimiento, amor o independencia.

Eso nos enfrenta a dos cosas: una catarata de excusas sobre por qué la vida fue tan injusta con nosotros y por qué alguien con tan poco talento logró tanto, que no es otra cosa que envidia y que va a hacerte caer y arruinar tu vida; o admirar y celebrar esas cualidades y poner manos a la obra.

En lugar de atacar a quien posee lo que anhelamos, podemos preguntarnos:

"¿Qué deseo mío está siendo revelado?"

El espejo del límite

Ciertas relaciones nos muestran aquello que ya no podemos continuar permitiendo. Aquello que debe parar en nuestra vida.

No llegan para quedarse. Son personas que aparecen para enseñarnos a decir "no", retirarnos, hablar con claridad o dejar de confundir amor con tolerancia ilimitada, desgaste y enfermedad.

El aprendizaje de una relación no siempre es conservarla. Algunas relaciones cumplen su enseñanza cuando finalmente nos elegimos a nosotros mismos, en lugar de elegir esa relación que nos destruye.

El espejo de la luz

También existen personas que reflejan nuestra belleza, nuestra sabiduría y nuestra madurez.

Nos miran con respeto y nos ayudan a reconocer capacidades que no podíamos ver. Creen en nosotros antes de

que aprendamos a hacerlo por nosotros mismos; nos prestan sus alas de fe cuando las nuestras flaquean.

No todos los espejos revelan heridas. Algunos nos recuerdan nuestra grandeza, nuestro poder y nuestra luz.

¿Alguna vez quisiste rendirte y miraste a tus hijos o a tu hijo, y en ese instante supiste que ibas a luchar con todas tus fuerzas? Ese es un espejo de la luz.

¿Algún maestro o mentor creyó en vos cuando ni vos creías en vos misma? Ese es un espejo de la luz.

Cuidalos, honralos y celebralos.

EL EFECTO OBSERVADOR

¿Somos observadores pasivos de las circunstancias o creadores absolutamente poderosos de nuestro destino?

En la física cuántica existe el llamado efecto del observador. Esto es principalmente significativo porque nos ubica a los seres humanos como partícipes necesarios en la creación del universo. En ese contexto, observar significa literalmente detonar una realidad y, para eso, se requiere una creencia, una fe y una intención que la detone.

Es imprescindible que entiendas que el solo acto de fijar tu atención en algo literalmente lo crea. Tu consciencia crea la realidad. Este es un poder que siempre tenés, en el cielo y en el infierno. No importa lo que hagas ni lo que dejes de hacer, no importa si vivís enfocado en la luz o en la oscuridad. Siempre vas a detonar una realidad en la que no parás de enfocarte.

La conciencia no convierte mágicamente todos nuestros deseos en acontecimientos. Pero sí convierte mágicamente en realidad aquellos eventos en los que no paro de enfocarme. Literalmente, no experimento la vida tal cual es; experimento la vida en la que me enfoco. Si me enfoco en todas las razones que tengo para agradecer en la vida, literalmente es imposible que viva una depresión. Si me enfoco en todas las razones por las que el mundo está mal, es imposible que pueda bendecir mi vida. La mente no puede ni es capaz de estar en dos estados mentales al mismo tiempo. No servís a dos amos: o vivís para enfocarte en el miedo o vivís para enfocarte en la fe, en tus capacidades y en tu potencia.

Adonde fluye mi atención, fluye toda mi energía, y donde fluye mi energía hay materialización.

Biológicamente, tenemos un sistema activo reticular que nos permite encontrar referencias a estos eventos y llamarlos «causalidades». Como cuando quiero comprar un auto y no paro de verlo en la calle, o cuando decimos que el ladrón ve a todos de su condición.

No vemos la realidad de una forma neutral. La observamos a través de nuestras creencias, recuerdos, expectativas y heridas.

Quien se considera indigno y se siente inferior a todos interpreta la vida como una injusticia en la que nadie lo quiere.

Quien se siente insuficiente puede percibir toda corrección como una humillación.

Quien tiene miedo de ser traicionado ve un posible depredador en todos lados.

Nuestra mirada selecciona, interpreta y organiza la experiencia según nuestras creencias. Literalmente, vemos el mundo como somos, no como es. Tus pensamientos acerca de una situación están filtrando tu realidad, la están unificando y la están trayendo. Tus pensamientos son los detonadores de la realidad.

LA ATENCIÓN CREA DIRECCIÓN

Aquello a lo que prestamos atención recibe energía psicológica.

Si observamos constantemente nuestras carencias, nuestra vida puede comenzar a organizarse alrededor de ellas. Si

repetimos que nunca podremos cambiar, dejamos de reconocer las oportunidades y nos volvemos ingratos.

Querer agradar a los demás, por ejemplo, hace que sea literalmente imposible que crees la realidad que soñás, porque mi atención está en complacer a los demás, no en satisfacerme a mí misma.

Vos sos el creador de tus circunstancias y podés elegir la versión de vos, conectarte con esa versión y vivir plenamente en esa realidad.

El secreto no está en luchar contra la vida y querer cambiar las circunstancias; está en cambiar nuestra mentalidad y nuestra atención. Una vez que renueves tus pensamientos, es decir, que desprogrames tu mente inconsciente, que está plagada de creencias que otro implantó, y la rindas al verdadero poder creador —la voluntad de tu alma—, cuando llenes tus pensamientos de pensamientos que pensás con Dios, con tu verdadero ser y con tu espíritu, automáticamente verás un mundo donde todo tiene sentido, un cielo bendito y una tierra que te besa los pies.

De esta manera, renovás tus pensamientos mediante un cambio de mentalidad, rendís a tu ego y dejás que tu alma tome el comando central, que es tu mente. A partir de ese momento, tu vida se vuelve una catarata de milagros, uno tras otro.

No me creas, ponelo en práctica. Durante esta semana, proponete por la mañana enfocarte en una lista de razones por las que tu vida es un verdadero milagro. Al llegar la noche, justo antes de dormir, en lugar de contar ovejas, contá tus bendiciones. Repasá tu día glorioso y contá cuántos milagros viviste. Si pasaste por algo doloroso, no te duermas sin perdonarlo y resignificarlo. Y vas a ver cómo, en menos de tres días, tenés una vida completamente renovada.

LAS LEYES ESPIRITUALES

"Existe un solo universo, un solo Dios que impregna todas las cosas, una sola sustancia y una sola ley" —Marco Aurelio

Las leyes espirituales pueden comprenderse como principios que rigen nuestra vida. Son perpetuas y no fallan jamás. Reconocer estas leyes nos permite asumir nuestra verdadera identidad: responsables, creadores, gloriosos y generadores de nuestros sueños.

No prometen que podremos evitar todo dolor ni conseguir cualquier deseo.

Están acá para ayudarnos a encarnar al Dios que llevamos en nosotros y liberarnos de los patrones limitantes. Son las reglas que rigen este juego. Son atemporales y conocerlas no solo nos empodera, sino que transforma nuestra consciencia para siempre.

LA LEY DE CAUSA Y EFECTO

"No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra".—Gálatas 6:7

Toda causa tiene efectos. Si quiero cambiar los efectos, debo cambiar las causas.

Toda acción produce consecuencias.

La clave está en detectar la causa. Vos no sos un efecto de tus circunstancias; vos sos la causa de tus circunstancias. Aquí es donde está el poder personal. Vas a vivir victimizándote mientras sigas creyendo que dependés de factores externos a vos —el mundo de los efectos— para cambiar tu estado interno. Si lo reconocés, es la misma mentalidad que tiene un drogadicto con respecto a la sustancia: necesita, de alguna manera, ese químico para producir efectos en su cuerpo que ya no sabe producir de otra manera que no sea con la sustancia. Esto es, literalmente, esclavitud espiritual, emocional y mental.

Necesitás aceptar que nada externo a vos tiene el poder de transformar tu estado interior y que la realidad no debe cambiar para que vos mejores. Es al revés: vos debés mejorar para que la realidad mejore; vos debés cambiar si querés que la realidad cambie; vos debés superar los obstáculos para que dejen de perturbarte.

La función de la vida es presentarse como un espejo de tus creencias, pensamientos y emociones dominantes —la causa —. Si te gustan los efectos —los frutos o las consecuencias de tus acciones—, seguí por donde venís; si, en cambio, vivís efectos que no te gustan, es hora de cambiar.

Nuestros pensamientos crean nuestras emociones, nuestras emociones condicionan nuestras decisiones y nuestras decisiones forjan nuestro carácter y destino.

Si lo que deseás es el éxito, la salud, el amor y la riqueza, podés lograr ese efecto cambiando las causas: vos. Por eso, cuando la vida duele, es necesaria una transformación; y, si no duele, es necesario acercarte a personas que piensen, actúen y sientan lo que vos querés detonar en tu vida. Si no tenés a nadie cerca, tenés que modificar tu entorno, aislarte y «jugar» a ser esta versión gloriosa que soñás ser, con los pensamientos, las emociones y los hábitos que tiene tu ser supremo. Una vez que hagas esto, estarás alineándote con todo el universo. Dios mismo te escucha y la realidad se amolda a tus deseos como el genio a la botella.

Posicionarte como causa del mundo y no como efecto es volver a tu diseño divino. El mundo es nuestro reino para que lo gobernemos, no para que necesitemos cosas, eventos y circunstancias que nos hagan dependientes.

Esta manera de pensar rompe cada cesión de poder que has dado a las cosas y a las personas. Esto rompe también cada «sueño» que te vendió el ego, en el que supuestamente vas a ser feliz teniendo determinadas cosas, personas, puestos o cierta cantidad de dinero en el banco.

Podés generar todo esto siempre y cuando sea fruto de ser la mejor versión de tu ser, tu ser en absoluta excelencia. Si

lográs todo eso parasitando a otro, vendiendo tu alma o siendo la versión más mediocre y pusilánime, aunque tengas todo lo que Zombilandia sueña con tener, vas a vivir en una frustración constante y en un vacío existencial que no vas a soportar.

CULPA FRENTE A RESPONSABILIDAD

Hay una tendencia marcada del ego: cada vez que activás tu poder creador, busca echarte la culpa constantemente de todo, de forma tal que sientas que ser creador de la realidad no es un honor ni un privilegio, sino una maldición, una responsabilidad que detestás tener o, incluso, una arrogancia.

La verdadera arrogancia es creer que Dios te creó impotente, lleno de terror y víctima del mundo, con nula capacidad para crear lo que sea que desees.

Para deshacer la culpa que te va a provocar el ego en esta instancia, es fundamental que reconozcas que crear la realidad implica que tenés que hacerte cargo sin juzgarte, castigarte ni culparte porque detonaste algo que no te gusta.

Si la vida no es lo que te gustaría, no la aceptes, no aguantes, no aprietes los dientes, no sufras en silencio. Esa es la respuesta más macabra que te va a dar el ego. Te va a

llevar a una depresión brutal y vas a sentir que la vida no solo no tiene sentido, sino que tampoco vas a querer vivirla. Esa respuesta del ego es la impotencia: un infierno. Pero el otro infierno es culparte de todo, de forma tal que no solo nunca cambies, sino que empeores con cada paso que des.

Recordá: cuando las circunstancias no están alineadas con lo que tu ser desea, necesitás corregirte. Corregirte tiene que ser un proceso de amor; el único que «sufre» es tu ego. Tu ego es el ser más imperfecto que hay, está basado en el miedo y te roba tu trono. ¿No tendrías ganas de destrozarlo y conquistar tu propio lugar? Eso es lo que hacés cada vez que, en lugar de quejarte, lamentarte y luchar contra las personas, elegís cambiar vos y madurar con cada cosa que te pasa.

Vos elegís si las piedras que vivís en la vida y que recibís las usás para construir una prisión o para construir un palacio. Las piedras solo son piedras: elegí con sabiduría. Y, si elegiste mal, elegí de nuevo.

LA LEY DE CORRESPONDENCIA

"Tu visión se volverá clara cuando mires dentro de tu corazón. Quien mira hacia afuera sueña; quien mira hacia adentro despierta."—Carl Gustav Jung

Aquello que sucede dentro lo verás afuera.

Creemos que tenemos un mundo interior que no compartimos con los demás. Incluso creemos que somos responsables de lo que hacemos, pero no de lo que pensamos.

Necesitás entender que esta manera de pensar es la que te está matando, enfermando y limitando tanto. Repetí en voz alta conmigo: yo soy responsable de todo lo que pienso. Aquello que pienso, sea positivo o negativo, venga del amor o del miedo, construye mi emanación —FE + emoción—, y eso impacta en el campo cuántico, de forma tal que tiendo a vivir aquello que sostengo en mi mente.

Estos pensamientos «privados», aquello que pensás en secreto, son justamente lo que todos notamos cuando miramos tu vida, aunque quieras ocultarlo.

Si creemos que no somos suficientemente bellos físicamente, es normal que deshonremos nuestro cuerpo. Todos van a notar nuestra desvalorización a través de nuestro cuerpo.

Si guardamos en secreto que vivimos una relación tormentosa, nuestra vida se volverá cada vez más tormentosa en todas las áreas.

Si nuestra identidad depende de ser necesarios, construiremos relaciones en las que todos reciben nuestro cuidado, pero nadie cuida de nosotros.

Debés reconocer tus pensamientos privados en la realidad. Debés mirar la vida no como fuente de sufrimiento, sino como fuente de información, y jugar a descifrar: ¿cuál es el estado mental que se corresponde con esto?

Si vivís endeudado, ¿cuál es el estado mental detrás de eso? «Nunca tengo suficiente dinero», por ejemplo. Ese pensamiento privado y promotor rige toda tu emanación con el dinero y, fundamentalmente, tus acciones. ¿Alguna vez dijiste: «¿En qué estaba pensando cuando decidí eso?»? No estabas pensando en absoluto; estabas siendo «poseído» por tus pensamientos limitantes, carentes y llenos de terror, y tomaste todas las decisiones que te llevaron a reafirmar y aumentar ese estado. Pensaste como una persona carente y desposeída, te sentiste completamente carente y desposeído, y actuaste como una persona carente. ¿Qué vas a vivir? Una experiencia de carencia, frustración y más terror. No, no es culpa de Dios. No, no es tu culpa ni tampoco es culpa de otros. Pero sí es tu responsabilidad cambiar tu mentalidad para que, en lugar de sentirte carente, te sientas conectado con la fuente infinita de abundancia, pienses en abundancia y en ofrecer valor a los demás, y actúes para dar, no para arrebatarle nada a nadie. Porque así, siendo lo que en realidad sos, vas a actualizar tus sueños y vas a vivir en paz, felicidad y plenitud.

Nos invita a reconocer que nuestras creencias determinan aquello que elegís, tolerás, buscás y repetís.

Cuando cambia tu mentalidad, tus creencias, cuando asumís verdaderamente la responsabilidad de dar vuelta tu cabeza como una media, automáticamente tu mundo exterior cambia por gracia.

¿Cómo cambiar las creencias? Ejercicio

Tomá una afirmación falsa que parezca «verdadera». Encontrala buscando un área de tu vida en la que no estés pleno. Puede ser las finanzas, el cuerpo, el trabajo o las relaciones.

Ahora mirá tu realidad: ¿qué tenés que creer de vos mismo para vivir algo así? Por ejemplo: «Nunca tengo suficiente dinero», «No soy suficientemente bella», «Odio trabajar, pero me obligo a hacerlo porque no hay otra», «Enamorarse es lo peor que me puede pasar».

Ahora preguntate: ¿esto es verdad o es una interpretación? Las «verdades» del ego hay que desocultarlas. Son mentiras, falacias que aparentan verosimilitud, pero no son la verdad absoluta ni mucho menos. Así que la primera reacción que vas a tener es que lo que proponés es la verdad absoluta. Formulate, en ese caso, la pregunta asesina: ¿tengo total certeza de que esto es una verdad absoluta? Si la respuesta es no, es que es una interpretación, una

posibilidad, una manera de significar las cosas. Si no es una verdad absoluta, entonces hay millones de significados diferentes, millones de posibilidades y millones de interpretaciones que podrías darle al mismo hecho.

¿Cómo reacciono cuando creo esta mentira? ¿Cuáles son los frutos y las consecuencias de esta manera de pensar en mi vida? ¿Cómo trato a los demás cuando creo esto?

¿Quién sería si nunca hubiera creído algo así? ¿Qué clase de persona sería si estuviera libre de esta creencia limitante?

¿Hay alguna razón placentera para mantener esta mentira en la cabeza?

Ahora vamos a hacerlo con un ejemplo:

Observo que en mi realidad nunca tengo suficiente dinero para nada. Me siento frustrada y limitada siempre.

¿Qué tengo que pensar de mí? Que no soy capaz de generar el dinero suficiente, que el dinero es escaso. Ahora que tengo la creencia, vamos a someterla a juicio.

¿Es verdad? ¡Sí! Es verdad que no tengo, que me siento impotente e incapaz.

¿Tengo plena certeza de que el dinero es escaso y de que soy incapaz de generar más? Mmm… Bueno, ahora que lo digo así, no, no es verdad.

¿Cómo reacciono cuando creo esta mentira de que el dinero es escaso y de que soy incapaz de generarlo? Vivo siendo mezquina, vivo teniendo miedo de que me falte. Sufro todos los días y no puedo disfrutar de nada. Trato mal a las personas a mi alrededor e, incluso, me trato mal a mí misma. Vivo comprando cosas para aparentar y que nadie vea que me falta. No quiero que se note.

¿Quién sería si nunca hubiera pensado algo así? ¡Libre! Sería poderosa, me sentiría agradecida y feliz de vivir y respirar a diario. Podría enfocarme en otras cosas, como dar y celebrar más la vida.

¿Hay alguna razón para seguir manteniendo en mi mente esta mentira de que nunca tengo suficiente dinero y de que soy incapaz de generarlo? ¿Me da placer y felicidad pensar en eso? No, solo es revictimizante y enfermante.

¡Bien! Ahora que sentís esa liberación mental, vas a tomar la primera afirmación y la vas a invertir completamente. Literalmente, la vas a dar vuelta como una media: «Tengo suficiente dinero y sí soy capaz de generarlo». Encontrá la cantidad de inversiones que puedas. ¡Jugá!

El siguiente paso es encontrar en la realidad un mínimo de tres evidencias de que esto es verdad o, por lo menos, más verdadero que la primera afirmación.

Siguiendo con el ejemplo, encontremos dos o tres razones por las que siempre tengo suficiente dinero y soy capaz de generarlo.

Evidencia 1: siempre tengo suficiente dinero para comprar cositas que me encantan. Esos pequeños caprichos que «me merezco».

Evidencia 2: realmente, nunca me ha faltado nada en la vida. Siempre he estado en el lugar adecuado, con las personas adecuadas, para tener lo necesario. Tal vez no era lo que quería o lo que deseaba, pero siempre tuve exactamente lo que necesitaba. Siempre aprecio todo como un milagro.

Ahora, en lugar de andar escapando y ocultando tus pensamientos, podés dar una respuesta mucho más eficaz y exitosa, pero, sobre todo, liberadora y empoderante: jugá a encontrar el tesoro escondido que hay en cada fracaso, secuencia de dolor y amargura que viviste en la vida. Jugá a detectar las creencias limitantes que rodeaban el acontecimiento y te condenaron. Una vez que las detectes, reprogramalas con este ejercicio, en el que vos sos amo y señor absoluto de tu mente. No tu ego, no tus miedos: vos y solo vos.

Este es uno de los ejercicios más divertidos y poderosos de todos. Literalmente, se siente como la plenitud mental y hasta vas a terminar riéndote de las barbaridades que solías creer acerca de vos. Aplicalo y vas a ver cómo la vida empieza a cambiar.

LA LEY DE POLARIDAD

"Quien con monstruos lucha debe cuidarse de no convertirse, a su vez, en un monstruo. Cuando mirás largo tiempo a un abismo, el abismo también mira dentro de ti".

—Friedrich Nietzsche

Como hablamos anteriormente, para ser todo lo que soy, primero debo tener la experiencia de no ser. Solo a través de la polaridad puedo conocerme a mí misma. Solo a través de la polaridad, el poder de decisión y el libre albedrío se consolidan.

Jugar con la polaridad es comprender que todas tus acciones están sustentadas en las emociones. Nada que hagas ni que dejes de hacer es por «decisión»; está inducido por un estado emocional. Así, una persona muy pacífica, en un estado emocional de absoluta rabia, puede decir cosas crueles; una persona muy tenaz, en un estado emocional de

agotamiento y frustración, puede detenerse. Una persona brillante puede experimentar vergüenza y pasar de lucirse a esconderse.

Lo bueno es que solo hay dos emociones que podés experimentar en la vida, no hay más: amor o miedo. Solo podés escuchar a tu alma o a tu ego; podés estar en la luz o en las tinieblas, con Dios o con el diablo.

Esto no significa relativizar el mal. El mal es algo muy concreto que tiene objetivos definidos para vos. Pero sí significa que debo aprender a nutrirme de todas las cosas, aprender de todas ellas e integrarlas para ser mejor. Cristo, por ejemplo, fue al desierto durante 40 días a encontrarse con el diablo. De la misma manera, antes de que logres algo grandioso, vas a enfrentarte a todos tus miedos y limitaciones.

Para usar esta ley a tu favor, es importante que aprendas que tu camino consiste en mirar de frente a la polaridad, no en escapar de ella.

Si querés iniciar el camino del amor propio, vas a tener que mirar de frente toda tu falta de amor propio, tu desvalorización y tu dependencia emocional.

Si querés ser libre, vas a tener que enfrentarte de lleno a tu esclavitud espiritual o emocional.

Nadie se ilumina imaginándose figuras de luz, sino haciéndose consciente de su propia oscuridad.

Cada secuencia es energía que se te ofrece. Si hay gente odiándote porque estás triunfando, en lugar de querer limitar esa energía, tenés que aprender a nutrirte de ella para que te dé más energía. Lo lográs cambiándole el significado: en lugar de creer que estás haciendo algo mal y sentirte culpable por existir, pensando que te castigan, elegí creer que estás haciendo todo perfectamente, que estás siendo un héroe del cielo que está rompiendo toda la Matrix, y pensá que es una bendición. Literalmente, en ambas vas a tener razón, pero una manera de pensar te llevará a la autodestrucción total de tu psiquis y la otra, a la máxima gloria, admiración y respeto por vos mismo. ¿Cuál elegís?

Podés tener una vida en la que estás en pareja, incluso tenés hijos, un trabajo estándar, un buen sueldo, tu casita y tu auto. Y podés ser profundamente desdichado. Podés elegir a tu pareja desde el terror a estar solo o desde la lujuria; una cosa llevó a la otra y ahora tenés un hijo. Ese hijo no solo no te conecta con el amor, sino con tu profunda sensación de culpa e insuficiencia brutal. Todos los días reafirmás que no sos suficientemente bueno y que difícilmente merezcas ser amado. Vas a trabajar, pero realmente no es un lugar de crecimiento ni de aporte; es un castigo: vivís sufriendo y aguantando el maltrato de tu jefe y las burlas de tus compañeros, que te caen mal. Finalmente, la «casa y el auto» tampoco son tuyos, son del banco porque te endeudaste y

ahora tenés que trabajar para pagarlos en cuotas y, recién dentro de 30 años, decir: «Es mío».

Podés tener exactamente la misma vida, pero esta vida es una vida elegida con soberana libertad.

Primero elegiste cultivar tu amor propio y tu consciencia, tu conexión espiritual y tu libertad emocional. Así, siendo tu mejor versión, atrajiste a una persona afín, que también es su mejor versión y te ama tanto como vos te amás a vos mismo. Como fruto y consecuencia de ese amor, decidieron traer un hijo, no para resolver sus problemas, sino para expandir el amor, incluso para tener nuevos problemas que resolver. Trabajás en un trabajo que amás y adorás. Vivís sirviendo a los demás. Tu presencia realmente mejora a todos a tu alrededor y las personas se sienten atraídas por tu energía; te piden consejos, filosofan con vos acerca de las cuestiones más importantes de su vida y todos te abren su corazón. Literalmente, son tu familia, y lo das todo y mil veces más por ellos. Frente a semejante abundancia de paz, y como consecuencia de ser una persona de muchísimo valor, aportás muchísimo valor y recibís a cambio muchísimo dinero. Dinero que no te esclaviza, dinero que te merecés, dinero que eleva la calidad de vida de tu familia, de tu negocio y de tus relaciones. Y, entonces, vivís siendo dueño y, al mismo tiempo, libre.

¿Cuál es la diferencia? ¿Los privilegios? ¿La «suerte»? ¿La política? ¿La economía? No. Reconocé que esa postura te deja

completamente impotente, esclavo de las decisiones de otros. Hay otra manera de ver la vida: la diferencia está en la responsabilidad que sos capaz de asumir con respecto a tu propia vida, tu propia felicidad y tu propia plenitud.

Las peores experiencias de tu vida pueden transformarse en las experiencias que más bendigas y agradezcas.

Los dolores más brutales pueden ser la fuente más inagotable de tu sabiduría.

Tu encuentro con el diablo puede ser aquello que más te forje el carácter de Dios.

Tu miedo a la escasez puede convertirse en el hambre que te hace empujar cada día más para ser mejor y dar más a los demás.

Vos elegís y elegís todo el tiempo cómo querés que las cosas te afecten. Elegí con sabiduría.

LA LEY DEL RITMO

"Todo lo hizo hermoso en su tiempo".

—Eclesiastés 3:11

La vida se mueve en ciclos. Las mujeres cambiamos de ciclo cada 28 días, dentro del cual hay cuatro fases. La naturaleza hace lo mismo durante cuatro estaciones. Tus empresas pasan por el mismo ciclo; tus relaciones también.

Hay un tiempo para todo. El problema es cuando querés que nieve en verano y cosechar en invierno.

Los tiempos de Dios son perfectos. Es una verdad que normalmente tu ego utiliza para estancarte en el fracaso de tu propósito de vida. Leé de nuevo lo que dije: nunca se utilizan verdades espirituales para justificar tu falta de resultados.

Hay, en realidad, tres tiempos que necesitás entender: Cronos, kairós y aión.

Cronos es el tiempo humano, el tiempo que marca tu reloj ahora. Cuando pensás en Cronos, creés que escalar una montaña te va a llevar unos siete días, teniendo en cuenta la velocidad de tus pies. ¿Cómo vas a atravesar ese tiempo? Paso a paso, hasta que llegues a la cima.

El tiempo kairós comprende todas las cosas que van a pasarte en el medio hasta que llegues a la cima. El puma que aparece y te asusta, las veces que lloraste porque tenías frío y estabas cansado, las veces que te perdiste, todas las veces que pensaste: «Me quiero volver a mi casa». Esa escalada puede

llevarte siete días o siete vidas… Depende de tu nivel de consciencia.

EL tiempo aiónico son las ERAS de la humanidad. No avanzamos tanto si considerás que tenemos los mismos problemas —y las mismas soluciones— desde hace más de cinco mil años. Todos los textos sagrados explican cómo los humanos deben resolver sus problemas, que son los mismos que vivimos hoy en día.

Vos creés que el pasado está detrás, el presente es ahora y el futuro está delante —tiempo Cronos—. Esto es real en tanto tengas que viajar a un lugar y llegar determinado día, en una fecha determinada.

Pero, verdaderamente, el tiempo es otra cosa: hay personas que logran en un año lo que a otras les tomó diez. El tiempo no es mecánico, es relativo. Cinco minutos pueden ser la gloria eterna o el infierno eterno; depende de tu consciencia en ese momento. Tu tiempo es meramente imaginario y hay varios mundos en él.

Si tomás el tiempo y lo ves de forma circular, vas a reconocer algo: tu pasado impacta en tu presente.

Literalmente, tu mente está llena de pensamientos del pasado que alguien puso ahí y no sos vos. Estos pensamientos son inconscientes, pero filtran tu realidad de forma tal que los experimentás como si estuvieran sucediendo ahora. Como

terapeuta, puedo asegurarte que una persona que recuerda un trauma de los cinco años llora como si estuviera pasando ahora… De esta manera, tu pasado está activo ahora, latente, esperando algo que detone esas sensaciones que siempre tuviste y que seguís sosteniendo. «Otra vez me frustro. ¡Qué desilusión! ¡Qué impotencia!». ¿Te das cuenta de que estas emociones son siempre las mismas desde hace años? Es porque ese pasado está activo AHORA.

Al estar activo ahora, pero no notarlo porque no le prestás atención, desde este tiempo presente vas generando y emitiendo las mismas emociones que vas a vivir en un futuro. Literalmente, estás trayendo el pasado al presente y lo estás replicando en tu futuro. Adiviná cómo va a ser tu futuro: igual que tu pasado, a menos que rompas la rueda del samsara.

Si cada vez que vas al futuro es para producirte pánico, necesitás entender que esa «ansiedad» no está en el futuro, está en el pasado. Y, si querés cambiar el futuro, tenés que cambiar el pasado.

«Pero el pasado no se puede cambiar», y es un pensamiento justo. La verdad es que no ves hechos fácticos, ves múltiples interpretaciones, la mayoría traumáticas, disparatadas y limitantes contra vos misma. Tu pasado, en manos de tu ego, es la peor condena que podés vivir porque todo lo que te pasó va a estar filtrado por las tinieblas y la oscuridad.

Cambiar el pasado significa asumir la responsabilidad de mirar cada dolor, cada herida y cada limitación y privación que te entumeció el alma, y sanarla. Volver a cada sufrimiento y perdonarte. Es el trabajo titánico que hacemos en Trascender durante tres meses que parecen tres vidas enteras. Lo hacemos juntos, felices y de la mano. Nunca te sugeriría hacer este trabajo solo. Podés contactarnos para ser parte de la tribu Trascender.

EL PODER DEL PERDÓN

Pero, para darte toda la información posible, voy a explicarte cómo lo vas a hacer: la llave que deshace tu pasado traumático es el perdón. El perdón nunca es para los hechos reales, sino para las interpretaciones de esos hechos. Por ejemplo, frente a una traición, injusticia o abuso, no se debe perdonar. No porque debamos o no debamos, sino porque son hechos y esos hechos traen consecuencias. Punto. Nada que perdonar.

Ahora, frente a una traición, yo puedo interpretar que, en realidad, mi amor y todo lo que aporté a la relación no valieron nada, que no soy amada e, incluso, que soy una persona reemplazable. ¿Te imaginás el brutal trauma que puede representar esto? Podés cerrar tu corazón para siempre al amor. O, peor, podés volverte un obsesivo o anestesiarte. Nada de eso rompe el ciclo.

Frente a un abuso, podés llenarte de culpa y vergüenza, y esconderlo durante años. Podés, literalmente, creer que tu vida entera se arruinó. Esa es una interpretación que te va a costar el alma.

Perdonar nunca es volver a mirar a la persona que abusó de vos y te traicionó para decirle que eso estuvo bien y que, porque vos sos superior moralmente, ya lo superaste. Eso es dar risa y pena.

Perdonar es tomar estas interpretaciones que afectan tu presente y todo tu futuro, y resignificarlas. Esa traición puede haber tenido resonancia con tu propia manera de relacionarte: traicionándote a vos misma siempre para agradar, reemplazando tu ser por máscaras que te parecen más «queribles». No es extraño que vivieras una experiencia exactamente igual en la realidad.

Si cambiás tu manera de relacionarte a partir de ahora, si empezás a serte fiel y leal, vas a cambiar tu pasado porque vas a aceptar que ese maestro te enseñó que el precio más caro no es la traición ajena, sino la propia. Vas a eliminarlo por completo de tu vida y, a partir de este instante sagrado, vas a empezar a vivir una vida llena de lealtad hacia tu ser, tu verdadero ser, tu verdadera grandeza y tu autenticidad. Nunca más vas a traicionarte. Y, entonces, vas a crear y desbloquear un futuro completamente renovado, lleno de lealtad, armonía y amor porque ahora, en ese preciso

momento, estás sintiendo esa lealtad, esa armonía y ese amor.

Ese abuso no tiene por qué ser el final de tu vida. Puede ser el dolor que le dé todo el sentido a tu vida: gracias a ese hecho, tu mente, en lugar de retraerse, decidió crecer y ser mejor; eligió curarse, amarse, reconstruirse y abrazarse. Decidió volver a la dignidad y ahora te dedicás a ayudar a las personas a trascender sus dolores más macabros y sus peores miedos. Sos una luz para el mundo y eso llena de sentido tu vida, te convierte en alguien poderosa y te permite construir un futuro resplandeciente, lleno de resiliencia y amor.

Es a través del perdón que trascendemos el tiempo y pasamos de la prisión de Cronos al tiempo de Dios: Kairós.

De la misma manera, cuando quiero cambiar mi presente, debo cambiar mi futuro. ¿Cómo así?

Si sueño con un presente lleno de abundancia, salud y buenas relaciones, por ejemplo, necesito visualizar, soñar despierta con ese «futuro». Digo entre comillas porque será el presente de otra versión mía. Cuanto más tiempo de mi presente pase pensando y siendo esa versión que está en ese presente soñado llamado futuro, más cerca voy a estar de vivirlo ahora. No hay separación.

Todas las noches, durante nuestros sueños, actualizamos los futuros que vamos creando durante el día. Crear,

sintonizar e invocar son verbos mediante los cuales nuestras decisiones determinan nuestro destino. Jean-Pierre Garnier Malet es un físico que demostró la existencia del desdoblamiento del tiempo, donde habla de nuestro doble cuántico: una consciencia de nosotros mismos conectada con todos los potenciales que hemos creado a lo largo de nuestra vida. Cada pensamiento, cada palabra, cada acción que emitimos y las que no emitimos dan forma a lo que llamamos vida a través de «casualidades». La forma de crear estas casualidades es dominando nuestros últimos instantes antes de dormir. Nada que no hicieran los griegos, nada que no enseñe la Iglesia: antes de dormir, rezar y entregar nuestros problemas. Incluso en la Biblia, Dios usa los sueños para darnos mensajes.

Cada vez que te dormís asustado, con ansiedad y elucubrando las peores películas de terror en tu cabeza, emitís la orden al mundo sutil de actualizar futuros afines a los que construís con tanto empeño. ¿Te das cuenta de la cantidad de energía emocional, mental y física que tenés que gastar para destruirte? Es difícil deprimirse; hay que poner mucho de uno mismo.

De la misma manera, no te cuesta nada y te da el cielo completo. Lo único que tenés que hacer es entregar tus preocupaciones, hablar con Dios como hablás con vos mismo: «Querido Dios, estoy así, me siento así y quiero lograr…». Y ahí te ponés la película mental exacta de lo que querés lograr, de la felicidad y la plenitud que ya sentís ahora que ves tu

futuro, de la gratitud absoluta que ya tenés ahora que ves que podés, y luego te dormís. A lo largo del día, solo tenés que alinear tus pensamientos, palabras y acciones con tu resultado.

A medida que vayas creciendo en tu tiempo con Dios, en esa misma medida vas a aprender a preguntarle, a pedirle que te dé claridad e, incluso, a crear códigos y guiños internos que solo ustedes conocen en su intimidad.

Va a asombrarte tanto y vas a ser tan feliz el día que entiendas que Dios no es un ser aparte3 aparte, lejano ni, mucho menos, cruel. Es más que un mejor amigo, más que un padre, más que todo. Es el ser que te acompaña en todo momento y en todo lugar, y te contesta, te escucha, te sostiene y te defiende.

La vida es una vida llena de aventuras, plenitud y gloria. Literalmente, vas a despertarte sin ese vacío, sin esa frustración, sin esa amargura. Todos los días serán como despertarte en Disney; todos los días, una aventura nueva, un día completamente mágico en el que tus sueños se hacen realidad y el verdadero jefe, el amo y creador de todo este universo, juega con vos, a través de vos y por vos.

LAS 4 FASES DEL PERDÓN

El Ho'oponopono es una práctica hawaiana de reconciliación cuyo nombre puede comprenderse como «corregir un error» o «poner nuevamente las cosas en orden». Su versión contemporánea suele expresarse mediante cuatro declaraciones: «Lo siento», «Perdóname», «Gracias» y «Te amo».

En este camino vamos a realizar una modificación fundamental. No diremos «perdóname», como si nuestra libertad dependiera de recibir la absolución de otra persona. Diremos «me perdono», porque este proceso no busca cambiar al otro: busca liberar nuestra mente, recuperar nuestro poder y transformar la interpretación con la que continuamos creando nuestra vida.

Las cuatro frases no son palabras mágicas. Son cuatro estados de conciencia. Cada una representa una fase del proceso de perdonar:

«Lo siento»: reconozco y expreso.
«Me perdono»: libero y recupero mi poder.
«Gracias»: comprendo e integro la lección.
«Te amo»: transformo el dolor en amor.

PRIMERA FASE: LO SIENTO

El arrepentimiento y la expresión genuina del dolor

«Lo siento» es el momento en el que dejamos de fingir que nada ocurrió.

Lo siento porque me dolió.

Lo siento porque durante años escondí esta herida.

Lo siento por haberme abandonado para que otra persona se quedara.

Lo siento por las veces que actué desde mi dolor y terminé hiriendo a otros.

Lo siento por haber sostenido pensamientos que me condenaban a repetir la misma experiencia.

Lo siento por haber confundido aquello que ocurrió con aquello que soy.

Decir «lo siento» no significa asumir culpas que no nos corresponden. Si otra persona mintió, traicionó, manipuló o abusó de nosotros, esa conducta le pertenece. Nuestra responsabilidad consiste en reconocer qué ocurrió dentro de nosotros a partir de aquel hecho y qué interpretaciones seguimos alimentando.

Quizás pensaste:

«No soy digna de amor».

«Todos terminan abandonándome».

«Nunca puedo confiar en nadie».

«Estoy arruinada para siempre».

«Si hubiera sido más bella, inteligente o suficiente, esto no habría ocurrido».

Estas interpretaciones no son el acontecimiento. Son las conclusiones que tu mente construyó para intentar explicarlo. Y pueden continuar destruyendo tu presente mucho tiempo después de que el hecho haya terminado.

«Lo siento» abre la puerta para expresar todo aquello que callamos. Podemos sentir rabia, tristeza, impotencia, humillación o frustración. El perdón verdadero no comienza negando estas emociones; comienza permitiéndoles hablar sin dejar que gobiernen nuestra identidad.

El arrepentimiento tampoco es condena. Arrepentirse significa reconocer que algunas de nuestras decisiones estuvieron inspiradas por el miedo y decidir que ya no queremos continuar en esa dirección.

La culpa dice:
«Soy una mala persona».

El arrepentimiento consciente dice:
«Esta decisión no representa a la persona que elijo ser».

Ejercicio

Completá:

Lo que ocurrió fue…

Lo que sentí y nunca pude expresar fue…

La interpretación que hice de ese acontecimiento fue…

Desde entonces, comencé a creer que yo era…

Esta creencia afectó mi vida de las siguientes maneras…

Mi responsabilidad en esta historia fue…

Ahora repetí:

«Lo siento. Reconozco el dolor que experimenté. Reconozco las decisiones que tomé desde esa herida. No necesito negar, minimizar ni justificar nada. Estoy preparada para mirar esta historia con verdad».

SEGUNDA FASE: ME PERDONO

La liberación de la condena

En esta fase no hay nada que debamos perdonarle al otro.

No porque sus actos hayan estado bien ni porque no deban producir consecuencias. Simplemente, porque nuestra liberación no depende de juzgarlo, absolverlo, recibir nuevamente su presencia ni mucho menos conseguir que se arrepienta.

El trabajo ahora es con nosotros.

Me perdono por no haber sabido lo que hoy sé.
Me perdono por haber ignorado las señales.

Me perdono por haber entregado mi poder.
Me perdono por haberme quedado donde mi alma me pedía que me fuera.
Me perdono por haberme traicionado para recibir amor.
Me perdono por haber reaccionado desde mis heridas.
Me perdono por continuar castigándome por una decisión que tomé con otro nivel de conciencia.

Muchas veces creemos que estamos enojados con quien nos lastimó, pero, en lo más profundo, estamos enojados con nosotros mismos.

Nos reprochamos haber confiado.
Nos humillamos por haber permitido.
Nos castigamos por no haber podido defendernos.
Miramos a la persona que fuimos con la información que tenemos ahora y le exigimos que hubiera sabido todo lo que todavía no había aprendido.

Eso también es injusticia.

Perdonarte no significa afirmar que tus acciones no importan. Significa dejar de atacarte para poder responsabilizarte. Si causaste daño, podés reconocerlo, pedir

disculpas, reparar lo posible y elegir una conducta nueva. No necesitás destruirte para demostrar que aprendiste.

«Me perdono» significa:

«Ya no voy a utilizar mi pasado como un arma contra mí».

Ejercicio

Escribí:

Me perdono por…

En aquel momento actué desde…

Lo que todavía no sabía era…

La necesidad que intentaba satisfacer era…

La nueva decisión que hoy puedo tomar es…

Si necesito reparar algo, voy a…

Ahora repetí:

«Me perdono. Bendigo a la persona que fui con el nivel de conciencia que tenía. No necesito castigarme para transformarme. Recupero la responsabilidad por mis decisiones. Hoy elijo de nuevo».

TERCERA FASE: GRACIAS

La integración de la lección

«Gracias» no significa agradecer el abuso, la traición, la enfermedad ni la injusticia.

Significa agradecer la conciencia y la sabiduría que fuimos capaces de extraer de aquello que vivimos.

No agradezco que me hayas traicionado. Agradezco haber aprendido a no traicionarme.

No agradezco que me hayas abandonado. Agradezco haber descubierto que yo nunca más voy a abandonarme.

No agradezco que me hayas humillado. Agradezco haber recordado mi dignidad.

No agradezco el dolor. Agradezco la versión de mí que decidió transformarlo en sabiduría.

No agradezco haber caído. Agradezco haber descubierto la fuerza con la que pude levantarme.

En esta fase dejamos de preguntar únicamente:

«¿Por qué me sucedió esto?».

Y comenzamos a preguntar:

«¿Para qué me sucedió?».

Tal vez esa relación te enseñó a establecer límites.

Tal vez ese fracaso destruyó una identidad que ya era demasiado pequeña para vos.

Tal vez esa pérdida te mostró todo lo que dabas por sentado.

Tal vez esa injusticia encendió tu deseo de proteger y liberar a otras personas.

Tal vez aquello que te quebró terminó revelándote tu propósito.

La gratitud es alquimia. No cambia el hecho, pero transforma la energía con la que el hecho continúa viviendo dentro de nosotros.

Ejercicio

Completá:

Gracias a esta experiencia aprendí…

La fortaleza que desarrollé fue…

El límite que ahora puedo establecer es…

Aquello que nunca volveré a negociar es…

La versión de mí que terminó fue…

La versión de mí que nació es…

La sabiduría que ahora puedo ofrecerles a los demás es…

Ahora repetí:

«Gracias. Agradezco la sabiduría que aprendí. Gracias por la verdad que descubrí, por la fortaleza que desarrollé y por la persona en la que decidí convertirme».

CUARTA FASE: TE AMO

El fruto del perdón

«Te amo» no es una obligación. Es el fruto de haber atravesado las fases anteriores.

No podemos forzarnos a amar mientras todavía negamos el dolor, nos condenamos o rechazamos la lección. El amor aparece cuando aquello que sucedió deja de gobernar nuestra capacidad de vivir con el corazón abierto.

Este «te amo» no tiene que estar dirigido hacia la persona que nos hirió.

Podemos dirigirlo hacia nuestra alma.
Hacia nuestro cuerpo.
Hacia la persona que fuimos.

Hacia la vida que estamos construyendo.
Hacia Dios.

Podemos amar la esencia de alguien y mantenerlo lejos de nuestra vida. Podemos desearle que sane sin ofrecernos nuevamente como escenario para su destrucción. Podemos abandonar el odio sin restablecer la confianza. Podemos perdonar y no regresar.

Amar no significa volver.
Amar no significa permitir.
Amar no significa olvidar.
Amar significa que la herida ya no gobierna nuestro corazón.

Te amo, alma mía, porque nunca dejaste de llamarme.
Te amo, cuerpo, porque cargaste aquello que mi conciencia todavía no sabía expresar.
Te amo, versión antigua de mí, porque hiciste todo lo que pudiste para sobrevivir.
Te amo, nueva versión de mí, porque estás preparada para vivir.
Te amo, vida, porque todavía puedo elegir quién voy a ser.
Te amo, Dios, porque incluso en la oscuridad permaneció encendida la posibilidad de volver a la luz.

El fruto del perdón no es recuperar la relación que teníamos antes de la herida. Es recuperar nuestra capacidad de amar sin que el pasado continúe decidiendo por nosotros.

Ejercicio final

Colocá una mano sobre el corazón. Cerrá los ojos y traé a tu conciencia la situación que querés liberar.

Después repetí lentamente:

«Lo siento por todo el dolor que callé, por las interpretaciones con las que me castigué y por las decisiones que tomé desde mis heridas».

«Me perdono por no haber sabido, por no haber podido, por haberme abandonado y por haber creído que mi error definía mi identidad».

«Gracias por la verdad, la fortaleza y la sabiduría que decidí extraer de esta experiencia».

«Te amo. Amo la vida que vuelve a circular en mí. Amo a la persona que estoy eligiendo ser».

Respirá profundamente y completá:

A partir de hoy dejo de…

A partir de hoy elijo…

El límite que voy a sostener es…

La reparación que voy a realizar es…

La interpretación que libero es…

La nueva verdad que elijo encarnar es…

Perdonar no es regresar al pasado para cambiar lo que ocurrió. Es entrar en el pasado con una nueva conciencia, rescatar a la persona que quedó atrapada allí y traerla de regreso al presente.

Lo siento.

Me perdono.

Gracias.

Te amo.

El hecho pertenece a mi historia.

La sabiduría me pertenece a mí.

Y ahora soy libre.

LEY DE GENERACIÓN

"Todo aquello que vive nace del encuentro entre fuerzas complementarias".—Carl Gustav Jung

A través de la ley de polaridad comprendimos que todo está polarizado en el universo. Fundamentalmente, hay dos energías que parecen separadas en nosotros, pero que están unidas.

Adán y Eva, cuerpo y psiquis, deseo y amor, hombre y mujer son las polaridades que nos rigen.

En el universo, si querés generar lo que sea, llámese tener un hijo o dar a luz a un proyecto, necesitás mezclar dos energías: la femenina y la masculina, de forma tal que el proceso sea placentero, brillante y divertido para que ese fruto sea cada vez más brillante, divertido y placentero. Que su vida sea una bendición para vos y vos seas una bendición para el fruto.

Así como parimos hijos, también generamos sueños, proyectos, pensamientos, empresas y todo lo que se te ocurra. Para ello necesitamos tener bien ubicadas nuestra energía femenina y nuestra energía masculina.

Para escribir este libro necesité de mi energía femenina: inspiración, conexión, sentir, fluir y dejarme llevar. También se requirió de mi energía masculina: comprometerme, accionar, dedicar horas, hacerlo a diario y sortear obstáculos.

Si solo querés usar una, estás frito: necesitás usar las dos y necesitás hacer del proceso de creación algo feliz, placentero y repetible.

Cristo nos enseñó a amar con el amor ágape. El amor ágape no solo significa incondicional, sino que significa completo: necesitás unir estas partes de vos que están separadas y eso va a darte el brillo necesario para conquistar tus sueños.

¿Cuál es el obstáculo? En tu mente están separados el deseo del amor y tu energía femenina de tu energía masculina, y el objetivo es que vos los vuelvas a unir. Cuando los unís, activás tu divinidad y creás como el Creador crea.

Para unirlos, tenés que reconocer que todo lo que «deseás» difícilmente lo ames y que aquello que ya tenés difícilmente lo desees.

Todos deseamos un amor hasta que lo tenemos. Cuando lo tenemos, dejamos de desearlo. Podés desear muchísimo el dinero, pero no amarlo; o sea, tener un montón de creencias limitantes con respecto al dinero, a los ricos o al poder que implica disponer de mucho dinero.

Muchas personas viven agotadas, haciendo, haciendo y haciendo, y mastican frustración y amargura porque no entienden qué más necesitan hacer para alcanzar sus sueños. La respuesta es nada: gozar y disfrutar del proceso, aceptar la gracia de Dios y renunciar al esfuerzo como único método para merecer. Merecés porque naciste hijo de Dios y te enfrentaste a lo peor de vos para superarte.

De la misma manera, hay muchas personas «manifestando», creyendo que no hay bien ni mal. Dicen que somos dioses y no llegan a fin de mes; dicen que son espirituales y viven relaciones tóxicas; dicen que trascendieron el ego, pero son las personas más narcisistas que vas a conocer en tu vida. Esto es así porque no alcanza con «sentir, merecer y vibrar»: hay que hacer. Dios exige que enfrentes tus miedos y tus dolores, que transformes toda tu mentalidad. No te pide que lo hagas solo; solo te pide una pequeña dosis de buena voluntad. Del resto se encarga Él, pero se requiere tener la disciplina de enfrentarte a tus miedos y a las tinieblas cada vez que quieras lograr, sanar o evolucionar.

De la misma manera, hay personas que disfrutan siempre y cuando no tengan éxito: la vida es un gozo hermoso mientras no tengan lo que desean. Porque, en el momento en el que lo tienen, pierden la luz, la intriga, la chispa y se dedican a crear cosas espantosas. Se vuelven ingratas y miserables, casi como si ese sueño, en lugar de bendecirles la

vida, se la hubiera arruinado. Están más quejosas, más frustradas y más tristes que antes de conseguir su tan ansiada meta. Esto es así porque solo saben desear, no saben amar. Solo puedo amar lo que ya conozco.

Para no destruirme cuando alcance mis sueños ni fracasar al triunfar —que, de todos los fracasos, es el más desesperante—, necesito jugar a que no tengo lo que sí tengo. Necesito recordar todas las veces que lo deseé, que lo pedí con todas mis fuerzas, todo el esfuerzo que hice para lograrlo y toda la gracia divina que me asistió para que lo consiguiera. Necesito recordar los 40 años en el desierto para abrazar la tierra prometida y bendecirla. Y no solo eso: seguir expandiéndome y creciendo, pero no por adicción, sino por alegría, por el tremendo gozo de ser y expresar mi mejor versión. Eso será suficiente para amar y desear mi resultado, para no boicotearlo una vez que lo tenga y para que pueda celebrar la dicha de ser yo misma.

De la misma manera, a medida que me vaya dirigiendo hacia mi objetivo, debo enamorarme de mi resultado. Debo jugar todos los días como si ya estuviera, solo que está del otro lado del cielo; aunque todavía no esté en la Tierra, está en algún sitio. Jugar como si ya lo sintiera conmigo, jugar a cómo sería mi vida si lo tuviese. Esto no significa hacer una cesión de poder ni, mucho menos, una idolatría. Recuerden que no puedo amar aquello que me esclaviza, pero el deseo sí puede provocarme una adicción o una dependencia.

Con la ley del género voy reconociendo qué energías tengo que poner: si energía femenina —fe, emociones y merecimiento— o energía masculina —acción, determinación y disciplina—; si coloco energía que me haga desear la vida que ya tengo o amar la vida que todavía estoy creando, amar el proceso de crearla.

Este es el verdadero amor incondicional, el amor ágape, que me permite ser una persona completa y disfrutar de crear todo el tiempo, expandiendo mi gloria, la gloria de Dios y la de la creación.

LEY DE VIBRACIÓN

"Vi veri universum vivus vici" Fausto

La ciencia ya demostró que la materia se transforma a través del sonido. Es el sonido lo que genera la realidad. El sonido es una emanación específica cuyas ondas afectan la materia y la modifican.

Nuestro universo está compuesto por partículas subatómicas que se expresan en determinadas frecuencias. Nada permanece completamente inmóvil, todo vibra: los cuerpos cambian, la materia se transforma. Lo que nosotros creemos que es tan sólido como una roca, en realidad, son las

mismas partículas subatómicas vibrando a una frecuencia más «densa» que aquella en la que vibra nuestra mano física.

Desde una perspectiva espiritual, vibrar significa emitir, impregnar y emanar la cualidad de aquello que pensamos, sentimos, decimos y hacemos de manera habitual. Nuestra vibración sería, entonces, la expresión energética de nuestro estado de conciencia.

Esto es completamente coherente con la fe de la que nos hablaba Cristo. El poder de la fe para mover montañas es algo inherente al ser humano. El problema es que no entendemos qué significa fe. Fe, en hebreo, es EMUNÁ; en griego, es PÍSTIS.

Emuná es una mezcla de lo que conocemos como fe, confianza, fidelidad y firmeza. Incluso viene de la familia de «amén».

Por favor, no rebajes esta verdad espiritual a tener pensamientos positivos y esperar que todo ocurra como quiero.

No se trata de fingir felicidad ni tampoco de reprimir las emociones difíciles. Se trata de emanar lo que dije, de ser una persona que respeta su palabra a rajatabla.

Yo nací en Neuquén, en la Patagonia argentina. De donde yo soy, las personas respetamos la palabra. Es el honor más

grande de nuestra vida cumplir con lo que prometimos que íbamos a hacer. Decir mucho y hacer poco no es un idioma que conozcamos.

Esta misma fuerza debería tener la palabra en tu vida. Imaginá que, cada vez que violás tu palabra, perdés pístis o credibilidad, no solo frente a Dios, el universo entero y los demás, sino que la perdés principalmente ante vos mismo. Si estuviste viviendo tu vida sin darle tanta importancia a la palabra, a partir de ahora decidí que tu palabra es la ley a la que te vas a someter, que tu honor equivale a cuán confiable podés ser y que es una de tus principales prioridades de vida: vos cumplís, pase lo que pase, cueste lo que cueste.

Es por esta razón que la oración y las declaraciones de aquello que querés en tu vida son imprescindibles, no solo para elevar tu frecuencia, sino para alterar la materia.

Las palabras, los sonidos, lo que decimos, lo que callamos y cómo lo decimos determinan nuestro destino.

Entonces, las palabras que usamos para describir las situaciones determinan nuestras emociones. Frente a una secuencia que viví y que no me gustó, puedo llamarla «fue un fracaso» o puedo llamarla «fue una gran lección». Mis palabras pueden causar daño o curar.

La enseñanza más valiosa de esta ley consiste en reconocer que nuestro estado interior influye en la manera en

que percibimos, interpretamos y respondemos a lo que vivimos, de forma tal que todo lo que vamos «atrayendo» reafirma una y otra vez lo que ya estamos viviendo.

¿Alguna vez te despertaste de mal humor y todo parecía conspirar en tu contra? Cada secuencia que vivías reafirmaba más el malestar. De la misma manera, cuando tenemos una «buena racha», todo lo que hacemos nos sale súper bien: llegamos en el horario justo, las puertas se nos abren, evadimos el embotellamiento y sentimos la gracia de Dios en nosotros.

Eso tiene una razón y es…

TODO ESTADO INTERIOR SE POTENCIA.

Cada estado interno busca una forma de crecer, expandirse y reafirmarse.

Nuestra vibración no está formada únicamente por lo que pensamos durante unos minutos. Surge de la combinación de nuestros pensamientos recurrentes, emociones predominantes, creencias, palabras, hábitos, intenciones y acciones.

Podemos repetir afirmaciones de abundancia, hacer decretos, declarar en el nombre de Cristo, orar y clamar al cielo y, al mismo tiempo, actuar desde el temor, la miseria y la carencia. Podemos hablar de amor mientras tratamos a los demás con desprecio. Podemos pedir paz mientras alimentamos conflictos innecesarios.

La vibración, la emanación y la fe auténtica no responden a lo que declaramos ocasionalmente, sino a lo que practicamos con constancia y a nuestra integridad completa; es decir, a la versión de nosotros mismos que estamos siendo y encarnando en un momento dado, en total alineación entre pensamientos, palabras, acciones y emociones.

El problema de la coherencia es que, en el peor de los casos, no somos coherentes y, en el mejor de los casos, ¡somos plenamente coherentes, pero con nuestro ego!

Así, por ejemplo, tengo pensamientos de ataque constante hacia mi cuerpo, mis emociones son desvalorizantes y están llenas de vergüenza, cada vez que me veo al espejo me lanzo un «¡Qué fea estoy!» y mis acciones son esconderme y lacerarme. ¿Adiviná qué experiencias voy a potenciar en mi vida? ¿Qué partes de mí voy a reafirmar? Cada día me voy a desvalorizar más y más.

LA ESCALA DE LA TRANSFORMACIÓN Y CONSCIENCIA

Hay escalas de medición logarítmica de nuestra «fe» mediante las cuales podemos aprender a detectar en qué lugar nos encontramos y cómo salir de ahí. Recordá: las emociones y los pensamientos que vivís en esta escala no son «buenos» o «malos»; son información que te revela quién estás siendo, qué parte de vos debe morir y qué parte de vos debe nacer.

Una vez que detectes dónde estás, podés saltar hacia la gloria o avanzar hacia el siguiente nivel de vibración. A medida que aprendas de los estados dolorosos y vayas eliminando los pensamientos, las emociones y las acciones limitantes que ejecutás, más te vas a acercar a Dios y a la iluminación.

Vergüenza

La vergüenza es el peor estado de conciencia porque provoca autoodio.

No hay peor forma de dolor que sentir vergüenza por nuestras decisiones. Las relaciones en las que nos avergüenzan por ser como somos son las más tóxicas y

destructivas que podemos vivir. Nada lesiona más el alma que la vergüenza, precisamente porque, como hijos del cielo, internamente sabemos que, aunque nos equivoquemos e incluso elijamos autodestruirnos, somos espíritu sagrado de Dios y llevamos la divinidad dentro de nosotros, aunque juguemos a ser cerdos en el chiquero.

Maldiciones y pensamientos destructivos: «Hay algo malo en mí», «No merezco ser amada», «Debo ocultar mi verdadero ser porque, cuando me conozcan, me van a rechazar», «Soy un asco».

Emociones: humillación, autodestrucción, deseo de mutilación, indignidad y autodesprecio.

Patrones de conducta o acciones: esconderme y crear una sombra gigante; aislarme; retraerme; invisibilizarme; convertirme en una de esas personas que parecen una planta y hacen todo lo posible para que su presencia no se note; afearme a propósito. ¿Alguna vez sentiste que vos misma degradabas tu imagen sin querer? Descuidarme y abandonarme, sobre todo, y con frecuencia, abandonar mi propio cuerpo. Permanecer en relaciones abusivas, traumáticas y denigrantes. Autodestruirme mediante las drogas, las relaciones o determinadas personas.

Lección: rendirme ante la misericordia de Dios y morir a mi ego. Literalmente, la vergüenza y las circunstancias que vivimos, que hacen que nos avergoncemos de nuestras

decisiones, pueden convertirse en el crisol donde se forje nuestro carácter. ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Cuánta dignidad más debo perder para cambiar? Si edificaste una vida basada en una identidad falsa, bendita sea la secuencia que rompió esa identidad para que reconozcas quién sos, te ames, te honres y vuelvas a valorarte como nunca antes lo hiciste.

Culpa

La culpa te convierte en un vampiro emocional que se alimenta de darles pena a los demás. Sé que suena duro, pero alguien tiene que decírtelo y, por amor a vos y a tu espíritu, te diré esta verdad: no naciste para dar lástima; naciste para dar gloria.

La culpa se expresa cada vez que las cosas no salen como a vos te gustaría. Entonces sufrís como una niña caprichosa. Frente al dolor podés cambiar, evolucionar o culpar.

Si elegimos culpar, solo hay tres sujetos a quienes vamos a responsabilizar: a nosotras mismas, a Dios —la vida, la suerte o el karma— o a los demás. En ningún caso vamos a crecer en sabiduría, sino que vamos a crecer en oscuridad, deseo de dañar y sed de venganza.

Maldiciones y pensamientos destructivos: «Todo es mi culpa», «No merezco ser perdonada», «Debo pagar por lo que hice».

Emociones: remordimiento, juicio, reproche, penitencia y condena.

Patrones de conducta o acciones: castigarme; elegir lo peor para mí, sobre todo relaciones que resultan cómodas, pero no me honran; culpar y castigar a otros; abandonar proyectos que me traerían honor y respeto; esperar que alguien venga a salvarme.

Lección: perdonarme, convertirme en una persona resiliente y eliminar las conductas negativas y destructivas. Dejar de castigarme y comenzar a reparar, aprender y actuar de una manera diferente.

Apatía

En este nivel de conciencia creemos que no tenemos «voluntad». La tenemos, pero nos estamos dejando llevar por la oscuridad y obedecemos sus mandatos sin cuestionarlos. Son personas que viven deprimidas, enfocándose en todo lo que no tienen, en lo que no pueden lograr, en aquello que no controlan y en lo tristes que son. Se autoperciben como víctimas desamparadas y no hacen nada para salir de esa situación «porque no tienen voluntad».

Pensamientos dominantes: «No puedo», «Soy débil», «Aunque me esfuerce, nada va a cambiar», «No tiene sentido intentarlo».

Emociones: derrotismo, desesperanza, impotencia, insensibilidad y debilidad.

Patrones de conducta o acciones: sucumbir, hundirse cada vez más, excusarse por todo, echarles la culpa a los demás —sobre todo, a aquellos que intentan hacerles ver la luz y recuperar la esperanza—, autocompasión, pasividad, pereza, autosabotaje, rechazo de las soluciones, verse como alguien débil, derrotismo, indiferencia, justificaciones, excusas, racionalizaciones y negación de la propia valía.

Lección: para vivir en la apatía necesitás ponerte de rodillas todos los días ante los defectos de tu ego, sintiendo que él tiene todo el poder del mundo y vos no tenés ninguno. En el momento en que aceptás y confesás tus errores, sos capaz de cambiarlos. No vos sola: vos con la ayuda de tu divinidad. Para salir de la apatía necesitás conectarte con la divinidad. Decile «no» al «no»; negá tu propia negación. Lo similar cura lo similar.

Sufrimiento

El sufrimiento es resistirme a lo que está sucediendo y se encuentra sustentado en la arrogancia de creer que Dios se

equivocó y yo no. La vida no debería ser lo que es; debería ser como yo creo que tendría que ser y, como no es así, sufro.

Sobre todo, se alimenta de la idea de «pérdida». La persona sufre porque cree que perdió algo o a alguien irremplazable.

Pensamientos dominantes: «Perdí aquello que le daba sentido a mi vida», «Quiero volver atrás», «Nada volverá a ser como antes». De alguna manera: «Ahora soy menos que antes».

Emociones: pena, nostalgia, melancolía, arrepentimiento, sensación de pérdida y abandono.

Patrones de conducta o acciones: recordar constantemente lo perdido, elaborar historias e hipótesis en las que, además, tengo la culpa, experimentar un apego brutal, suplicar y mendigar.

Lección: convertirme en una persona desapegada y resiliente frente a todo lo que me sucede. Comprender que es imposible «perder»: cada dolor, por muy oscuro que parezca, trae consigo una ganancia, un tesoro o una lección suprema que me traerá sabiduría y sanación.

Miedo

El miedo tiene mucha más energía que la vergüenza y la apatía. Desde el punto de vista evolutivo, surgió como un requisito para sobrevivir. El problema aparece cuando, frente al miedo, elijo detenerme, paralizarme y no enfrentarlo, de manera tal que termina tragándome y consumiéndome lentamente.

Pensamientos dominantes: escenarios catastróficos, películas mentales de terror constantes y elucubraciones variadas y oscuras.

Emociones: ansiedad, desesperación y pánico.

Patrones de conducta o acciones: sufrir ataques de pánico y ansiedad generalizada; dramatizar; enfatizar; controlar; exagerar; caer en el fatalismo; ver enemigos imaginarios y obsesionarse con la muerte.

Lección: necesitás entender las consecuencias de no asumir la responsabilidad de dominar tu mente. Vos sos ama y señora de lo que sucede en tus pensamientos. No podés dejarlos «fluir» para ver adónde te llevan porque te van a conducir a la aflicción, la desdicha y el horror. Anestesiarte para no pensar tampoco es la solución. Necesitás asumir la responsabilidad de tener un dominio total.

Una de las maneras de trascender mis miedos cuando mi mente divaga es preguntarme: «¿Y entonces qué?». Cada vez que pienso algo horrible, me pregunto: «Bien, ¿y entonces

qué?». Continúo haciéndome esta pregunta ante cada miedo que aparece y me imagino el peor escenario. Cuando vuelvo a decir: «¿Y entonces qué?», me doy cuenta de que nunca ocurriría nada que no pudiera enfrentar. Incluso, en el peor de los casos, que sería morir, me fundiría con la conciencia de Dios. Así que no hay nada a lo que no pueda enfrentarme.

Otra frase que amo utilizar para volver a alinearme es: «Luján, ¿dónde estás? Luján, volvé a mí». Literalmente, me llamo y me traigo de regreso cada vez que descubro que estoy elucubrando.

Adicción, deseo e idolatría

Es cualquier estado en el que creo que algo diferente de la eternidad y de una vida centrada en la divinidad conseguirá hacerme sentir mejor. Es cualquier sustituto o atajo que utilizo para sentirme bien en lugar de realizar el trabajo necesario para llegar hasta Dios.

Pensamientos dominantes: «Cuando consiga eso, finalmente seré feliz», «Necesito cada vez más».

Emociones: esclavitud espiritual, carencia, deseo, anhelo, ansiedad por obtener e insatisfacción.

Patrones de conducta o acciones: perseguir resultados, desarrollar dependencia emocional, consumir

compulsivamente, idealizar personas y objetos y buscar una satisfacción dopamínica, inmediata y fugaz.

Lección: es imposible que algo externo a vos pueda darte felicidad, plenitud y armonía. Eso solo se consigue cuando te alineás con tu diseño divino y exorcizás al ego de tu mente. En ese momento recibís todas las bendiciones: cuando ya no las «necesitás». El dinero llega como consecuencia de tu felicidad, no como su causa.

En el momento en que activás el estado emocional de aquello que anhelás tener, podés soltar el apego. Entonces, aquello llega a vos cuando estás lista para recibirlo.

Rabia e ira

La ira se activa cuando se ha cruzado un límite y necesitamos reordenarnos. Puede ser muy positiva si se gestiona adecuadamente, de manera que nos permita conquistar metas, dirigirnos hacia nuestros sueños y plantarnos o afirmarnos con honor, solidez y protección.

Pensamientos dominantes: «Esto es injusto», «Alguien tiene que pagar», «No voy a permitirlo».

Emociones: resentimiento, odio, enojo y frustración.

Patrones de conducta o acciones: discutir, atacar, romper, acusar y vengarse.

Lección: cuando canalizo bien la ira, no solo puedo establecer límites saludables, sino también promover cambios que antes no me animaba a realizar. A veces, llegar al límite es lo mejor que nos puede suceder.

Arrogancia

Es una actitud defensiva frente a una situación que requiere de mi aceptación y corrección. Depende de la aprobación social y, aunque esté socialmente aceptada como algo «bueno», la arrogancia y el orgullo preceden a la caída.

Pensamientos dominantes: «¡Yo tengo razón!», «Bueno, tampoco está tan mal», «No necesito la ayuda de nadie», «Soy mejor que ellos».

Emociones: superioridad, rigidez, desprecio y actitud defensiva.

Patrones de conducta o acciones: competir, presumir, prejuzgar, rechazar correcciones, proteger la «imagen», ocultar errores y buscar reconocimiento.

Lección: el orgullo nos enseña a distinguir la dignidad de la superioridad. La dignidad reconoce nuestro valor sin

necesidad de compararnos. El orgullo, en cambio, necesita sentirse por encima de los demás, tener razón, controlar su imagen o recibir reconocimiento para sostenerse.

El orgullo no nace de una verdadera seguridad, sino de una herida que teme quedar expuesta. Detrás de la arrogancia puede existir miedo al rechazo. Detrás de la necesidad de tener razón puede esconderse el temor a parecer débil. Detrás de la autosuficiencia puede haber una dificultad para confiar y recibir ayuda.

Por eso, la lección del orgullo no es aprender a humillarnos ni a pensar menos de nosotros mismos. Es desarrollar humildad: nuestro verdadero valor no aumenta cuando alguien está por debajo de nosotros ni cuando nos colocamos por encima de los demás, sino cuando brillamos, somos auténticos y nos valoramos por quienes verdaderamente somos.

Coraje

El coraje es el nivel más importante de toda la escala porque representa el punto de inflexión entre la impotencia y el poder. Hasta acá, toda nuestra energía se utilizaba para sobrevivir, defendernos, escondernos, culpar, controlar, desear, atacar o resistir. A partir del coraje, esa misma energía comienza a ponerse al servicio de nuestra transformación.

Es el portal entre dos mundos.

Antes del coraje, creemos que la vida nos sucede. Después del coraje, comprendemos que participamos en su creación.

Antes del coraje, esperamos que las circunstancias cambien para poder sentirnos mejor. Después del coraje, decidimos cambiar nosotros para transformar nuestras circunstancias.

Antes del coraje, el miedo dirige nuestras decisiones. Después del coraje, el miedo puede continuar presente, pero pierde su autoridad.

El coraje no consiste solamente en hacer cosas arriesgadas, soportar el dolor o mostrarnos fuertes. Es el instante sagrado en el que dejamos de huir de la verdad. Miramos nuestra vida con absoluta honestidad y reconocemos qué estamos haciendo, qué estamos permitiendo, qué debemos abandonar y en quién necesitamos convertirnos.

En este nivel dejamos de preguntarnos obsesivamente quién tuvo la culpa y comenzamos a preguntarnos qué vamos a hacer al respecto. Nos cansamos de nuestras propias excusas. Dejamos de utilizar el pasado como una condena, nuestras heridas como una identidad y nuestras dificultades como una autorización para permanecer pequeños.

El coraje dice:

«Esto me dolió, pero no va a destruirme».
«Me equivoqué, pero puedo corregirme».
«Tengo miedo, pero el miedo no decide por mí».
«No sé cómo hacerlo, pero puedo aprender».
«No puedo modificar lo que sucedió, pero puedo decidir quién voy a ser a partir de ahora».

El coraje es la primera expresión verdadera de soberanía. Es el momento en que dejamos de arrodillarnos ante los mandatos del ego y recuperamos el trono de nuestra mente, nuestras emociones y nuestras acciones.

Acá comienza la transformación.

La vergüenza decía: «Hay algo malo en mí».
La culpa decía: «Merezco ser castigada».
La apatía decía: «No puedo hacer nada».
El sufrimiento decía: «Perdí aquello que necesitaba para estar completa».
El miedo decía: «No voy a poder enfrentarlo».
El deseo decía: «Necesito algo externo para ser feliz».
La ira decía: «Alguien debe pagar por mi dolor».
El orgullo decía: «No necesito cambiar».

Pero el coraje se levanta frente a todos ellos y declara:

«Voy a hacerme responsable de mi vida».

Por eso cambia absolutamente todo. No porque los problemas desaparezcan, sino porque aparece dentro de nosotros una persona capaz de enfrentarlos. La realidad puede seguir siendo desafiante, pero dejamos de vernos como criaturas indefensas. Descubrimos que tenemos voluntad, capacidad de elección y poder para responder.

El coraje es poder mirar nuestra sombra sin condenarnos. Es reconocer una adicción y pedir ayuda. Es abandonar una relación que nos destruye. Es decir «no» cuando toda nuestra vida dijimos «sí» para no ser rechazados. Es comenzar de nuevo después de haber fracasado. Es pedir perdón sin justificarnos. Es dejar de traicionarnos para conseguir amor. Es cumplir nuestra palabra cuando nadie nos observa.

También es atrevernos a ser grandes.

Porque no solo necesitamos coraje para atravesar el dolor. Necesitamos coraje para aceptar nuestros dones, abandonar la mediocridad, hacernos visibles, recibir amor, crear riqueza, ejercer autoridad y encarnar nuestro propósito. Muchas personas no le temen únicamente al fracaso: le temen a descubrir de cuánto serían capaces si dejaran de esconderse.

El coraje no promete que nunca volveremos a sentir vergüenza, culpa, apatía, sufrimiento, miedo, deseo, ira u orgullo. Significa que ahora tenemos la fuerza necesaria para reconocer esos estados, aprender de ellos y dejar de construir nuestra identidad alrededor de ellos.

Pensamientos dominantes: «Yo puedo», «Estoy dispuesto a cambiar», «Existe una salida», «Puedo aprender lo que todavía no sé», «Mis decisiones importan», «Soy responsable de mi respuesta», «Aunque tenga miedo, voy a avanzar», «Mi historia no termina acá».

Emociones: determinación, fortaleza, dignidad, esperanza, vitalidad, confianza, entusiasmo por crecer y disposición para atravesar la incomodidad.

Patrones de conducta o acciones: afrontar la realidad, tomar decisiones, abandonar excusas, pedir ayuda, establecer límites, decir la verdad, reconocer errores, reparar daños, aprender, perseverar, sostener la palabra y actuar aunque todavía no existan garantías.

Lección: comprender que la libertad comienza cuando dejamos de esperar que alguien venga a salvarnos y asumimos la responsabilidad de elegir quién vamos a ser. El coraje es la resurrección de nuestra voluntad. Es el instante en que dejamos de utilizar nuestro poder para sostener la prisión y comenzamos a utilizarlo para construir el reino.

El coraje no es un nivel más.

Es la puerta.

Es el momento exacto en que termina la vida gobernada por la impotencia y comienza la vida dirigida por la conciencia.

Es el primer gran «sí» de tu alma.

El día en que aparece el coraje, quizás todavía no cambió nada afuera.

Pero cambió quien gobierna dentro de vos.

Y, cuando cambia quien gobierna dentro de vos, tarde o temprano cambia todo.

Neutralidad

En la neutralidad dejamos de interpretar cada acontecimiento como una amenaza, una injusticia o una batalla que debemos ganar. Ya no necesitamos tener razón todo el tiempo, controlar a los demás ni demostrar nuestro valor. Comenzamos a aceptar que la vida puede desenvolverse de maneras diferentes a las que imaginamos sin que eso signifique que todo está perdido.

La neutralidad no es indiferencia ni falta de compromiso. Es flexibilidad interior. Es poder involucrarnos

profundamente sin quedar destruidos cuando los resultados no coinciden con nuestras expectativas.

En este nivel comprendemos que una opinión diferente no representa un ataque, que un error no define nuestra identidad y que perder algo no significa perdernos a nosotros mismos. Dejamos de luchar contra todo y comenzamos a confiar en nuestra capacidad para responder.

Pensamientos dominantes: «Puedo adaptarme», «No necesito controlar esto para estar bien», «Puedo escuchar sin sentirme amenazado», «Si algo cambia, encontraré una nueva manera», «No necesito ganar todas las batallas».

Emociones: tranquilidad, confianza, alivio, apertura, estabilidad y seguridad interior.

Patrones de conducta o acciones: escuchar otras perspectivas, abandonar discusiones innecesarias, adaptarse a los cambios, respetar la libertad ajena, soltar el control compulsivo y actuar sin dramatizar cada dificultad.

Lección: soltar la resistencia sin abandonar nuestra responsabilidad. La neutralidad nos enseña que no necesitamos controlar la vida para poder confiar en nosotros mismos.

Entusiasmo y disposición

En este nivel dejamos de preguntarnos solamente qué nos dará la vida y comenzamos a preguntarnos qué podemos aportar nosotros. Aparece la voluntad de aprender, trabajar, servir, evolucionar y hacernos cargo de nuestra transformación.

El entusiasmo verdadero no consiste en experimentar una euforia momentánea. Es una energía disponible para actuar. La persona dispuesta no necesita saber perfectamente cómo llegará a la meta antes de comenzar. Da el primer paso, aprende durante el camino y utiliza cada error como información.

Aquí comenzamos a descubrir el placer de superarnos. Ya no vivimos la disciplina como un castigo, sino como una demostración de amor hacia la persona en la que queremos convertirnos. Nos volvemos enseñables, receptivos y capaces de recibir correcciones sin interpretarlas como humillaciones.

Pensamientos dominantes: «Estoy dispuesto a aprender», «Puedo mejorar», «Existe una solución», «Voy a encontrar la manera», «Mis acciones pueden transformar mi realidad», «Todavía no lo sé, pero puedo aprenderlo».

Emociones: entusiasmo, optimismo, esperanza, motivación, confianza y deseo de contribuir.

Patrones de conducta o acciones: tomar iniciativa, pedir ayuda, estudiar, practicar, cumplir la palabra, desarrollar

hábitos, perseverar, colaborar y buscar oportunidades para servir.

Lección: transformar la intención en compromiso. No alcanza con desear una vida diferente: debemos estar dispuestos a convertirnos en la persona capaz de crearla y sostenerla.

Aceptación

Aceptar no significa resignarse, tolerar abusos ni convencernos de que todo lo sucedido estuvo bien. Significa dejar de gastar nuestra energía negando una realidad que ya existe para utilizarla en decidir qué vamos a hacer con ella.

En la aceptación recuperamos nuestro poder creador. Dejamos de atribuirles a otras personas la responsabilidad absoluta sobre nuestro estado interior. Reconocemos las heridas, las injusticias y las limitaciones, pero ya no permitimos que determinen para siempre nuestra identidad.

La aceptación dice: «Esto sucedió. No puedo modificar el hecho, pero sí puedo elegir el significado que le daré y quién voy a ser a partir de ahora».

Desde este nivel podemos perdonar sin volver a exponernos al daño, poner límites sin odiar, reconocer nuestros errores sin condenarnos y reparar lo que todavía

puede ser reparado. Comprendemos que aceptar una situación no significa aprobarla: significa mirarla sin mentirnos.

Pensamientos dominantes: «Soy responsable de mi respuesta», «Puedo transformar esta experiencia», «No necesito negar lo ocurrido para seguir adelante», «Puedo aprender», «Todavía tengo capacidad de elección».

Emociones: armonía, alivio, comprensión, confianza, perdón y estabilidad emocional.

Patrones de conducta o acciones: abandonar la culpa estéril, asumir responsabilidad, reparar daños, establecer límites, aceptar las consecuencias, perdonar, pedir perdón y tomar decisiones alineadas con nuestros valores.

Lección: hacer las paces con la realidad para poder transformarla. Lo que negamos nos gobierna; lo que aceptamos conscientemente puede convertirse en sabiduría.

Razón

En el nivel de la razón desarrollamos la capacidad de analizar, discernir, investigar y comprender. Ya no aceptamos automáticamente todo lo que escuchamos. Aprendemos a formular preguntas, contrastar ideas, reconocer causas y anticipar consecuencias.

La razón organiza la experiencia. Nos permite diferenciar una intuición de una fantasía, una verdad de una manipulación y una enseñanza espiritual de una excusa fabricada por el ego. Aquí florecen el conocimiento, la ciencia, la filosofía, la estrategia y el pensamiento crítico.

En este nivel podemos revisar nuestras creencias sin sentir que nuestra identidad está en peligro. Nos interesa descubrir la verdad más que demostrar que tenemos razón.

Sin embargo, la razón también encuentra su límite. Puede explicar innumerables aspectos de la realidad, pero no puede reemplazar el amor, la experiencia, la fe ni la sabiduría del corazón. Cuando se vuelve arrogante, transforma el conocimiento en superioridad y desprecia todo aquello que no puede controlar.

Pensamientos dominantes: «¿Qué evidencia tengo?», «¿Cuál es la causa?», «¿Qué puedo aprender de esto?», «¿Existe otra explicación?», «Necesito comprender antes de concluir».

Emociones: claridad, curiosidad, interés, concentración, seguridad intelectual y admiración por el conocimiento.

Patrones de conducta o acciones: estudiar, investigar, planificar, comparar perspectivas, organizar, enseñar, cuestionar creencias y tomar decisiones fundamentadas.

Lección: utilizar la mente sin convertirla en nuestro dios. La razón es una herramienta extraordinaria, pero alcanza su mayor poder cuando se une a la humildad, al amor y a la conciencia.

Amor

El amor de este nivel no es solamente enamoramiento, apego ni una emoción agradable. Es una forma de conciencia que reconoce la dignidad esencial de la vida. No depende de que los demás se comporten como esperamos ni exige que renunciemos a nosotros mismos para demostrarlo.

El amor verdadero comprende, pero también discierne. Perdona, pero no llama bueno a lo que destruye. Abraza, pero también establece límites. Es tierno sin ser débil y firme sin ser cruel.

Desde este nivel dejamos de preguntarnos obsesivamente cuánto estamos recibiendo y comenzamos a preguntarnos cuánto valor, verdad y belleza somos capaces de ofrecer. Ya no damos para comprar aprobación ni para volver indispensable nuestra presencia. Damos porque aquello que somos necesita expresarse.

Amar es contemplar al otro más allá de sus máscaras, sin negar sus acciones ni sus responsabilidades. También es reconocernos dignos del mismo cuidado, respeto y compasión que ofrecemos a los demás.

Pensamientos dominantes: «La vida es valiosa», «Puedo comprender sin permitir el daño», «Elijo responder desde mi mejor versión», «Tu dignidad y la mía pueden coexistir», «¿Cómo puedo servir sin traicionarme?».

Emociones: compasión, reverencia, ternura, gratitud, unidad, devoción y profunda conexión.

Patrones de conducta o acciones: servir, proteger al vulnerable, perdonar, establecer límites amorosos, acompañar, compartir, reparar, decir la verdad sin crueldad y celebrar la grandeza ajena.

Lección: convertir el amor en carácter. Amar no es sentir algo extraordinario durante unos minutos; es encarnar, mediante nuestras decisiones, aquello que devuelve vida, verdad, libertad y dignidad.

Alegría

La alegría profunda no es euforia, excitación ni negación del dolor. Es una gratitud interior que no depende completamente de las circunstancias. Surge cuando dejamos de vivir peleados con nuestra existencia y comenzamos a reconocer la belleza que todavía permanece presente.

En este nivel podemos atravesar una pérdida sin negar el amor, llorar sin perder la esperanza y acompañar el dolor sin

convertirlo en nuestra identidad definitiva. La alegría no exige que todo sea perfecto. Nace de una conexión tan profunda con la vida que incluso las experiencias difíciles pueden ser atravesadas con sentido.

La persona que encarna alegría no necesita fingir una sonrisa constante. Su presencia transmite ligereza, confianza y esperanza. No huye de la oscuridad: lleva luz hacia ella.

Pensamientos dominantes: «La vida continúa siendo un milagro», «Puedo encontrar belleza aquí», «Existe algo para agradecer», «Mi paz no depende de que todo sea perfecto», «Puedo transformar esta experiencia en amor».

Emociones: gratitud, plenitud, serenidad, esperanza, asombro y celebración.

Patrones de conducta o acciones: agradecer, crear, celebrar a los demás, disfrutar conscientemente, ofrecer esperanza, acompañar con presencia, encontrar significado y compartir los propios dones.

Lección: comprender que la alegría no traiciona nuestro dolor. Podemos honrar lo que perdimos y, al mismo tiempo, permitir que la vida vuelva a florecer dentro de nosotros.

Paz

La paz aparece cuando cesa la guerra compulsiva contra la realidad. No porque desaparezcan todos los conflictos externos, sino porque dejamos de permitir que cada circunstancia invada y gobierne nuestro interior.

En este nivel existe una confianza profunda. Ya no necesitamos conocer todo el futuro ni comprender inmediatamente cada acontecimiento. Podemos permanecer presentes incluso frente a la incertidumbre.

La paz no es pasividad. Una persona en paz puede confrontar una injusticia, terminar una relación destructiva o defender con firmeza aquello que ama. La diferencia es que ya no actúa desde el odio, la desesperación ni la necesidad de destruir al otro. Responde desde una autoridad interior que no necesita violencia para demostrar su poder.

Los pensamientos comienzan a aquietarse. La persona deja de reaccionar automáticamente y descubre el espacio sagrado que existe entre lo que sucede y la respuesta que decide ofrecer.

Pensamientos dominantes: «Puedo permanecer presente», «No necesito responder desde la reacción», «Confío aunque todavía no comprenda», «Mi centro permanece dentro de mí», «Puedo actuar con firmeza sin perderme».

Emociones: serenidad, quietud, confianza, plenitud, ecuanimidad y comunión.

Patrones de conducta o acciones: escuchar profundamente, guardar silencio cuando sea necesario, responder en lugar de reaccionar, reconciliar, contemplar, simplificar y actuar con firmeza serena.

Lección: rendir la necesidad de controlar sin entregar nuestra soberanía. La paz verdadera no consiste en que nada nos desafíe, sino en que ninguna circunstancia pueda obligarnos a abandonar nuestro centro.

Iluminación

La iluminación representa, dentro de este modelo, la disolución de la ilusión de separación. La conciencia deja de experimentarse como una identidad aislada que lucha contra el universo y reconoce su unidad con la totalidad de la vida.

No es una medalla espiritual ni convierte a nadie en superior. Quien necesita anunciar constantemente que está iluminado probablemente todavía está defendiendo una identidad. La iluminación auténtica no busca reconocimiento: se expresa mediante la humildad, la presencia, la compasión y el servicio.

En este estado, el silencio puede comunicar más que las palabras. La vida ya no es contemplada únicamente desde las categorías de éxito y fracaso, ganancia y pérdida, aprobación

y rechazo. Todo es experimentado desde una conciencia de unidad difícil de expresar mediante el lenguaje.

Esto no significa abandonar el cuerpo, las responsabilidades ni la experiencia humana. Significa habitarlos sin olvidar la naturaleza espiritual que existe detrás del personaje.

Pensamientos dominantes: el pensamiento conceptual pierde protagonismo. Predominan la contemplación, el silencio interior, la unidad y una percepción directa de la existencia.

Emociones: paz profunda, compasión universal, reverencia, plenitud y una dicha que no depende de objetos externos.

Patrones de conducta o acciones: vivir con extrema sencillez, servir sin necesidad de reconocimiento, actuar con coherencia, irradiar paz, respetar toda forma de vida y responder desde una profunda conciencia de unidad.

Lección: dejar de buscar la grandeza como una identidad y permitir que la grandeza de la conciencia se exprese a través de nosotros. La cima espiritual no consiste en sentirnos superiores, sino en volvernos tan transparentes que el amor pueda atravesarnos sin las distorsiones del ego.

LAS PALABRAS TAMBIÉN VIBRAN

La palabra crea identidad, sobre todo, la palabra más sagrada de todas: YO SOY.

Cada vez que colocamos una etiqueta después de las palabras «yo soy», detonamos esa misma realidad. Casi todas las maldiciones de tu vida provienen de las etiquetas que fuiste poniéndote.

Comprendamos algo: en la Biblia y en los textos sagrados, lo primero que hace Dios en el Génesis no es fantasear ni imaginar: es declarar. Y Dios DIJO. En el principio era el Verbo.

Necesitás nombrar hacia dónde te estás dirigiendo en la vida para poder detonarlo en la realidad y repetirlo constantemente durante tu día. Orar sin cesar es una manera hermosa de vivir.

Para que tus oraciones den resultado, deben tener una estructura concreta:

1**. Deben estar formuladas en positivo**

No decretes: «No quiero tener miedo».

Afirmá: «Avanzo con coraje y determinación».

2. Deben estar expresadas en tiempo presente

En lugar de decir: «Deseo crear riqueza», declará: «Decido crear riqueza».

3. Deben estar formuladas en primera persona

Tené cuidado con declarar cosas sobre los demás. Debés declarar para vos: «Yo decido», «Yo soy», «Yo me dirijo hacia…».

No podés declarar: «Que Juan se enamore de mí», porque no te corresponde gobernar la voluntad de otra persona.

4. Deben ser medibles y específicas

Necesitás poder reconocer si estás logrando aquello que declaraste o si te estás acercando hacia donde decís que querés dirigirte.

5. Deben ser verdaderas

Lo más hermoso de la oración es que constituye una afirmación de lo que ya es, no solamente de algo que sucederá en el futuro. Cuando declarás lo que ya es, la oración se convierte en acción de gracias.

6. Deben convertirse en acción de gracias

No sirve cerrar diciendo: «Gracias, gracias, gracias. Hecho está» si después continuás comportándote exactamente de la misma manera. Necesitás hacer determinadas cosas y dejar de hacer otras para alinearte con tu afirmación.

Aplicá estos decretos todos los días y repetilos a cada hora. Si es posible, comenzá con la afirmación YO SOY. Nada impacta tanto en tu universo como orar, declarar, bendecir y agradecer todo lo que tenés y aquello que estás a punto de recibir.

Las palabras sin acciones se convierten en fantasías. Especialmente si continuamos aceptando conductas que vulneran nuestra dignidad.

LIJITIP PARA MEJORAR LA VIBRA

Durante siete días, podemos observar nuestra vibración mediante cuatro preguntas:

Al comenzar el día
¿Qué cualidad quiero encarnar hoy? Que decido ser hoy?

Durante una dificultad
¿Que estoy aprendido aca, que parte de mi decido que emerja?

Antes de tomar una decisión
¿Esta elección me acerca o me aleja de mi propósito?

Al finalizar el día
¿Qué pensamiento, emoción, palabra o acción elevó mi estado? ¿Qué necesito transformar mañana?

Este registro no busca controlar cada emoción. Su finalidad es revelar patrones y devolvernos capacidad de elección.

LA FRECUENCIA DE NUESTRA MEJOR VERSIÓN

Nuestra mejor versión no es la que nunca cae, duda o siente miedo. Es la que aprende a regresar.

Regresa a la verdad después del autoengaño.
Regresa a la responsabilidad después de la excusa.
Regresa a la humildad después de la soberbia.
Regresa al amor después del resentimiento.
Regresa al propósito después de la distracción.

La Ley de Vibración nos recuerda que cada estado que alimentamos produce una dirección. Cada pensamiento

sostenido, cada palabra repetida y cada acción practicada participa en la construcción de nuestra experiencia.

No necesitamos transformar toda nuestra vida en un solo día. Necesitamos elegir conscientemente qué frecuencia fortalecer en este momento.

Aquello que practicamos se vuelve carácter. El carácter orienta nuestras decisiones. Y nuestras decisiones van convirtiendo el propósito en una vida visible.

Entre aquello que sucede y aquello que hacemos existe, algunas veces, un espacio de libertad. Puede ser pequeño, especialmente cuando existen traumas, necesidades materiales o situaciones de peligro, pero puede desarrollarse.

Elegir no significa tener un control ilimitado.

LA LEY DEL MENTALISMO

«La mente es su propio lugar, y por sí misma puede hacer un cielo del infierno y un infierno del cielo».— John Milton,

La ley del mentalismo sostiene que la realidad que experimentamos se encuentra profundamente influido por la mente, por nuestra inteligencia y la inteligencia de dios. Antes de actuar, interpretamos. Antes de tomar una decisión, atribuimos un significado. Antes de construir una forma de

vida, desarrollamos ideas acerca de quiénes somos, qué podemos esperar y qué creemos posible.

Esta ley suele resumirse con la expresión: “Todo es mente”

Esto no significa que todo lo que sucede sea una creación individual ni que podamos controlar el mundo mediante el pensamiento. Y aunque no controlamos nada externo, la mente participa en la manera en que interpretamos esos acontecimientos y en las respuestas que elegimos.

QUÉ SON LAS CREENCIAS

Una creencia es una idea que hemos aceptado como verdadera. Una ilusión de verdad con respecto al significado de algo.

Las creencias funcionan como filtros. Determinan qué observamos, cómo interpretamos lo que ocurre y qué posibilidades reconocemos. No necesitamos pensar conscientemente en ellas todos los días. Una vez instaladas, pueden dirigir nuestra conducta de manera automática.

Hay dos tipos: las expansivas y las limitantes.

Creencias expansivas:
“Puedo aprender”.
“Mi valor no depende de hacerlo todo perfectamente”.

"Pedir ayuda es una forma de fortaleza".
"Un error puede ofrecerme información".

Creencias limitantes:

"No soy suficiente".
"No merezco ser amado".
"Para tener éxito tengo que sufrir".
"Si digo lo que pienso, me abandonarán".
"No puedo confiar en nadie".
"Las oportunidades son para otras personas".
"Yo siempre fui así y no puedo cambiar".

Una creencia limitante no es solamente un pensamiento negativo ocasional. Es una conclusión profunda que restringe aquello que nos permitimos intentar, recibir, expresar o imaginar. Literalmente cambiar de creencias es cambiar de destino.

Cómo se crean las creencias limitantes

Las creencias limitantes suelen construirse mediante u2 formas: intensidad emocional y repetición.

Experiencias de la infancia

Durante la infancia no poseemos todos los recursos necesarios para interpretar lo que sucede. Por eso podemos

convertir una experiencia particular en una conclusión sobre nuestra identidad.

Si un adulto estuvo emocionalmente ausente, el niño puede concluir: “No soy importante”.

Si fue criticado constantemente: “Nunca hago nada bien”.

Si recibió amor principalmente cuando obedecía: “Para que me quieran, tengo que complacer”.

Las peores creencias vienen de los sucesos mas dolorosos que apenas recordamos de nuestra infancia.

Palabras repetidas

Las palabras que escuchamos de manera constante convierten en nuestra voz interior:

“Sos demasiado sensible”.

“Nunca vas a terminar nada”.

“El dinero corrompe”.

“No confíes en nadie”.

“En esta familia siempre sufrimos”.

La repetición otorga familiaridad, y la mente puede confundir lo familiar con lo verdadero.

Experiencias emocionalmente intensas

Una sola experiencia puede formar una creencia poderosa cuando está acompañada por una emoción intensa.

Después de una traición podemos decidir que nadie es confiable. Después de hablar en público y sentir vergüenza podemos concluir que nuestra voz no merece ser escuchada. Después de un fracaso económico podemos asociar cualquier riesgo con la pérdida total.

La mente intenta protegernos evitando que la experiencia dolorosa vuelva a ocurrir. El problema es que, al generalizar, también puede alejarnos de nuevas posibilidades.

Transgeneracional y cultura

Heredamos ideas sobre el amor, el trabajo, el cuerpo, el dinero, el éxito, la espiritualidad y el lugar que supuestamente debemos ocupar incluso hasta la 4 generación puede estar escalvizada por creencias corrosivas con respecto a dolores, frustraciones o eventos traumáticos.

“Hay que sacrificarse para merecer”.
“Los sentimientos son una debilidad”.
“Las mujeres deben soportar”.
“Los hombres no lloran”.
“Tener dinero es ser egoísta”.
“Destacarse es peligroso”.

No todas las creencias heredadas son dañinas. El trabajo consiste en discernir cuáles expresan nuestros valores actuales y cuáles continúan limitándonos.

Repetición y confirmación

Una vez creada una creencia, la mente comienza a buscar pruebas que la confirmen.

Si creemos que no somos capaces, recordaremos con facilidad nuestros errores y minimizaremos los logros. Si pensamos que nadie nos valora, prestaremos atención a cada rechazo y desconfiaremos de las expresiones de afecto.

De esta manera se crea un circuito:

Creencia → enfoque → emoción → conducta → resultado → confirmación de la creencia.

Por ejemplo:

"Creo que no soy capaz".
Me enfoco en todo lo que podría salir mal.
Siento miedo e inseguridad.
Evito actuar o abandono rápidamente.
No obtengo el resultado que deseaba.

Concluyo: "Sabía que no era capaz".

La creencia parece demostrarse a sí misma, aunque haya influido en la conducta que produjo el resultado. De esta manera creamos profecías autocumplidas.

Creencias limitantes frecuentes

Sobre la identidad

"No soy suficiente".
"No tengo nada especial".
"Soy demasiado complicado".
"No merezco ser feliz".
"Mi pasado define quién soy".

Sobre el amor y los vínculos

"Tengo que ganarme el amor".
"Si establezco límites, me abandonarán".
"Amar significa soportarlo todo".
"Todas las personas terminan traicionando".
"Estar solo significa haber fracasado".

Sobre el dinero y la prosperidad

"El dinero es malo".
"Para ganar dinero hay que sufrir".
"No soy capaz de administrar".
"La abundancia no es para personas como yo".

"Si prospero, dejaré de pertenecer".

Sobre el éxito y el propósito

"Ya es demasiado tarde".
"No tengo suficiente talento".
"Si me muestro, me juzgarán".
"Si fracaso, perderé mi valor".
"Necesito saberlo todo antes de comenzar".

Sobre el cambio

"Yo soy así".
"Nunca voy a cambiar".
"Es demasiado difícil".
"No puedo sostener nada".
"Mi historia siempre se repetirá".

Estas creencias no deben combatirse únicamente con frases opuestas. Primero necesitan ser observadas, comprendidas y cuestionadas. Luego elegir con serrana liberta que creencias positivas podemos establecer.

LAS TRES DECISIONES QUE RECUPERAN NUESTRO PODER

Ante cualquier acontecimiento importante sobre todo si es doloroso, podemos utilizar tres preguntas para interrumpir la reacción automática y dirigir conscientemente nuestra mente.

Primera decisión: ¿Qué decido que signifique?

Todo acontecimiento admite más de una interpretación.
Un rechazo puede significar:
"No soy valioso".
Pero también puede significar:
"Esta oportunidad no era adecuada".
"Necesito prepararme mejor".
"Estoy siendo orientado hacia otra dirección".
"No tengo información suficiente para convertir este resultado en una definición de mi identidad".

Elegir un significado no es inventar una fantasía. Es negarnos a utilizar un acontecimiento para condenar toda nuestra vida.

La pregunta no es solamente: "¿Qué significa esto?". La pregunta transformadora es:

"¿Qué decido que signifique esto para mi crecimiento?"

El significado más saludable no siempre es el más agradable. A veces necesitamos reconocer que una relación terminó, que cometimos un error o que una estrategia no

funciona. Pero podemos interpretar esa verdad sin convertirla en una sentencia contra nuestra dignidad.

Segunda decisión: ¿En qué voy a enfocarme?

La mente tiende a encontrar aquello que busca.

Si nos enfocamos exclusivamente en lo perdido, podemos dejar de percibir lo que permanece. Si miramos solamente nuestros errores, olvidamos las capacidades que sí hemos desarrollado. Si concentramos toda la atención en aquello que no controlamos, aumenta la sensación de impotencia.

Elegir el enfoque no significa ignorar los problemas. Significa decidir qué aspecto merece recibir nuestra energía.

Podemos preguntarnos:
¿Qué parte de esta situación sí depende de mí?
¿Qué necesito aprender?
¿Qué oportunidad podría estar apareciendo?
¿Voy a enfocarme en todo lo que tengo, o en lo que me falta?
En lo que controlo o en lo que no?
En lo que si tengo o en lo que me falta?
En el problema o en la solución?

El enfoque dirige la energía. Aquello que contemplamos de manera repetida adquiere mayor presencia en nuestra experiencia interior.

Tercera decisión: ¿Qué voy a hacer al respecto?

La transformación necesita una acción.

Después de elegir un significado y dirigir el enfoque, debemos decidir cuál será nuestra respuesta concreta.

¿Qué conversación necesito tener?
¿Qué límite debo establecer?
¿Qué hábito necesito interrumpir?
¿Qué ayuda puedo pedir?
¿Cuál es el próximo paso posible?
¿Qué acción representaría mi mejor versión?

No siempre necesitamos realizar un gran movimiento. Una llamada, una conversación honesta, una hora de práctica o la decisión de descansar pueden modificar la dirección.

Esta tercera decisión evita que el trabajo mental se convierta en una forma de evasión. Pensar de una manera diferente adquiere poder cuando comenzamos a actuar de una manera diferente.

Un ejemplo de las tres preguntas

Imaginemos que una persona presenta un proyecto y recibe una respuesta negativa.

Su interpretación automática podría ser:

“Mi trabajo no tiene valor. No sirvo para esto”.

Esta interpretación produce vergüenza y miedo. Como resultado, abandona el proyecto. El abandono parece confirmar que nunca habría podido lograrlo.

Puede interrumpir el circuito mediante las tres decisiones.

¿Qué decido que signifique?

“Esta respuesta indica que debo dar toda mi excelencia y continuar con mas hambre y compromiso”.

¿En qué voy a enfocarme?

“Me enfocaré en la información útil, en aquello que puedo mejorar y en las personas que podrían beneficiarse de mi propuesta”.

¿Qué voy a hacer al respecto?
“Voy a rehacer mi proyecto, de forma tal que este orgullosa de el y lo presentare a quien corresponda las veces que haga falta, no me rendiré jamas.”.

El acontecimiento no cambió. Lo que cambió fue el significado, el enfoque y la respuesta. Al cambiar esos elementos, también se modifica todo lo que devenga.

METANOIA COMO RENOVACIÓN MENTAL

Metanoia es mi formación para terapeutas, pero no solo es agarrar tu mente y transformarla completamente, es más que cambiar un pensamiento negativo por otro positivo. Es una transformación en la manera de percibir.

Antes pensábamos:
"Esto sucede para destruirme".
Después podemos comprender:
"Esto es doloroso, pero puedo decidir quién seré al atravesarlo".

Antes afirmábamos:

"Mi herida es mi identidad".

Después reconocemos:

“Mi herida forma parte de mi historia, pero no contiene toda mi identidad”.

Antes creíamos:

“Necesito controlar todo para estar seguro”.

Después aprendemos:

“Puedo prepararme, actuar responsablemente y aceptar que no todo depende de mí”.

Metanoia es pasar de una mentalidad de víctima en la que todo parece perjudicarme, en la que no se como responder al dolor que vivo, a ser responsable de mi felicidad, de desprogramar mi mente y de alinearme a la voluntad de mi alma para bajar el cielo a la tierra y recibir las promesas de dios mientras viva.

Ejercicio de transformación mental

Elegí una situación que actualmente te produzca malestar y completá las siguientes frases:

El hecho concreto es:

_____

El rol en el que me posiciono en esta historia es:

_____

La creencia limitante que aparece es:

_____

Probablemente aprendí esta creencia cuando:

_____

Esta creencia intentó protegerme de: (beneficio oculto)

_____

El precio que pago por seguir creyéndola es:

_____

Después respondé:

¿Qué decido que signifique esta experiencia?

_____

¿En qué voy a enfocarme a partir de ahora?

_____

¿Qué voy a hacer al respecto?

_____

La nueva creencia que elijo practicar es:

_____

La primera acción que confirmará esta nueva creencia será:

_____

La ley del mentalismo nos recuerda que toda transformación visible comienza con una transformación interior. Cambiamos la pregunta, el enfoque y la respuesta. Después repetimos la nueva elección hasta que deja de ser solamente un pensamiento y se convierte en una forma de vivir.

La mente interpreta.
El significado orienta.
El enfoque dirige la energía.
La acción crea una nueva experiencia.

Y la experiencia repetida transforma la identidad.
Cada decisión fortalece una dirección interior.

Necesité reconocer el miedo para elegir la valentía.
Necesité experimentar la incoherencia para comprender el valor de la integridad.
Necesité perderme para comenzar a buscarme.
Necesité contemplar mi sombra para dejar de confundir la luz con una apariencia.

No soy el miedo, pero su presencia me permitió elegir el coraje.

No soy mis heridas, pero ellas revelaron aquello que necesitaba sanar.

No soy mis errores, pero asumirlos formó mi carácter.

No soy las opiniones de los demás, pero haber dependido de ellas me enseñó a buscar mi valor en un lugar más profundo.

Aquello que no soy me ofrece contraste, pero no tiene que convertirse en mi identidad.

La oscuridad puede ayudarme a reconocer la luz, pero no necesito permanecer en ella.

El dolor puede enseñarme, pero no necesito adorarlo.

El pasado puede explicar mis mecanismos, pero no tiene derecho a gobernar mi futuro.

El ego puede protegerme durante una etapa, pero no tiene que dirigir toda mi existencia.

La vida me permite conocer ambas posibilidades y luego me pregunta:

Ahora que conocés el miedo y el amor, ¿cuál elegís alimentar?

Ahora que conocés la mentira y la verdad, ¿cuál deseás encarnar?

Ahora que conocés el control y la libertad, ¿desde dónde vas a relacionarte?

La vida no me pide que niegue mi oscuridad. Me invita a iluminarla.

No me pide una perfección inmediata. Me pide presencia, responsabilidad y disposición para aprender.

Vivir es permitir que Dios deje de ser solamente una idea y comience a expresarse a través de nuestras decisiones.

Es transformar el amor en una forma de relacionarnos.
La justicia en una forma de utilizar nuestro poder.
La misericordia en una forma de mirar nuestras heridas.
La santidad en una forma de conservar nuestra integridad.
La vida es el espejo en el que la conciencia se contempla, se reconoce y se elige.

Es el escenario en el que dejamos de ser una posibilidad silenciosa y comenzamos a convertirnos, decisión tras decisión, en aquello que verdaderamente somos.

EL PROPÓSITO

«No hay nada en el mundo que ayude tanto a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como saber que la vida tiene un sentido».— Viktor Frankl

El propósito de la vida consiste en ser, expresar y experimentar nuestra mejor versión.

El propósito es precisamente la razón de por que encarnaste. Planificaste tu vida junto con Dios en el "cielo" y tomaste la decisión de encarnar para vivir una serie de experiencias que vas a utilizar para definirte a vos mismo a través de esa experiencia, es decir qué parte de vos va a emerger a partir de lo que vas viviendo. Vas a vivir presión, y frente a la presión vas a definirte como una víctima, o como un maestro, como una persona impotente, o como una persona sabia, las experiencias que la vida te traiga son el barro en la que vos vas edificarte. Esto de ser el alfarero, jamas debería estar en manos de tu ego, en tus miedos, si no en manos de dios, de tu divinidad y de tu amor.

El propósito de la vida no siempre se presenta como una misión extraordinaria, una profesión determinada o una meta que debemos alcanzar. Es algo más profundo: es El llamado a ser, expresar y experimentar nuestra mejor versión.

Ser nuestra mejor versión no significa convertirnos en alguien perfecto, si no en alguien excelente, en ser y expresar a Cristo en mi. Tampoco exige negar nuestras heridas, debilidades o contradicciones. Significa vaciarnos cada vez mas de nuestra “humanidad” y llenarnos de la luz de dios, volvernos creadores, y crecer en consciencia, libertad, amor y servicio. El amor, la consciencia y las libertad se obtienen cuando hacemos Metanoia.

Nuestra mejor versión aparece cuando dejamos de vivir desde el miedo —el gran tirano—, la necesidad de aprobación y los mecanismos de defensa que alguna vez construimos para sobrevivir. Ese es el reino del inframundo que nos destruyó. Vivir conforme a nuestra verdadera naturaleza es volvernos hijos gloriosos de Dios; es, finalmente, convertirnos en aquello que siempre estuvimos destinados a ser.

El propósito, entonces, no es solamente aquello que hacemos. Es la persona en la que nos convertimos mientras atravesamos la experiencia de eso que llamamos vida.

Cada encuentro, pérdida, desafío y decisión nos transforma y nos define. La vida nos revela, nos confronta y nos invita a recordar y definir quiénes somos y quiénes queremos ser instante a instante.

Este es un juego increíble que va a exigirme iluminar todo aquello que consideraba sombrío en mí, desarrollar un amor

propio infinito, sentir una enorme compasión por la humanidad y encarnar una grandeza sin precedentes..

EL PROPÓSITO COMO DIRECCIÓN INTERIOR

Muchas personas buscan su propósito como si fuera un destino escondido que debieran descubrir de una vez y para siempre. Sin embargo, el propósito se parece más a una dirección interior que a un punto fijo de llegada.

Esa dirección puede reconocerse mediante algunas preguntas:

- ¿Qué cualidades necesita desarrollar mi alma?
- ¿Qué experiencias me hacen sentir verdaderamente viva?
- ¿Qué heridas estoy llamada a transformar?
- ¿Qué dones puedo poner al servicio de los demás?
- ¿Qué forma de vivir me acerca a la verdad, al amor y a la coherencia?

El propósito se vuelve visible cuando nuestras decisiones comienzan a alinearse con las respuestas. Primero se manifiesta como una intuición; después, como una elección; finalmente, como una forma de vivir.

Podemos cambiar de trabajo, de vínculos, de ciudad o de proyectos sin abandonar nuestro propósito. Las formas externas cambian; la dirección esencial permanece.

Entendé esto rápido y entendelo ahora: la vida se convierte en un infierno espeluznante cuando estás desalineada de tu diseño divino. En el momento en que te alineás, tu vida adquiere sentido y vivís feliz, plena y radiante.

SER ANTES QUE HACER

Tu diseño divino no se parece tanto al «éxito» como imaginaste durante toda tu vida. Tu diseño divino no se trata de hacer determinadas cosas, sino de ser de una determinada manera.

Solo hay dos formas de ser: o estás haciendo tu voluntad, que es la voluntad de Dios, o estás quebrando tu voluntad y obedeciendo a tu ego.

No importa lo que hagas, lo que sueñes ni lo que decidas si esas decisiones, acciones y «sueños» nacen de tu miedo, de tu ego o de tu quebranto espiritual. Si tu «desde dónde» está fracturado, cualquier cosa que siembres —aunque te esfuerces muchísimo— terminará en un fracaso estrepitoso y vas a querer prender fuego a la cosecha. Créeme.

Por eso, lo más importante a la hora de tomar una decisión o de observar un área de tu vida en la que te sientas triste, limitada y frustrada es reconocer:

¿Desde dónde estoy viviendo esto?

¿Desde dónde elegí a esta pareja?

¿Desde dónde voy al trabajo?

¿Desde dónde ejercito mi cuerpo?

Puedo haber elegido a esa pareja desde el miedo a estar sola, ir al trabajo desde el miedo a la pobreza y ejercitar mi cuerpo desde el autoodio.

Recordá: no tenés pensamientos privados. Por eso, el lugar desde el que nacen tus pensamientos es sumamente importante, porque determina aquello que vas a vivir. Es más importante ser consciente de desde dónde vivís que de «cómo» vivís.

Podemos alcanzar nuestros objetivos y sentir que estamos muy lejos de nosotros mismos. También podemos realizar una tarea sencilla y experimentar una profunda plenitud porque la hacemos con presencia, autenticidad y sentido.

Lo más importante no es lo que tengamos ni lo que hagamos, sino quiénes estamos siendo cuando lo hacemos y desde qué versión de nosotros mismos estamos viviendo.

Recapitulemos: solo hay dos maneras de vivir: desde el amor o desde el miedo; desde el ser o desde el ego; desde la Divinidad o desde el Diablo.

El orden interior es importante:

SER, HACER Y TENER

Siempre que cedemos nuestro poder es porque creemos que necesitamos «tener» determinadas cosas para poder ser de una determinada manera.

Por ejemplo:

«Necesito tener determinado automóvil para sentirme importante, destacarme y ser una persona exitosa».
«Necesito tener dinero para poder hacer muchos viajes y, así, ser feliz».

Pero funciona exactamente al revés.

Primero reconocemos quiénes somos y qué valores y modos de ser queremos encarnar. Léase: éxito, felicidad, gratitud, poder personal, propósito e influencia.

Después expresamos esa identidad mediante nuestras palabras, elecciones y acciones: oraciones, afirmaciones, hábitos constructivos, eliminación de creencias limitantes, gestión de nuestras emociones y de nuestra emuná y acción masiva e imparable hacia nuestros objetivos.

Finalmente, experimentamos las consecuencias de aquello que hemos sembrado, es decir: el tener.

Primero soy y después hago. Pero no hago para obtener; hago para ser coherente con la versión de mí que Dios y yo queremos que experimente, aquella que me hará plenamente libre, feliz y dichosa.

Es tan placentero actuar por el simple hecho de ser leales a nosotros mismos que, finalmente, cuando ya no necesitamos el resultado, aparece la cosecha. No llega como una idolatría ni como una adicción, sino como el resultado natural de aquello que hemos sido y hecho con coherencia.

Cuando invertimos este orden, intentamos hacer para tener y tener para sentir que somos. Entonces dependemos del mundo exterior para confirmar nuestro valor. Eso significa convertirnos en esclavos espirituales del deseo.

Cuando recuperamos el orden, actuamos desde una identidad interior que no necesita ser demostrada

constantemente. Curiosamente, esa es la manera más poderosa de ser y de estar.

Ahora bien, si todos tenemos un diseño divino glorioso, ¿por qué casi todas las personas viven sucumbiendo ante el dolor, no saben responder a la adversidad y permanecen anestesiadas, deprimidas y muertas en vida?

LA FIGURA DEL DIABLO

«La más bella de las astucias del diablo es persuadirnos de que no existe».— Charles Baudelaire

Hablar del Diablo es adentrarnos en uno de los símbolos más antiguos y poderosos de la experiencia humana.

Para algunas tradiciones, el Diablo es una entidad espiritual real que se opone a la voluntad divina. Para otras interpretaciones, representa un arquetipo: la personificación de las fuerzas que dividen al ser humano, corrompen su voluntad y lo alejan de su verdad.

Este libro no pretende resolver esa discusión. Nos interesa comprender la función que la figura del Diablo representa dentro del camino de transformación.

La palabra «diablo» proviene del término griego diábolos, asociado con quien divide, acusa, difama o arroja una cosa

contra otra. Esta idea contiene una clave fundamental: la obra del adversario es separar, hurtar, matar y destruir.

Separa al ser humano de su esencia. Lo degrada, lo rebaja, le roba su luz y, finalmente, lo destruye.

Separa el pensamiento de la verdad. Hace parecer verosímil una mentira y destruye la credibilidad.

Separa la palabra de la acción y destruye tu honor.

Separa la gratificación de la responsabilidad.

Separa a las personas mediante la sospecha, el orgullo y el resentimiento.

Separa al individuo de su propósito hasta conseguir que olvide quién es y muera en vida.

El Diablo no siempre aparece como una figura aterradora. Eso sería demasiado obvio y, cuando hablamos del Diablo, jamás debemos subestimarlo.

Puedo comprender que miles de las personas que están leyendo esto ahora no crean en esta figura, pero deberían hacerlo: él sí cree en ustedes.

Muchas veces se presenta como una voz conocida, razonable y extremadamente seductora. No necesita

obligarnos. De hecho, el Diablo no nos fuerza a hacer nada; es muy cuidadoso y procura que seamos nosotros mismos quienes entreguemos nuestro libre albedrío.

Tu libre albedrío es intocable. Es el bien más preciado y está protegido y garantizado por Dios mismo. Por eso, cada acción debe ser libre y deliberada, ya sea que estés siguiendo a Dios o que estés siguiendo a Satanás.

EL ADVERSARIO DEL PROPÓSITO

El objetivo del mal casi nunca es destruirnos de manera inmediata. Su estrategia más eficaz consiste en distraernos, en lograr que ni siquiera advirtamos la gravedad del quebrantamiento de nuestra psiquis, nuestro espíritu y nuestra voluntad.

El Diablo le teme a la noche oscura del alma porque, normalmente, el ser humano descubre toda su luz y su potencia cuando choca de lleno con su sombra.

Entonces, su estrategia consiste en que crees una vida que no esté completamente arruinada, pero que sí permanezca dormida frente a tu propósito. Una vida consumida lentamente por preocupaciones, comparaciones, conflictos, amargura, placeres compulsivos, resentimientos y batallas que nunca debieron recibir tanta energía.

A veces, en los peores casos, ni siquiera se trata de situaciones socialmente consideradas «malas». Por ejemplo, podés alcanzar muchísimo éxito y amasar una enorme fortuna, pero haciendo algo que odiás y que mata tu alma. Podés haber construido una familia y tenido hijos con un hombre que te provoca asco y vergüenza, que te degrada y te humilla.

De lo que nunca vas a lograr escapar es de las sensaciones típicas del infierno: una profunda frustración existencial, una mezcla de pérdida de la pasión y amargura recalcitrante, el terror de ser esclavo de algo que no sabés siquiera cómo nombrar y la pérdida total de la esperanza y la fe en que algún día lograrás salir de ahí.

Estás condenado. Es como si tu voluntad se hubiera quebrantado hasta el punto de aceptar que tu vida ya no va a cambiar, que no te «tocó» en esta vida ese amor soñado ni ese trabajo ideal. Pero ¿quién sabe? Quizás en la próxima vida… En esta ya no. Ya no será.

Cuando el alma pierde la esperanza, decide partir.

El adversario sabe que nuestra atención es creadora. Aquello que contemplamos de manera repetida ocupa nuestro mundo interior, condiciona nuestras emociones y orienta nuestras acciones.

Por eso, una de sus estrategias consiste en mantenernos ocupados con todo, excepto con lo esencial: el scroll infinito, los chismes, las noticias falsas, los videojuegos y la dopamina barata y fugaz, que te fríe el cerebro, te distrae y te lobotomiza.

Nos convence de que todavía no estamos preparados.

Nos hace esperar el momento perfecto.

Nos lleva a compararnos hasta que olvidamos nuestro propio camino.

Nos entretiene con conflictos que alimentan el ego.

Nos mantiene reaccionando para impedirnos elegir.

Nos ofrece alivios inmediatos a cambio de que abandonemos procesos importantes.

Nos entrega sobornos miserables e insignificantes para que vendamos nuestra alma y nos conformemos con migajas.

Su triunfo consiste en conseguir que nunca hagamos aquello que vinimos a hacer. Cuando un alma se quebranta y renuncia voluntariamente a su diseño divino, se vuelve muy moldeable, débil y manipulable.

El Diablo se introduce en sus pensamientos y literalmente esclaviza su psiquis. La persona deja de discernir cuál es su propia voz y cuál es la voz del demonio. Las confunde y termina creyendo que la voz del adversario es su propia voz interior.

Una vez que moldea la psiquis de la persona a su antojo, el Diablo comienza a destruirla. Primero roba su trono; después, destruye su dignidad.

Te convence de que es cool y de que incluso sos diferente y revolucionario porque hablás utilizando la letra «e». Ya no decís «todos», sino «todes»; mientras tanto, solamente das pena y vergüenza ajena.

Te convence de que es mejor parasitar a otras personas y de que, incluso, esas personas deberían trabajar para vos. Te hace creer que tenés derecho a quejarte y a exigirles que sufran para complacerte.

El Diablo solo quiere verte perder toda tu dignidad y tu honor espiritual para que termines pareciéndote a un parásito. No sentís vergüenza porque te anestesia; incluso llegás a sentirte muy astuto y hasta brillante. Querer derechos sin asumir obligaciones es una idea fabulosa para las personas que se odian a sí mismas y odian la vida.

Te convence de que la pobreza es mejor que la riqueza, de que la riqueza es vacía y hasta poco inteligente. Te dice que

ser pobre es ser pillo, astuto y honorable. Te asegura que, cuanto más pobre sos, más valores, bondad y generosidad tenés; y que, cuanto más rico sos, más egoísta y mezquino te volvés.

¿Alguna vez viste a una persona pobre que fuera honorable, generosa e inteligente? Yo ni siquiera una sola vez en la vida; incluso, he visto a algunas robarles hasta a sus propias madres. Sin embargo, *sí* conozco a miles de personas ricas llenas de honor, inteligencia y generosidad que hacen del mundo un lugar increíble.

Pero el Diablo prefiere verte mendigando migajas y dando pena antes que contemplarte convertida en una versión poderosa de vos misma, llena de valor para aportar a los demás.

Te convence de que la falta de compromiso en las relaciones es «amor libre» y de que la promiscuidad representa el camino hacia una nueva forma de amor maduro e inteligente. Te hace creer, por ejemplo, que una relación abierta en la que reconocés que tu pareja mantiene relaciones sexuales con otras personas es normal y hasta avanzada. ¡Casi te convierte en una persona adelantada para tu época!

Te impide advertir que eso era exactamente lo que vivió tu bisabuela cuando permaneció presa de una relación que le costó la vida y el alma. Pero, aparentemente, ese tipo de amor no atrasa… Mientras tanto, destruye tu salud mental y

energética, y hace crecer un vacío existencial que puede llevarte literalmente al suicidio.

¿Sabés lo doloroso que es ver a un hijo de Dios jugando a ser la perrita del Diablo? ¿Jugando a ser un parásito o un imbécil? Es tan doloroso como lo será el día en que descubras que todo aquello que el Diablo te mostraba como «cool» solo representaba una pérdida masiva de tu dignidad, tu salud mental y tu integridad como persona.

Cuando la persona despierta del «hechizo» que se contaba para permanecer en el infierno y legalizarlo, automáticamente siente una profunda culpa y vergüenza. En este caso, son señales excelentes porque significan que resucitaste mediante un electrochoque.

Sí, es doloroso. Pero es muchísimo más doloroso vivir muerto en vida repitiendo que el infierno es libertad y que, si eso es la guerra, es preferible que nunca llegue la paz.

Así que bendecí ese dolor que te despertó y elegí renunciar a cualquier pensamiento, emoción o estado del ser que te haga creer que vivir en el infierno puede ser placentero.

Lo más triste es que, cuando vivís en el infierno, no solo vendés tu alma, sino que también te convertís en un trabajador de las tinieblas. Quebrantás a otras almas para impedir que brillen, procurás que se sientan culpables y

defendés posturas indignas. Hacés una extraordinaria campaña publicitaria del infierno para lograr que cada vez más personas se unan a tu causa.

Y quienes no se unen son considerados «malas personas»: patriarcales, nefastos, poco empáticos, opresores, machistas o privilegiados.

EL TENTADOR

El Diablo conoce extraordinariamente bien cómo funciona tu mente y se aprovecha de que, para vos, hacerte cargo de ella parezca una tarea «demasiado difícil». Así que te dice: «Tranquilo, dejalo en mis manos. Yo me ocupo». Y vos, a cambio de evitar el compromiso que requiere la tarea más importante de tu vida, le cedés el comando central como si nada.

El Diablo entiende que tu mente se rige por dos energías: el placer y el dolor.

Cuando tu mente asocia el dolor con una acción, un patrón, una conducta o una persona, literalmente se vuelve alérgica a eso. Hace todo lo posible por evitarlo, rechazarlo y mantenerlo fuera de tu vida. Cuando el Diablo consigue que asocies el dolor con tu propósito, ya no necesita seguir trabajando: tu mente realiza por sí sola todo el trabajo de autoboicot.

Pero no alcanza con asociar un dolor tremendo con hacer la voluntad de Dios o seguir tu diseño divino; también tiene que proporcionarte un enorme placer por el hecho de obedecerle.

Cuando logra que asocies mentalmente el placer con conductas autodestructivas, denigrantes y enloquecedoras, ganó. Tu alma es suya.

Para conseguirlo, se sirve de un neurotransmisor llamado dopamina. Te ofrece algo que no cuesta ningún esfuerzo y que, a medida que lo consumís, necesitás en cantidades cada vez mayores para experimentar el mismo placer que sentiste la primera vez que adquiriste ese hábito.

Si observás atentamente tu mente, vas a descubrir que el Diablo programó cuidadosamente el dolor frente al hecho de alinearte con tu diseño divino y el placer frente al hecho de rebelarte contra él.

¿Alguna vez viste a un amo adiestrar a su perra? Así es, justamente, como el Diablo te trata.

Observá tu mente: se encuentra en nuestro diseño divino, en nuestra esencia más profunda, el deseo de ser excelentes, gloriosos y heroicos, así como el deseo de servir y aportar enormes cantidades de valor a los demás. Amamos a los demás con devoción. Honramos la vida y aquello que nos entrega.

Verificá ahora:

¿Sentís que ser «glorioso» es arrogante?

¿Que ser heroico y admirable es ser «soberbio»?

¿Que es mejor o más fácil recibir que dar?

¿Que el amor está demasiado sobrevalorado y que es demasiado doloroso como para vivirlo?

¿Que honrar tu cuerpo es aburrido, pero destruirlo mediante la comida, el alcohol y las drogas es divertido, alocado y hasta energizante?

¡Que sea rock! Hasta que te despiertes al día siguiente vacío, enfermo, descompuesto y avergonzado por la versión horrenda en la que te convertiste, deseando dormir eternamente durante un dominguicidio.

La tentación sería el placer del Diablo. Pero cuidado: eso no significa que Dios no haya creado el placer para vos. La diferencia es que el placer de Dios no es destructivo, sino edificante.

El neurotransmisor de Dios no sería la dopamina, sino la serotonina: algo que debe construirse a partir de superar tus propios límites y aprender a amarte. Un neurotransmisor que

te brinda paz y una felicidad sostenida en el tiempo, no picos de adrenalina seguidos por una depresión existencial.

Siguiendo las estrategias del Diablo, entonces, comprendemos que no siempre nos invita a elegir algo evidentemente malo. Con frecuencia, nos ofrece un bien inmediato separado de sus consecuencias.

Promete poder sin responsabilidad.
Poder sin carácter.
Reconocimiento sin servicio.
Éxito sin integridad.
Libertad sin límites.
Espiritualidad sin transformación.

Nos muestra el placer que podemos obtener, pero oculta aquello en lo que nos convertiremos al elegirlo.

El Diablo conoce muy bien tu corazón. La tentación se adapta a nuestras heridas. A quien teme ser insignificante le ofrece superioridad. A quien se siente rechazado le ofrece aprobación a cualquier precio. A quien teme la incertidumbre le promete control. A quien carga con un dolor profundo le ofrece anestesia.

Por eso, no todas las personas son tentadas de la misma manera. La puerta suele encontrarse cerca de una necesidad legítima que no aprendimos a atender conscientemente.

Las personas tampoco son tentadas en cualquier momento, sino en el instante exacto en el que más se alinean con su diseño divino, con su verdadero propósito de vida y con su ser auténtico.

El problema no es desear amor, seguridad, placer, reconocimiento o abundancia. El peligro aparece cuando intentamos obtenerlos traicionando nuestros valores, utilizando a otras personas o abandonándonos a nosotros mismos.

EL ACUSADOR

Otra figura del adversario es el acusador.

La conciencia nos muestra una conducta equivocada y nos invita a repararla. La única manera de responder a una falla de nuestro carácter es corregirla. No justificarla ni «esperar» a que desaparezca, sino transformarla.

La acusación, en cambio, convierte el error en identidad, perpetuidad y castigo. Cada vez que elegís no crecer, no aprender ni transformarte frente a una frustración o un dolor, estás acusando, estás forzando a Dios a repetirte la experiencia, estás eligiendo el infierno y estás autocastigándote.

El ser dice:

«Esto que hiciste necesita ser corregido».

El acusador afirma:

«Esto demuestra que sos malo».

La conciencia abre un camino.

La acusación clausura el futuro.

La conciencia produce responsabilidad.

La acusación produce vergüenza, ocultamiento, desesperanza y justificación.

La voz acusadora utiliza nuestro pasado para convencernos de que no merecemos comenzar de nuevo o para convertirnos en seres llenos de arrogancia y soberbia que, en lugar de reconocer los frutos de sus acciones distorsionadas, los niegan, los justifican y pelean con los demás para defenderlos.

Su intención no es que reparemos ni que crezcamos. Su intención es que permanezcamos condenados y, al mismo tiempo, cómodamente instalados en nuestra arrogancia y nuestra soberbia.

Discernir esta diferencia es esencial. Reconocer un error puede liberarnos. Identificarnos completamente con él nos mantiene encadenados.

EL PADRE DE LA MENTIRA

La principal arma del adversario es la mentira.

No siempre se trata de una falsedad completa. La peor mentira que puede contarte es una verdad a medias.

«Cometiste errores; por lo tanto, no merecés otra oportunidad».

«Sentís miedo; por lo tanto, sos incapaz».

«Fuiste abandonado; por lo tanto, nadie podrá amarte».

«Todavía no ves resultados; por lo tanto, tu esfuerzo no tiene sentido».

«Alguien piensa diferente; por lo tanto, es tu enemigo».

La mentira toma un acontecimiento real y le atribuye un significado destinado a debilitarnos.

Por eso, la guerra espiritual es también una guerra por el significado.

El campo de batalla es tu mente. No son las personas ni las circunstancias: es tu propia mente.

Por eso, resulta imperioso despertar a tu guerrero espiritual, que no batalla contra los demás ni contra la vida, sino que se presenta en la guerra más santa de todas: la que librás con vos mismo.

Para ganar esta guerra, necesitás pasar de esclavo a soberano de tus pensamientos. Debés ser consciente y permanecer atento a aquello que asociaste con el placer y a aquello que vinculaste con el dolor, para asumir un dominio total sobre esas asociaciones.

Por ejemplo, si querés alcanzar la riqueza y aprender a generar, multiplicar e invertir grandes cantidades de dinero de manera inteligente, necesitás asociar el dinero con el placer. También necesitás desprogramar todo el placer que vinculaste con permanecer en la clase media y eliminar el dolor que asociaste con cobrar, generar e invertir dinero.

¿Cómo vas a detectarlo? Mediante tus creencias y patrones automáticos.

Por ejemplo, podés descubrir que estás viviendo con un estilo de vida muy por debajo de tus capacidades —o por encima de ellas—. Podés advertir la tremenda culpa que sentís cuando tenés que cobrar por tus servicios, la

mezquindad que aparece en vos o tu incapacidad para ahorrar.

A medida que vayas desprogramando cada creencia y asociando el placer con merecer, generar e invertir tu dinero, y el dolor con no tenerlo y permanecer exactamente igual que siempre, tu mente comenzará a acompañarte hacia tus objetivos.

Veamos otro ejemplo. Si querés encontrar un buen trabajo, necesitás asociar el placer con trabajar y el dolor con permanecer desempleado.

¿Cuáles son tus creencias limitantes con respecto al trabajo?

Por ejemplo:

«Trabajar es esclavizante».
«Trabajar es doloroso».
«Trabajar es una prisión».

Ahora observá las neuroasociaciones que tenés frente a la posibilidad de no trabajar:

«Me siento libre».
«Es placentero».
«Soy dueño de mi tiempo».

Si, además, te pagan por no trabajar, podrías estar reforzando esas asociaciones en una mente que no juzga ni está preparada para conducirte automáticamente hacia tus metas, sino que procura, fundamentalmente, garantizar tu supervivencia.

En este caso, necesitás establecer dos asociaciones diferentes:

No trabajar: esclavitud, impotencia, pérdida total del respeto y la admiración por mí mismo, dolor y un verdadero infierno.

Trabajar: libertad, poder, admiración, respeto, placer y el cielo.

De esta manera, tu mente deja de ser un obstáculo y se convierte en tu fiel sirviente.

Siguiendo con los ejemplos, si querés tener un cuerpazo, necesitás dejar de asociar el dolor con conseguirlo:

«Es muy difícil».
«Requiere demasiado sacrificio».
«Es doloroso».

Necesitás invertir esa asociación. No tener el cuerpo que deseás también requiere un enorme sacrificio, puede resultar

doloroso y puede convertirse en una situación muy difícil de sobrellevar.

No, no es placentero comer todo lo que se te ocurra. Es mucho más placentero alimentarte de una manera alineada con tus objetivos y cumplir la palabra que te diste.

LA LEGALIDAD DEL MAL

El Diablo se alimenta de los permisos que vos le vas concediendo mediante tu libre albedrío. Jamás, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, puede quebrantarte a menos que vos se lo permitas.

Estas son las distintas puertas que le abrís. Parecen no producir consecuencias demasiado dolorosas, pero, en realidad, quebrantan tu alma:

Heridas abiertas

Si vos no te hacés cargo de sanarlas y resignificarlas, vas a estar condenado a repetirlas. No para castigarte, sino para que puedas responder a un problema que viene repitiéndose, incluso, desde muchas generaciones anteriores a vos.

El rechazo no es lo importante; lo importante es cómo vas a responder frente a él. El abandono, las humillaciones, las traiciones y las injusticias tampoco son lo más importante. Lo fundamental es cómo vas a definirte a través de esas experiencias.

La falta de perdón

Que vivas resentido es una de las cosas más hermosas que pueden existir para el Diablo. Que nunca asumas la responsabilidad de sanar y siempre te sientas una víctima, de manera que les exijas permanentemente a los demás que cambien o que te entreguen aquello que considerás merecer por la ofensa que te hicieron, es la mejor forma de esclavizar tu alma con tu consentimiento.

Perdonar no significa comenzar de cero ni reconstruir un vínculo. Perdonar significa responsabilizarte y hacer todo lo posible por mejorar y aprender de esa dinámica.

Los acuerdos

El mal adquiere espacio en tu vida cuando consentís o normalizás algo que, en el fondo, sabés que es contrario a tu mayor bien.

«Para que me amen, debo soportar esto».

«Si todos lo hacen, no está tan mal».

«No puedo hacer nada, así que cedo».

Si bien el acuerdo no convierte el mal en bien, lo legitima dentro de tu propio sistema: le concede permiso.

¿Qué tuve que aceptar como legítimo o verdadero para que esto que tanto daño me hace comenzara a parecerme normal, inevitable y hasta justificable?

Al responder esta pregunta, vas a poder reconocer cuáles son los acuerdos que estás estableciendo sin advertirlo.

Maldiciones

Literalmente, maldecir significa «decir mal». Cada vez que errás el blanco con tus palabras o invocás una desgracia, generás consecuencias.

«Nunca vas a lograr nada».

«¿No ves que sos un fracasado?».

«Preparate para lo peor».

«Sos igual a tal persona y vas a terminar como ella».

Jamás una maldición puede producir efectos en tu vida a menos que la interiorices como una verdad y la conviertas en parte de tu identidad.

Idolatría

En el momento en que considerás a cualquier persona, objeto o circunstancia más importante que tu relación con la Divinidad, creás una idolatría y forzás aquello que idolatrás a romperse una y otra vez.

Si creés que necesitás una relación para ser feliz, esa relación está destinada a romperse hasta que aprendas que no la necesitás. TE necesitás a vos y necesitás tu relación con Dios. Desde ahí, podés amar a otra persona con libertad y de una manera saludable.

La rebelión

La rebelión se convierte en una puerta hacia la oscuridad cuando deja de ser una búsqueda legítima de libertad y se transforma en un rechazo consciente de la verdad, del amor y de toda orientación interior.

Alimentada por el orgullo, nos hace confundir la autonomía con la ausencia de límites y nos convence de que obedecer únicamente nuestros impulsos significa ejercer nuestra libertad.

Sin embargo, cuando nos rebelamos contra nuestro diseño divino, no nos liberamos: nos esclavizamos.

La verdadera libertad no consiste en ser un adolescente eterno, sino en rendir mi voluntad ante la voluntad divina. Quiero para mí lo mismo que mi Divinidad quiere para mí; no aquello que desea mi ego, no lo que me ordenan mis programas dolorosos ni lo que creo que simplemente «puedo» alcanzar.

Y, por último…

LOS PECADOS CAPITALES

«No te dejes vencer por el mal; al contrario, vencé el mal con el bien».— Romanos 12:21

Los pecados capitales son la forma preferida del Diablo para distraerte de tu propósito de vida. No están ahí para ser alimentados: son el medio a través del cual aprendés a forjar tu carácter. A medida que te entrenás para superarlos, te acercás al carácter de Dios que describimos en el capítulo 1.

La manera de hacerlo es no sucumbir ante la tentación, sino disciplinarte para elegir y colocarte siempre del lado del Logos, de la Divinidad, de tu palabra y de Dios.

Se los llama capitales porque de ellos nacen otros comportamientos destructivos. Actúan como raíces: permanecen ocultos en nuestro interior, pero podemos

reconocerlos por los frutos que producen en nuestros pensamientos, vínculos y decisiones.

El pecado gana autoridad cuando permitimos que nos venza y nos convertimos en sus esclavos, cuando lo justificamos y lo transformamos en un hábito.

Romper su tiranía exige reconocerlo, retirar nuestro consentimiento, reparar sus consecuencias y practicar de manera constante la virtud contraria.

LA IRA

¿Cómo actúa?

La ira comienza como una reacción ante una herida, una injusticia, una frustración o un límite vulnerado. En sí misma puede contener información valiosa, que nos permite autoafirmarnos, plantarnos y ganar autoridad. Se vuelve destructiva cuando busca castigar, dominar, humillar o devolver el dolor recibido.

Actúa acelerando la mente y reduciendo nuestra capacidad de discernir. Nos convence de que reaccionar inmediatamente es una demostración de "poder". Alimenta discusiones interiores, revive ofensas y convierte al otro en un enemigo.

Cuando se acumula, puede transformarse en resentimiento, hostilidad o deseo de venganza.

Sus frutos

- Violencia verbal o física.
- Impaciencia y reacciones desproporcionadas.
- Resentimiento persistente.
- Necesidad de castigar.
- Palabras pronunciadas para herir dañar y destruir.
- muerte de vínculos.
- Incapacidad para escuchar, terquedad destructiva.
- Conflictos cíclicos repetidos.
- Deseo de tener la última palabra, a cualquier precio.
- Endurecimiento del corazón.

¿Qué la legitima?

La ira obtiene permiso cuando afirmamos:
“Tengo derecho a herir porque me hirieron”.
“Si perdono, significa que apruebo lo sucedido”.
“Mi enojo demuestra que soy fuerte”.
“No voy a descansar hasta que pague por lo que hizo”.

También la legitimamos cuando repetimos mentalmente una ofensa, interpretamos toda diferencia como un ataque o

utilizamos una herida pasada para justificar nuevas formas de violencia.

Cómo romper su dominio

La ira se vence mediante la paz.

La paz no es pasividad ni tolerancia frente al abuso. Es la capacidad de conservar el gobierno interior mientras establecemos límites y aplicamos justicia.

Para romper el dominio de la ira necesitamos detener la reacción, reconocer la herida que existe debajo, expresar lo necesario sin intención de destruir y renunciar a la venganza.

LA AVARICIA

cómo actúa

La avaricia transforma la necesidad legítima de seguridad en una búsqueda interminable de acumulación. Dudar de la generosidad la perfección y la abundancia del universo es el origen de la avaricia.

Nos hace creer que nunca existe suficiente: suficiente dinero, poder, tiempo, reconocimiento o posesiones. Produce

temor a compartir y convierte todo vínculo en una posible pérdida. Debes acaparar, mezquinar y medir cada transacción para no quedarte sin nada. Claro como si la naturaleza y el universo fuera estéril, y poco productivo.

La persona avara no solamente retiene bienes. También puede retener afecto, conocimiento, oportunidades, reconocimiento o ayuda.

Sus frutos

- Acumulación compulsiva.
- Miedo constante a perder.
- Incapacidad para compartir.
- Explotación de otras personas.
- Obsesión por el beneficio personal.
- Desconfianza.
- Falta de solidaridad.
- Insatisfacción permanente.
- Utilización de personas como recursos.
- Endurecimiento frente a la necesidad ajena.
- Pobreza

Qué la legitima

La avaricia obtiene permiso cuando pensamos:

“Si comparto, me quedaré sin nada”.
“Mi valor depende de lo que poseo”.

“Cada persona debe arreglarse sola”.
“Necesito tener más para sentirme seguro”.

Todo esto esta sustentado en la idea de que no hay suficiente de algo en el universo. Si lo notas, ningún animalito vive pensando que no hay suficientes palitos como para hacer su nido. Ninguna abeja cree que no será capaz de encontrar una flor con polen. Tus células no viven preocupadas, preguntándose si recibirán suficiente ATP.

Cuanto más controles y cuanto más vivas pensando en aquello que podrías perder, más pobre te volverás.

«Porque al que tiene, se le dará más; pero al que no tiene, aun lo poco que tiene se le quitará».

Cómo romper su dominio

La avaricia se vence mediante el acto de dar.

Dar no significa entregar irresponsablemente todo lo que poseemos. Significa decidir exactamente desde dónde damos: desde la certeza de que siempre hay más que suficiente en la vida, en Dios y en el universo y, sobre todo, desde la conciencia de que estamos conectados con la fuente infinita de provisión.

Tal vez no recibas las cosas de la manera en que las quiere tu ego, pero siempre vas a tener aquello que verdaderamente necesitás, dondequiera que estés.

Cuanto más das, más tenés para dar. Dalo todo; no te guardes nada. La peor estrategia del mundo es creer que, si acaparás tu sabiduría y la entregás a cuentagotas, vas a volverte más deseable.

Desde siempre, a las personas les sorprende la cantidad de información que comparto y la enorme transformación que generamos en mis cursos. Todos saben que doy el ciento por ciento.

Muchas veces me «aconsejaron» dar menos para volver más «rentables» mis cursos mediante una escalera de valor. Me pareció la idea más estúpida del planeta, ideada por una persona pobre que nunca había influido en nadie. Claramente, jamás seguí ese consejo y me fue muy bien.

Cuanto más doy, mayor es la transformación que experimentan mis alumnos. Mi método funciona con excelencia y ellos no se van nunca.

Jamás confíes en las personas que solamente contemplan su propio beneficio. Cuando realmente vivís conectada con Dios, el pecho te arde por dar y contribuir. Lo más hermoso de la vida no es retener, sino dar, aportar y contribuir a la

mayor cantidad posible de personas con sabiduría, amor y salud.

Si existe algo que puedo darte, es el poder de dar. Aplicá cada una de las enseñanzas de este libro y vas a transformar tu vida y la manera en que respondés a los desafíos que se presentan.

Así podrás vivir desde tu divinidad, volver a Dios y convertir esta vida en un paseo por el cielo.

LA LUJURIA

Cómo actúa

La lujuria es un deseo desesperado por algo o alguien que creés que no podés tener o que no merecés, lo cual te hará sentir necesitado.

En la lujuria no se desea la unión entre iguales, sino poseer al otro.

La lujuria separa el deseo del amor, de la dignidad y de la responsabilidad. Reduce a la otra persona a un objeto destinado a satisfacer una necesidad.

No se limita a la sexualidad. También aparece cuando buscamos poseer, consumir o utilizar a alguien sin reconocer su interioridad.

Podemos entregarnos a la lujuria solamente para reafirmar nuestra masculinidad y utilizarla como un atajo para sentirnos «machos alfa», en lugar de convertirnos en los hombres que Dios nos llama a ser. También podemos utilizar la lujuria para manipular a los hombres con el propósito de que nos den aquello que deseamos.

La lujuria promete intimidad, pero con frecuencia produce desconexión. Ofrece placer inmediato mientras oculta sus consecuencias emocionales, espirituales y vinculares.

Sus frutos

- Cosificación de las personas.
- Búsqueda compulsiva de estímulos.
- Infidelidad y engaño.
- Insatisfacción permanente.
- Fantasías que reemplazan la intimidad real.
- Manipulación afectiva.
- Pérdida del respeto por uno mismo y por el otro.
- Perdida de todo lo que edificaste con esmero y dedicación como la familia, el legado y tu propio honor.

Qué la legitima

La lujuria obtiene permiso cuando afirmamos:
"Si lo deseo, tengo derecho a tomarlo".
"Mientras nadie se entere, no existe daño".
"Mi cuerpo y mis impulsos deciden por mí".
"Necesito esto para sentirme amado o valioso, o necesario de nuevo".

También la legitimamos cuando normalizamos la utilización del otro, ocultamos nuestras intenciones o separamos el placer del consentimiento, el cuidado y las consecuencias.

Cómo romper su dominio

La lujuria se transforma mediante la pureza y la santidad.

La pureza no significa rechazar el cuerpo ni avergonzarnos del deseo. Significa mirarnos y mirar al otro en su totalidad. Es recordar que ningún cuerpo es un objeto y que toda intimidad necesita respeto, consentimiento, presencia y responsabilidad. La intimidad es sagrada y debería elevar nuestro espíritu a dios, no degradarnos a animales sin autodominio.

La santidad comienza cuando reconocemos que la vida que habita en nosotros y en los demás merece cuidado. Cuando nos esmeramos en conseguir la características mas semejantes a Dios para vivir una vida llena de sus frutos.

Sanar requiere descubrir qué necesidad intentamos satisfacer. ¿Buscamos amor, reconocimiento, contacto, escape o alivio? Cuando nombramos la necesidad, podemos aprender a atenderla sin utilizar ni utilizarnos.

LA PEREZA

Cómo actúa

La pereza no siempre consiste en permanecer inmóviles.

También puede manifestarse como una ocupación constante en tareas secundarias para evitar aquello que verdaderamente importa. Es decir: soy muy trabajadora en todo aquello que me aleja de mi propósito de vida o que no contribuye a él.

Actúa mediante la postergación, la dispersión y las excusas. Nos hace esperar la motivación, la inspiración o las condiciones perfectas antes de comenzar.

En su dimensión espiritual, la pereza produce indiferencia frente al propio crecimiento. Sabemos qué debemos cambiar, pero evitamos realizar el esfuerzo necesario.

Así, dejamos de crecer, nos estancamos, nos volvemos ingratos y terminamos perdiendo todo aquello que construimos.

Sus frutos

- Postergación repetida.
- Abandono de proyectos.
- Falta de compromiso.
- Desorden.
- Excusas permanentes.
- Incumplimiento de la propia palabra.
- Dependencia de la motivación.
- Descuido del cuerpo, los vínculos o el propósito.
- Conformismo.
- Potencial sin desarrollar.

Qué la legitima

La pereza obtiene permiso cuando pensamos:

“Mañana comenzaré”.
“Necesito sentirme motivado”.
“Si no puedo hacerlo perfectamente, no vale la pena intentarlo”.
“Todavía no estoy preparado”.
“Es muy difícil.”

También la legitimamos cuando confundimos descanso con evasión, esperamos que otros resuelvan lo que nos corresponde o utilizamos el miedo al fracaso como justificación para no actuar.

Cómo romper su dominio

La pereza se transforma mediante la disciplina y la valentía.

La disciplina amorosa no nos vuelve exigentes, nos vuelve excelentes: ser lo mejor podemos ser a cada instante.

La valentía nos ayuda a comenzar aun cuando exista miedo, a actuar basada en la fe de que siempre encontrare como darle respuesta a las adversidades de la vida.

No necesitamos castigar a la parte que se resiste. Podemos preguntarle:

¿Qué temés que suceda si avanzamos?
¿Qué necesitás para sentirte acompañado?
¿Cuál es el paso más pequeño que podemos dar hoy?

La disciplina es dios, dios no te da nada solo por que naciste mereciendo, dios forja tu carácter, si recibís la bendición pero no la sabiduría para sostenerla, ni tampoco desarrollaste el carácter para merecerla, entonces esa misma bendición puede y va a destruirte.

LA ENVIDIA

Cómo actúa

La envidia interpreta el bien ajeno como una demostración de nuestra propia carencia. Te sentís celoso y deseás aquello que otros poseen.

En lugar de reconocer el éxito, la belleza o las capacidades de otra persona —es decir, en lugar de sentir admiración y dejarnos inspirar por ella—, creemos que su existencia disminuye nuestro valor. Por eso, la envidia compara, desacredita y desea secretamente que el otro pierda aquello que posee.

Nada en la vida representa una profecía de fracaso y destrucción tan poderosa como la envidia. Cuando odiás que otra persona tenga aquello que a vos te falta, tenés dos opciones: utilizar ese odio y esa indignación para asesinar, metafóricamente, a tu ego, sus excusas y sus miserias, o elegir darle muerte a tu espíritu, sembrar dolor en tu vida y destrozarte.

Sus frutos

- Comparación permanente.
- Alegría ante el fracaso ajeno.
- Dificultad para celebrar a otros.

- Crítica destructiva.
- Chismes y desacreditación.
- Ingratitud.
- Competencia innecesaria.
- Imitación sin identidad.
- Sentimiento de inferioridad.
- Pérdida de conexión con los propios dones.

Qué la legitima

La envidia obtiene permiso cuando pensamos:
“Si el otro brilla, yo desaparezco”.
“La vida le dio lo que me correspondía”.
“Necesito demostrar que no es tan bueno como parece”.
“Su éxito confirma mi fracaso”.
“Se cree superior a todos? Yo la voy a bajar!”
“Lo logro gracias a sus privilegios, no a su mérito”

Cómo romper su dominio

La envidia se vence mediante la admiración.

Eso que tanto observás en el otro, aquello que tanto empeño ponés en desacreditar o destruir, ¿qué parte de vos refleja?

Por ejemplo, si envidiás a las personas ricas, es posible que estés lastimándote constantemente al demonizar la riqueza y romantizar la pobreza.

El camino, en lugar de intentar crucificar al otro, consiste en convertirte en aquello que admirás de él. Consiste en encarnar esas cualidades que tanto te atraen y que demonizás, pero que secretamente deseás desarrollar.

De esta forma, el otro se convierte en un maestro y vos, en un ser íntegro.

LA GULA

Cómo actúa

La gran mayoría de las personas tiene tan poco autodominio que llena su estómago con alimentos exquisitos para el paladar, pero sobrecarga sus órganos digestivos.

Casi todos los alimentos que no son naturales están pensados y diseñados para provocar adicción, y la única manera que tiene el cuerpo de eliminarlos es convirtiéndolos en veneno. Estos venenos obstruyen tu sistema digestivo, que, curiosamente, es considerado el segundo cerebro y constituye la fuente que produce más del ochenta por ciento de la serotonina —el neurotransmisor de la felicidad de Dios — presente en tu cuerpo.

Después de un tiempo, tu cuerpo deja de producir felicidad y, en realidad, deja de pensar con claridad porque está demasiado ocupado desintoxicándose de la enorme cantidad de veneno que estás introduciendo en él.

Una vez que tu sistema digestivo se encuentra deteriorado, convierte tu cerebro en barro listo para ser moldeado. Te vas a aletargar y estarás mentalmente irritable y quisquillosa.

Si pudieras observar tus intestinos y el daño que te provocás continuamente, sentirías vergüenza al mirarte al espejo.

Un sistema intestinal limpio es perjudicial para el Diablo porque construye un cuerpo sano y feliz, con un cerebro que funciona correctamente.

Quiero ser enfática con esto porque, actualmente, la comida es una de las drogas más naturalizadas, junto con la flojera.

La alimentación tóxica es la causante de la gran mayoría de las enfermedades del cuerpo. La autointoxicación alimentaria es una de las mejores herramientas del Diablo para tomar el control de tu mente mediante una alimentación destructiva, pero exquisita para el paladar.

Sus frutos

- Consumo compulsivo.
- Falta de límites.
- Ansiedad por obtener más.
- Insatisfacción después del placer.
- Desconexión de las señales del cuerpo.
- Uso de estímulos para evitar emociones.
- Envenenamiento físico
- Dependencia.
- Pérdida del dominio propio.
- Culpa seguida por una nueva repetición.
- Desórdenes alimenticios

Qué la legitima

La gula obtiene permiso cuando afirmamos:
“Me lo merezco, aunque me haga daño”.
“Puedo detenerme cuando quiera”.
“Es muy difícil limitarme a mi misma”.
“Ya que la clave, la entierro”.

La legitimamos cada vez que en lugar de mirar las consecuencias, solo nos enfocamos en el placer inmediato.

Cómo romper su dominio

La gula se vence mediante la templanza.

La templanza no rechaza el placer. Le devuelve su medida y su lugar. Nos permite disfrutar sin quedar dominados por aquello que disfrutamos.

Pero, sobre todo, la templanza nos vuelve conscientes de nuestra alimentación. Cuanto más medimos y controlamos aquello que comemos, más conscientes somos de que estamos construyendo salud, bienestar, paz, coherencia, disciplina y carácter.

Nunca subestimes el poder de la templanza en tu vida. Te conectará con tu divinidad de una manera sobrenatural y preciosa.Soberbia

Cómo actúa

Necesitas tener razón, controlar la imagen y sentirse por encima de los demás. El problema de ser arrogante y vanidoso es que necesitas todo el tiempo dar una opinión que nadie te pidió en la vida. Cada vez que haces eso pierdes la oportunidad de aprender escuchado. La soberbia Rechaza la corrección porque confunde reconocer un error con perder valor.

También puede adoptar una apariencia espiritual. Nos lleva a creer que comprendemos más, que somos más conscientes o que tenemos autoridad para juzgar el camino ajeno.

Y su ultima cara es el deseo de la belleza como idolatría.

Cuando creés que la vanidad va a darte aquello con lo que siempre soñaste, preparate para perder tu belleza y autodestruirte.

Sus frutos

- Arrogancia.
- Incapacidad para pedir ayuda.
- Necesidad de tener razón.
- Desprecio hacia los demás.
- Resistencia a la corrección.
- Búsqueda de reconocimiento.
- Falta de gratitud.
- Juicios constantes.
- Ocultamiento de errores.
- Aislamiento y rigidez.
- Adicción a cirugías y retoques estéticos

Qué la legitima

La soberbia obtiene permiso cuando pensamos:
“Reconocer mi error me debilita”.
“Mi valor depende de ser superior”.
“No necesito escuchar a nadie”.
“Mis conocimientos me colocan por encima de los demás”.

También la legitimamos cuando convertimos los logros en identidad, utilizamos la espiritualidad para sentirnos especiales o atribuimos exclusivamente a nuestro mérito

aquello que también recibimos mediante ayuda, oportunidades y gracia.

Cómo romper su dominio

La soberbia se vence mediante la humildad.

La humildad no es humillación ni desprecio por uno mismo. Es brillar a donde sea que vaya libre de culpa y honrar a dios en mi y en todo lo que me rodea.

Mi humildad me salva porque jamás me permitiría afirmar que no somos creadores de nuestra realidad —una idea muy defendida por el Diablo—, ya que reconocería que esa declaración contradice toda la Biblia.

Literalmente, todos los personajes bíblicos fueron capaces de obrar milagros gigantescos y utilizaron una fuerza sobrenatural, no porque fueran «especiales», sino porque se dejaron moldear por Dios. Es decir, no asumieron que eran divinos solamente por ser hijos de Dios, sino que emprendieron un viaje cuyo recorrido les exigía desidentificarse de sus antiguas limitaciones y confiar en Su Divinidad.

Entonces, la humildad no significa prohibirte reconocer tus cualidades divinas diciendo: «No soy creador». Tampoco significa asumirlas sin atravesar el viaje necesario para

recrearte a imagen y semejanza de Dios, afirmando: «Yo soy Dios».

La clave está, como siempre, en continuar evolucionando y reconocerte como un hijo glorioso de Dios: absolutamente dependiente de tu Padre, pero completamente independiente del mundo.

CONSTRUYENDO EL CARÁCTER DE DIOS

Cada vez que te dejás llevar por tus pecados capitales, corrompés tu espíritu por una sola razón: adquirís el carácter de Lucifer, no el de Cristo. Te parecés a un demonio —en el mejor de los casos— o a un esclavo espiritual —en el peor—. No tomás a la Divinidad como modelo, sino que permitís que el Diablo tome el control y haga con tu mente lo que se le ocurra.

Necesitás participar activamente en la construcción del carácter de Dios dentro de vos. Todos somos uno porque, más allá de nuestras diferencias, el diseño de Dios en nosotros es el mismo. Dios crea expandiéndose e imprimiendo Su sello divino en toda la creación.

Tu propósito de vida es ser paz y darlo todo a todos. Es ser santo, puro y sagrado; disciplinado, lleno de autodominio y

valentía; colmado de compasión y admiración por los logros de tus hermanos; humilde y glorioso; templado y sano.

Por ende, el camino no consiste en limitarte ni restringirte, sino en identificarte con Dios dentro de vos y desidentificarte del Diablo que habita en vos.

No basta con trascender la ira: necesitamos practicar la paz.
No basta con trascender la avaricia: necesitamos compartir.
No basta con trascender la lujuria: necesitamos aprender a relacionarnos con pureza y dignidad.
No basta con trascender la pereza: necesitamos actuar con disciplina y valentía.
No basta con trascender la envidia: necesitamos desarrollar compasión y celebrar el bien.
No basta con trascender el exceso: necesitamos practicar la templanza.
No basta con trascender la soberbia: necesitamos elegir la humildad.

La oscuridad retrocede cuando dejamos de alimentarla y convertimos la virtud en una conducta cotidiana. Esa es nuestra batalla más poderosa contra la oscuridad.

Ejercicio de discernimiento

El patrón que reconozco con mayor fuerza en mí es:

Las situaciones que suelen activarlo son:
Los pensamientos que lo justifican son:
Los frutos que ha producido en mi vida son:

La virtud carácter que necesito practicar y forjar en mi es:
La acción concreta con la que retiraré mi consentimiento es:
La ayuda o acompañamiento que puedo pedir es:

No somos libres solamente porque rechazamos una conducta. Somos libres cuando desarrollamos el carácter necesario para elegir algo diferente.

LAS MÁSCARAS DE SATÁN

El mal rara vez se presenta anunciando su nombre. Esto es así porque todos lo rechazaríamos: ninguna persona sana elige su propia autodestrucción. Por lo tanto, se camufla y utiliza máscaras.

La distracción, la procrastinación y la deriva

La distracción es una de las máscaras más silenciosas del adversario.

No siempre se presenta como algo oscuro. Puede aparecer como entretenimiento inofensivo, exceso de ocupaciones,

conversaciones interminables, preocupaciones ajenas, proyectos que nunca terminan de comenzar o una sucesión de pequeñas urgencias que ocupan todo nuestro tiempo.

Mi forma preferida de detectarla aparece cuando la New Age dice: «Fluyamos». ¿Qué hacés? Fluir…

La divagación es la mejor arma que utiliza el Diablo para aprovecharse de tu falta de dominio mental. Cada vez que te dejás influir y controlar por los acontecimientos externos o por tus miedos, estás divagando. Cada vez que aceptás cualquier cosa que la «suerte» coloca en tu camino, estás divagando —y la mayoría de esas cosas las suministra el Diablo—. Cada vez que evitás asumir la responsabilidad de pensar por vos mismo, estás divagando. Cada vez que sos demasiado vago para dominar tu mente, se la entregás al Diablo.

Por ejemplo, en el ámbito de las relaciones, la gran mayoría de las personas ni siquiera se pregunta demasiado acerca de su pareja. Apenas la eligen. Algunos se consideran «cazados», casi como si una cosa hubiera conducido inevitablemente a la otra y, de pronto, se hubieran convertido en padres y formado una familia.

Sin un plan ni un objetivo, y sin discernir y evaluar primero si ambos son compatibles con ese propósito, tu relación se convertirá en un castigo que te arrastrará hacia la

oscuridad. Van a pelear por la crianza de sus hijos, por sus amigos, por las finanzas y por la vida.

En el ámbito laboral, la divagación puede manifestarse al terminar la escuela secundaria —después de años de adoctrinamiento nocivo— y elegir el primer trabajo miserable que encuentres o estudiar cualquier carrera sin rumbo ni objetivos claros, excepto «ganarte la vida».

Si, además, le sumamos el miedo a la pobreza, esa fuerza te induce lenta pero inexorablemente a seguir adelante hasta que estés completamente quebrantado y entregado. Literalmente, son millones las almas que el Diablo ha aprisionado de esta manera.

Pensamientos dominantes: la divagación mental es el arma preferida del Diablo. Hace que nunca te detengas a observarte y, entonces, comienza a llenar tu mente de miedos, imágenes, programas y creencias limitantes. Si, además, vivís en un entorno tóxico, ¡mucho mejor! Más beneficia al Diablo.

Como pensar por vos misma parece «demasiado» difícil, te entregás y aceptás cualquier cosa que el Diablo coloque en tu mente. Nada destruye más tu iniciativa personal que el hábito de divagar.

La siguiente máscara —y una de las mejores armas de destrucción masiva del Diablo— es el ritmo hipnótico. Satanás conoce perfectamente la ley del ritmo del universo.

Si quiero aprender a tocar el piano, por ejemplo, primero necesito memorizar las notas y luego relacionarlas entre sí mediante una melodía y un ritmo. Por medio de la repetición, esa melodía y ese ritmo se fijan en mi mente. Debo ejecutar la misma pieza una y otra vez hasta dominarla.

De la misma manera, cualquier pensamiento que la mente repita una y otra vez termina formando un ritmo organizado. Por eso, los hábitos destructivos deben romperse antes de que produzcan un ritmo y desencadenen consecuencias que ya no podamos detener y que, definitivamente, tendremos que pagar.

En el momento en que creás un hábito constructivo y lo repetís una y otra vez, este también produce consecuencias extraordinarias que no vas a poder —ni querer— detener. Entonces, vas a tener que vértelas con la inmensa cantidad de bendiciones que comenzarás a detonar.

El tiempo no es un tirano para quienes lo dedican a desarrollar hábitos que los conducen hacia la Divinidad. En esos casos, el tiempo es oro.

Mientras continúes divagando y procrastinando, crearás un ritmo hipnótico y un compás completamente destructivo

en tu vida. Existe un punto en el que todavía tenés el control y podés evitar consecuencias catastróficas. Sin embargo, después de un tiempo, esas consecuencias pueden volverse letales.

Declaración de libertad

Vas a hacer esta oración en voz alta mirándote al espejo y con una mano en el corazón:

“Reconozco los pensamientos, emociones y conductas que he repetido hasta convertirlos en hábitos.
Comprendo que muchos de ellos nacieron para protegerme y honro a la persona que fui por haber llegado hasta aquí.
Pero ya no confundo lo familiar con lo verdadero ni el hábito con mi identidad.
A partir de ahora yo…. Decido conscientemente aquello que alimento cada día. Interrumpo con amor las respuestas que me alejan de mi propósito y practico consistentemente aquello que deseo encarnar.
Cuando aparezca el antiguo ritmo, no me condenaré. Me detengo, escucho la necesidad que existe debajo y elijo una respuesta nueva.
El tiempo ya no fortalece mi miedo, mi postergación ni mi resentimiento. A partir de hoy es mi aliado, aliado de mi conciencia, mi disciplina y mi transformación.
Cada pensamiento consciente es una semilla que bendice mi vid ay la de todos.

Cada palabra verdadera marca una dirección, elimina dolores y cura almas.
Cada acción coherente es mi pacto con mi nueva identidad.
Yo elijo lo que practico.
Lo que practico forma mi carácter.
Y el carácter que construyo es el carácter decidido por mi y creado a imagen y semejanza de mi padre celestial."

EL MIEDO

El miedo es una de las máscaras más antiguas del adversario.

El Diablo disfruta mostrándonos, una y otra vez, todo aquello que podríamos perder: el amor, la seguridad, el dinero, la salud, la aprobación, el control o la vida misma.

El miedo proyecta un futuro doloroso y nos obliga a vivirlo antes de que ocurra, en este mismo instante, aunque solo exista en nuestra imaginación.

El cuerpo reacciona como si la amenaza ya estuviera presente. La respiración se acelera, la mente busca peligros y la atención se concentra en aquello que podría salir mal. En

ese estado, dejamos de contemplar posibilidades y comenzamos a buscar únicamente protección.

Entonces, el miedo nos ofrece un pacto:

«Si no avanzás, no fracasarás. Si no amás, no volverán a herirte. Si no te mostrás, no podrán rechazarte. Si no elegís, no tendrás que equivocarte».

Parece protección, pero su precio es la vida que no nos permitimos vivir.

El miedo que protege y el miedo que gobierna

No todo miedo es enemigo.

El temor reverencial (el miedo sano) nos alerta ante un peligro, nos ayuda a actuar con prudencia y protege nuestra integridad. Gracias a él podemos alejarnos de una amenaza, prepararnos mejor o reconocer que una situación necesita atención.

El problema comienza cuando el miedo deja de ser un mensajero y se convierte en el tirano que te gobierna

Un mensajero entrega información y después permite que decidamos.

Un tirano exige obediencia.

El miedo que gobierna no pregunta qué deseamos construir. Solamente intenta impedir que volvamos a sentir dolor. Por eso puede mantenernos a salvo de una experiencia y, al mismo tiempo, alejarnos de todas las experiencias capaces de hacernos crecer.

La imaginación al servicio del temor

El miedo utiliza nuestra capacidad creadora contra nosotros.

La misma imaginación que podría ayudarnos a concebir una posibilidad nueva, a visualizarnos siendo prósperos exitosos y bendecidos, comienza a fabricar escenas de fracaso, abandono, enfermedad o humillación.

Imaginamos una conversación que todavía no ocurrió.
Escuchamos las críticas que nadie pronunció.
Sentimos la vergüenza de un fracaso inexistente.
Ensayamos mentalmente una tragedia y después reaccionamos como si fuera una certeza.

El miedo no necesita demostrar que algo sucederá. Le alcanza con conseguir que confundamos posibilidad con destino.

Por eso, ante una preocupación, necesitamos distinguir:

¿Qué está sucediendo realmente?
¿Qué estoy imaginando?

Las tres herramientas de esclavitud más eficaces del Diablo son el miedo, el ritmo hipnótico y la divagación.

LOS 6 MIEDOS BÁSICOS

Miedo a la pobreza

Nos susurra que nunca habrá suficiente.
Suficiente dinero.
Suficiente trabajo.
Suficiente tiempo.
Suficiente ayuda.

Desde este miedo podemos acumular, aceptar condiciones indignas o tomar decisiones desesperadas. En lugar de utilizar los recursos con conciencia, vivimos intentando protegernos de una escasez que la mente proyecta constantemente.

La salida no consiste en negar las necesidades materiales, sino en combinar confianza con responsabilidad: ordenar,

aprender, pedir orientación, trabajar y reconocer los recursos que sí están disponibles.

Miedo a la crítica

Nos hace entregar la voz antes de que miles nos odien e intenten prendernos fuego.

Cambiamos nuestra forma de vestir, hablar, crear, amar y pensar para evitar el juicio. Pedimos permiso para ocupar nuestro propio lugar y abandonamos ideas valiosas porque podrían no ser comprendidas, o enjuiciadas.

Este miedo nos convence de que ser rechazados significa estar equivocados.

Pero ninguna vida auténtica puede recibir aprobación universal. No lo logró ni siquiera Dios. De hecho, las vidas auténticas atentan severamente contra Zombilandia.

La libertad comienza cuando estás dispuesto a destrozar una manera corrupta de pensar porque, cuando la paz y el alma de las personas están en peligro, todo está permitido, excepto no defenderlas.

Si tus pensamientos ofenden, gozalo. Si tu disciplina incomoda, aplastá sus objeciones. Destrozá toda forma de

opresión, limitación y terror psicológico que pretenda convertirse en una cadena.

No seas tibio jamás. La vida es un viaje en el que la polaridad está garantizada. Por eso, solo existen dos maneras de vivir: o te apagás, te callás y no provocás nada, o ardés hasta resplandecer tanto, pero tanto, que cada persona que se acerque a vos también se encienda.

Miedo a no ser suficientes

Este temor se esconde detrás de muchos otros.

Nos lleva a demostrar, competir, complacer y buscar perfección. Creemos que debemos convertirnos en alguien extraordinario para merecer amor, descanso o reconocimiento.

Entonces cada error parece revelar una deficiencia esencial.

Pero cometer un error no significa **ser** un error. No saber algo no disminuye nuestra dignidad. Necesitar ayuda no nos vuelve incapaces.

Este miedo comienza a sanar cuando dejamos de utilizar el desempeño como medida absoluta de nuestro valor.

Miedo a perder el amor

Nos hace tolerar aquello que daña nuestra dignidad.

Callamos para que nadie se ofenda. Cedemos para evitar conflictos. Nos adaptamos hasta dejar de reconocernos y llamamos amor a la ansiedad de no ser abandonados!. Justificar lo injustificable nos parece uno de los actos mas amorosos.

Y entonces es fácil construir relaciones a largo plazo: siempre y cuando aguantes todo. El precio? desapareces.

El amor verdadero no exige que destruyamos nuestra identidad para conservarlo. Quien permanece únicamente mientras nos abandonamos no está amando nuestra verdad, nos esta destruyendo.

Miedo a la enfermedad

Puede impulsarnos a cuidar el cuerpo, pero también puede convertir cada sensación en una amenaza.

Vivimos vigilándonos, imaginando diagnósticos o evitando consultar por temor a recibir una respuesta. En ambos extremos perdemos presencia.

El camino consciente integra cuidado, información confiable y acompañamiento profesional. La espiritualidad no

reemplaza la atención médica ni convierte la enfermedad en una culpa moral.

Cuidarnos es una forma de amor, no una confesión de debilidad.

Miedo a envejecer

Aparece cuando confundimos valor con juventud, productividad o apariencia.

Nos hace interpretar el paso del tiempo como una pérdida constante: de virilidad, carácter, belleza y estatus. Sin embargo, cada etapa posee renuncias y posibilidades. El cuerpo cambia, pero también pueden crecer el discernimiento, la libertad interior y la capacidad de acompañar a otros. Es la mejor etapa para aportar tu sabiduría al mundo en lugar de convertirte en un ser amargado dependiente y cruel.

Envejecer puede ser el momento de tu mayor gloria, o el momento de tu mayor derrota. Elegí sabiamente.

Miedo a la muerte

Es el temor ante lo desconocido y ante la posibilidad de dejar incompleta nuestra vida.

Paradójicamente, cuando este miedo gobierna, puede impedirnos vivir. Evitamos amar, arriesgarnos y comenzar porque todo podría terminar.

Aceptar la finitud no disminuye el valor de la vida. Se lo devuelve.

El tiempo importa precisamente porque no es ilimitado. La conciencia de la muerte puede ayudarnos a abandonar lo superficial y preguntar qué merece verdaderamente nuestros días.

EL MIEDO COMO INSTRUMENTO DE CONTROL

Una persona dominada por el miedo entrega con mayor facilidad su capacidad de discernir.

Cuando sentimos una amenaza, buscamos certezas, líderes, explicaciones y promesas de protección. En ese estado podemos aceptar ideas que rechazaríamos si estuviéramos serenos.

Por eso, el miedo ha sido utilizado para controlar familias, comunidades, instituciones y sociedades.

“Si pensás diferente, dejarás de pertenecer”.
“Si preguntás, serás castigado”.
“Si te vas, no sobrevivirás”.
“Si no obedecés, todo saldrá mal”.

La autoridad saludable orienta, explica y permite madurar. La manipulación utiliza el miedo para impedir que la persona piense, pregunte y elija.

El discernimiento espiritual no consiste en desconfiar de toda autoridad. Consiste en reconocer cuándo una orientación protege la vida y cuándo exige que renunciemos a nuestra conciencia.

LOS FRUTOS DEL MIEDO

Podemos reconocer el dominio del miedo por los frutos que produce:

- Parálisis e indecisión.
- Necesidad excesiva de control.
- Postergación.
- Complacencia.
- Pensamientos catastróficos.
- Aislamiento.
- Agresividad defensiva.
- Dependencia de la aprobación.

- Renuncia anticipada.
- Desconfianza permanente.
- Apego a situaciones conocidas.
- Incapacidad para descansar.
- Entrega de la propia voz.
- Abandono del propósito.
- Panico y ansiedad.
- Locura

El miedo también puede disfrazarse de perfeccionismo, prudencia exagerada, realismo, humildad o sacrificio.

Por eso debemos mirar los frutos.

La verdadera prudencia prepara y después actúa.
El miedo analiza indefinidamente para evitar decidir.
La humildad reconoce que necesita aprender.
El miedo afirma que nunca estará preparado.
El amor considera las necesidades del otro.
El miedo se abandona a sí mismo para no perderlo.

Lo que alimenta al miedo

El miedo gana fuerza cuando:
Repetimos mentalmente el peor desenlace.
Consumimos constantemente mensajes de amenaza.
Evitamos toda situación incómoda.
Buscamos garantías.
Entregamos nuestras decisiones a otras personas.

Confundimos una experiencia pasada con una profecía del futuro

Nos aislamos.

Descuidamos el cuerpo y el descanso.

Postergamos las acciones que podrían ofrecernos nueva evidencia.

Cada evitación produce alivio inmediato, pero también le enseña a la mente que la situación era demasiado peligrosa para enfrentarla. Así, el territorio del miedo se expande.

CÓMO ATRAVESAR EL MIEDO

Nombrarlo

Aquello que no tiene nombre parece inmenso.
No digas solamente “tengo miedo”. Completá la frase:
“Tengo miedo de que…”

Después preguntate:

“Si eso ocurriera, ¿qué significaría para mí?”.

Esta segunda respuesta suele revelar la herida profunda.

Regresar al presente

Observá el lugar en el que estás. Sentí los pies y nombrá aquello que podés ver, escuchar y tocar.

El miedo vive con frecuencia en un futuro imaginado. El cuerpo necesita recordar dónde se encuentra ahora.

Diferenciar peligro y memoria

Preguntate:

¿Existe una amenaza presente?
¿Estoy frente a una situación nueva o ante una emoción conocida?
¿Mi reacción corresponde a lo que sucede hoy o a algo que viví antes?

Enfrentalo:

No siempre necesitamos enfrentar el mayor temor de una sola vez.
Podemos dividir el camino.
Expresar una opinión.
Realizar una llamada.
Pedir una reunión.
Mostrar una parte del proyecto.
Permanecer unos minutos más en la experiencia.

Cada paso le enseña a la mente y al cuerpo que poseen recursos.

Pedir compañía

El miedo crece en el aislamiento.

Compartirlo con una persona segura puede devolver perspectiva. Pedir apoyo no significa entregar el timón, sino permitir que alguien camine a nuestro lado mientras recuperamos fuerza.

Cuando el miedo se vuelve persistente, produce ataques de pánico o limita profundamente la vida cotidiana, buscar ayuda profesional es un acto de valentía.

Actuar desde el amor

La pregunta no es solamente “¿cómo dejo de sentir miedo?”.

También podemos preguntar:

“Si eligiera desde el amor, ¿qué haría ahora?”.

El amor puede llevarnos a avanzar, esperar, retirarnos, pedir ayuda o establecer un límite. No siempre elige la acción más arriesgada. Elige la más coherente con la vida y la dignidad.

El miedo se transforma en coraje

El opuesto del miedo no es la ausencia de miedo.

Es el coraje. El amor el ímpetu y Ła autoafirmación.

El coraje aparece cuando reconocemos el temor y elegimos actuar de acuerdo con un valor más profundo.

No dice: “Nada malo puede ocurrir”.

Dice:“No puedo controlar todo lo que ocurrirá, pero puedo elegir quién seré al responder”.

El coraje no siempre es heroico ante los ojos del mundo.

A veces consiste en levantarse de la cama.

Decir “te amo” primero.

Salir de un vínculo destructivo.

Publicar un trabajo.

Comenzar de cero.

Pedir perdón.

Aceptar un diagnóstico y comenzar un tratamiento.

Decir la verdad aunque la voz se nos quiebre.

Cada acto de coraje reduce el territorio que el miedo gobernaba.

EJERCICIO PARA ATRAVESAR EL MIEDO

El miedo que más limita mi vida es:

_____

Esto de qué manera ya se vivió en mi linaje?

_____

Que respuestas le di? (Patrones de conducta) ceder/ paralizarme/evadir

_____

Que respuesta decido darle a partir de ahora?

_____

DE que manera lo voy a enfrentar?

_____

Lo que el miedo me pide que evite es…

_____

El precio que pago por obedecerlo es…

_____

Ahora respondé:

¿Qué está ocurriendo realmente en el presente?

¿Qué recursos tengo hoy que no tenía en el pasado?

¿Qué parte de esta situación depende de mí?

¿Qué haría si actuara desde el amor y no solamente desde el temor?

El paso valiente, coherente y verdadero que puedo dar es:

Conjuro contra el miedo

Reconozco el miedo que vive en mí y dejo de avergonzarme por sentirlo. Comprendo que intentó proteger mis heridas, anticipar peligros y mantenerme a salvo.

Pero ahora revoco todo permiso que le di para que decida por completo la dirección de mi vida.

Escucho su mensaje sin aceptar todas sus profecías. Distingo el peligro real de la memoria, la prudencia de la parálisis y la preparación de la evasión.

Y así Cuando el miedo imagine el peor desenlace, regresaré al presente.

Cuando intente aislarme, buscaré compañía.

Cuando me diga que no soy capaz, recordaré los caminos que ya atravesé.

Cuando pretenda detener mi propósito, responderé con una acción inmediata, consciente y valiente.

El miedo puede acompañarme, pero no conducirá.

El amor es mi dirección.

La conciencia sostendrá el timón.

Y el coraje será el paso con el que continuaré avanzando".

EL EGO COMO ALIADO INVOLUNTARIO

El adversario encuentra en el ego un terreno fértil.

El ego necesita proteger su imagen, tener razón y controlar aquello que amenaza su identidad. Puede preferir una prisión conocida antes que una libertad que exija transformación.

Esto no convierte al ego en algo completamente maligno. El ego cumple funciones necesarias. El problema aparece cuando gobierna sin conciencia.

Entonces transforma la dignidad en soberbia, el deseo en avaricia, el placer en compulsión, la firmeza en ira destructiva y la prudencia en miedo paralizante.

El adversario no necesita crear una herida nueva cuando puede utilizar una que permanece sin curar.

Por eso, conocernos es una forma de protección espiritual. Cuando reconocemos nuestras necesidades, temores y puntos vulnerables, disminuye la posibilidad de que sean manipulados desde la inconsciencia.

DISCERNIMIENTO Y RESPONSABILIDAD

Hay 2 maneras ineficaces de responder ante el quebranto espiritual que produce el diablo, ambas llevan al fracaso:

El primero consiste en negar toda dimensión espiritual del mal y reducirlo exclusivamente a un problema intelectual.

El segundo consiste en atribuir cada dificultad, enfermedad, emoción o desacuerdo a la intervención del diablo.

Esa segunda postura puede producir miedo, paranoia y evasión de responsabilidad. Una persona puede culpar a fuerzas externas por decisiones, patrones o heridas que necesita reconocer y trabajar.

La fe madura no elimina la razón. La fortalece.

DERROTAR AL MAL

El adversario no se vence mediante obsesión, odio o violencia. Combatir la oscuridad imitándola solamente consigue reproducirla.

La guerra espiritual comienza recuperando el gobierno interior.

Con verdad La mentira pierde poder cuando puede ser nombrada y contrastada con los hechos.

Con conciencia: Dios te quiere viviendo el presente, y atento a cualquier reacción automática. Cuando detectas cualquier reacción tenés la oportunidad de librar una batalla en la que triunfes.

Con responsabilidad: La acusación se transforma cuando dejamos de escondernos, reconocemos nuestros errores y mejoramos todos los días un poco mas.

Con humildad El orgullo pierde territorio cuando aceptamos que necesitamos aprender y recibir ayuda de la divinidad, y que también somos hijos gloriosos de dios.

Con límites: El amor no exige permitir aquello que destruye nuestra dignidad.

Con comunidad El aislamiento se interrumpe mediante vínculos honestos, maduros y seguros.

Con disciplina: La distracción pierde fuerza cuando protegemos nuestra atención y sostenemos prácticas alineadas con el propósito.

Con compasión: El odio no puede ser derrotado mediante más odio. La compasión reconoce la humanidad, pero aplica de forma implacable e inevitable las consecuencias de los actos.

Con el verbo: la guerra espiritual se pelea con la palabra de dios. Cumpliendo tu palabra y dirigiéndote hacia aquello que juraste dirigirte.

Con acciones coherentes: Cada vez que elegimos la verdad sobre la apariencia, la integridad sobre la ventaja y el propósito sobre la distracción, recuperamos dominio interior.

EL QUEBRANTO COMO UMBRAL

Hay momentos en los que la estructura con la que sosteníamos nuestra vida se rompe. Una pérdida, una traición, una enfermedad, una crisis de identidad o el derrumbe de un proyecto pueden dejarnos sin las respuestas que antes nos protegían.

Ese estado es el quebranto.

El quebranto no debe romantizarse. El dolor necesita cuidado, tiempo y, en muchas ocasiones, ayuda profesional. Sin embargo, una crisis también puede convertirse en un umbral de transformación.

Cuando algo se quiebra, quedan expuestas nuestras falsas seguridades. Vemos con mayor claridad los apegos, expectativas y personajes con los que habíamos confundido nuestra identidad.

La pregunta inicial suele ser: “¿Por qué me sucede esto?”.

Con el tiempo puede aparecer otra pregunta: “¿Qué necesita nacer en mí a partir de esto?”.

No todo sufrimiento tiene una explicación sencilla pero te garantizo que todo mal contiene una lección diseñada

especialmente para nosotros. Siempre podemos decidir qué relación tendremos con lo vivido. Podemos quedar atrapados en la herida o permitir que, gradualmente, se transforme en sabiduría.

ENCARNANDO TU PROPÓSITO

«Cualquier destino, por largo y complicado que sea, consta en realidad de un solo momento: el momento en que el hombre sabe para siempre quién es».

— Jorge Luis Borges

La decisión de convertirte en quien viniste a ser

Existe un momento en todo camino de transformación en el que comprender deja de ser suficiente.

Podés conocer las leyes del universo, identificar tus creencias limitantes, observar las trampas del ego y aprender a utilizar el poder del verbo. Podés escribir páginas enteras acerca de la vida que deseás y aun así continuar reaccionando de la misma manera ante cada dificultad.

El conocimiento muestra el camino, pero no puede caminar por vos.

Tu propósito comienza a manifestarse cuando deja de ser una idea inspiradora y se convierte en una forma de pensar, sentir, decidir y actuar.

Encarnar tu propósito significa permitir que aquello que reconociste como verdadero encuentre un cuerpo, una voz, una agenda, unos límites y una conducta.

No se trata solamente de preguntarte qué querés alcanzar.

La pregunta esencial es:
¿En quién necesito convertirme para alinearme con mi propósito de vida? ¿Cuál es la versión más maravillosa, gloriosa y suprema que puedo llegar a ser?

Tu propósito no es únicamente una meta futura. Es una identidad que necesita comenzar a expresarse en el presente.

Este capítulo es una invitación a tomar una nueva decisión acerca de tu vida. Vas a reconocer desde dónde estás intentando avanzar, fijar un norte, resolver tus conflictos interiores, interrumpir el autosabotaje, ordenar tus prioridades y ensayar la manera en que vive tu mejor versión.

No vas a esperar a convertirte mágicamente en otra persona.

Vas a comenzar a practicar cómo serla.

Qué significa encarnar

Encarnar es llevar una verdad de la mente a la experiencia.

Podemos afirmar que nuestro propósito es ayudar a otros, pero postergar indefinidamente el desarrollo de nuestros dones.

Podemos declarar que queremos libertad, pero continuar tomando decisiones para quebrantar nuestra alma.

Mientras existe una gran distancia entre lo que afirmamos y lo que practicamos, el propósito permanece desencarnado.

Debemos ser coherentes y alinearnos en lo que pienso, lo que digo, lo que siento y lo que hago.

Cada vez que una elección se alinea con nuestra verdad, el propósito adquiere forma.

Cada vez que establecemos un límite necesario, el propósito encuentra una voz.

Cada vez que cumplimos una promesa pequeña, el propósito se sella.

Cada vez que abandonamos una reacción antigua y elegimos una respuesta consciente, el propósito comienza a habitar nuestro carácter.

PRIMERA ETAPA

DETECTAR DESDE DÓNDE PARTÍS

Una misma meta puede perseguirse desde estados interiores completamente diferentes.

Podemos buscar éxito desde el deseo de servir o desde la necesidad de demostrar valor.

Podemos desear una relación desde el amor o desde el terror a la soledad.

Podemos intentar ayudar desde la compasión o desde la necesidad de sentirnos indispensables.

Podemos querer prosperidad para crear y compartir, o para demostrar que somos superiores.

Por eso, antes de fijar el norte necesitamos reconocer desde dónde deseamos avanzar, y solo hay 2 modos: desde el amor o desde el miedo? Desde el ser o desde el ego? Desde la divinidad en mi, o desde el tirano en mi? La voz de dios en mi o la voz del diablo en mi?

EJERCICIO 1

La raíz de mi deseo

Elegí uno de tus grandes deseos y completá:

Lo que deseo crear, vivir o aportar es:

_____

Quiero alcanzarlo porque:(reitera la pregunta varias veces.)

Quiero esto porque:

_____

Y eso es importante para mí porque:

_____

Y eso significaría que yo:

_____

En el nivel más profundo, lo que realmente busco es:

_____

La primera respuesta suele describir una meta. Las siguientes comienzan a revelar la necesidad que existe

debajo. Es decir el desde donde estas actuando y qué tan divino es tu deseo.

Tal vez decís que querés reconocimiento, pero en realidad buscás sentir que tu voz posee valor.

Quizá deseás dinero, pero lo que anhelás es libertad, seguridad o capacidad para contribuir.

Podés querer una pareja, pero necesitar intimidad, pertenencia o confirmación.

No hay nada malo en esos deseos. Lo importante es conocer su raíz para no pedirle a una meta que cure por sí sola una herida interior. Este ejercicio busca que reconozcas eso primero en vos, tengas claridad y sigas a delante.

El semáforo interior

Leé las siguientes motivaciones y marcá aquellas que reconocés en tu propósito.

Estoy avanzando desde el miedo cuando:

- Quiero demostrar que no soy un fracaso.
- Necesito que otras personas me aprueben.
- Siento que debo apresurarme porque estoy llegando tarde.

- Me comparo constantemente.
- Creo que alcanzar la meta resolverá todo mi dolor.
- No puedo imaginar quién soy sin ese resultado.
- Aceptaría traicionar mis valores para conseguirlo.

Estoy avanzando desde el amor cuando:

- El proceso expresa quién soy.
- La meta permite desarrollar mis dones.
- Mi crecimiento también beneficia a otros.
- Puedo respetar mis límites mientras avanzo.
- Estoy dispuesto a aprender.
- La meta se encuentra alineada con mis valores.
- Aunque el resultado cambie, el camino seguirá transformándome.

Estoy avanzando desde una herida cuando:

- Necesito que alguien se arrepienta de haberme rechazado.
- Quiero ser admirado para dejar de sentirme inferior.
- Deseo controlar todo para no volver a sentir incertidumbre.
- Utilizo la meta para evitar una emoción.
- Siento que solamente mereceré amor cuando la alcance.

Estoy avanzando desde el propósito cuando:

- Reconozco una dirección interior persistente.

- Siento vitalidad al imaginarme aportando.
- La meta exige que desarrolle carácter.
- Puedo expresar claramente para qué quiero hacerlo.
- Estoy dispuesto a actuar sin garantías.
- Mi decisión produce mayor coherencia, paz.

No necesitamos esperar a poseer una motivación completamente pura. Las motivaciones humanas suelen estar mezcladas. La conciencia nos permite atender la herida para que no sea la única fuerza que conduzca.

EJERCICIO 2

Mi verdadero punto de partida

Calificá del 1 al 10 tu situación actual:

Claridad sobre mi propósito:___

Confianza en mi capacidad: ___
Energía disponible: ___
Coherencia entre mis valores y mis hábitos: ___
Tiempo que dedico a lo importante: ___
Capacidad para establecer límites:___
Disciplina para sostener procesos: ___
Apoyo y entorno favorable: ___

Ahora respondé:

Mi mayor fortaleza actual es:

_____

El recurso que no estoy utilizando es:

_____

El obstáculo que más energía consume es:

_____

La decisión que llevo demasiado tiempo postergando es:

_____

La verdad que necesito aceptar es:

_____

Este es tu punto de partida. No lo juzgues. Un mapa solo puede orientarnos cuando reconocemos dónde estamos.

SEGUNDA ETAPA

Fijar tu norte

El propósito necesita una dirección suficientemente clara para organizar tus elecciones.

No tiene que describir cada año del futuro. Debe ayudarte a reconocer a donde te dirigís.

Podés corregir la ruta a medida que aprendés. Pero si nunca elegís una dirección, cualquier corriente podrá decidir por vos.

EJERCICIO 3

Detectando tu proposito de vida:

Me siento profundamente vivo cuando:

_____

Las experiencias que más me transformaron fueron:

_____

Las injusticias o necesidades que más me movilizan son:

_____

La lección que aprendi cuando trascendí aquel dolor demoledor

_____

Las personas suelen buscarme para:

_____

Si no tuviera miedo a la crítica, y sabría que en todo tendría éxito me permitiría:

_____

Qué dones y talentos descubrí que tenia cuando superé la peor adversidad de mi vida:

_____

Lo que no quiero llegar al final de mi vida sin haber expresado es:

_____

Subrayá las palabras que se repiten. Allí pueden aparecer los primeros hilos de tu propósito.

La fórmula del norte

Completá:

"Elijo utilizar mis dones y talentos para _____, al servicio de _____, con el propósito de ayudarlos a _____. Para encarnar y sostener este propósito, elijo ser una persona _____".

Ejemplo: Elijo utilizar mis dones para liberar, enseñar e transformar, al servicio de personas que desean transformar su vida, con el propósito de ayudarlas a liberarse de sus creencias limitantes, recuperar su poder y expresar su mejor versión. Para encarnar y sostener este propósito, elijo ser una persona coherente, amorosa, valiente, disciplinada y respaldada exitosa e inquebrantable.

Ahora escribilo de una manera más sencilla:

En la visión mas gloriosa de mi misma, yo soy…

_____

Escribió en post it, o panel como fondo de pantalla en tu celular, tiene tu visión siempre a mano y recordar tu propósito a diario.

EJERCICIO 4

Volverlo específico

Un propósito amplio necesita una expresión concreta.

Respondé:

¿A quién deseo servir, acompañar o beneficiar?

_____

¿Qué necesidad quiero atender?

_____

¿Qué transformación deseo facilitar?

_____

¿Qué capacidad caracter necesito desarrollar?

_____

¿A través de qué proyecto, profesión, obra o práctica podría expresarlo?

_____

¿Que formación o mentor puede ayudarme a realizarlo?

TERCERA ETAPA

Medir la fuerza del deseo

PPara alcanzar tu propósito de vida, tenés que amarlo y desearlo.

Pero recordá: ahora que ya conocés tu propósito, hay una fotografía tuya en el infierno con un cartel que dice «SE BUSCA». Por eso, tu mente va a intentar boicotearte.

No temas. Estamos juntos en esto. Yo te acompaño y no te suelto la mano; no te la sueltes vos tampoco.

Lo que buscamos ahora es eliminar cualquier rastro de dolor que tu mente haya asociado con tu deseo, de manera que dejes de boicotearte.

EJERCICIO 5

La escala del deseo

Del 1 al 10, ¿cuán deseable es este propósito para vos?

Mi puntuación es:___

Cuánto deseo el resultado:___

Cuánto disfruto o valoro el proceso:___

Cuánto estoy dispuesto a aprender: ___

Cuánto estoy dispuesto a renunciar a distracciones:___

Cuánto estoy dispuesto a sostenerlo sin reconocimiento inmediato: ___

Cuánto se alinea con mis valores:___

Si deseás el resultado con un 10, pero valorás el proceso con un 2, es posible que estés enamorado de la imagen y no del camino.

El propósito necesita deseo, pero también compromiso y entrega total.

La prueba del silencio

Imaginá que nadie conocerá tu logro.

No habrá aplausos, publicaciones ni admiración. Solamente vos sabrás el trabajo realizado y las personas beneficiadas.

¿Continuarías deseándolo?

_____

¿Qué parte perdería atractivo?

_____

¿Qué parte seguiría teniendo sentido?

_____

La respuesta no pretende eliminar el deseo de reconocimiento. Todos necesitamos ser vistos. Su finalidad es diferenciar el núcleo del propósito de la imagen que construimos alrededor.

CUARTA ETAPA

Tu corazón contento

Una frase puede ser intelectualmente correcta y, sin embargo, no producir ningún movimiento interior. Tu propósito tiene que hacer cantar a tu corazón; de lo contrario, no es tu propósito.

Emocionalizar el propósito significa vincularlo con sentimientos capaces de darle vida: amor, gratitud, libertad, dignidad, alegría, servicio o esperanza.

No se trata de fabricar euforia, sino de permitir que el cuerpo experimente, aunque sea durante unos instantes, la cualidad de la vida que estamos eligiendo.

EJERCICIO 6

El corazón del propósito

Cerrá los ojos y respirà lentamente.

Imaginá que ya estás viviendo de una manera coherente con tu propósito. No te concentres únicamente en un gran resultado. Observá un día cotidiano.

¿Dónde estás?

¿Qué hacés durante la mañana?

¿Cómo hablás?

¿Cómo respondés ante una dificultad?

¿Con quién compartís tu trabajo?

¿Qué dejaste de tolerar?

¿Qué hábitos sostenés?

¿Qué siente una persona después de encontrarse con vos o con aquello que creaste?

Ahora preguntate:

¿Qué emoción representa esta vida?

_____

¿Dónde siento esa emoción en el cuerpo?

_____

¿Qué valor está siendo expresado?

_____

Elegí una emoción y valor central:

- Amor.
- Libertad.
- Gratitud.
- Dignidad.
- Alegría.
- Serenidad.
- Confianza.
- Compasión.
- Vitalidad.

La emoción de mi propósito es:

_____

Cada mañana vas a recordar esa emoción, no para fingir que la meta ya se cumplió, sino para practicar el estado interior desde el que querés construirla.

Ademas vas a elegir 3 acciones diarias que te provoquen esa emoción, deberas repetirlas diariamente:

1)_____

2)_____

3)_____

La escena de evidencia

Visualizá una escena específica que represente tu propósito encarnado. Ahora que ya tenés la visión, no intentes forzarla ni crear una imagen completamente nueva.

Puede ser una conversación, la entrega de una obra, una clase, una persona agradeciéndote por tu ayuda, una jornada de trabajo vivida con sentido o el momento en que sostenés un límite que antes no podías establecer.

Lo importante es que RECUERDES ese futuro en lugar de limitarte a crearlo. Esto funciona muy bien porque al cerebro le resulta mucho más fácil recordar que construir una imagen desde cero.

Por eso, visualizate recordando tu futuro.

Describí la escena:

Estaba en:

_____

Las personas presentes eran:

_____

Lo que estaba haciendo era:

_____

La versión de mi que salía era:

_____

Lo que senti fue:

_____

La manera en la que impacté en la vida de otros fue:

_____

La persona en la que me convertí para vivir esta escena es:

_____

QUINTA ETAPA

Encuadrar el propósito

El significado que atribuimos al propósito influye en la energía con la que lo perseguimos.

Si lo encuadramos como una prueba de nuestro valor, cada dificultad se sentirá como una amenaza.

Si lo vemos como una obligación, aparecerá resistencia.

Si lo convertimos en la única condición para ser felices, viviremos en carencia hasta alcanzarlo.

Podemos elegir un encuadre más saludable: el propósito como expresión, aprendizaje, servicio y camino de transformación.

EJERCICIO 7

Cambiar el marco

Completá:

Si fracaso en este propósito, temo que signifique:

_____

Si tengo éxito, temo que:

_____

La presión que estoy colocando sobre esta meta es:

_____

La expectativa que necesito soltar es:

_____

Ahora elegí un nuevo encuadre:

"El éxito no me hará feliz, seré feliz realizando mi propósito, y entonces tendré éxito".

"No necesito controlar todos los resultados, de esos e encarga dios. Necesito controlar mis pensamientos, emociones y decisiones".

"No estoy llegando tarde. Ahora es justo a tiempo".

"Mi tarea no es demostrar que soy perfecto. Es ofrecer lo la excelencia total de mi ser para servir a los demás".

El nuevo significado de mi propósito es:

_____

El propósito como relación

Imaginá que tu propósito no es una meta que debés conquistar, sino una relación que necesita cuidado.

Preguntate:

¿Cómo estoy tratando esta relación?

¿La abandono durante semanas y después le exijo resultados?

¿Solamente me acerco cuando me siento inspirado?

¿La comparo con el camino de otros?

¿La castigo por no crecer lo suficientemente rápido?

¿Qué necesitaría para cuidarla con más amor?

La manera en que voy a cuidar mi propósito es:

_____

SEXTA ETAPA

Descubrir los conflictos interiores

Podemos desear conscientemente una meta y oponernos a ella de manera inconsciente.

Una parte quiere mostrarse; otra teme la crítica.
Una desea prosperar; otra cree que el dinero corrompe.
Una busca amor; otra teme perder libertad.
Una quiere cambiar; otra necesita continuar perteneciendo a un ambiente que rechaza ese cambio.

El autosabotaje suele aparecer cuando tengo asociado dolor al objetivo que quiero alcanzar y placer al no alcanzarlo.

No siempre destruimos nuestros avances porque seamos débiles. A veces una parte de nosotros intenta protegernos de algo que nuestra mente considera peligroso, malo y doloroso.

EJERCICIO 8

Las dos voces

Dividí una hoja en dos columnas.

En la primera escribí:
La parte de mí que quiere avanzar dice:

En la segunda:

La parte de mí que se resiste dice:

Permití que ambas hablen.

La parte que quiere avanzar puede decir:

“Quiero expresar mi voz”.

“Quiero utilizar mis dones”.

“Quiero una vida con mayor libertad”.

La parte que se resiste puede responder:

“Si te mostrás, te van a juzgar”.

“Si cambiás, dejarás de pertenecer”.

“Si tenés éxito, aumentarán las responsabilidades”.

“Si lo intentás y fracasás, ya te condenaste para siempre”.

Ahora preguntale a la parte que se resiste:

¿Qué intentás proteger?

_____

¿Qué temés que suceda si alcanzo mi propósito?

_____

¿Qué necesitarías para sentirte segura mientras avanzamos?

_____

No la insultes ni intentes expulsarla. Escuchala.

Tal vez necesita un ritmo gradual, límites, formación, descanso o la seguridad de que no abandonarás valores esenciales.

El beneficio oculto de no avanzar

Todo divague diabólico, ofrece un beneficio inmediato.
No avanzar puede evitar la crítica.

No terminar permite conservar la fantasía de que habríamos sido brillantes.

Permanecer pequeños puede preservar la pertenencia.

No cobrar puede impedir que nos juzguen.

No elegir evita renunciar a otras posibilidades.

Respondé:

Si no avanzo, evito:

_____

Si no avanzo, conservo:

_____

Si no avanzo, no tengo que enfrentar:

_____

El precio de conservar este beneficio es:

_____

Una forma más saludable de atender esa necesidad sería:

_____

El autosabotaje comienza a perder fuerza cuando comprendemos qué intenta conseguir.

Ahora es momento de mezclar las neuro asociaciones:

Si me alinease con mi propósito de vida, de que maneras mejoraría mi vida financiera, emocional, física y vincular?

_____

Si divago mucho tiempo, y entro en el ritmo hipnótico, como se sentiría perder mi alma?

_____

SÉPTIMA ETAPA

Alinear el propósito con tus valores

Un propósito que contradice nuestros valores produce división interior, boicot y auto traición.

Podemos alcanzar una meta y, aun así, sentirnos vacíos si el camino exigió abandonar la salud, la familia, la honestidad o la dignidad.

Los valores son los principios que deseamos expresar mientras avanzamos. Funcionan como límites éticos y como criterios para tomar decisiones.

EJERCICIO 9

La brújula de valores

Elegí diez valores importantes:

- Amor.
- Libertad.
- Familia.
- Integridad.
- Servicio.
- Creatividad.
- Fe.
- Salud.
- Aprendizaje.
- Seguridad.
- Justicia.
- Belleza.
- Comunidad.
- Autenticidad.
- Prosperidad.
- Paz.
- Disciplina.
- Compasión.
- Aventura.

- Trascendencia.

Ahora reducí la lista a cinco.

Mis cinco valores esenciales son:

1.

2.

3.

4.

5.

Para cada uno, respondé:

¿Qué significa este valor para mí?

¿Qué conducta que sostengo en el tiempo lo confirma?

¿Qué conducta lo contradice?

¿Cómo puede mi propósito honrarlo?

La prueba de alineación

Calificá del 1 al 10 cuánto respeta tu propósito cada dimensión:

Mi integridad: ___

Mi salud física y emocional: ___

Mis vínculos importantes:___

Mi libertad: ___

Mi deseo de contribuir:___

Mi necesidad de crecimiento: ___

Mi realidad material: ___

Mi vida espiritual: ___

Una puntuación baja no siempre significa que debés abandonar el propósito. Puede indicar que la forma de perseguirlo necesita ser rediseñada, mejorada.

Quizá la meta es correcta, pero el ritmo es destructivo.

Tal vez la contribución es valiosa, pero el proyecto no posee límites.

Quizá el propósito expresa amor hacia otros, pero no incluye amor hacia vos.

EJERCICIO 10

El acuerdo entre valores

Completá:

Quiero vivir mi propósito sin sacrificar:

_____

Estoy dispuesto a renunciar a:

_____

No estoy dispuesto a obtener resultados mediante:

_____

Los límites que protegerán mis valores son:

_____

Cuando dos valores entren en tensión, voy a:

_____

El propósito no debería exigir que traiciones tu esencia. Debería ayudarte a expresarla con mayor madurez, autenticidad y coherencia.

OCTAVA ETAPA

Dar respuesta al diablo

El autosabotaje no se resuelve únicamente mediante fuerza de voluntad. Necesitamos reconocer el momento exacto en que comienza.

Puede aparecer antes de actuar, cuando dudamos.

Durante el proceso, cuando buscamos distracciones.

Cerca del resultado, cuando el éxito amenaza nuestra identidad conocida.

O después de un avance, cuando regresamos rápidamente a antiguos hábitos.

EJERCICIO 11

El mapa del diablo

La situación en la que suelo sabotearme es:

_____

El pensamiento que aparece primero es:

_____

La emoción que siento es:

_____

Lo siento en el cuerpo

_____

La conducta con la que abandono o complico el proceso es:

_____

La excusa que utilizo es:

_____

La consecuencia es:

_____

Ahora diseñá una interrupción, es decir un cambio y un choque total que rompa esa hipnosis zombie en la que caiste.

Mi palabra de regreso será:

_____

Cuando aparezca la señal, voy a detenerme y:

_____

La acción mínima que mantendrá el movimiento será:

_____

Solo necesitas aprender a romper el patrón del ritmo hinpitco de forma tal que lo caches justo al tiempo.

El protocolo de regreso

Cuando aparezca el patron de conducta limitante:

1. Detenete.
2. Reconocé el patrón sin agredirte.
3. Nombrá la emoción.
4. Preguntá qué intenta proteger.
5. Recordá tu norte.
6. Ponete en coherencia ya!.
7. Actuá durante al menos cinco minutos.
8. Celebrá haber regresado.

La transformación no pertenece a quien nunca se desvía. Pertenece a quien aprende a regresar cada vez con mayor rapidez.

NOVENA ETAPA

Priorizar lo esencial

Decir que algo es importante no significa que lo hayamos priorizado.

Nuestras prioridades reales se revelan en el tiempo, la atención y la energía que entregamos.

Si el propósito siempre recibe lo que sobra, terminará construyéndose con cansancio, fragmentos y promesas incumplidas.

Priorizar no significa abandonar todas las responsabilidades. Significa reservar una parte real de la vida para aquello que afirmamos valorar.

No hay prioridad mas grande que alinearte con tu diseñó divino, literalmente el resto del tiempo que pasas haciendo malabares para que te quieran o ditrayendote, solo es tiempo muerto.

EJERCICIO 12

Detectando adónde va tu atención

Durante tres días registrá cómo utilizás tu tiempo.

Después clasificá cada actividad:

- Esencial.
- Necesaria.
- Delegable.
- Distracción.

Respondé:

La actividad que más tiempo consume sin aportar verdadero valor es:

_____

La distracción que utilizo para evitar incomodidad es:

_____

La tarea que podría reducir es:

_____

La acción que podría compartir o delegar es:

_____

El horario en que poseo mayor claridad es:

_____

El espacio que reservaré para mi propósito es:

_____

No esperes encontrar tiempo. El tiempo destinado al propósito necesita ser elegido, cuidado y protegido.

Las tres prioridades

Definí solamente tres prioridades para los próximos noventa días.

Prioridad 1:

_____

Prioridad 2:

_____

Prioridad 3:

_____

Ahora completá:

Todo lo que no contribuya a estas prioridades será:

- Postergado.
- Reducido.
- Delegado.
- Eliminado.
- Realizado sin permitir que ocupe el centro.

El propósito necesita foco. Cada “sí” verdadero requiere algunos “no” conscientes.

DÉCIMA ETAPA

Diseño divino

Tu mejor versión es aquella que soñó dios para vos, es aquella que creaste en el cielo y que decidiste bajar ala tierra a jugar a ser

Tu poder es alienarte, y eliminar de tu vida todo aquello que tuerce distorsiona o quebranta tu diseño divino.

EJERCICIO 13

Yo soy la luz del mundo

Respondé en presente:

Mi mejor versión piensa:

_____

Cuando siente miedo, recuerda:

_____

Cuando recibe una crítica, responde:

_____

Cuando comete un error, hace:

_____

Cuando está cansada, se cuida mediante:

_____

La manera en que habla es:

_____

Los límites que sostiene son:

_____

La relación que tiene con su cuerpo es:

_____

La relación que tiene con el dinero es:

_____

La relación que tiene con el tiempo es:

_____

La manera en que sirve a otros es:

_____

La práctica que sostiene aunque nadie la vea es:

_____

No describas solamente cualidades. Describí comportamientos observables.

Código de honor

Escribí siete decisiones en presente que te alineneen con tu diseño divino, y te hagan reconocer en vos a alguien admirable y respetable.

1. Yo

_____

2. Yo

_____

3. Yo

_____

4. Yo

_____

5. Yo

_____

6. Yo

_____

7. Yo

_____

Ejemplos:

“Protejo mi atención”.

“Expreso mi verdad con respeto”.

“cumplo mi palabra pase lo que pase”.

“Pido ayuda antes de agotarme”.

“Dedico tiempo diario a desarrollar mis dones”.

“No abandono mi dignidad para recibir aprobación”.

“Regreso al propósito cuando aparece la distracción”.

Tu código debe ser breve, memorable y posible de practicar.

UNDÉCIMA ETAPA

Impregnar el propósito en tu mente

El propósito debe emanarse, literalmente debo entrar a una habitación todos deben sentir que mi presencia se hizo visible, todos pueden sentir que mano lo que digo que soy.

Para impregnarlo debo enfocarme, declararlo y actuar en consecuencia.

EJERCICIO 14

Las preguntas de la mañana

Las preguntas son fundamentales por que rigen tu enfoque, si quieres cambiar tu enfoque, cambia las preguntas que soles hacerte. Estos ejercicios te protegen de la deriva.

Cada mañana respondé:

¿Quién elijo ser hoy?

_____

¿Qué merece mi atención?

_____

¿Qué acción expresará mi propósito?

_____

¿Qué distracción necesito eliminar?

_____

¿Qué emoción deseo practicar?

_____

Las preguntas de la noche

¿En qué momento viví hoy desde mi propósito?

_____

_

¿Dónde regresó mi antiguo patrón?

_____

¿Qué aprendí?

_____

¿Qué necesito reparar?

_____

¿Qué volveré a elegir mañana?

_____

La repetición no debe ser mecánica. Cada respuesta necesita relacionarse con la vida real.

DUODÉCIMA ETAPA

Y el Verbo se hizo carne

El propósito no se sostiene solamente con pensamientos. Necesita una experiencia corporal.

Si cada vez que pensás en tu meta sentís presión, exigencia y miedo, el cuerpo comenzará a asociarla con peligro.

Necesitás enseñarle también la gratitud, la dignidad, la alegría y el sentido que existen en el camino.

EJERCICIO 15

La práctica de los cinco minutos

Sentate en silencio.

Respirá lentamente.

Recordá tu norte.

Imaginá una acción concreta realizándose con coherencia.

Preguntate:

¿Cómo se siente en mi cuerpo una vida con dirección?

Afirma y agradece todos los días tu visión, aplícalo a tu cuerpo que no sabe reconocer lo que es imaginario de lo que es real, de esta manera estas programando y preparandote para realizarte. Literalmente los deportistas de alto rendimiento se dedican a ensayar el momento de su realización todos los días. Hace vos también!

Ensayar las dificultades

No visualices únicamente una versión ideal en la que todo sale bien.

Imaginá también un obstáculo:

Una crítica.
Una demora.
Un error.
Una respuesta negativa.
Un día de cansancio.

Observá cómo responde tu mejor versión.

¿Qué se dice?

¿Cómo respira?

¿A quién pide ayuda?

¿Qué corrige?

¿Qué decide no abandonar?

Ensayar la dificultad te entrena para responder a los golpes ya diversidades cada vez mas alienada, y cada vez mas solida.

DECIMOTERCERA ETAPA

Creando emuná

Cada hábito es una forma visible de lealtad. Es también una declaración de quien sos.

Aquello que repetís demuestra qué identidad estás fortaleciendo.

No necesitás veinte hábitos nuevos. Elegí pocos comportamientos capaces de producir una diferencia.

EJERCICIO 16

Los tres hábitos del propósito

Hábito para cuidar mi mente:

_____

Hábito para desarrollar mi capacidad:

_____

Hábito para convertir el propósito en servicio o acción:

_____

Definí:

Cuándo lo realizaré:

_____

Dónde lo realizaré:

_____

Lo que importa es que la sostengas en el tiempo. Podes tomar otros habitos que ya tengas incorporados, como meditar, lavarte los dientes o almorzar, de forma tal que los ubiques justo antes o justo después

DECIMOCUARTA ETAPA

Impregnarlo en tu ambiente

Tu ambiente puede recordarte tu propósito o mantenerte atrapado en la dispersión.

Observá el espacio físico, las relaciones, las conversaciones y los contenidos que consumís.

EJERCICIO 17

Arquitectura del entorno

Lo que necesito retirar de mi espacio es:

_____

Lo que necesito en mi entorno es

_____

La distracción digital que voy a limitar es:

_____

La persona a quien pediré apoyo es:

_____

El ambiente que necesito frecuentar más es:

_____

El límite que protegerá mi energía es:

_____

No siempre podés cambiar todo tu entorno. Pero podés modificar la relación que tenés con él y reducir aquello que alimenta el patrón antiguo.

DECIMOQUINTA ETAPA

Celebrar para consolidar

Muchas personas solamente se hablan cuando cometen un error. Corrigen cada falla, pero no reconocen ningún avance.

Así, el proceso se convierte en una experiencia de vigilancia y castigo.

Muere lentamente quien olvida celebrar, asi que es fundamental que vayas impregnando todo tu diseño divino con energía de fiesta! La vida es una fiesta que merece ser honrada como tal.

Tenes tantas razones para celebrar!
Celebramos haber comenzado.
Haber regresado.
Haber dicho la verdad.
Haber establecido un límite.
Haber cumplido una promesa pequeña.
Haber pedido ayuda.
Haber invertido en vos misma.

EJERCICIO 18

El registro de evidencias

Cada noche escribí una evidencia:

Hoy encarné mi propósito cuando:

_____

La cualidad que practiqué fue:

_____

Quiero reconocerme, felicitarme y admirarme por que

_____

Voy a celebrarlo mediante:

_____

La celebración puede ser sencilla: agradecer, descansar, marcar el avance, compartirlo con alguien o realizar un gesto simbólico.

No esperes la meta final para permitirte sentir gratitud.

La celebración anticipada

También podés agradecer la posibilidad de estar caminando.

No agradecés un resultado como si ya estuviera garantizado. Agradecés la capacidad presente de elegir, aprender y participar.

Pronunciá:

«Celebro no porque todo esté terminado, sino porque rompí el quebranto y cada día estoy más cerca de mi diseño divino».

«¡A través de este libro he crecido miles de años en apenas unos días!».

DECIMOSEXTA ETAPA

El plan de encarnación de treinta días

Durante treinta días vas a vivir como aprendiz de tu nueva identidad.

No buscarás perfección. Buscarás coherencia excelencia y desarrollo personal.

Semana 1: Despertar

Objetivo: reconocer el antiguo patrón.

Cada día observá:

- Pensamiento automático.
- Emoción dominante.
- Señal corporal.
- Conducta habitual.
- Distracción principal.

Pregunta diaria:

¿Desde dónde estoy actuando?

Semana 2: Elegir

Objetivo: interrumpir y responder conscientemente.

Practicá:

- Tu palabra de regreso.
- Una pausa antes de reaccionar.
- Las tres preguntas: qué significa, en qué me enfoco y qué haré.
- Una acción pequeña alineada con el propósito.

Pregunta diaria:

¿Qué respuesta es la mas coherente con la version de mi que elijo ser?

Semana 3: Encarnar

Objetivo: fortalecer la nueva identidad.

Practicá:

- El código de honor.
- Los tres hábitos del propósito.
- El ensayo mental de una dificultad.
- La emoción central.
- Un límite necesario.

Pregunta diaria:

¿Cómo se vuelve visible hoy mi propósito?

Semana 4: Demostrar

Objetivo: sostener la identidad en la vida cotidiana.

Realizá:

- Una acción que hayas postergado.
- Una formación que necesites iniciar
- Un video
- Un acto de servicio.

Pregunta diaria:

¿Qué evidencia concreta dice que estoy comprometida conmigo misma?

Revisión semanal

Al finalizar cada semana respondé:

Lo que reconocí fue:

_____

El patrón que interrumpí fue:

_____

La nueva respuesta que practiqué fue:

_____

La evidencia de crecimiento es:

_____

La decisión de la próxima semana es:

_____

Lujitip para Cuando vuelvas a caer

Habrá momentos en que regreses a una reacción antigua.

Eso no elimina el proceso.

La transformación no es una línea recta. Un patrón practicado durante años puede reaparecer, especialmente cuando estás cansado, herido o bajo presión.

Cuando ocurra: no te insultes, no te condenes ni te castigues. APRENDE!

Detenete y preguntá:

¿Qué activó el patrón?

¿Qué necesidad no atendí?

¿Qué puedo reparar?

¿Cuál es la próxima elección?

La verdadera evidencia de transformación no es que nunca caigas. Es que ya no te fatigas cuando caes, ahora caes y solas!

La verdad

Llegó el momento de formular una decisión que sea una integración total de lo que venimos viendo.

Completá:

Reconozco que hasta hoy viví muchas veces desde:**

_____

Ese estado me llevó a:

_____

La lección que recibo es:

_____

El propósito que elijo encarnar es:

_____

La persona en la que necesito convertirme es:

_____

Los valores que guiarán mi camino son:

_____

Las conductas que dejo de alimentar son:

_____

Las prácticas que comienzo a sostener son:

_____

Mi primera acción será:

_____

La realizaré el día:

_____

Declaración de encarnación

Ponete de pie.

Respirá.

Sentí el peso de tu cuerpo y la realidad de este momento.

Leé en voz alta:

Hoy dejo de relacionarme con mi propósito como si fuera una vida lejana reservada para una versión perfecta de mí.

Reconozco que mi propósito comienza en la manera en que pienso, hablo, elijo y actúo ahora.

No necesito controlar todo el camino. Necesito hacerme responsable del próximo paso.

Reconozco el miedo que intentó protegerme, las creencias que limitaron mi mirada y los hábitos que mantuvieron viva mi antigua identidad. No los combato con odio. Los observo, agradezco lo que intentaron hacer y retiro de ellos el gobierno de mi vida.

Fijo mi norte.

Elijo dirigir mi atención hacia aquello que expresa mis valores, desarrolla mis dones y contribuye a la vida.

Cuando aparezca el autosabotaje, no me abandonaré. Escucharé el conflicto, atenderé la necesidad y regresaré a mi dirección.

Cuando aparezca la distracción, recordaré qué merece mi energía.

Cuando aparezca el miedo, avanzaré con prudencia y coraje.

Cuando cometa un error, aprenderé, repararé y continuaré dirigiéndome innegociablemente hacia mi objetivo.

Impregnaré mi propósito en mi mente mediante palabras conscientes.

Lo impregnaré en mi emoción mediante gratitud y amor.

Lo impregnaré en mi cuerpo mediante presencia.

Lo impregnaré en mis hábitos mediante repetición.

Lo impregnaré en mi ambiente mediante límites y elecciones.

Lo impregnaré en mi vida mediante acciones.

No esperaré sentirme completamente transformado para comenzar a vivir de otra manera. Practicaré mi mejor versión hasta que lo nuevo deje de sentirse extraño y se convierta en carácter.

Mi propósito no es solamente aquello que quiero conseguir. Es la persona que elijo ser mientras camino.

Hoy tomo una nueva decisión.

Hoy dejo de observar mi vida desde la distancia.

Hoy elijo encarnarla".

LLEGÓ EL FINAL

“Me abro al cierre” Harry Potter.

Llegaste al final de este libro.

Pero sería más verdadero decir que llegaste al comienzo de una nueva manera de vivir.

Pasaste de no comprender la vida en absoluto, de sentirte impotente, débil y temeroso, a empoderarte y llenarte de valor, fe y reconocimiento.

Antes no sabías quién eras. Ahora sabés de qué estás hecho y qué espera Dios de vos.

También recordaste algo esencial: no viniste a representar un personaje construido por el miedo. Viniste a ser, expresar y experimentar tu mejor versión.

Tu propósito no estaba escondido en un lugar lejano. Se encontraba esperando en cada decisión que postergabas, en cada don que minimizabas, en cada verdad que no te animabas a pronunciar y en cada paso que sabías que necesitabas dar.

A partir de ahora, cada elección será una respuesta.

Cada palabra mostrará qué identidad estás fortaleciendo.

Cada hábito revelará hacia dónde te dirigís.

Cada vez que el antiguo yo intente regresar, tendrás una nueva oportunidad para elegir reafirmar mas tu autoridad.

No te lleves de este libro la exigencia de convertirte en alguien perfecto. Llevate el compromiso de regresar a vos cada vez que te pierdas.

Regresá a tu verdad.
Regresá a tus valores.
Regresá a tu propósito.
Vovle a casa
Regresá al amor.

El libro termina aquí.

Tu vida comienza ahora.

UNA ÚLTIMA ADVERTENCIA

Podrías pensar que descubrir tu propósito era la parte más difícil.

No lo era.

Encontrar la dirección fue solamente el primer umbral.

Porque cuando una persona recuerda quién es, recupera su palabra y comienza a encarnar su propósito, algo se modifica. Cambian sus decisiones, sus vínculos y la manera en que ocupa su lugar en el mundo.

Y no todo aquello que formaba parte de su antigua vida está preparado para recibir esa transformación.

La siguiente prueba ya no consiste en descubrir tu luz.

Consiste en aprender a sostenerla cuando aquello que se beneficiaba de tu oscuridad intente convencerte de que regreses.

Ese será el próximo viaje.

Y la puerta ya comenzó a abrirse: el próximo libro será, “nacida para resplandecer.”

PARA LA TRIBU DE FUEGO

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. Y a la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. El mundo es eso reveló. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros, otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Gracias por haberme acompañado en cada paso, por haber creado en mi con todo su ser, por compartir y difundir mi mensaje, por encender a otros fuegos a su al rededor.

Gracias por que ustedes le dan sentido a mi vida.

Los amo con amor supremo, perpetuo y sobrenatural.

Luji.

ACERCA DEL AUTOR



Luján Lizaso es abogada, escribana y terapeuta emocional. Su recorrido personal y su búsqueda espiritual la llevaron a profundizar en el poder de la mente, la transformación de las creencias, el desarrollo del carácter y el propósito de vida.

A través de su academia digital acompaña a otras personas a reconocer su valor, trascender los patrones que limitan su crecimiento y encarnar una versión más consciente, gloriosa, maravillosa, libre y auténtica de sí mismas.

Escribió este libro con el propósito de compartir un mapa de transformación que una conocimiento, espiritualidad y práctica. Su mayor deseo es recordarles a las personas que no están condenadas y que siempre pueden elegir una nueva manera de vivir.