

Viviana Canosa

Viva el amor

El único camino posible



 Planeta

Viva el amor

Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[1. El cielo y el infierno nos habitan](#)

[2. Del dolor a la paz interior](#)

[3. Otra mirada del mundo](#)

[4. El amor como camino a la sanación y la liberación](#)

[5. El amor llega a mi vida](#)

[6. Crear el milagro](#)

[7. Maternidad consciente](#)

[8. Las repercusiones](#)

[9. Regresando a mí a través de vos](#)

[10. Rescatar las perlas del barro](#)

[11. La importancia de la infancia](#)

[12. Todo es una oportunidad](#)

[13. Creer en uno mismo](#)

[14. El miedo y el amor](#)

[15. La confianza en uno mismo](#)

[16. La seducción](#)

[17. Ser protagonista](#)

[18. El poder de la maternidad](#)

[19. El perdón: la llave liberadora](#)

[20. Libres del temor hacemos lo que verdaderamente deseamos](#)

[21. Pensamientos positivos](#)

[22. El sufrimiento y su intensidad](#)

[23. La felicidad está en el ahora](#)

[24. El lugar que solo uno puede llenar](#)

[25. La vida es una montaña rusa](#)

[26. El presente como fruto del pasado y semilla del futuro](#)

[27. Vivan en amor, vivan el amor, sean amor](#)

[28. Comunicándonos con lo divino](#)

[29. Volver a casa. Volver a mí](#)

[30. La gratitud](#)

[31. La creatividad. Alejándonos de los patrones convencionales](#)

[32. Siempre se vuelve a empezar](#)

[33. Los duelos: ¿principio o final?](#)

Viviana Canosa

Viva el amor
El único camino posible

Canosa, Viviana

Viva el amor. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.

E-Book.

ISBN 978-950-49-4254-2

1. Autoayuda . I. Título

CDD 158.1

© 2014, Viviana Canosa

Edición a cargo de Vanesa Fernández

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2014, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: noviembre de 2014

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-4254-2

Digitalización: Proyecto451

A mi hija, Martina, mi China, una gran Maestra desde el momento en que la soñé, la pensé, la desee y me apasioné en su búsqueda. Día a día, sana mi corazón y mi niña interior. Haciéndome madre y experimentando lo inconmensurable del amor y la incondicionalidad. Su necesidad de mí me conmueve y a la vez me potencia.

Gracias MARTINA por llegar a mi vida e iluminarla. No me alcanzan las palabras para describir el sentimiento que me traspasa. Me siento honrada y bendecida siendo tu madre. Te amo Martina.

A Alejandro, un hombre íntegro, con una convicción tan fuerte que me animó a esta aventura de traer juntos a Martina. Antes se tomó el trabajo de saberme su mujer, ser el restaurador de mi alma y de mi corazón, forjando la mujer y la madre que me habitaban pero temían salir.

Ale, llegaste a mi vida y la elevaste. Viste lo mejor de mí y yo vi lo mejor de vos. Los dos damos lo mejor de cada uno construyendo cada día mejores personas y padres para nuestra hija. Tampoco me alcanzan las palabras. Gracias por tu amor. Tu hombría de bien. Tu compañerismo. Tu ser padre. Tu ser. Nuestra pasión. Sos el hombre de mi vida. Te amo Alejandro.

Agradecimientos

Cada una de las personas a las que quiero agradecer han reflejado virtudes que deseo conservar, imitar y potenciar en mi vida. Les agradezco que me hayan demostrado que existen y son posibles.

Gracias a Dios por sobre todas las cosas.

Gracias a mis editoras Adriana y Vanesa Fernández por la confianza y paciencia.

Gracias a mis amadas cachorras, Tila y Negra, por la incondicionalidad, por haberme acompañado durante todos mis procesos, por lo cotidiano y por ser parte de mi hogar y familia. Las adoro.

Gracias a mis padres por darme la vida. A mi padre por su carácter y por enseñarme a ser solidaria. Y en especial a mi madre por su inagotable amor, valentía y poder de superación.

Gracias a mis abuelos por su «don de gente», nobleza y humildad. Por nutrir de amor mi infancia, de la que tengo los mejores recuerdos.

Gracias a Vivian Loew, quien fuera mi terapeuta durante muchos años y que en los momentos más duros de mi vida me enseñó a creer en mí. Desde donde estés... sabrás que has contribuido también a mi felicidad y a la plenitud que hoy vivo.

Gracias a mi mejor amiga Fabiana por su entrega, tolerancia y respeto. Por su inspiración, fe, apoyo moral y espiritual, demostrándome que Dios no es sólo una palabra, sino una acción.

Gracias a los hermanos de Martina, Julián y Manuel, por la bienvenida que nos dieron a sus vidas, me emociona el amor que se tienen y adoro la familia que logramos.

Gracias a todo el público que incondicionalmente me permite compartir mis procesos y experiencias, para que de ellos puedan rescatar algún aprendizaje.

Y no quiero dejar de mencionar dos herramientas que potenciaron el efecto sanador del dar y recibir en todos los aspectos: el fluir de la gratitud y el perdón, para con uno y con los demás, hacen de la vida un paraíso.

Prólogo

Agradezco la posibilidad que me da Viviana de escribir sobre ella en su libro, es un verdadero honor para mí.

Vivi es una mujer intensa, apasionada, arrolladora y convincente. Con una personalidad magnética e íntegra. En el tiempo real, de días y meses, no hace mucho que nuestros caminos se cruzaron. Pero en la intensidad de la relación puedo sentir que la conozco de toda la vida. Además, ella transmite su transparencia, que permite verla y saberla.

Me abrió su corazón y su espacio, me dio la oportunidad de ser parte de su programa de radio, *Hoy es un gran día*, durante algo más de un año. El ciclo se terminó, pero la amistad perdura.

Admiro su sed de ser mejor persona cada día, lo permeable de su alma. Uno le transmite algún conocimiento y enseguida la descubre aplicándolo. Su humildad es una cualidad que también le concede al otro potenciar su don. Ella da rienda suelta a la vida y cuando es equitativo el «dar y recibir», se cumple su dicho de «das amor, recibís amor». Y Vivi da mucho amor...

Por eso doy gracias a la Vida que nos encontró y me siento orgullosa de ser su amiga, su guía espiritual como me dijo en algún momento... Aprendo mucho de ella y aún tenemos mucho por transitar. Siento un lazo más fuerte que si fuera sanguíneo y eso se lo debo al espacio que me abrió en su corazón. Soy un simple ejemplo de lo que ella hace y genera en la gente.

Y como «tía» de Martina, espero que alguna vez lea estas palabras y sepa que se ha ganado la mejor madre, quien se estuvo ocupando y preparando para su llegada incansablemente. Así que para ambas... todo mi AMOR.

Vivi, te adoro eternamente.

FABIANA ÁLVAREZ
Coach espiritual. Instructora de Meditación.
Diksha Giver Oneness University India

Introducción

«Abrazo a la niña que fui»... decía en mi libro anterior, reconciliándome —de alguna manera— con el pasado para aprender a disfrutar del aquí y ahora. Y, paradójicamente, el presente me encuentra escribiendo este nuevo libro con una niña entre los brazos, mi Martina.

Dios me envió una hija como una estrella, que todo lo ilumina y hace más bello. El milagro que representa acuñar otra vida genera en la mujer un poder nunca antes experimentado. Cuando vemos nacer ese amor tan puro, solo somos capaces de agradecer a la vida.

Y a partir de entonces ya nada es igual; el ego se corre, la escala de valores se ve trastocada, tomamos conciencia de cuestiones que antes ni siquiera percibíamos, nos invaden los recuerdos de nuestra propia niñez, la responsabilidad se torna incuestionable... Los cambios suceden, algunos de forma más consciente que otros. Pero todos ellos nos hacen evolucionar y nos proponen siempre nuevas metas.

Esta es la etapa que estoy transitando, gracias a la llegada de mi amor Alejandro y al nacimiento de mi «Chinita», pues ellos supieron templarme el alma como nadie lo había hecho jamás.

Por ello, este libro se trata del amor, como fuente divina de energía. Compartiré con ustedes no solo mis experiencias sino también algunas de las técnicas que he aprendido en esta última época para transformarme en la mejor versión de mí misma.

CAPÍTULO 1

El cielo y el infierno nos habitan

Allá por el mes de septiembre de 2012 sentía que ya no me daba más el cuerpo, ni tenía la energía para levantarme a las seis de la mañana y hacer el programa de radio, *Hoy es un gran día*, que tanto amaba. Entonces decidí hablar con quien era mi jefe en ese momento, Daniel Hadad, y le comenté con mucha angustia que estaba muy estresada y que seguramente todas las actividades que estaba haciendo desde hacía tiempo habían resultado un verdadero abuso para mi cuerpo. Los programas en la radio, la tele, el cable y las campañas publicitarias, sumado al poco descanso que todo ello demandaba, habían disminuido mi energía a tal punto que no podía salir de la cama. Hadad me dio la opción de tomarme una semana de vacaciones, así lo hice y luego regresé un día feriado. Pero seguía notando una sensación corporal extraña, que no había modo de superarme, de sobreponerme. Hasta ese momento, lo único que me daba vueltas en la cabeza era mi abuso por el exceso de trabajo y las responsabilidades, pero esa vez algo era distinto. Regresé el lunes 24 de septiembre y, como todos los programas, resultó divertido y fluido. Sin embargo, el martes ya no podía volver a la rutina diaria. Como consecuencia decidí, junto a las autoridades, terminar el ciclo el viernes de esa misma semana.

Todos estaban muy emocionados: oyentes, directivos, compañeros, amigos y mi familia. El sentimiento también era de asombro, pues es muy extraño dejar un éxito como lo fue *Hoy es un gran día*, un programa que creó un vínculo muy fuerte con la gente ya que proponía una manera de comunicarse desde lo más profundo del corazón. Además, el grupo humano que conformaba mi equipo de trabajo hizo que ese programa perdure en el recuerdo y hasta el día de hoy la gente pregunte cuándo regreso con el ciclo.

Si bien sentía un alivio por dejar de madrugar para hacer el programa de radio, aún quedaban los trabajos de la televisión abierta y del cable, y una última campaña publicitaria que había sido acordada con mucha anticipación. A pesar de mi mejor descanso, por poder dormir más horas, mi cuerpo seguía sin responder como lo hacía habitualmente.

Al programa de la tele ya estaba habituada, pero para el de los días miércoles por el canal C5N ya no tenía resto para enfrentarlo emocionalmente pues era en vivo y muy intenso, ya que cubríamos noticias en lugares marginales y situaciones al límite.

Era extraño, una mujer como yo a la que siempre le había alcanzado dormir cuatro horas, que cuanto más bravo era el mar mejor nadaba, que le ponía el pecho con gusto a cada situación... Todo me estaba costando demasiado, desde lo físico y desde lo emocional. Entonces decidí dejar también el programa *Sentido común*, que se transmitía por C5N.

Solo quedaba el ciclo de las tardes de Canal 9. Recuerdo que me daba mucho placer estar en casa, por eso intentaba permanecer en ella el mayor tiempo posible. Allí me producía y llegaba al canal solo quince minutos antes de comenzar el programa, como para conversar con el productor, quien me ponía al tanto de las noticias, y ya salíamos al aire.

Inconscientemente, mi vida personal y privada se estaba convirtiendo en una prioridad. Necesitaba más tiempo y energía para mi cotidianeidad y ya no tanto para el «afuera». Siempre fui una mujer sumamente responsable en lo profesional, a tal extremo que a veces me olvidaba de mí o de mis afectos. El «deber ser» podía más que el sentir. Era raro cuando lo pensaba pero no cuando lo sentía, algo en mí decía que estaba todo bien y eso fue llevándome... era una especie de voz interior que me daba tranquilidad y certeza. Entonces empecé a «escucharme».

CAPÍTULO 2

Del dolor a la paz interior

Cabe aclarar que los cambios ya habían empezado antes, en el año 2011. Recuerdo que en las largas sesiones de terapia con mi querida psicóloga y amiga Vivian Loew, me decía que le resultaba difícil pensar que una mujer con mis características —tan maternal e intensa en mi intimidad— ni siquiera tuviera en cuenta la posibilidad de concebir.

Ella podía ver en mí tantas cosas que hasta ese momento yo no podía ni sospecharlas... En una sesión le manifesté mi necesidad de ir unos días a la playa, pero en un lugar donde fuera anónima. Vivian dijo: «¡Tengo el lugar! ¡Debés ir a mi casa en Brasil!» Para mí fue un verdadero honor.

Me invitó, tan acertadamente, a su casa en un lejano pueblo de pescadores en el nordeste brasileño. Para esa ocasión no pensé en otra persona para que me acompañe que mi amiga Fabiana, quien se dedica a diversas disciplinas espirituales.

Así, una madrugada de diciembre de 2011, a eso de las cuatro de la mañana estábamos embarcando en el aeropuerto de Ezeiza. Sentía que ese viaje era al mismo tiempo un final y un comienzo, no sabía bien por qué, pero me resultaba diferente. El periplo fue eterno; para llegar a destino necesitamos dos vuelos y un interminable trayecto por tierra.

Cuando llegamos se notaba que Vivian ya había arreglado todo para que fuéramos muy bienvenidas. Con los conocimientos espirituales de Fabi, como la meditación, los mantras (sílabas o un grupo de sílabas en sánscrito que no tienen un significado específico y cuyo principal objetivo es liberar la mente) y la diksha (transferencia de una energía inteligente cuya meta es liberar al hombre del sufrimiento y de los condicionamientos limitantes), hicimos contacto con la naturaleza a partir de una conciencia despierta, perceptiva, intuitiva y sin resistencias. Aceptábamos todo con fluidez y alegría.

La casa era simple y despojada, llena de niños y jóvenes que entraban y salían a su gusto, una constante interacción de sonrisas y saludos de desconocidos pero a la vez tan amorosos. Una casa «de puertas abiertas», de esas que solo quedan en pequeños y remotos pueblos de algunas regiones.

Detrás de la casa había una iglesia que parecía custodiarnos; escuchábamos cuando cantaban y daban misa. Todo parecía distinto pero al mismo tiempo resultaba familiar. El agua de coco y la fruta recién cosechada para el desayuno... aromas y sabores que no nos eran cotidianos nos nutrían el alma y el cuerpo.

La música también resultó un aliado en este viaje ya que en el lugar no había ni televisión ni radio. Solo estábamos conectadas con la inmensidad de Dios y de la naturaleza. En el iPad, siempre elegía un tema de Alejandro Sanz...

Desde cuándo te estaré esperando

Desde cuándo estoy buscando

Tu mirada en el firmamento, estás temblando

*Te he buscado en un millón de auroras
Y ninguna me enamora como tú sabes.*

En las excursiones, el chofer del boogie no se despegaba de su mp3, con el que nos amenizaba los paseos. Tenía muchísimos temas, pero uno en particular de una banda de reggae, «La Fuerza del León», nos encantaba. Jamás lo habíamos escuchado, pero la letra tenía un mensaje tan potente que no nos cansábamos de escucharlo.

*Hoy te miré y no pude comprender
que de repente estaba todo al revés
Y que la realidad se te escapó de las manos
sin saber qué hacer sin entender
que así como se pierde se gana también
que toda experiencia te hace crecer
que todo es un regalo que la vida te ha dado
y que hay que agradecer fijate bien
Está en las venas... la fuerza del león está en las venas
no te enrosques no te hagas más problema
que son ilusión... deixa a vida te levar...*

«Deja que la vida te lleve...» ¡Genial!

En ese momento no nos dimos cuenta, pero Dios nos iluminaba y nos daba sutiles mensajes. La letra de aquella canción daba pautas de los años venideros, de lo que iríamos a experimentar en el 2012. Solo me faltaba la visión de esos cambios, ya que «viendo» uno se libera y si no lo logra, al menos sabe lo que debe transitar.

El tiempo parecía no pasar y a la vez se iba el sol muy temprano y amanecía de la misma manera, ese tiempo del no tiempo nos daba la posibilidad a Fabi y a mí de trabajar intensamente en nosotras, con nosotras y entre nosotras.

Era un viaje transformador, sanador, me encontré conmigo misma sin tapujos, renaciendo... No fue casual que la fecha del viaje coincidiera con el solsticio y la Navidad, el nacimiento en la festividad cristiana. Según Fabi, un combo muy fuerte y poderoso en el que uno mismo puede hacer un ritual de transformación y renacimiento. Por eso, la tarde del 21 de diciembre nos fuimos a la playa e hicimos un ritual liberador, hermoso y simple. Una vez que estuvimos muy conectadas con la naturaleza, nos sumergimos en el mar para resurgir renovadas y empezar a transitar nuestras vidas de una forma diferente. Teníamos tanta necesidad de reavivar nuestras energías que ambas trabajamos mucho en nuestra espiritualidad. Bajo el sol de Brasil, que quemaba implacable, realizamos un sencillo y efectivo ritual que consistía en ir caminando por la playa, primero meditando en cómo estábamos en ese momento y qué nos había llevado hasta allí. Luego, respirando muy conscientemente, evocábamos mes a mes algo que nos

viniese a la mente. Por ejemplo, por enero: nos deteníamos, conectábamos con el pensamiento o la emoción y recogíamos una piedra o algún objeto de la naturaleza que estaba en nuestro camino. Así lo hicimos desde enero hasta junio. Al mediar el año nos acercábamos a la orilla y devolvíamos al mar con eterna gratitud lo vivido cada uno de esos meses. Repetimos el ritual del mismo modo hasta llegar a diciembre. Al relatarlo parece simple, pero las energías que se movieron internamente fueron intensas. Le agradecemos a Dios por el año transitado y por último escribimos en la arena —cerca de la orilla— nuestros deseos, proyectos y el nombre de las personas que deseábamos que fueran bendecidas. Definitivamente, la playa nos quedaba chica. A unos metros del lugar donde llevamos a cabo el ritual, unas escaleras llevaban a un típico puestito de playa. Subimos aquellas escaleras, que simbólicamente hacían que nos siguiéramos elevando, y celebramos la tarea realizada bebiendo agua de coco, con la naturaleza entre nuestras manos.

Uno de nuestros paseos fue andar por las dunas en boogie. El lugar era mágico, había centenares de hélices enormes e inmaculadas girando y generando energía en el medio de la nada, entre arenas blancas y eternas. En el trayecto el chofer nos comenta que estábamos pasando por una playa nudista. Acto seguido, dije entusiasmada:

—¡Ah bueno, yo voy a hacer topless! ¡Dale Fabi, sacate el corpiño que nadie nos ve!

Mientras el viento y el sol me rozaban la piel que no había salido nunca a la luz de esa manera, una sensación de libertad invadió desde los pechos a todo mi ser... no era algo erótico sino completamente natural. Mis pechos, que tiempo después serían el alimento para mi hija, estaban siendo bendecidos por la naturaleza y la luz de Dios.

Pero una de las cosas más hermosas del viaje fue disfrutar de esa casa donde el amor y la solidaridad eran cotidianos. No sobraba nada, pero todo se compartía y se pensaba mucho en los niños, con tanto amor. Nuestro anfitrión, todos los años para Navidad compraba caramelos y armaba pequeñas bolsitas para repartir entre los pequeños, disfrazado de Papá Noel. Por eso, el día que fue a hacer las compras para ellos, me sumé para poder comprar más caramelos.

El clima era ideal, había armonía, no hacía ni frío ni calor. La festividad estaba en el aire, se veían pequeños arreglos luminosos por aquí y por allá. El 23 de diciembre a la noche, nos pusimos a armar las bolsitas con los caramelos junto a todos los adolescentes y muchachos que se acercaban para ayudar. Comenzamos después de cenar hasta bien entrada la madrugada, entre risas y mucha alegría. La imagen era enternecedora, la mesa llena de paquetes de coloridos dulces y pequeñas bolsitas donde poníamos un surtido de caramelos, haciendo un moño para finalizar. A los chicos les gustaba nuestra aprobación, era una manera de sentir el afecto, y cada bolsita que terminaban nos la mostraban y les agradaba escucharnos decir en castellano: «¡Muy lindo!» Y ellos repetían riendo: «¡Muuy liiiindo!»

En muchos de ellos se podía vislumbrar en sus miradas una mezcla de viejas tristezas, inocencia y madurez prematura. Sus historias eran complejas, pero a pesar de todo, allí estaban, con sus ganas de dar, de compartir y de hacer el bien a otros, que quizá necesitaban más que ellos.

Fue una experiencia enriquecedora, no paré de aprender y crecer ni un instante. Ya todo estaba preparado, los dulces y el traje de Papá Noel. Entonces armamos nuestras valijas, pues ya era el momento de la despedida. Como viajábamos justo la madrugada del 25 de diciembre, preferimos pasar la Nochebuena en un hotel frente al aeropuerto, ya que salir a la ruta después del brindis del 24 no era una opción muy inteligente.

En el hotel estaban con los preparativos para la fiesta, era tan diferente a lo que habíamos vivido nosotras horas antes, todos estaban ocupados con sus vestidos de gala, los regalos, los paquetes con comida y los platos tradicionales. Fabi y yo tan «ligeras de equipaje», llenas de esa energía que habíamos logrado acrecentar, muertas de risa comiendo un sándwich y unas galletitas con una gaseosa, que en ese momento era todo y nada a la vez. Así fue la Navidad de 2011 y creo que ese día —de alguna manera— nació yo también. Sabiendo que en la vida menos es más y cuanto más simple es algo, más intenso resulta.

CAPÍTULO 3

Otra mirada del mundo

Otra gran experiencia trascendental fue mi operación de la vista, al regresar de Brasil. Me cansaban las lentes y depender tanto de ellas como de mis anteojos. Había logrado liberarme de muchas cosas pero este tema seguía presente haciéndome sentir coartada e imposibilitada de ver con mis propios ojos.

El doctor Zaldívar me había propuesto operarme en reiteradas oportunidades, asegurándome que la operación era simple y que solo demandaba unos pocos minutos por ojo. Hasta hacía un tiempo, el miedo había sido un enemigo, pero luego de lo aprendido para deshacerme de él más todo lo que solté en el viaje, ya no dudé en operarme y decidí hacerlo casi a fines de enero de 2012. Volví a elegir a Fabi para que me acompañara porque ya me había dado cuenta de la calidad de persona que es. Esta vez, el viaje era de tres días y a la provincia de Mendoza. Llegamos, y a la mañana siguiente se realizaría la operación. Tuve una entrevista con el doctor Zaldívar y su equipo en la clínica, que me pareció un lugar increíble y de avanzada. Me hicieron estudios y me dieron determinadas indicaciones que, con la guía y el apoyo de Fabi, las fui cumpliendo al pie de la letra. Al día siguiente era la operación, fuimos a la clínica y nos llevaron a una especie de anfiteatro en el que muestran los detalles del instituto mientras se espera el llamado del médico.

—Estoy en sus manos —le dije al doctor.

La operación fue muy rápida y salí solo con unos protectores, pues debía tener los ojos cubiertos por una hora y después cumplir con un tratamiento que solo constaba en ponerme unas gotas cada pocos minutos.

Lo que más recuerdo es el momento en el que me acerqué al espejo sin los protectores y pude ver mis ojos. Entonces le dije a Fabi:

—Fa, ¡es la primera vez en mi vida que me veo los ojos!

El comentario me salió naturalmente, pero a Fabi le impactó hasta la emoción y me reveló:

—Preparate, Vivi, que a partir de ahora ¡vas a ver!

Y claramente no lo dijo solo por la vista, sino también porque ese gran paso que fue para mí la operación me ayudó a verme y ver a mi alrededor... Y cuando uno «ve», tiene el poder de elegir.

Y, finalmente, Fabi tenía razón... empecé a VER.

CAPÍTULO 4

El amor como camino a la sanación y la liberación

Volviendo el tiempo atrás, en febrero de 2012 empecé la radio y fue entonces cuando la incluí a Fabi todas las mañanas, ya no quería que estuviera solo un día o dos como lo hacía el año anterior.

Ninguno de los que realizábamos el programa —Marcelo, Fabi y yo— nos dábamos cuenta de lo importante que era el efecto de *Hoy es un gran día*, tanto en nosotros como en la gente.

Todo lo que generaba el programa en los oyentes y las experiencias que compartíamos eran cada vez más fuertes e intensas, pero con finales felices. Una mezcla de todo, como la vida misma, pero naturalmente organizado en esas tres horas que duraba la emisión.

Tuve un equipo de trabajo increíble y eso es lo que rescato y comparto. Cuando todos hacen sus labores apasionadamente, libres de luchas de egos, con un mismo y honrado objetivo... el resultado no puede ser otro que el más óptimo: hacer sentir bien a la gente y a nosotros mismos. Hacíamos muchas actividades en las que la gente se comprometía en la medida en que podía. Fuimos al Hospital Garrahan, donde un entrañable Kevin no sacaba sus ojitos de mí y lloraba cuando me iba; realizamos movidas solidarias junto a Juan Carr (creador de Red Solidaria), nos ocupamos de la esclerosis múltiple, de los chicos con HIV y de hacer entrevistas a líderes del mundo espiritual que participaron de FeVida (megaencuentro de diversas alternativas espirituales destinadas al bienestar del ser humano), entre tantas otras cuestiones.

Luego hacíamos cosas más frívolas pero que nos acercaban a la gente de una manera muy personal; por ejemplo, organizábamos desayunos con los oyentes o el desafío de la pasta frola más rica del mundo. La salida de mi primer libro también me hizo notar la repercusión del programa de radio; fueron multitudinarias las presentaciones en la Librería Cúspide de Recoleta y en la Feria del Libro.

Con el programa de C5N también viví experiencias muy intensas que me nutrieron. Cuestiones sociales fuertes como los hogares de madres golpeadas o la labor que se realiza en el Comedor Los Piletones de la Fundación Margarita Barrientos.

Muchas veces pienso que Martina me estaba poniendo a prueba a través de todas estas experiencias para animarme a que en un determinado momento fuera su mamá. Cada vivencia se hacía más y más profunda, mis intereses personales habían dado un giro de 180°, me despojé de cosas, me alejé de algunas personas. Apareció una energía que me renovó no solo a mí como persona sino también a mi entorno. Cada vez era menor la necesidad de «deber ser».

Indudablemente, relacioné estas nuevas sensaciones con mi viaje y mi estadía en aquella casa de Brasil. Cuando vivimos una experiencia con lo simple somos capaces de «observar», y esto no significa comparar sino descubrir o «ver» lo que tenemos de más. Es usual que tengamos la costumbre de acumular por la crianza que tuvimos, la mayoría somos hijos, nietos o bisnietos de españoles o italianos que llegaron huyendo del horror de la guerra y del hambre de la posguerra.

Pero con todo lo aprendido, cada vez necesitaba menos. Estaba muy nutrida de mi propio silencio, de los espacios que le había dado a lo espiritual en mi vida, de las vivencias que me hacían sentir que estaba en el camino indicado.

CAPÍTULO 5

El amor llega a mi vida

Pasé muchas pruebas para convertirme en la mujer que quería ser para Martina, quizá ella ya le estaba hablando a mi espíritu para que se vaya forjando con esta especie de liberación y de limpieza que estaba haciendo. En ese entonces hacía muy poco que había empezado mi relación con Alejandro y aunque me hacía la superada buscando motivos para que ese vínculo no prosperara, algo ya estaba pasando dentro de mí. Cuando el amor te atraviesa y proviene del corazón y de Dios, no hay modo de que la mente pueda interferir en ese sentimiento.

Tampoco estaba en mis planes —pero sí en los de Dios— traer un hijo al mundo. No era una necesidad consciente, pero recuerdo que cuando le conté a Vivian que estaba embarazada, ella me dijo que estaba cumpliendo mi deseo. Me explicó que inconscientemente es algo que siempre había deseado, no lo ponía en palabras pero lo expresaba en hechos que demostraban mi anhelo de formar mi propia familia.

La llegada de un hombre íntegro, maduro y con hijos —como lo es Alejandro— nunca había sucedido en mi vida. Ahora me doy cuenta de que mis parejas anteriores tenían mucho de niños y yo algo de madre con ellos. Por ello no se daba ese soporte necesario para la llegada de un bebé a mi vida.

Seguramente yo tampoco estaba lista para concebir un ser; como era una idea que no rondaba por mi cabeza, siempre me cuidaba y evitaba provocar situaciones para las que consideraba no estar preparada.

Debo confesar que venía de una relación a la que había apostado mucho; de hecho, creía que era la persona indicada, pero no lo fue y por ello comencé la relación con Alejandro sin demasiadas expectativas. Entonces descubrí qué rol tiene también la mente en estas cuestiones; cuántas veces pensamos que estamos con la persona indicada aunque haya señales claras de que no lo es: desencuentros, distancias, situaciones que forzamos para continuar, lo que callamos o lo que decimos para seguir armoniosamente, etcétera.

Pero Dios te trae, a su debido momento, la persona indicada. Así es como Ale llega a mi vida; él espeja en mí el lado maduro que yo creía no tener o no estar lista para asumir. Entre rebelde y mujer madura.

Por otro lado, ya venía haciendo meditación y diksha, lecturas y prácticas espirituales que sentía que me estaban acercando cada vez más a la mejor versión de mí.

En algún momento de la relación, se planteó la no necesidad de tener hijos; él ya tenía los suyos y yo estaba muy bien así, ser madre no era una asignatura pendiente. Me sentía plena como mujer, completa, ¡hasta había escrito un libro!

Reconozco que nunca tuve tanta claridad en mi vida como en ese entonces, si bien me había enamorado muchas veces y había sido una mujer muy amada, nunca había sentido tanta reciprocidad. A tal punto llegaba ese sentimiento en ambos que Alejandro me propone tener un hijo. Y varios meses después lo sentí: era el momento de tomar esa gran decisión que cambiaría para siempre mi vida. El haberlo escuchado decir que deseaba tener un hijo conmigo y sentir su amor, fueron las llaves que abrieron todos los

caminos para la concreción de esta idea de ser madre.

Pasaron algunos meses y entonces, de común acuerdo, planteamos la posibilidad de tener un hijo juntos. A eso me refiero cuando suelo hablar de maternidad/paternidad consciente. Es muy importante para la concepción que ambos padres estén muy conscientes del deseo de traer un ser al mundo. Obviamente, el rol de la mujer es el preponderante, pues todo sucede en una. De hecho, sentí que Martina estaba en mí ni bien terminamos de hacerla.

No tenía muchas esperanzas pero sí un profundo deseo interior. Por eso lo intentamos y al mes, quedé embarazada.

La providencia divina permitió que todos los medios se den para que un día de octubre dijera... «estoy embarazada». Y siento que Martina fue preparándose durante meses, porque las almas son eternas y su alma es muy vieja y sabia. Me allanó el camino de piedras, pero para verlas tuve que tropezar con unas cuantas. Y Dios que me sintonizaba con su llegada sí o sí a pura conciencia, como dicen que es el tráfico en India ¡a pura bocina! y están todos alertas. Algo así fue mi embarazo de la China, no permanecí echada viendo la vida pasar, estuve cada vez más consciente de cada cosa que hacía y haría. Por esas vueltas de la vida, no hubo un instante en el que pudiera estar fuera de mi presente. Y más allá de lo complicado que fue por momentos el afuera, adentro estaba en paz y muy plena. Cada experiencia que vivía desde la observación de lo que estaba sucediendo en el exterior, más presente tenía que estar conmigo y con mi maternidad. Y así lo hice; cada situación, en vez de hundirme o deprimirme, me elevaba.

CAPÍTULO 6
Crear el milagro

Deseo compartir con ustedes, a quienes les debo su eterna fidelidad, cómo fue el paso a paso de esta historia de amor y pasión que terminó en el nacimiento de Martina y la creación de una hermosa familia.

En lo profesional me empezaba a aburrir, las cosas no tenían el mismo sentido que habían tenido hasta ese momento. Había desazón, fastidio, desidia y deseaba quedarme en el «nido». Todos decían o sugerían que mi estado de cansancio permanente era porque estaba embarazada, otros lo deseaban y yo ni lo sospechaba. Muchos asociaron mis finales de ciclos laborales por un supuesto embarazo.

Tanta fue la presión de mis amores que decidí, para quedarme más tranquila, llamar a mi ginecólogo, el doctor James, a quien había visto un tiempo atrás comentándole que quería empezar a buscar un bebé. Entonces me sugirió que probara durante seis meses y si no lograba quedar embarazada que fuera a verlo nuevamente. Me dio para tomar ácido fólico y, sinceramente, salí de la consulta pensando en volver a verlo en el tiempo sugerido por él.

Cuando lo llamé, le comenté que me sentía muy cansada y él me hizo dos o tres preguntas específicas sobre mi estado físico. Me recomendó realizar un test de embarazo. Quedé en shock.

Le conté a mi mamá lo que me había indicado el doctor. Por mi inexperiencia y mi ansiedad, los dos primeros tests no fueron correctos. Al día siguiente, compré otro y leí bien las instrucciones. A la mañana, en el baño, custodiada por mis dos chihuahuas, hice todo el procedimiento que señalaba el producto. Como no tenía reloj y recién me di cuenta de ello cuando estaba con las manos ocupadas empecé a contar hasta los cinco minutos indicados. Saco la tira y aparecen las dos rayitas, una oscura y la otra muy tenue. Se lo comento a mi ginecólogo por teléfono y me dice: ¡Felicitaciones, Viviana, usted está embarazada!

Al día siguiente, me saqué sangre para el estudio y me dieron turno para la ecografía para dos días más tarde. Mi ansiedad pudo más, llamé a la clínica y lograron adelantarme la ecografía. Le dije a mi mamá: «Agarrá tus cosas y vamos que me dieron un turno ya». Lo llamé a Alejandro para que borre de su agenda el «trámite» que teníamos para dos días más tarde ya que estaba yendo a hacerlo en ese preciso momento. Llegamos a la clínica y nos sentamos a esperar. Luego de un rato, salieron dos parejas de los consultorios y me llamaron por apellido y nombre. Entré a un mundo nuevo, jamás imaginé que en ese momento me darían la mejor noticia de mi vida.

La señora que realizaba la ecografía me hizo recostar en la camilla y levantar la remera para aplicarme un gel en la panza. Luego comenzó a pasar el ecógrafo por mi vientre y, con total naturalidad, me mira y me señala:

—Está de siete semanas y media. —Sube el volumen del aparato y me dice: — Escuche los latidos del corazón de su bebé.

¿De qué bebé?, pensé. Automáticamente, empecé a temblar y a llorar de la alegría. Lo único que quería era que me dejaran salir de ahí para gritar al mundo el milagro que

estaba sucediendo en mi cuerpo. Sentir que hay dos corazones que laten dentro de una es algo que, sin lugar a dudas, pone de manifiesto lo divino en la tierra. Una emoción indescriptible.

Salí con la cara desencajada, la tomé a mi mamá de la mano y llorando la llevé al ascensor. Adentro le dije en voz baja: «Estoy embarazada». Mientras las dos nos abrazábamos y nos prodigábamos palabras de amor y de dicha... escuché a alguien que preguntaba: «¿Suben o bajan?» A dúo gritamos: «¡Bajamos!»

Ya en la vereda llamé a Alejandro y le dije:

—Mi amor, estoy embarazada de siete semanas y media. Estamos esperando un bebé.

No sé cómo me entendió porque estaba emocionada, riendo y llorando al mismo tiempo.

Entonces me di cuenta que mi cuerpo me había estado acusando recibo del embarazo hacía siete semanas y media. Pero al hacerlo consciente, todo cobró otro sentido: entró en mí la energía de la maternidad, era una realidad que se estaba gestando.

En el cuerpo es una extraña y agradable sensación. Se va pasando por diferentes estadios. Cuando se corren los temores, logras conectar con ese ser que mes a mes vas viendo crecer en las ecografías como una historia cuadro a cuadro. Entonces querés descubrirlo, lo imaginás, lo vas «creando».

Recién entonces entendí que había llegado mi momento como mujer y era la persona indicada para crear ese milagro, que realmente me sorprendió y a la vez me demostró que estaba lista para ser la madre que siempre soñé para una hija que jamás había imaginado.

Día a día aprendo y sano como un bálsamo para mi alma. Tanto Alejandro como yo sentimos que a esta edad y al haber pasado ambos por distintas vivencias que nos dejaron un legado de enseñanzas, con Tini, somos dos padres a conciencia.

CAPÍTULO 7

Maternidad consciente

Una maternidad consciente dista mucho de un embarazo no planificado. Aunque más allá de las circunstancias, un hijo siempre es una bendición. Lo que me interesa resaltar es que si se desea tener un hijo, de común acuerdo con la pareja y ambos sabiendo la importancia de engendrar, que sea un acto de completa conciencia, entrega y amor.

Pero si una mujer no quisiera ser madre, hay métodos para evitarlo y así prevenir traer al mundo un hijo no deseado. Quizás sea momentáneo o tal vez una decisión de vida, sea como sea, siempre se debe respetar la determinación de la mujer. Incluso, algunas veces, la mujer sostiene durante mucho tiempo que no quiere tener hijos y un día aparece misteriosamente el deseo. De hecho, en cuántas oportunidades me han escuchado comentar que, para mí, la maternidad no era una materia pendiente. Sin embargo, hoy no concibo siquiera la idea de no haber pasado por esta increíble experiencia. Horas de terapia debatiendo con la amada Vivian si tener o no tener hijos, de ser madre, de conservar y congelar mis óvulos... Ella no podía entender cómo una mujer como yo, tan dadora, no quisiera ser madre.

Pero yo estaba feliz y tan cómoda con mi vida. Quizás, inconscientemente, me había conformado con mis relaciones o el temor que me daba ser madre me limitaba a ejercer solo mi rol de tía.

Con el correr de los años, me di cuenta que lo que nunca había sucedido para que Martina llegara al mundo era la intensidad y la pasión del verdadero amor. Muchas de mis relaciones no continuaron por esa diferencia de criterio; los hombres no estaban listos, yo no estaba convencida, la situación no ameritaba la llegada de un ser sin la completa conexión de sus padres, etcétera.

Uno cree que tiene todo controlado, pero la realidad es que este bendito aliado o enemigo que es el inconsciente, nos marca en todo... nos guste o no. Y si mi Chinita no llegó antes a mi vida fue, sin lugar a dudas, porque inconscientemente sabía que no era el momento y/o la pareja indicada.

CAPÍTULO 8

Las repercusiones

Cuando tuve la gran noticia, quería guardarla solo para mí y los íntimos pero, conociendo las reglas del juego, sabía que saldría a la luz en breve. Mantuve el secreto a ultranza, aunque todo el mundo me decía que estaba distinta, que tenía otra luz y otra mirada.

Mientras pasaban los días, mi cabeza empezaba a transitar lo que creo que a todas las futuras madres les pasa: una gran felicidad y, al mismo tiempo, y con igual magnitud, los miedos. La responsabilidad que implica la existencia de un ser que enteramente dependerá de una, es algo que si no se experimenta es imposible de explicar. Es casi surrealista, hay dos corazones latiendo en una misma persona, hay un ser dentro de una mujer de la cual se nutre y vive. Por ello aparecen los clásicos temores, como si el embarazo llegará a término, si el bebé nacerá sano y todas las fantasías de una madre primeriza. No pasa solo por saber si será nena o varón, aunque confieso que siempre sentí que sería Martina. Mis síntomas más notorios fueron algunas noches de insomnio y la típica ansiedad del estado. Gracias a Dios no tuve un embarazo físicamente molesto — no padecí ni náuseas ni mareos— solo el cansancio que sucedió en el transcurso de las primeras semanas.

Además de los propios temores e inquietudes, también aparecen los prejuicios o las preocupaciones de las abuelas, como la de esperar tres meses para dar la noticia con mayor seguridad. Como se imaginarán, no les hice caso. Asimismo, siento que el año anterior a mi embarazo tuve muchas señales que quizá no llegué a advertir en ese momento. Cuando al programa de televisión llegaba algún invitado con un bebé, enseguida quería que me lo dieran porque me sentaba muy bien tenerlo entre mis brazos. Además de los temas relacionados con los embarazos y los niños que fui tocando durante aquellos meses.

Es decir, la obviedad de Dios a veces es demasiado simple para la mente humana. Todo lo divino de su plan me estaba marcando con mojones en mi ruta de la vida que lo próximo sería la llegada de un hijo. Quien quiera oír que oiga...

Transcurrió una semana luego de la ecografía y ya no lo pude callar por la cantidad de rumores que circulaban y las guardias periodísticas que tenía. Entonces, en mi programa de la tele de las cinco de la tarde de la gran noticia, dije al aire por primera vez en mi vida:

—¡¡¡Estoy embarazada de siete semanas y media!!!

El estudio de televisión era pura dicha y algarabía. Luego, con el correr de los meses, también sentí mucho amor y bellas demostraciones de parte de mis afines.

CAPÍTULO 9

Regresando a mí a través de vos

A partir de la maternidad y del encuentro del amor verdadero, siento que tengo una mirada mucho más profunda y sensible de todas las cosas. Empecé a «ver» de una forma diferente, ni mejor ni peor, solo otra visión. En el camino de la vida nos encontramos con infinidad de cuestiones. Y uno avanza siempre, no hay retroceso. Lo que a veces sucede es la ilusión de creer que uno retrocede, pero quizás es sólo un detenerse para retomar desde donde quedamos. Así es la naturaleza, cuando uno fluye y sigue la onda que la vida va indicando. Pero si decidimos hacer todo en contra de lo que es o debería ser, entonces estaríamos yendo contra la propia naturaleza, con las consecuentes repercusiones.

No podemos evitar las caídas o los resbalones mientras estamos andando. Pero sí podemos entrenarnos para que los pasos vayan mejorando y sean más certeros, para mejorar nuestro equilibrio y para que el avance sea cada vez más fluido. De esta forma, lograremos «ver» con antelación los pozos o escollos, hasta lograr esa capacidad de percibir los tramos complicados para saber cómo atravesarlos o alcanzar el mejor camino para llegar al destino deseado.

Y así uno va transitando su existencia. A veces nos quedamos inertes viendo pasar la vida. Otras desatamos un impulso especial, que sale de nuestro corazón como la pasión, que es un motor interno que genera una energía extra.

Esto es lo que intento en todo lo que hago día a día. Que ese motor, que solo está impulsado por amor y por ganas de hacer, no deje de andar. Eso luego se ve reflejado en los resultados y en las devoluciones.

Desde niña, una de mis características principales es que mi espíritu me lleva más allá de lo que mi mente cree de mí misma. Más de una vez me he visto como observadora con asombro, porque si lo pensaba un minuto, probablemente no me hubiera ido de mi casa, ni estudiado lo que quería. Tampoco habría realizado tareas desmesuradas por un programa de televisión o viajar a Haití en pleno desastre y peligro constante. Quizá tampoco me hubiera enamorado y no tendría a Martina.

Eso es lo que la mente hace muchas veces, nos pone un freno por temor, desidia, etcétera. Por eso debemos escuchar más a nuestro corazón, y no me refiero solamente en el sentido romántico. También en lo que solemos llamar «corazonadas». En esos casos, si ponemos una especial atención, seguro escuchamos, o mejor dicho sentimos, lo que el corazón nos susurra. La diferencia entre la mente y el corazón es que la primera, en general, resulta más notoria por la simple razón de que es gritona e insistente.

Si me tomo por un minuto la tarea de revisar mi vida actual, veo que soy una mujer que piensa, pero que muchas veces admite el impulso (IM-PULSO), pues es el pulso que sale de adentro y en nuestro interior está Dios.

Hice tantas cosas y las vivencias fueron tan intensas que a veces dudo estar transitando recién mis cuarenta y tres años.

Pero desde el 24 de mayo de 2013 todo tomó otro sentido. Martina me impuso «sentirme» para ser la mejor mujer y madre. Si en el pasado fui vehemente con mis

convicciones, hoy lo soy aún más. La Chini potenció mis dones y me hizo ver mis errores. Antes de salir a la luz, ella ya me ayudó a limpiar mi karma (acción). Me liberó de todo lo negativo para que cuando llegara a mis brazos no existiera ni una mota de polvo de lo que alguna vez fui. Ahora estoy repotenciada para ella y para los que amo.

Venía de historias en las que siempre escuché más a los otros y dejaba de lado lo que sentía o me pasaba a mí. Pero hoy no tengo opción, cuando llega un hijo a la vida, no hay excusas, no podés dejar pasar nada por alto. Comenzás a pensar en el ejemplo que representás para ese ser que está dando sus primeros pasos en el mundo y crecés junto a él, porque también sos un nuevo ser: la condición de madre nace con el hijo. No existe un manual al que podamos apelar ante cualquier duda, porque somos seres únicos e irrepetibles.

Desde mi experiencia, puedo decir que lo más hermoso es descubrir lo mágico que es todo cuando estás con tu hijo. Más aún si es el primero, pues descubris todo con el mismo asombro con el que ese bebito va experimentando la vida. Una observa muy atenta si respira con normalidad, que esté bien, que no tenga frío, etcétera. También se comienzan a descubrir sus olores, sus tonos al llorar (si es hambre, si es sueño o si es capricho).

Y la vida es siempre un volver a empezar, por eso debo reconocer que el famoso refrán es absolutamente cierto: recién cuando nos convertimos en padres podemos comprender a los nuestros. Gracias a Dios estoy compartiendo esta experiencia con mi mamá casi minuto a minuto y es completamente sanador para ambas. A veces observo la forma en que se miran mi madre y mi hija, y reconozco esa conexión de amor tan profundo que me conmueve.

CAPÍTULO 10

Rescatar las perlas del barro

Tener un hijo a mi edad hizo que me cuestionara algunos temas personales. ¿Por qué no fue con...? ¿Por qué no antes? ¿Por qué no sola? ¿Por qué no adopté? El destino estaba marcado y un Amor con mayúscula me esperaba para gestar un hijo en el momento indicado.

Una vez, conversando con un amigo —sabio en temas espirituales— me comentó que el verdadero amor lo alcanzamos pasados los treinta y cinco años. Que antes de esa edad estamos intentando, experimentando, conociendo y conociéndonos en el amor. Pero se debe apostar a esas relaciones primarias, pues ellas nos van formando para alcanzar al verdadero y único amor.

Las relaciones nos espejan, hoy podemos ver en el pasado muchas cosas que no eran «reales», tanto nuestras como de la otra persona. Y llegamos a la conclusión de que en determinado momento uno establece relaciones desde el miedo o la necesidad de aprobación del otro. Incluso a veces sostenemos el vínculo solo por el mero temor de quedarnos solos o por las promesas en las que seguimos creyendo a pesar de todo. Pero también cabe aclarar que las relaciones siempre son de a dos y la responsabilidad de su futuro es de ambos. Uno puede ser el débil o el menos preponderante en un vínculo, pero eso lo toma desde un lugar de dolor, de necesidad, de viejas estructuras heredadas o de lo que imaginó en algún momento que sería la pareja ideal. Cuántas veces forjamos una relación desde el niño herido que nos habita... Hasta que sanamos aquellas viejas lesiones y podemos comenzar relaciones desde el amor más puro. Esto podemos resolverlo con terapia o haciendo un honesto autoanálisis, pero sea cual sea la disciplina que elijamos debemos ser muy auténticos y sinceros con nosotros mismos. Porque ¿de qué sirve engañarnos?

Cuando ponemos sobre la mesa lo que nos pasa y nos pasó en todo tipo de relaciones, es decir, con las perlas que pudimos rescatar del barro pero también con el barro mismo, recién entonces somos capaces de echar luz sobre lo hecho. Descubrimos aciertos y errores. Y si la experiencia es parte de un aprendizaje, esto nos potenciará y evitará que ya no se repitan viejas conductas en futuras relaciones. Pero si dejamos todo lo malo debajo de la alfombra como diciendo «aquí no ha pasado nada», no estamos siendo honestos con nuestros propios sentimientos.

Les propongo por un momento ser espectadores de su vida, es decir, desapegadamente, sin involucrar a las emociones porque muchas veces nos obnubilan, el ego surge y confunde. Aparecen pensamientos como «quiero tener razón», «él me lastimó», «la culpa es del otro» y mil excusas más.

Pero llega una instancia en la que, con una mano en el corazón, podemos llegar a agradecerle todo a quien fuera nuestra pareja. Es muy probable que se estén preguntando. ¿Cómo agradecerle si me engañó? ¿Cómo agradecerle si me chantajeaba emocionalmente? ¿Cómo agradecerle si me vivió? Les aseguro que cuando llegamos a ver las heridas que también tiene el otro, causantes de todos esos errores, surge inexorablemente la compasión y el perdón, por ende podemos agradecer.

«Gracias a tus mentiras, no volveré a ser engañada». «Gracias a tu ira, ya no aceptaré un ambiente hostil en la casa». «Gracias a tu avaricia, me convertiré mi propia fuente de ingresos».

Así, cada uno puede rescatar hermosas perlas de ese barro que por momentos era como una ciénaga de la que creíamos no poder salir jamás.

Todos tenemos el poder de transformarnos, de resurgir y de sanar. Muchas veces es necesario, además de la contención de la gente querida, la ayuda de profesionales de la salud. Es cuestión de ponernos en marcha y confiar en los pasos que vamos dando en pos de nuestra evolución y aprendizajes de vida.

CAPÍTULO 11

La importancia de la infancia

Muchas veces, en la vida seguimos reviviendo situaciones de nuestra infancia hasta que logramos hacer el «duelo» de ese niño que ya no somos. Cada día noto que mi infancia tuvo mucho de aprendizaje. Que los arquetipos de los cuentos que me contaban convivían conmigo: el Ogro, la Reina, la bruja mala, Bambi...

Luego, la vida nos va proporcionando herramientas de comprensión y sanación que si bien son un tanto arduas, el resultado final demuestra que merecen haber sido transitadas.

No siempre lo que vemos es lo que parece, muchos me preguntan cómo hago o hice para lograr todo lo alcanzado. La respuesta me remite a mi infancia: viví intensamente todas y cada una de mis etapas, con el encanto y la complejidad de cada una.

El haber traído a la luz y sanado lo vivido en el pasado me ha fortalecido, especialmente en la relación con mis padres. Solo conservo lo bueno y valoro lo que actualmente vivo con ellos y mi hija Martina.

También hay un momento en que entendemos que incluso dentro de la familia, todos podemos tener distintos puntos de vista y diferentes filosofías de vida. Hoy elijo compartir mi felicidad con quienes amo, aquellos que pueden y eligen estar conmigo. Definitivamente, decidí no forzar ninguna relación. Porque todo lo forzado va en contra de lo natural.

CAPÍTULO 12

Todo es una oportunidad

Han pasado muchas personas por mi vida y, como decía el tema que escuchaba en Brasil, «muchos se han ido sin agradecer...»

A decir verdad, hubo tanta gente a la que le abrí las puertas de mi confianza, de mi corazón, de mi casa, de mi ámbito profesional, etcétera. Pero a pesar de las decepciones y las tristezas a las que me llevaron algunos de ellos, aprendí muchísimo.

Todo comenzó a «despejarse» desde la operación de la vista. Pero el aire venía enrarecido desde finales de 2010 y comienzos de 2011. No solo en lo laboral, sino también en mi relación afectiva. Por ese entonces vi lucha de poderes, entre muchas otras cosas, pero traté de restarle importancia. Pero por pensar en los demás me olvidé de mí.

Mientras gestaba a Martina sufrí ataques del medio en el que trabajaba, que creía injustos y me provocaron mucho dolor. Gracias a Dios, mis afectos me sostuvieron y supieron calmar la tristeza que todo eso me generaba.

Hubo cosas tan incomprensibles a las que solo remitía pensar en las miserias de cada uno.

Al comienzo de aquel año, el clima laboral estaba enrarecido, el ambiente resultaba extraño, se sentían algunos cambios pero nadie hablaba. Y eso es lo que uno no debe hacer en la vida. Si perciben algo raro, no se queden en la duda, vayan al fondo de la cuestión. Queremos todo servido y muchas veces debemos desempolvarnos y procurar la respuesta, lo que en la actualidad se denomina «salirnos de la zona de confort». Es decir, ese espacio que ya no nos gusta pero como se ha generado tal comodidad, no nos importa si estamos estancados, aletargados o peor aún, casi hibernando.

Yo sentía ese temblor de transformación, lo sentía hasta en mis vísceras. Y tengo la certeza de que una gran hacedora de estos cambios ha sido Martina. Ella despejó mi camino de muchas piedras, quizá las más sutiles pero no por eso menos peligrosas. Martina me sacó literalmente de mi zona de confort: estaba bien con mi rol de la tía Vi, me encontraba bien en pareja, establecida emocional y laboralmente... y de repente todo, pero todo, se dio vueltas patas arriba.

Entre los cambios que estaba experimentando en mi cuerpo y con mis hormonas revolucionadas, había pedido en mi lugar de trabajo que no los hubiera porque no sabía si los toleraría. De hecho no los toleré y padecí las consecuencias no solo emocionales, el esguince determinó no seguir y así fue.

Abrí mi corazón, lo puse sobre la mesa y hablé, conté lo único que sabía, que fue la verdad.

Pero la responsabilidad pudo más. Una tarde fui al baño de mi camarín en un corte y, al volver rápido, me caí y me esguincé el tobillo derecho. Fue un dolor terrible pero mayor fue el miedo de haber lastimado a la beba. Fue una alarma general en el estudio y en el canal. Recuerdo haber terminado el programa pero al concurrir al día siguiente, por un tema de la ART no pude ingresar y me dijeron que debía pedir médico a domicilio. Y a partir de entonces, por la lesión, ya no me permitieron volver a trabajar.

Hice de todo para retomar el trabajo, pero no pude. Y en cada programa que veía se hablaba de mí. Gente que amenazaba contar «la verdad» que ellos tenían del caso. ¿Hay algo más inverosímil que decir que otra persona posee la verdad de uno? Personas adoptando posturas mentirosas. Cada uno sabe.

Lo que vino luego fue realmente angustiante, lo que padecí solo mi mamá y los íntimos lo saben. Escuchar hablar de mí todo el tiempo, con tergiversación de los hechos, era patético, sus posturas por un minuto de cámara y porque daba rating eran vergonzosas.

Ya venía golpeada por dos despidos de empleadas con motivo de «adueñarse de lo ajeno»; lo peor es que me había dado cuenta hacía mucho tiempo pero tuve que verlo casi burdamente con mis propios ojos y en mi casa para tomar una decisión. Pero por eso digo que Martina empezó a limpiar mi entorno de malezas, como si fuera una jardinera y preservase lo mejor para su jardín. Para que cuando saliese de mi vientre solo viese las flores que ella eligió cultivar y compartir durante esos nueve meses de empole...

Por aquellos días, hablaba con Fabi que lo mejor era adoptar la postura del aikido, en la que parece ser que la fuerza del contrincante termina siendo la fuerza que uno utiliza a su favor y así logra vencerlo.

Estoy entrenada para soportar, pero ya no estoy más dispuesta a seguir «teniendo que...»

Fue entonces que realmente entendí que la mejor actitud, la mayoría de las veces, es: respirar, observar, soltar y simplemente esperar.

Como Dios tiene ese plan tan perfectamente diseñado, aprendí también que debo escucharme, seguir mis intuiciones y cuando algo me hace ruido detenerme y meditar, consultarlo conmigo misma, porque es la única manera de hacer todo de forma justa y acertada.

Finalmente, en el camino espiritual que emprendí hace tiempo me enseñaron que la pregunta que debemos hacernos, ante las situaciones que nos desagradan o desestabilizan, no es «¿Por qué a mí?» sino «¿Para qué a mí?»

Todo en la vida es una oportunidad para crecer.

CAPÍTULO 13

Crear en uno mismo

Retomo uno de los temas del capítulo anterior pues merece ser ampliado: es un gran aprendizaje escucharse, permitirse ser quien uno desea ser. Es una tarea diaria que debemos ir practicando de a poco ya que tenemos ciertas estructuras marcadas de antemano. Algunas disciplinas sostienen que existen «etiquetas» o «huellas» que comienzan en el mismo momento de la gestación. Todo lo que los padres están sintiendo y pensando en ese instante queda en algún lugar de nuestro inconsciente.

Entonces debemos ir descubriendo cuáles son las etiquetas, roles, huellas, etc., impuestos por la familia (obviamente, primero por los padres), que repetimos inconscientemente y que en muchas oportunidades debemos modificar para evolucionar. De niños escuchamos frases de todo tipo, algunas que incrementan nuestra autoestima y otras que la hieren hasta la adultez: «como sos la mayor debés...», «al ser la menor no podés...», «sos la mejor alumna», «sos una inútil», «qué lindo cuando sonreís», etcétera.

Desde la llegada de Martina, siento que estoy muy agradecida con mis padres. Descubrí lo que siente y lo que atraviesa la mente y el corazón de una madre ante cualquier cosa que le sucede al hijo. Así como también los anhelos y los temores que experimenta. Por eso son tan importantes las palabras y las actitudes que los padres tienen para con sus hijos cuando son bebés, pues gran parte de ello queda marcado a fuego y lo hacemos propio, como nuestra verdad y lo que quieren de nosotros.

Si ya de adultos tenemos la intención de autodescubrirnos, paulatinamente vamos dejando de lado aquello que consideramos que no nos sirve y mantenemos todo lo que nos hace ser mejores personas.

Esos «condicionamientos» son marcas que repercutirán en nosotros en mayor o en menor grado, dependiendo de quién fue el responsable. Si uno de nuestros padres nos dice algo, seguramente tendrá mucho más peso que si lo hace un compañero de colegio. La palabra de alguien que es nuestro referente o que admiramos dejará una huella más profunda que alguien con quien no estemos involucrados emocionalmente.

Aunque estas palabras y actitudes van a un lugar recóndito y aparentemente indescifrable, que de adultos nos hacen actuar como no queremos o decir cosas que no hubiéramos dicho... lo bueno es que con terapia o alguna disciplina de la salud podemos descubrir las hermosas perlas y sanar muchas áreas en las que nos sentimos trabados.

Los condicionamientos y los poderes que tiene cada palabra dicha a un niño influirán su futuro de diferentes maneras. Muchas veces se siguen replicando en la vida situaciones que no han sido sanadas. En terapia se va dando luz a todas estas cuestiones.

Algo importante a tener en cuenta es a quién le estamos dando nuestro poder. Los padres son los protagonistas de nuestros primeros momentos en los que se pone en juego la lucha de poderes, pues es evidente que quienes nos dieron la vida siempre tienen poder sobre nosotros. Y asumimos que digan lo que digan siempre tienen razón porque son más grandes o porque su rol de autoridad nos conforma con la famosa frase «es así porque sí».

En nuestra infancia, en especial en generaciones anteriores, no había posibilidad de discernir o expresar nuestra verdad o punto de vista. Y el mensaje que recibíamos de los padres era que tenían razón SIEMPRE... «porque soy tu padre» o «porque soy tu madre».

Cuando se trata este tema en terapia, aprendemos que los padres son y serán importantes, aunque no coincidamos con todos sus criterios. Pero cualquier personaje que se cruce en nuestra vida y emita una opinión no siempre tiene razón. El problema aparece si esa persona es mayor que uno o, por ejemplo, si tiene alguna cualidad similar a los referentes originales. En ese caso, es usual que ocupen ese lugar de poder que nosotros mismos les otorgamos, porque inconscientemente representan algo de los roles que nuestros padres tuvieron en nuestra infancia y revivimos experiencias primigenias. Créanme que pasaron bastantes personajes en mi vida a los que les di en bandeja mi poder, ya sea por afecto, por no decir que no o porque creía que debía ser así.

No es una cuestión que se resuelve de la noche a la mañana, pero lo importante es saber que tiene solución y que es algo que debemos trabajar conscientemente con la ayuda de un profesional de la salud.

Llega un momento en que nos damos cuenta de que ya no queremos más seguir padeciendo y que algo tenemos que aprender de lo que nos sucede. Entonces es el instante de la revelación: asimilamos, aunque nos duela, que ya no queremos más de lo mismo y que hay que empezar a sanar viejas heridas. Y todo sucede en el momento indicado, jamás va a ser antes de que estemos listos para descubrirlo. Es algo que no puede forzarse, es un «darse cuenta». Nos detenemos, observamos y nos preguntamos: ¿Qué nos pasa? ¿Con quién nos pasa? Y quizá lo más importante: ¿Somos los únicos responsables de lo que nos sucede?

Sea cual sea la situación, ¿a quién le damos la llave de nuestra desazón, tristeza o angustia? Cuando notamos que no es alguien de importancia en nuestra vida, podemos desestimar su dicho o su palabra. Pero si es alguien a quien apreciamos, disfrutamos de sentarnos a conversar y discernir sobre cualquier tema hasta llegar a alguna conclusión o solución, ¡verán cuánta energía y malos momentos se ahorran!

Finalmente comprendí que si nadie puede sacar mi dolor, excepto yo misma, por qué voy a permitir a los demás que me quiten la felicidad.

CAPÍTULO 14

El miedo y el amor

Otro tema trascendental es el de los miedos, no en vano fue el título de mi primer libro *¡Basta de miedos!*, que quizá también fue un grito desde lo más profundo de mi alma, porque más allá de lo que el afuera puede ver, me considero una mujer que fue dominada por los miedos durante mucho tiempo.

Los miedos son los peores demonios. Surgen de algún lugar recóndito de la mente, desde las sombras, de la oscuridad... Sin embargo, ¿por qué muchas veces triunfan? Porque la mente sabe de estructuras creadas en nuestro inconsciente a las que tememos. Desde el miedo, un pensamiento resulta un obstáculo y no una oportunidad.

Por suerte, aquello apprehendido en la infancia me ayudó a sobreponerme en la vida. La mirada del otro me importaba más que mi miedo y no saber pedir ayuda.

Gracias a eso fui pisando fuerte, atravesando los miedos como puertas en mi vida personal y en mi carrera profesional, ya que podemos ver los miedos como aliados o como obstáculos. Quizá tuve más miedos en lo personal que en lo profesional, pero como muchos eran subyacentes y estaban dentro mío, las situaciones que se me presentaban, se siguieron manifestando durante mucho tiempo. Todo lo que toleramos en silencio persiste en nuestro interior. Y hasta que no tomé conciencia de cuáles eran mis miedos más se me presentaban, disfrazados, con nombre y apellido.

No es que ya no tenga miedos, pues es inherente al ser humano, casi algo instintivo, pero a medida que pasa la vida, la calidad, intensidad e importancia de los miedos va modificándose. Personalmente, a veces son pasajeros, en otras ocasiones detecto que son solo momentos en que en mi cabeza hay un sinnúmero de pensamientos; en ciertas oportunidades, es por el exceso de responsabilidad, etc. Lo podemos asemejar al símbolo del yin y el yan, de lo oscuro rescato el punto claro y de lo claro reparo en el punto oscuro. Está en nosotros rescatar lo positivo en todo lo que vivimos y minimizar lo negativo, como los miedos.

Últimamente, mi elección es al menos tener bien en claro lo que ya no quiero. Mientras tanto voy despejando el camino para lo que realmente anhelo en mi vida. Siento que estoy bien guiada. Hay una voz profunda y muy suave que me habla, algunos dicen que es el corazón y si Dios está allí, a mí me gusta creer que es Él quien me susurra los pasos a seguir.

Soy una persona muy afortunada. Miro alrededor y cuando estoy centrada en mi ser puedo ver que todo lo que me circunda es puro amor. Lo descubro cada vez que me relajo y veo en los ojos de Martina la inmensidad de todo. Es difícil transferir lo que me pasa, pero ustedes que me están leyendo sabrán interpretarlo, ya nos conocemos y saben cómo siento.

Y hablando de «conocernos», es bueno que sepan también que uno en la vida va evolucionando naturalmente, es algo no pensado, sucede. Hago referencia a los cambios porque, por ejemplo, ustedes no son los mismos ahora que cuando empezaron a leer el libro. Todo el tiempo estamos en ese proceso de constante transformación.

Algunos me dicen que no cambie, pero yo quiero cambiar porque deseo ser cada vez

mejor persona. Y cuando me veo o me encuentro en situaciones, adoptando actitudes distintas a las del pasado, me alegra profundamente descubrir la nueva versión de mí optimizada. Honestamente, estoy muy feliz por animarme al cambio y redescubrirme. Ahora, en mi rol de madre, quiero que Martina viva la libertad que no experimenté de niña, el afecto de sus padres y que gane confianza día a día.

CAPÍTULO 15

La confianza en uno mismo

La confianza en uno mismo es imprescindible para evitar situaciones de abusos y engaños. No significa que uno deba ir por la vida desconfiando de todos los que lo rodean. Simplemente que cuando se establecen relaciones desde los «agujeros afectivos» personales es muy probable que lo que creemos que es amor, en verdad sea necesidad o una especie de placebo amoroso. Esto no sucede solo con las relaciones de pareja, también ocurre con todas las personas con quienes nos vinculamos. Debemos ser conscientes entonces de que lo que establecemos es una relación desde aquello que nos falta, desde lo que estamos necesitando.

Para evitar esta situación, lo que debemos hacer es fomentar la confianza a los niños desde muy pequeños brindándoles mucha atención, dedicación, enaltecendo sus logros, etcétera.

La autoconfianza es un tema que me parece importantísimo y por ello deseo inculcársela a Martina desde pequeña, pues cuanto mayor sea ese sentimiento, menor será el riesgo de sufrir traiciones. Reforzando su autoconfianza y su propia valía podrá poner de manifiesto lo que siente o lo que piensa sin dejar de lado su integridad interior. Ese es el deseo de madre; obviamente, ella luego irá forjando su propio camino.

A veces pienso en mi infancia y estimo que si hubiera sido más ponderada o puesta en un lugar de importancia como el que yo deseaba o necesitaba, mis relaciones con los demás se hubieran consolidado de manera más sana y no buscando el afecto o la aprobación que creía que me faltaban en mi hogar.

Lograr la confianza en uno mismo es un gran desafío. El entorno nos va dando su propia visión de nosotros mismos. Hasta que van pasando ciertas experiencias que hacen que en vez de espejarnos con otros, seamos capaces de ver nuestro propio reflejo y entonces somos conscientes de quiénes somos.

Parábola del águila: Dicen en un remoto lugar que es de buena fortuna tener un huevo de águila dorada. En este remoto lugar el campesino escaló la montaña hasta un nido de águilas y trajo hasta su granja uno de sus huevos, que fue empollado por una de sus gallinetas. Pasado el tiempo el aguilucho se crió entre los polluelos. Cada vez que rascaba la tierra en busca de gusanitos para alimentarse, el águila dorada lo sobrevolaba, y él con admiración le preguntaba a su «madre» gallineta si alguna vez podría volar, a lo que esta negaba rotundamente diciéndole que no, que él era una gallineta más. En uno de esos vuelos, el águila reconoce a su aguilucho y lo acerca hasta el estanque donde él ve su reflejo igual al del águila. Entonces, asumiendo su rol, emprende su vuelo junto a su madre águila hacia lo más alto de los cielos. Nunca perdemos la esencia de quienes somos.

Y así también sucede en la vida. Te crían como un polluelo y te hacen sentir como tal, hasta que te das cuenta de que sos un águila y su esencia siempre estuvo dentro tuyo. Entonces es cuestión de sacar afuera esa energía y emprender vuelo, cada vez más alto y más distante. Cuando se mira hacia abajo es difícil creer que solo nos conformábamos con escarbar la tierra y sacar gusanitos para alimentarnos. Pero el entorno nos criaba de

esa manera y no cuestionábamos nada. Lo cierto es que a veces uno puede quedarse más tiempo haciendo que es un polluelo, cuando en realidad ya está sintiendo que es un águila. En ese caso, ya no podemos buscar responsables en el afuera, es nuestra decisión quedarnos en ese lugar que no nos gusta pero al que nos seguimos sometiendo porque son esquemas conocidos o porque les agradan a nuestros familiares, amigos e incluso a la sociedad misma.

Al comienzo, uno va haciendo todo lo que el entorno pide, pero cuando pasa la vida, le vamos dando cada vez más prioridad a lo que nosotros deseamos. Es como empezar a conocernos desde afuera hacia adentro. En plena adolescencia solo nos fijamos en el afuera, en si estamos lindas, si nos queda mejor este o aquel peinado, etc. Lo mismo nos pasa con el entorno, solo rescatamos lo que vemos. Pero a medida que evolucionamos, vamos encontrando el camino y el sentido a muchas cosas, pero también nos damos cuenta que lo que realmente vale es aquello que no se ve. Ya lo decía el Principito, «lo esencial es invisible a los ojos».

Esto no es una campaña en contra de lo bello, lo agradable, el vivir bien o pasar buenos momentos, en absoluto, es simplemente cambiar el modo en cómo lo logramos. Si caemos en la infelicidad por desear aquello que no podremos alcanzar, generamos una cadena de tristezas, como una rueda de insatisfacción permanente. En cambio, si aquello que tenemos lo disfrutamos, para nosotros no habrá diferencia entre una cosa u otra.

Es la actitud lo que tenemos que tener en cuenta; si caemos en la obsesión por estar a la moda o lograr la silueta perfecta, el medio será el que determine el fruto. En cambio, si algo nos genera alegría y en pos de ello nos cuidamos y valoramos, estamos siguiendo nuestro propio camino. Lo incorrecto es mantenerse en una insatisfacción y malestar cotidiano solo por cumplir con alguien o algo. Por supuesto, todo esto lo vamos descubriendo a través de los años. Resulta fantástico poder apreciar esas diferencias y valorar las virtudes.

Cuando empezamos a ver la vida como es y cómo se va manifestando la felicidad, podemos tener una pequeña crisis existencial, una serie de cuestionamientos que no podemos responder, ni tampoco juzgarnos, porque es como si quisiéramos caminar antes de gatear. Pero hay que atravesar las experiencias para entenderlas y aprehenderlas.

CAPÍTULO 16

La seducción

Esta es una materia que se va aprendiendo con la vida. Desde la inseguridad creamos un personaje, que algunos pueden desarrollarlo más que otros. Hay personas que tienen un don natural con la seducción y otros lo venimos desarrollando paso a paso. Pero no me refiero a la seducción desde lo sensual, sino a algo concatenado a la confianza.

No se puede convencer a nadie de algo si primero no está convencido uno mismo. Muchas de las situaciones que vivimos se basan en juego de roles, de interdependencias e interrelaciones. A veces escuchaba la frase «todo es una cuestión de actitud», y finalmente entendí que es algo similar a estar convencido de quién y cómo es uno. Por eso decía que la seducción va de la mano de la confianza. Si cuando somos adolescentes y por lo que esta etapa implica en lo emocional nos sentimos fuera de todo, que no vamos a poder convencer a nadie de nada, que somos los que vamos contra la corriente... será más difícil desarrollar la seducción, pero no imposible. Cuando atravesamos situaciones a las que temíamos, confrontamos con aquellos que pensábamos no íbamos a poder hacerlo, realizamos muchas cosas que de no haberlas intentado hubieran quedado en la nada... se va forjando nuestra confianza y, gracias a ella, el poder de seducción.

Viendo mi propia trayectoria, hoy me seduzco a mí misma, puede sonar algo egocéntrico, pero es esta versión mejorada la que me seduce. La sed de ser mejor mujer día a día es un condimento muy importante para vivir la vida a pleno.

Siendo consciente de quien soy hoy y por lo que he atravesado, no puedo quejarme de nada y mucho menos de mí misma. Hoy me elijo como mujer, como persona, como madre. En muchas áreas he ejercido la tarea de perfeccionarme, pues soy así de responsable con mi profesión, con mi evolución espiritual y aún más con la maternidad.

Creo que la seducción también se potenció con la llegada de Martina. Ese instante en el que ves que surge un ser de tu propio cuerpo con la ayuda del padre colma tu vida, es una sensación de plenitud y de una poderosa e irresistible seducción.

Hoy deseo que la vida me siga seduciendo, a la vez seducir y conquistarme. Potenciar el amor por mi hija, por mí misma y por los afectos que me rodean. La seducción de la vida es un perfume embriagador. Cuando la descubris, le podés pedir más y la vida te dará más. A algunos los seduce el poder económico, las relaciones sociales, etc. Yo creía que solo lo profesional era mi ámbito de seducción por excelencia, pero habiendo atravesado por varias circunstancias, ahora destaco que lo que más me sedujo fue la maternidad.

CAPÍTULO 17

Ser protagonista

Pasa la vida y uno va siendo cada vez más consciente de que si no hacemos lo que sentimos, nadie lo hará por nosotros y mucho menos de la manera en que lo hubiéramos deseado desde nuestras entrañas. Por el simple hecho de que todos somos únicos e irrepetibles.

Sin embargo, más de una vez me encontré dejando de ser la protagonista de mi vida. Ya tenía la marquesina lista y borré mi nombre como protagonista, permitiendo que muchas personas asumieran ese rol.

¿Cuántas veces te viste en situaciones que quizás no querías vivir por haber dejado que otro decidiera por vos? En lo personal, demasiadas. Puedo enumerar muchas situaciones que comenzaron en los primeros años de mi vida, tal vez es algo que lo decide uno o se le es impuesto.

Pudiendo brillar, pedir y exigir, preferí callar, y el silencio fue tal que muchas veces, al ver el resultado de una determinada situación, tenía una sensación de insatisfacción muy profunda. Me quedaba pensando que de haberlo realizado de la manera que yo decía, otro y mejor hubiera sido el resultado. ¿Qué sucede cuando no nos escuchamos? Perdemos parte del sentido de lo que es nuestra misión, o al menos lo que debemos hacer. Hay algo que más allá de todo lo intelectual, resuena en nuestro interior y no se trata de un poder extra de nadie... sino que todos podemos intuir o sentir cuando estamos haciendo lo indicado o cuando estamos dejando que otros manejen nuestra vida.

Lo que me impresionaba era que cuanto más protagonista de mi vida me volvía, menos gente me rodeaba. Algo me decía que estaba en lo correcto pero otra parte se cuestionaba por la falta de necesidad de otros, por la independencia que estaba ganando.

Y así, cuando recorro mi historia personal, mis decisiones y mi falta de decisiones, me doy cuenta que no hay nada como ser el protagonista de la propia vida. La maternidad también ayudó a entender este tema, pues es un rol único.

Nadie puede ser la madre de Martina.

Por eso me limpié desde adentro hacia afuera y viceversa. Generalmente, cuando comencás a vibrar, a vivir de un modo espiritualmente más elevado, los que no están en sintonía se sienten desfasados y ya no hay nada para compartir. Entonces, algunas personas se iban alejando de mi vida, por motivos personales o motivos insostenibles. Eso también me fue empujando a mi protagonista.

Cabe aclarar que vibrar elevado no es desde la superioridad, es desde la conciencia, es algo que va sucediendo en la vida como respirar, un proceso natural y divino, que cuando algo debe ser modificado porque va en contra de nuestro proceso evolutivo, la misma energía decanta y limpia. Algunas veces ese proceso puede conllevar dolor o tristeza, en la mayoría de las ocasiones es porque ponemos algún tipo de resistencia a lo que nos debemos enfrentar.

¿Les resulta familiar alguno de estos ejemplos? Si es así, les cuento que hasta que no sanemos aquellos traumas o heridas, las situaciones dañinas se seguirán repitiendo de un modo u otro durante la adultez. Por ejemplo, les puedo jurar que hasta estar escribiendo

estas líneas me resulta muy sanador.

Por todo lo que hice para evolucionar, la vida me llevó a que protagonizara de una vez y para siempre un rol imposible de evitar, y agradezco sentir esa sensación de ser única responsable de mis actos y decisiones. El poder de lo divino guió mis pasos. Gracias a Dios y a la vida... por poder experimentar todo esto de lo que soy capaz.

CAPÍTULO 18

El poder de la maternidad

No hay nada más auténtico que la relación con un hijo. En la mujer despierta primero el poder de haberlo logrado y luego, el poder ejercer el rol de madre. Ahora que experimento lo que es ser madre, le agradezco a la mía por todo. Gracias a lo vivido, uno optimiza lo recibido para que lo que reciban nuestros hijos supere lo que nos dieron a nosotros.

Cuando vas viendo crecer a tu hijo, empiezan los planteos, porque hay un camino para recorrer junto a ellos. En mi caso, ese camino solo lo transitamos Martina, su padre y yo.

Hoy entiendo con creces que estaba preparada para su llegada y ahora ir viviendo la vida en familia. Hay muchas cosas que, como madre de Tini, ya no me permito. Pienso detenidamente qué calidad de madre y de persona le iré transmitiendo. Qué valores le inculcaré para que vaya cultivando en su propio jardín. Tal como fue mi vida, le iré enseñando a ayudar al prójimo, a ser solidaria y priorizar al otro, pero sin perder la confianza en ella misma. Porque desde su llegada, con la posibilidad que me dio la vida de estar alejada del trabajo y las responsabilidades, pude relajarme y ver que no se puede planificar nada con un hijo, quizás es posible proyectar.

La mente se va por lugares recónditos. A veces, me encuentro imaginándola cómo será de adolescente, qué estudiará, o cuáles serán sus elecciones...

Otras veces, me hace recordar mi infancia y adolescencia al descubrirla en determinados gestos o miradas, y hasta en actitudes que pareciera que no son transferibles y, sin embargo, ella las reproduce. Entonces mis padres se ríen y dicen: «igual que vos, Vivi». Eso me genera mucha alegría y hay momentos que me enternecen, que la veo cómo me necesita y depende de mí, de lo magnánimo que es el rol de la madre. Lo experimento día a día, pero lo sentía más aún en sus primeros meses «de mamá y de teta», período en que el vínculo era extremo y había una necesidad única.

Saber de la capacidad de crear vida y lo finito de ella, nos pone de manifiesto que no somos capaces de controlar nada. Después de escuchar el latido del corazón de tu bebé, después de abrazarlo aún tibio cuando recién sale del vientre... contemplando ese acto mágico, todo ya no puede ser como antes, no volverá a serlo jamás.

CAPÍTULO 19

El perdón: la llave liberadora

En mi camino de la Diksha y la meditación me animé a hacer cosas por mí misma pero también porque no quiero que Martina cargue con cuestiones que yo no resolví de mi pasado. Fui aprendiendo que debemos dejar nuestro camino libre de piedras para que, dentro de lo posible, se allane el de nuestros hijos. Por eso perdoné y también dejé partir. Por eso cerré varios capítulos de mi vida, aunque me puse más firme en otros.

El poder de la maternidad oficia como una lupa gigante, trae consigo una responsabilidad extra y es una conciencia acrecentada que ya no nos deja mentirnos o creernos que determinada situación carece de importancia como para dejarla debajo de la alfombra. La llegada de Martina fue sacudir esa alfombra, limpiarla para que no apeste... para que no llegue ese instante en el que ni podemos pisarla porque debajo están todas esas miserias o traumas que no resolvimos en su debido momento.

No se trata de los popularmente llamados «muertos en el placard», a veces son cosas mucho más simples, pero debajo de la alfombra molesta tanto lo simple como lo más complejo.

Lo bendito de ir evolucionando es que cada vez habrá menos cosas escondidas o que liberarnos de ellas será más rápido y efectivo. Para esta liberación siempre debe haber un componente que es nuestro lado espiritual. Hay que traer aquel bagaje a la conciencia y hacernos cargo de lo que hicimos o dejamos de hacer, así como de aquello que dijimos o dejamos de decir. Y no se resuelve tampoco desde la inercia; cuando vemos lo que sucedió y que fuimos los responsables, es probable que nos enojemos por haber actuado de ese modo, por no haberlo dicho antes, por no habernos dado cuenta, etc. Todos esos cuestionamientos se responden simplemente con «aún no estaba listo para...»

Todo esto lo voy aprendiendo al ritmo de los pasos de Martina en su crecimiento: las cosas se dan a su debido momento con una perfección que excede el deseo personal. Será lo que deba ser. Y, en tal caso, luego sabremos perdonar o pedir perdón.

Volviendo a la metáfora de la alfombra, cuando miramos debajo de ella también debemos aprender a seleccionar, ya que podemos rescatar esas actitudes o situaciones que fueron a parar allí para no verlas, no por astucia sino por dolor o enojo. Ahora bien, una vez que se detectaron esas cuestiones perjudiciales... ¿dejarían un lugar lleno de basura para la llegada de un nuevo ser? ¿Estarían dispuestos a ser los responsables de que ese ámbito contamine la salud emocional de un hijo? Yo no. Por eso decidí cerrar muchos capítulos que aún permanecían escondidos. Aquellos que únicamente dependen de mí son más fáciles para resolver, los que involucran historias de mi pasado me van a dejar un aprendizaje. Y me animo a decir que aquellas experiencias que son las más difíciles en apariencia, son las que nos van a aportar un gran caudal de energía. Porque terminando o resolviendo ese capítulo de la vida, sentiremos que pudimos lograr nuestra misión y perdonar en determinados casos. Aunque no parezca, había ciertos temas que hasta hace poco aún me tenían muy inquieta y desestabilizada. Pero con mi trabajo interior las pude «ver» y resolver. Y eso, sumado al perdón, es absolutamente liberador.

CAPÍTULO 20

Libres del temor hacemos lo que verdaderamente
deseamos

Después de análisis, terapias, meditación, charlas espirituales, entrevistas geniales y vivencias muy intensas... haciendo una retrospectiva me doy cuenta que muchas situaciones que no me animaba a transitar, finalmente, al hacerlo eran más simples que lo imaginado.

La mente es deliciosamente creativa. Tiene la capacidad de darnos donde más nos duele, sabe dónde golpear, cuál es el punto débil o ese lugar emocional que nos hará flaquear ante cualquier situación y alimentar al ego temeroso.

El miedo es una emoción cuya característica principal es una desagradable sensación que la provoca la percepción de peligro. Por eso también se dice que el miedo no es zozco. No estamos hablando de no ser precavidos, o cautos. Lo ideal es vivir sin miedos. Es muy habitual que ante el temor quedemos paralizados. Sin embargo, al percibirlo resulta muy útil respirar y observar dónde anida ese miedo. La observación nos lleva a detectar si es nuestra sensación, si el temor es real o si es imaginario.

Si escuchamos una tormenta y estamos en una zona propicia a las inundaciones, es normal que sintamos miedo, pero si somos saludables tomaremos las debidas precauciones del caso. Tampoco por ser corajudos vamos a desafiar al destino y transitar por zonas inseguras.

Ahora bien, con miedo justificado o con miedo porque sí, en ambas situaciones nos quedamos sin poder accionar. Pero comprobé que trascendiendo los miedos gané poder, una fuerza que superaba ampliamente lo que creía que podía lograr. En algunas oportunidades, el miedo hace que desconozcamos de lo que somos capaces.

Durante años viví con miedo, no en vano mi primer libro lleva ese nombre, simbólico y real en el momento en que lo escribí. Entonces decreté en mi vida: *¡Basta de miedos!* Les propongo que se pongan a hurgar en sus vidas para descubrir cuántas oportunidades postergaron o cuántas decisiones dejaron sin efecto solo por el miedo. Sigamos investigando: ¿cuándo esas decisiones fueron acertadas? Tal vez esas veces que no actuaron como debían por miedo se convirtieron en una gran duda existencial.

Tampoco debemos atormentarnos, si algo no se hizo en su debido momento, pasa a ser una anécdota. Pero tampoco podemos quedarnos en el medio, en la mediocridad... en el ser tibios.

Veamos ahora qué sucede cuando surge la valentía. Ejemplo típico es la previa a un examen o a alguna situación que deben evaluarnos otros. Estamos meses, semanas días y hasta horas previas imaginando tal situación. Y en el momento que la enfrentamos y contactamos con la entrega, porque ya no nos queda opción, surge una energía arrolladora, porque es la verdadera esencia de uno. Entonces rendimos bien el examen, o hablamos con la persona indicada, o hacemos un nuevo emprendimiento, etc. Haciendo el miedo a un lado, surge el amor y el poder de acción.

CAPÍTULO 21

Pensamientos positivos

Resulta muy interesante observar cómo los pensamientos inciden y condicionan el fluir de la vida. Podemos observar que nuestras actitudes están basadas en lo que estamos pensando. Solo por una idea somos capaces de encasillar a una persona o situación y actuar en consecuencia.

Más de una vez pensé y no pregunté, me dejé llevar por ideas propias pero que estaban formadas por deducciones, presuposiciones, dichos de terceros, entre otras tantas variables. Por ejemplo, pensando en rendir un examen y escuchar algún comentario como que la profesora es mala, ya nos condiciona y probablemente nuestra actitud ante la docente será acorde a esa idea que nos formamos de ella.

No es una gran revelación saber que los pensamientos nos condicionan, pero cuando somos conscientes de que esto nos sucede, podemos comenzar a pensar diferente y nos damos cuenta de qué fuerte resulta cuando no nos quedamos en viejas estructuras de pensamientos que traemos desde la infancia. Es una verdadera liberación.

En la vida siempre hay opciones. Y tenemos en cierto modo lo que llamamos el libre albedrío, que muchas veces confundimos creyendo que es uno el que determina su destino, mientras que dicen que ya está escrito desde que decidimos encarnar en la Tierra. Pero el libre albedrío radica en la manera en que vivimos nuestro destino. Porque si no, adoptaríamos una actitud de resignación, total... ya está escrito, «no puedo hacer nada».

Pero no es así, ante las situaciones de la vida podemos ver el vaso medio lleno o medio vacío. Y en cualquier caso sacaríamos una enseñanza. Es decir, más allá de nuestros deseos personales, cuando las cosas salen como salen, quizá con un resultado muy alejado al que deseamos, probablemente surja la ira, el enojo y la no aceptación. Y es completamente lógico; en un primer momento hay resistencia y dolor, porque hay un duelo ya que el resultado no fue el deseado. En consecuencia, caemos en la desidia, la resignación o mantenemos una actitud activa ante los hechos... si no salió como lo planificamos, ¿existirá algún motivo, no?

Pero en algunos casos, no nos tomamos el tiempo para meditar y descubrir la causa de lo sucedido. Solemos no detenernos y además insistimos. ¿O no me van a decir que cuando quieren comunicarse con alguien no llaman hasta que los atienden? Quizás el celular está apagado, la comunicación se interrumpe, la persona no lo escucha, etc. Perseveramos tanto que cuando la logramos, la otra persona —cansada de la insistencia— nos atiende de mal modo o puede fastidiarse ante nuestra actitud testaruda.

Por otra parte, nuestra mente también habrá hecho de las suyas y no precisamente con buenos pensamientos. Lo primero que se nos pasa por la mente, en general, es lo trágico. Luego se apunta al rechazo, a la no aceptación y, si seguimos profundizando, se nos pueden ocurrir las cosas más insólitas.

Por eso apunto a la trascendencia de los pensamientos positivos. Porque los negativos son una fuga de energía constante. Cuando pensamos, gastamos a veces más energía que cuando hacemos alguna actividad física. Incluso al estar bajo estrés o presión se

desarrolla un cansancio extremo al final del día y realmente no se hizo otra cosa que pensar y pensar.

Es un buen ejercicio para hacer cualquier día: observen si lo que pensaron fue positivo o si se estuvieron enroscándose todo el tiempo con cuestiones negativas. Generalmente, esta acumulación de pensamientos negativos no lleva a buen puerto. Muchas personas terminan relaciones, pero basadas solo en su propia idea. O se rechaza alguna propuesta sin llegar a escucharla.

Por eso, a esta altura de la vida y como ejemplo para mi China, intentaré transmitirle todo esto que fui aprendiendo. Que en vez de focalizarse en los pensamientos negativos, lo haga en los positivos. Que ante la angustia, observe la idea que la provoca y decida si lo que está pensando la beneficia emocionalmente o la hace perder tiempo y energía.

Y así como se lo sugeriré a ella, me lo digo a mí misma cada vez que vuelvo al barro de los pensamientos negativos, porque esta es una tarea de conciencia diaria. No es que un día la hacemos y ya está resuelta para siempre. Patinamos más de una vez y caemos en el barro nuevamente. Pero a medida que pasa la vida, aprendemos a evitar las caídas o al menos nos levantamos con más agilidad.

Los buenos pensamientos no nos salvan de situaciones adversas, ni nos hacen ir tontamente por la vida riendo ante el dolor de alguna pérdida o situación. La actitud ante los hechos es otra, se puede ver lo que está pasando y admitir positivamente para que fluya más rápido. Ya que la resistencia es como si pisásemos una manguera, el agua fluirá pero de forma más lenta y pesarosa. La situación será la misma y el dolor también, pero más largo en tiempo. La idea es tener pensamientos positivos y capitalizar las experiencias dolorosas.

Entonces la secuencia para poner en práctica es: sucede, observo, respiro unos instantes y pensamiento positivo en acción. Verán cuánta energía y angustias innecesarias se ahorrarán.

Un tema relacionado con los pensamientos positivos es el de la resistencia, que es no aceptar lo que está sucediendo. Pero, si nos resistimos a lo que está ocurriendo AHORA... ¿Lo modifica? ¿Se detiene? ¿Cambia? La respuesta es rotunda: NO. Ahora bien, si somos conscientes de que más allá de lo que hagamos —resistimos— lo que está sucediendo no se va a modificar, seremos capaces de abrazarnos amorosamente a ese hecho. No importa cuál sea la situación por la que estemos atravesando, verán cómo cambia el sentir del momento.

Por ejemplo, tengo una cita y estoy lista para salir; ya me maquillé, peiné y vestí. Entonces recibo una llamada que cancela la salida. ¿Qué opciones me quedan? ¿Qué se modificará en el afuera si me enoja? NADA. Pero si acepto lo que pasa sin resistencias, puedo abrir las puertas del destino y permitir el ingreso de ideas o respuestas creativas. Una opción, entre tantas otras, es llamar a una amiga e ir al teatro juntas.

Si me quedo atrapada maldiciendo a quien canceló la cita, pensando por qué lo hizo y que ya no iré a esa reunión jamás, se desatan todos los demonios, pierdo energía y cierro todas las posibilidades que hay para disfrutar en el momento presente.

CAPÍTULO 22

El sufrimiento y su intensidad

Ciertas disciplinas indican que el sufrimiento es opcional, a diferencia del dolor. Una situación como una pérdida de un ser querido, una amistad que se termina o una ofensa, entre tantas otras, nos va a doler. Resulta impensado que ese sentimiento no surja en esas circunstancias, pero el sufrimiento es algo que consciente o inconscientemente vamos eligiendo.

Pero, ¿cómo es posible queelijamos sufrir?

Por más ridículo o inverosímil que parezca, muchas veces estamos programados para el sufrimiento como si fuera un estado normal. Asumimos que de eso se trata la vida y ya amanecemos todos los días pensando en algo que nos haga sufrir.

¿Y cómo se llega a ese estado del sufrimiento? Saliéndonos del presente y «viviendo» en el pasado todo el tiempo, evocando recuerdos emotivos: lo mal que lo pasamos en determinada circunstancia, por qué se dio aquella situación concreta, cómo pudo habernos sucedido, lo que deberíamos haber hecho, etc. Digamos que renegamos de lo que ha ocurrido y esa misma resistencia nos lleva al sufrimiento. Básicamente, el generador del sufrimiento es el apego, la cantidad de tiempo que una persona queda «pegada» a un dolor.

Apegarnos a un resultado de cualquier índole, a una ilusión que puede no darse como la creamos en la mente... nos fijamos tanto en ello, que al no resultar como lo deseamos sufrimos terriblemente. Desear a una persona, una cosa o una situación también es una ilusión, y si la fomentamos pero no resulta también sufrimos. Nos quedamos nadando en ese estado hasta darnos cuenta que somos nosotros mismos los que le estamos dando determinada intensidad y duración al sufrimiento.

Es muy interesante observar que cuando estamos vibrando en la energía del sufrimiento, la vida nos pone delante situaciones afines a ello. Llegamos a maldecir el momento presente, pero no somos conscientes que nuestra misma predisposición al sufrimiento es como un imán que lo va atrayendo momento a momento hasta que se convierte en una «costumbre habitual».

Cuando notamos o nos hacen ver ese patrón de conducta, es importante saber que podemos liberarnos de ello. Los invito a que se tomen un día de observación, descubran si existe en ustedes algún patrón de sufrimiento y pregúntense por cuánto tiempo más lo quieren sostener.

En realidad es una tarea diaria, pero cuando encontramos la punta del ovillo podemos comenzar a desatar los nudos mentales que nos llevaban al sufrimiento una y otra vez.

CAPÍTULO 23

La felicidad está en el ahora

Cuando logramos salirnos del sufrimiento llegamos a la simple, pero no por ello poco importante, conclusión de que la felicidad habita en el momento presente. Por eso también se suele decir «presente» a un regalo.

También es un don poder estar centrados exclusivamente en el ahora. Pero tómense este instante como observadores. ¿Qué están haciendo AHORA? Están con mi libro en sus manos leyendo cómo vivir el presente. Nada más importa ni nada más hace falta.

Parece algo simplista, como si estuviéramos programados para hacer más de una cosa a la vez y terminamos no siendo conscientes de nada de lo que vamos haciendo. Tal como reza el dicho «el que mucho abarca poco aprieta», cuando realizamos más de una cosa al mismo tiempo, rara vez estamos poniendo atención o conciencia en lo que hacemos.

Cuántas veces se preguntaron: ¿Cerré la puerta? ¿Apagué la hornalla? Generalmente son cuestiones básicas, tan simples que las hacemos en «piloto automático», pero nos vamos del presente porque mientras cerramos la llave de paso del gas también estamos pensando, por ejemplo, en la reunión que tenemos en dos horas. Nuestra mente pareciera estar entrenada para funcionar así, fuera del ahora. Por consiguiente, no disfrutamos del presente y tampoco logramos el estado de dicha que sucede como un florecimiento si vivimos el aquí y ahora.

Observen nada más qué pasa cuando quieren focalizarse en lo que están realizando en un determinado momento. Puede dar un poco de vértigo porque la mente se distrae rápidamente y se pone a hurgar en lo que hizo ayer o en lo que hará mañana, con una intensidad importante que está puesta y se aferra a conflictos o miedos del futuro, o a dolores del pasado. Sin embargo, cuando estamos solo en el ahora... nada más hace falta; no hay conflictos, no hay dramas.

Como resulta muy interesante el ejercicio de observar el tema del sufrimiento, también lo es intentar estar en el AHORA. Nada es un imposible. Les puedo asegurar que a medida que lo entrenamos, el AHORA se vuelve más y más presente. Entonces ya nos damos cuenta con más facilidad cuándo caemos en los conflictos de la mente. Los pensamientos siempre intentarán «colarse» en nuestra mente, pero si estamos decididos a vivir el presente, lo que debemos hacer es no enojarnos con ellos, sino simplemente dejarlos pasar. Al principio es algo un poco complicado, pero con la práctica notarán que cada vez es más fácil: si viene un pensamiento a mi mente que quiere distraerme de lo que estoy haciendo, lo «miro» y lo dejo pasar libremente. No permito que se instale.

CAPÍTULO 24

El lugar que solo uno puede llenar

Con el paso del tiempo y algo de introspección nos damos cuenta que vamos construyendo alrededor de nosotros mismos corazas, diferentes roles y determinados estigmas personales que pueden llegar a confundirnos mucho. Perdemos la noción de quiénes somos hasta que en un momento resulta imperiosamente necesario desandar el camino, desaprender el personaje que hicimos de nosotros mismos.

La vida nos pone distintos desafíos y nosotros también perseguimos otros, tanto que armamos defensas, llamémoslas corazas, armaduras o como más les guste. Es tanto lo que nos proponemos o exigimos que nos construimos mentalmente «algo» para no salir heridos y poder continuar con nuestro camino. En algún momento queremos volver a ver cuál es el color de nuestra piel, su textura y su aroma, pero está demasiado cubierta por tantas capas.

Por supuesto que no lo hacemos adrede; inconscientemente uno acude a protegerse o defenderse porque somos vulnerables. La vida nos va haciendo, nos va templando como el acero cuando aún nos creemos los hacedores de todo. Entonces, cuanto más grande el desafío, más nos ensalzamos en el ego que susurra: ¿viste que pude?

¿Quién no se siente identificado con la figura arquetípica del súper héroe? ¿O por qué creemos que los ídolos de nuestra infancia, en su mayoría, eran aquellos con poderes sobrenaturales? En aquel tiempo podíamos responder a los más débiles con actos audaces y evocar —real o inconscientemente— a estos héroes o heroínas de la televisión. Porque así nos sentíamos súper poderosos. En nuestra fantasía podíamos hacer todo eso y en la realidad lo llevábamos a nuestra justa medida: rescatar un gatito, ayudar a una señora mayor a cruzar la calle, etc. Así nos vamos armando el lugar en la familia y en la sociedad.

Confieso que yo lo hice, transitando lugares de mucho dolor me armé mi propia mujer maravilla. Lo difícil de ello es lo que suele suceder con el tiempo, que nos olvidamos por momentos de quiénes somos y a qué vinimos a este mundo. Solo por el hecho de querer demostrar que pudimos, que llegamos, que lo logramos, etcétera.

A no desesperar, pues el proceso natural es volver siempre a nuestra esencia de naturaleza luminosa, que puede transitar las sombras, pero siempre vuelve a la luz. Rara vez uno se aleja demasiado como para no poder encontrar el camino de regreso a quién somos y qué lugar ocupamos como misión divina.

Esto sucede en todo tipo de situaciones y relaciones. Por eso siempre estoy atenta, más aún ahora que estoy criando a Martina, que es tan amorosamente dada y sociable. Como madre primeriza podría verme envuelta en un mar de celos y quererla para mí sola. No voy a negar que las primeras situaciones me generaron vértigo y me sentí como una leona, pero por su bienestar o protección.

Sin embargo, a medida que fueron pasando los meses, me fui dando cuenta que nadie ocupa el lugar que no le corresponde. Y en eso Martina fue mi gran maestra, porque ella sabe y me demuestra con tanta claridad que el lugar que yo ocupé en su vida nadie lo ocupa, lo mismo sucede con su padre, sus hermanos, abuelas, tías...

Eso es una muy buena enseñanza para el ego y los celos. Cada persona con cada uno de sus afectos tiene un determinado código, que se establece entre las partes y se sabe que nadie puede ocupar el lugar de otro.

Esto también lo fui aprendiendo con el pasar de los años, todos mis afectos ocupan un lugar definido en mí. Todos y cada uno.

CAPÍTULO 25

La vida es una montaña rusa

Podríamos decir que el principio natural de la existencia es un ir y venir entre dos extremos, el placer y el dolor. Para entender este concepto, en lo personal, me ayudó mucho la imagen de una montaña rusa. Esto nos pone de manifiesto que nada debe inmutarnos. No es una tarea fácil, pero sí es posible. Habrá momentos en nuestras vidas que nos creemos olvidados por Dios y otros en los que nos sentiremos bendecidos a cada instante. La forma en que estamos «resonando», vibrando energéticamente con lo que nos está sucediendo marcará si estamos en el ascenso o en el descenso de nuestra propia montaña rusa. Y, en definitiva, lo que nos esté sucediendo será perfecto. Lo más importante en este viaje de subidas y bajadas es vivirlas muy conscientes de lo que está pasando. Si hay dolor, lo vivo con todo lo que ello implica, si hay felicidad, haré lo mismo. No podemos solo ver lo lindo que nos sucede ni amargarnos por lo que no nos gusta. Porque la vida es eso, un constante ir y venir de emociones.

Me conocen y han transitado conmigo todos los sentimientos habidos y por haber. Tengo una cualidad, que podemos verla como una virtud o un defecto, no me callo lo que me pasa. Y al ser una figura pública, muchas veces los otros saben más de lo que una quisiera. Pero viendo el vaso medio lleno, de las situaciones vividas rescaté la experiencia y en la marcha fui aprendiendo cómo transitar cada emoción siendo plenamente consciente. Les puedo asegurar que no es lo mismo quedarse pensando por lo que nos hacen los demás o por las cosas que podemos sentir injustas, que si las digerimos emocionalmente como todo un proceso.

El impacto inicial ante injurias, calumnias y tormentos suele ser el dolor. Nos envuelven mil sentimientos para nada positivos, pero, en general, la primera posta es la bronca, la ira y la reacción, comportamientos básicos e inmediatos. Pero con las técnicas y las charlas con Fabi, llegamos a la conclusión que es mucho más productivo y sanador observar la situación y ver qué rescatar de ella. Hablábamos del aikido como algo analógico, que tarde o temprano la energía, al no ser reaccionaria, termina actuando a nuestro favor. Ante situaciones que sabemos que realmente existe una injusticia, la mejor actitud es hacernos a un lado y simplemente observar. Vuelvo a decirles que no es tan fácil como lo están leyendo acá, pero tampoco es un imposible.

Uno puede estar en el barro y saber salirse de él a tiempo. Sin embargo, cuando absorbemos la experiencia, podemos crecer y creer que todo tiene un sentido, por el cual Dios nos pone esa situación en el camino.

También los momentos de dicha extrema se viven más saludablemente con una actitud calma y de mucho más disfrute. Cuenta una antigua leyenda que un sabio le regaló a un rey, quien penaba por su vida y por su imperio, un anillo que tenía grabada la frase: «Esto también pasará». El sabio le dijo que leyera ese mensaje cada vez que estuviera triste o miserable, pero también en cada ocasión que sintiera euforia y satisfacción.

Me gustó el relato y en muchas situaciones de la vida trato de recordarlo. Porque es una realidad: nada es absoluto, ni la euforia ni la tristeza, ni las buenas ni las malas

noticias, ni el halago ni la crítica, etc. Un buen tip para una vida en armonía es mantener una actitud equilibrada en todo... más allá de los ascensos y descensos de nuestra «montaña rusa».

CAPÍTULO 26

El presente como fruto del pasado y semilla del futuro

Más de una vez, en mis lecturas espirituales, encontré la analogía de la vida como un jardín. Realmente es una hermosa comparación para visualizarnos. La sola imagen me agrada y también me simplifica entender algunas cuestiones, como si fuéramos eternos jardineros de la vida. Me imagino a todos y cada uno de nosotros como flores hermosas, pero que en algún momento podemos sufrir una plaga, que nos invadan malezas o que nos lastimen las espinas de algunas plantas...

Más de una vez me sentí una orquídea, cuando necesitaba de cuidados especiales. En otras ocasiones, como una margarita silvestre, que crece sencillamente ante las adversidades. En ciertas épocas, era un cactus, bello pero inasible. Y otras veces, resistente como las plantas que hay en el desierto o en los lugares áridos.

En todos los casos, las plantas también son creaturas de la misma energía que nos creó a nosotros. Y como ellas deberíamos ser, aceptándonos y amándonos tal cual somos, así como también adaptándonos al lugar en el que vivimos.

Pero la crianza, los condicionamientos propios y la sociedad crean patrones de competencia, de lograr el objetivo y aún querer más. No debe interpretarse como una actitud indigente, pues es bueno querer superarse día a día. A lo que me refiero es que en ese afán, muchas veces no disfrutamos lo que vamos logrando en el camino y siempre creemos que nos falta algo más por conseguir; más preparación, más entrenamiento, más capacidades o más dinero. Nos convertimos en una especie de agujero negro y ya no tenemos límites.

Creemos que nunca hay suficiente y, a veces, los peores enemigos somos nosotros mismos. Si nos han criado inculcándonos exigencias y responsabilidades extremas, es probable que siempre tengamos esa actitud de permanentes inconformistas.

Solo observándonos podemos empezar a disfrutar de los logros. Por eso, es bueno tomarnos unos minutos en este presente y con amor descubrir los frutos que hemos cosechado; puede ser una carrera universitaria, un lugar en la sociedad, una revelación personal, un haber podido hablar en determinada circunstancia... no necesariamente tienen que ser cuestiones complejas o grandilocuentes. A veces basta con hacer un llamado, enfrentar una situación o realizar un cambio de actitud.

Cada uno es artífice de la belleza de su propio jardín. Y cada logro es un hermoso florecimiento personal. Por otra parte, cuanto más podamos mantener esa capacidad de asombro tan típica de la niñez, la belleza de cada florecer será el abono de conquistas cada vez más sentidas.

Comencemos ahora a disfrutar de cada florecimiento, por más simple que sea. Hay gente que después de años de sufrir ataques de pánico vuelve a usar un medio de transporte público, lo que para otros suele ser cotidiano, para ellos es todo un logro y bienvenido sea. Y, como decía anteriormente, también cuestiones más sencillas como terminar el secundario, casarnos, mudarnos, etcétera. Todos representan el florecer de semillas, ideas o deseos que en algún momento plantamos en la tierra.

A veces lo hacemos fuera de época, en el lugar que no es el indicado o utilizando

semillas que no son propias para ese terreno. Pero vale el esfuerzo y la dedicación que ponemos en regarla, sacarle los pulgones, eliminar los yuyos que le quitan energía (detractores o personas que son parásitos) y seguir podándola con amor, descubriendo qué abono es más efectivo. Entonces llegará el momento en que veamos el florecimiento deseado.

Esto me hace recordar a lo que aprendí en el curso de Diksha, que llamaban «la fórmula del éxito»; constaba de tres partes: el deseo o la intención (la semilla), el esfuerzo (la dedicación) y Dios (el agua y el sol) para lograr el objetivo (la flor). Siempre es necesaria la cuota de asistencia de lo Divino.

Y desde que decidí limpiar mi jardín de yuyos, Martina fue mi gran maestra pues ella ya fue la jardinera de mi alma desde antes de nacer. Me enseñó y yo aprendo, día a día, la calidad de mis semillas, el estado de mis plantas, si les hace falta algo más... Cuido pacientemente a todas las plantitas que habitan mi jardín porque sé que florecerán, darán frutos y esos frutos, nuevas simientes. Veo que los colores habitan mi vida y las plantas están fuertes, adornando y aromatizando mis días.

Si sabemos utilizar las experiencias como abono para las futuras plantas y ese ciclo lo hacemos como un jardinero muy dedicado, solo veremos flores de hermosos colores y aromas en nuestro jardín.

Pero cada uno respetando su propia esencia. Podemos tener un jardín barroco o un jardín zen. Eso lo determinará la energía que vibre con cada uno de nosotros. Y si solo podemos tener una maceta con una sola planta, la dedicación y los resultados serán los mismos. Deseo dejarles este mensaje como conclusión de este tema: «Sé tu propio jardinero y tu propia flor. Florece en cada amanecer».

CAPÍTULO 27

Vivan en amor, vivan el amor, sean amor

A decir verdad se le ha dado al amor una serie de atributos y dones que quizá lo vienen limitando de manera secular. Van pasando las épocas y se van modificando las exigencias y los tonos con los que se habla sobre el amor. Si observamos su historia, hemos pasado por tantas formas de amar. La humanidad ha ido virando las maneras en que se relacionan dos personas a la hora del amor.

Hubo épocas en que el amor se trataba del control y el poder sobre la otra persona. Un combo explosivo porque estamos hablando de un estado que en realidad nada tiene que ver con el amor. También existen relaciones basadas en los celos, las trampas, los engaños o el poder económico. Nada de esto tiene que ver con el amor.

En lo personal asociaba siempre al amor con una elevada cuota de sufrimiento y hasta podría decir con la resignación de quien yo era. Una parte de mí dejaba de ser como era por amor. Pero, ¿podemos dejar de ser nosotros mismos solo por amor? NO.

El amor es una energía tan poderosa y tan indescriptible, que cuando vivimos en esa sintonía tomamos al otro con todo lo que representa. El amor es estar consciente de quiénes somos y quién es la otra persona que elegimos para transitar determinado período en nuestras vidas.

No es fácil explicar con palabras lo que es amar, pero hay una expresión que alguna vez leí de Osho que me encantó porque hasta suena raro, pero también es porque debe ser poco cotidiano sentirlo, como una iluminación. La frase dice: «Absoluto contento, nada más se necesita...»

Las primeras veces que la leía, había algo que no me cerraba, no me convencía esa expresión, me parecía demasiado simple. Y un día descubrí justamente eso, que el amor es muchísimo más simple de lo que creamos en nuestra fantasía.

En especial en el amor de pareja, como si pesara siempre la relación con otro, ya sea por su carácter, por su forma de ser o por tantas otras cosas que si nos focalizáramos solo en eso nos alejaríamos cada vez más de lo que sentimos.

El amor es un instante tan mágico como sutil que sucede en algún momento de la vida. Solo es nuestra tarea desandar las ideas que tenemos al respecto. Confundimos amor con apego, obsesión, pegoteo, etc. Entonces aparecen los famosos pensamientos típicamente femeninos «Si no llama, no es amor» o «Si no lo expresa de determinada manera, no es amor». Generalmente, somos nosotras las que estamos más obsesionadas y atentas a las palabras y a los gestos de ellos como un parámetro del amor. «¡Se le escapó un TE AMO!, ¡Me trajo flores!, ¡Me llamó!!!!

O lo contrario, «Seguramente se enojó» o «Yo soy siempre la que manda mensajitos», etcétera.

Esos son detalles que pueden distraernos del amor en sí mismo. Porque el amor, si bien es simple, es mucho más profundo que una palabra dicha o callada. Todos tenemos la posibilidad de dialogar y como considero que lo contrario al amor es el temor, a veces preferimos callar.

Por amor ponemos en palabras nuestras emociones. Por amor actuamos de cierta

manera. Por amor decimos lo que sentimos. Por amor expresamos lo que nos pasa. Vivimos en amor.

Si entablamos una relación con otro desde ese lugar que es completamente sagrado, divino, libre de control y dominio, seguramente se construirá un vínculo sano y amoroso.

Pero si nos damos cuenta que no funciona porque hay sufrimiento constante, nos «duele» el corazón o percibimos señales de tratos que no son correctos... es

MOMENTO DE PARTIR.

También una alta cuota de honestidad es amor, pues es un sentimiento que no miente ni engaña. Pero si nos desoímos y permitimos que otros realicen cosas que no nos hacen bien en nombre del amor... estamos mintiéndonos. **ESO NO ES AMOR.**

Incluso podemos decir adiós en un estado de amorosidad, aunque no sigamos sintiendo lo mismo por el otro pero prevalecerá el respeto. Los esquemas instalados son los cortes de relaciones amorosas por peleas o porque tiramos tanto de la cuerda que terminamos odiando al otro. Error. Podemos decir amorosamente que ya no va más una relación, «te amo con el corazón pero no puedo seguir porque las cosas ya no son como antes». Es preferible esa honestidad a seguir en una mentira que nos lleva a cometer actos que no son evolutivos, como las infidelidades o los engaños.

CAPÍTULO 28

Comunicándonos con lo divino

Algo que actualmente empecé a hacer, con mayor frecuencia que antes, es dialogar con Dios. Para hablar con Dios uno debe asumir sus flaquezas, su vulnerabilidad, sus «no puedo». Y la mayoría estamos entrenados o exigidos a ser todopoderosos, cuando en realidad hay solo una energía que es la que nos creó, la que verdaderamente tiene todo el poder.

No solo en los momentos en que ya no damos más debemos recurrir a su asistencia. Lo ideal es invocarlo siempre. Fui comprobando esta presencia constante con el tiempo. Siempre creía que era yo la que hacía todo, y debo reconocer que no me fue mal, pero me agotaba y sufría en demasiadas ocasiones. Así fue que comencé esta comunicación divina como algo cotidiano y sin juicios, es decir, no medía si la situación en cuestión era más o menos grave como para «molestar» a Dios. Luego, en mis pedidos, empecé a incluir todo lo que podía ver como posible conflicto y antecedía su presencia a donde fuera. En el caso de la radio, al emitirse el programa muy temprano, las barreras del ego no se hacían tan presentes y el diálogo era entre todos ustedes y Dios.

Lo maravilloso es ver que la respuesta es automática, por supuesto que dependerá de cada uno de nosotros; si confiamos y creemos en ello, sucederá. Pero si en la persona surge un pequeño atisbo de duda, se anula la posibilidad de que ocurra la respuesta divina.

Por eso, nunca me refiero a algo religioso exclusivamente, porque al hacernos conscientes de que hay una energía que está por sobre nosotros, más allá de la fe que profesemos, cuando nos tomamos el pulso y lo registramos, ¿qué es lo que mueve nuestro corazón? ¿Qué explicación encontramos? Científicamente podemos recibir mil disquisiciones, pero más allá de todo razonamiento lógico, ¿quién fue el que creó todo lo que podemos explicar? Eso, yo lo llamo Dios. Pero puede ser Wakan Tanka (lo divino en la cosmovisión Lakota), Tata Inti (Padre Sol) o Mama Killa (madre luna en la cultura Inca), Jesús, la Virgen, el Universo y tantos otros nombres que la Fe le otorga a esa energía que todo lo sostiene.

Cuando permitimos que se establezca un vínculo con lo DIVINO, lo que irá sucediendo es que éste será de la magnitud que le vayamos dando. Si nuestro vínculo es lejano y frío, así será la respuesta en tiempo y en calidad, pero si el vínculo es amistoso y amoroso, la respuesta de lo Divino será también de esa manera. ¿Cómo responde un amigo? ¿Cómo le respondemos a un amigo? De ese modo, con un humilde diálogo diario, Dios puede ir siendo parte de sus amistades cotidianas. La diferencia es que esta «amistad» tiene todo lo que necesitamos: comprensión, compasión, respuesta, aliento y sostén, entre otras innumerables virtudes.

También, podemos hacer promesas, eso ya es una elección personal, ¿por qué lo menciono? Porque lo incondicional funciona de ese modo, Dios no necesita que hagamos nada más que invocarlo y hacer el pedido. Eso sí, siempre debemos ser agradecidos de todo.

Cuando entendemos cómo funciona el vínculo con lo divino, entendemos que las

palabras sobran. Pero sí es muy necesaria la claridad en el pedido que realizamos. Cuanto más específico sea, más clara será la respuesta de Dios. Es como ir a un bar y pedir algo salado, al no haber claridad y exactitud, ¿qué podrá traernos el mozo? Pero si pormenorizamos qué es lo que deseamos, al menos dentro de nuestro corazón, este se sintonizará con Dios e inmediatamente obtendremos su respuesta. Esta inmediatez se basa simplemente en cuánto creemos que podemos co-crear con lo Divino, si lo dudamos... los que perdemos somos nosotros.

El silencio también es una herramienta para estar en comunión con Dios, pues lo comprende al igual que las palabras. De hecho, muchas veces, las respuestas más claras llegaron a mi corazón desde el silencio más profundo. ¿Por qué? Porque allí reside la conciencia. Si buscamos a quien contar nuestras penas, hay una gran posibilidad de solo reforzar el drama, porque repetimos y reeditamos lo experimentado. Lo único que logramos es perder energía al revivirlo una y otra vez cada vez que se lo contamos a alguien.

Además somos tan «pillos» que se lo contamos a quienes nos darán siempre la razón, rara vez buscamos una persona que pueda ser imparcial. En general, recurrimos a nuestra mejor amiga o a algún familiar, que al estar involucrado emocionalmente con nosotros, va a estar siempre de nuestro lado. Eso no es evolutivo, pero créanme, es muy común y cotidiano. ¿O no?

Cuando hacemos una respiración consciente, no escuchamos los «gritos» de nuestra mente y bajamos a nuestro centro de operaciones de lo divino que reside en el corazón, ahí podremos hallar todas las respuestas. Solo se requiere voluntad o quizás el solo decidir que queremos entablar una relación con lo divino más explícita y cotidiana active un sinnúmero de respuestas a nuestros cuestionamientos que nos hacen entender que el milagro es posible.

El día a día «ordinario» puede volverse «extraordinario» con la presencia del «genio de la lámpara», del Universo conspirando a nuestro favor, de Dios, de los ángeles, etc. Podemos empezar tímidamente con situaciones no muy arriesgadas como un período de prueba e ir incrementando sea cual fuere el nombre que le demos, no requiere más que algo tan simple como la Fe. Y confiar, confiar despojadamente...

CAPÍTULO 29

Volver a casa. Volver a mí

El poder hablar con Dios también me llevó a estadios de profundo silencio y soledad. Pero de absoluta conciencia. Para llegar a mí, me di cuenta de que debía despojarme de todo y de todos. De todo lo que me condicionaba y de todos los que me limitaban.

Volver a mí requirió un proceso, que simbólicamente comenzó con la operación de los ojos. De a poco vamos sacando los velos que nos separan de lo divino. Empezar a despojarnos es una tarea que muchas veces comienza desde afuera, por ejemplo, cuando empezamos a «ordenar» nuestros placares. Entonces se empieza a mover la energía de todo lo acumulado en el inconsciente y eso va vaciándose para darle espacio a lo nuevo y a lo fresco. Se va lo estancado y entra energía nueva.

Resulta increíble pero no nos damos cuenta de la cantidad de energía que gastamos en ser lo que no somos por agradar a los demás, por seguir un patrón de imagen o de conducta sugerido por el medio o la sociedad. Llega un momento en el que ya no conocemos quién es la persona que se refleja en el espejo, en ese instante sucede el «click», el darse cuenta, puede ser que este hecho no llegue a suceder nunca, ya que la responsabilidad es inherente a cada uno y la decisión de encontrarnos con nosotros mismos también.

Coincido con muchas disciplinas que sostienen que es algo que nos sucede tarde o temprano y cuanto antes lo logremos más disfrutaremos de la vida livianos, sin cargar pesadas mochilas en nuestras espaldas. Sin embargo, cuando elegimos no hacerlo, ese «darse cuenta» suele ser en el segundo del último aliento.

Con esto quiero decir que si una persona decide no ser quien está destinada a ser, a poner conciencia a su vida y a seguir dormida... también es una elección.

Juro que más allá de todo lo que duele el proceso, no cambio nada de lo vivido por el crecimiento espiritual que he logrado.

Hay mucho de lo que vi en este proceso de regreso, pues ya de niña tuve actitudes y pensamientos que hoy vuelvo a reflejar, pero por situaciones ajenas a uno fui acomodándolas para ser aceptada, amada, tenida en cuenta.

Cuando se toma conciencia de que lo único importante es que nos amemos y aceptemos, el resto pierde poder, o al menos el poder que le dábamos. Te encontrás con vos mismo, abrazándote y amándote como sos, con todas tus luces y tus sombras, con tu ángel y tu demonio... Al integrar todas tus partes, sucede un florecimiento de un nuevo ser. O sale a la luz quienes somos, pero plenamente conscientes de ello.

El alma en estado de pureza es lo más parecido a lo que venimos a hacer, a nuestra misión divina. Solo que a medida que sociabilizamos, nos vamos alejando. Pero la mayoría de las veces, cuando reconocemos cuál es el camino correcto, es porque alguna vez ya estuvimos allí. Nunca está tan alejado, pues el camino es dentro de nosotros, eso que buscamos todo el tiempo afuera, está en uno mismo.

Al nacer somos lo más cercano a la misión que venimos a cumplir. Cuando observo a Martina, imagino lo que será, pero aprendo día a día a dejarla ser... Al poner en práctica aquello que aprendí de la libertad, de valorar, de tener confianza en uno mismo, etc.

Dejar que despliegue sus alas del modo que ella desee, sin torcer su naturaleza en ningún sentido. Permitirle ser. Sin juicios ni exigencias.

Personalmente seguí mi camino, lo que me apasionaba en lo profesional, pero tal vez en lo emocional pagué precios muy altos, que hoy agradezco porque me han fortalecido y he llegado donde llegué gracias a ello. Pero cuando miro a Martina, no sé si facilitando o acompañando sus decisiones, sé que le permitiré potenciar su misión. Esto también está en manos de Dios, obviamente, pero soy su madre y es inevitable que imagine un futuro hermoso y radiante para mi China. También soy consciente de cómo nos fortalecen las adversidades y a ella la siento un ser intenso, que seguramente no callará, ni permitirá que quieran dominarla ni controlarla. Para los demás, las almas fuertes y libres solemos ser un desafío.

Los invito con estas líneas a replantear en qué lugar del camino de regreso a casa se sitúan; porque podemos estar dándonos cuenta de que debemos volver, desconcertados porque no sabemos cómo hacerlo o ya emprendiendo el retorno. No se juzguen ni se castiguen duramente, porque siempre es una evolución aceptar dónde estamos. Lo importante es no quedarnos adormecidos en un lugar donde ya el corazón y el alma no se sientan cómodos.

Si algo así les está sucediendo y las herramientas que me han ayudado en mi vida les sirven... son todas tuyas, aplíquenlas libremente. La más simple y efectiva es la oración, el pedido. Después uno solo va sintiendo la necesidad de profundizar. El orden de los factores, en este caso, no altera el producto. Todo lo que hagamos a favor de la evolución espiritual irá sumando e iremos sintiendo esa cercanía con Dios.

Cuanto más cerca de lo Divino estamos, vibramos en sintonía con nuestros deseos, porque ya no provienen del ego, sino del espíritu. Y es muy probable que se sientan personas afortunadas y que se cumpla lo que están deseando.

CAPÍTULO 30

La gratitud

GRACIAS. GRACIAS. GRACIAS. «Gracias a la vida que me ha dado tanto...», que sabias palabras que marcaron a muchos argentinos en la voz de la Negra Sosa y luego, de tantos otros.

La verdad es que si cada mañana al despertarnos le damos gracias a la vida y a Dios por ese día, el sentido que descubrimos de todo es otro, diferente... Lo que agradecemos se multiplica y se potencia, es casi un acto mágico. Podemos agradecer la posibilidad de despertarnos, de valernos por nuestros propios medios o de tener trabajo, entre tantas otras opciones. He visto y vivido tantas situaciones dramáticas, a través del programa de radio o el del canal C5N, que fueron shockeantes y en cada época me marcaron de una manera diferente.

Una bendición aparte es poder dar las GRACIAS más allá de la situación. Es decir, dar Gracias por lo lindo, lo bueno y la conciliación suele ser muy fácil porque estamos en armonía y felices con lo que nos pasa. Pero es de sabios darle las gracias a quienes nos hicieron sufrir, a quienes nos llevaron por lugares oscuros en nuestras emociones o a quienes nos hicieron vivir las más duras adversidades. Porque uno se va dando cuenta de lo bueno de la vida cuando experimenta lo contrario. Por ello es saludable vivir todas las experiencias con integridad, a pleno... Me podrán decir que no son agradables las peleas, las situaciones de conflicto, las mentiras, las traiciones... Obviamente que no son actitudes para aplaudir, pero cada situación adversa bien vivida, sin censurar nada de lo que nos pasa ante ella, nos aporta un gran aprendizaje.

Y con el tiempo también se agradece haber actuado de forma impecable, porque Dios tiene esa gran visión donde solo triunfa la VERDAD y la JUSTICIA DIVINA.

Por eso, a mis enemigos y a los que me han lastimado, injuriado o usado, también les doy las GRACIAS. Muchas veces hice caso omiso a esas actitudes por vergüenza ajena. Pero luego me di cuenta de que el aprendizaje a través del dolor da sus frutos, nos pone en un estado de conciencia diferente ante situaciones similares, podemos reaccionar a tiempo o tomar decisiones correctas para no repetir malos momentos.

A medida que me fui «viendo», encontré en cada persona desamparada mi propio desamparo, en cada discapacidad mis propias discapacidades, en las necesidades ajenas, las mías. Hacerme una con los otros fue una constante, solía ser así en mis tardes de merienda con mis compañeritas de colegio, con mis animales, con los que menos tenían y, ya de adulta, seguí haciéndolo —a otra escala— con la gente que se acerca a mí permanentemente.

Gracias a Dios tengo una memoria prodigiosa y recuerdo cada caso que ha pasado por mi vida en estos últimos veinte años: parejas que se han formado, personas que han logrado conectarse con pares a partir de alguna experiencia, niños que consiguieron trasplantarse, empresas que fueron generosas con sus donaciones, actos solidarios de tanta gente... Son tantas las cosas que compartimos —ustedes y yo— a través de los años, que solo me queda dar las GRACIAS.

Gracias a mis padres, que me dieron la vida. Y también les doy las gracias a quienes

transitaron mis primeros años de vida.

Gracias a Alejandro, por su amor y esa cuota de intensidad que me animó a vivir la experiencia de la maternidad.

Y por lo más bello que Dios me dio: MARTINA, gracias porque con vos mi amor se acrecentó y elevó de una manera increíble. Entendí por qué llegaste a mi vida. Cada día sos mi maestra, sacás lo mejor de mí y me enseñás. Con tu llegada honro y valoro a mi mamá Mirta, y entiendo que cada uno elige por algo los padres que elige y aprende con ellos lo que debe aprender. Descubrir el amor de madre no tiene comparación con nada. Martina, gracias por nacer de mí y gracias por convertirme en la madre que surgió de vos.

A todos ustedes, gracias por estar leyéndome, escuchándome, viéndome... porque es una realidad que uno se debe a su público. Todo debe ser agradecido, porque cada situación que vivimos nos sirvió de experiencia, que nos hizo crecer y evolucionar.

CAPÍTULO 31

La creatividad. Alejándonos de los patrones convencionales

Hace tiempo, me comentaron que a partir de un determinado año, que no puedo precisar, habían comenzado a encarnar almas con una intención revolucionaria a este planeta. Obviamente, por mi comentario, es fácil deducir que creo en la reencarnación y en que el alma evoluciona y nunca muere. Esta afirmación la dejo a criterio de cada uno, pues escribo solo desde mi creencia, fe y conocimientos. A estas almas, algunos le dan nombres como, por ejemplo, los seres índigo. Creo que todos han escuchado esa palabra alguna vez y más aún en los 80, cuando su afluencia era mayor o se hacían notar más. Ciertas teorías indican que algunos de nosotros podemos ser adultos índigos. He leído varios artículos al respecto y suele ser fascinante encontrarse en esas características que los describen. Básicamente, somos los que rompemos los esquemas, primero en lo familiar. Luego el círculo se puede ampliar y rompemos las estructuras de «lo que debe» ser, «como debe» ser y lo hacemos como es, a nuestra manera.

Muchas veces, estas personalidades padecen las expectativas y viejas estructuras de la familia primaria. La sociedad misma nos puede ver como adultos extraños, pues quizá no encajamos en ningún patrón conocido. Pero aún así somos llamativamente distintos y obramos como referentes sin quererlo.

Algunos ejemplos de estas conductas son los movimientos que se conocen como la «Nueva Era». Los inventos y las corrientes que surgieron en estos tiempos lo demuestran. Muchas cosas que en la infancia de las almas índigo fueron tabú, hoy ya pueden ser moneda corriente. Y no me refiero a temas marginales; algo tan simple como la meditación, algo que hoy todos hablamos del tema o la practicamos libremente.

No estamos haciendo un libro al respecto, pero cuando uno sintoniza con otros seres de la misma vibración en su alma, estos dones se potencian y se logran cosas maravillosas. Hay muchísimos más, pero estos son los que me han resonado toda la vida y cuando hice oídos sordos a ellos terminé sufriendo, pues me dejé llevar por lo que estaba ya estipulado.

No hace mucho tomé plena conciencia de que más de una vez, por no escuchar mi propia intuición, a la larga o a la corta, recibía la señal de que estaba en lo correcto, o por un magnífico logro o por una profunda desilusión. Pero siempre constatando que aquello que me había parecido o sentido, no provenía de mi cabeza, sino que era lo que estaba percibiendo para tomar la decisión. Aunque siempre terminaba en la espera o la postergación, con ese ánimo altruista y de no querer lastimar a nadie. Sin embargo, al tiempo confirmamos que deberíamos habernos escuchado.

También me sucede con lo espiritual, fui criada y educada en un colegio religioso, pero mi búsqueda de Dios iba más allá de la misa o de los sacramentos. Sentía que lo que aprendíamos sobre el poder de Dios estaba acotado.

El ánimo de líder siempre fue característico en mí y lo desplegaba como un don donde podía ser útil a alguien. Oficiaba de madre con mis primos y con quienes me lo permitían. A esta altura ya conocen a mis cachorras y saben el amor que siento por ellas. Pero fui siempre así con todos los seres que dependieron de mí y que me conmueven.

Con Martina lo vivencio desde su primer día. Saber que ella cuenta conmigo incondicionalmente como madre es muy fuerte. Su padre está presente, pero sabemos la conexión que se tiene con los hijos solo una vez que los parimos.

En cuanto a lo creativo, para mí era inconcebible no desplegar alguna capacidad artística. Luego lo fui llevando a lo profesional, donde algunos me decían que mi radio era «radio de autor». Es verdad, jamás me puse límites pero siempre quise y quiero optimizarme.

Hipersensible... Uuuuu como duelen ciertas cosas. Pero también ¡cómo disfruto de lo bueno! La sensibilidad a los extremos, lo bueno deliciosamente bueno y lo que duele... me parte al medio. Esa es una gran tarea de aprendizaje... saber «regularme».

Y las mentiras, definitivamente no las quiero en mi vida.

Por eso, finalmente, a lo que hago referencia es que la mayoría de las veces los límites son impuestos por la mirada y el juicio del otro, que incide directamente en nosotros y nos quedamos solo como simples espectadores. Observen cuántas veces en sus vidas no hicieron esto o aquello por la sugerencia de alguien y cuál fue el resultado...

La mayoría de las veces que no hacemos lo que sentimos por indicación de otros, nos queda repicando en la cabeza la duda de qué hubiera sido si lo realizáramos tal como lo deseábamos. Otras veces hacemos determinadas cosas porque nos insisten y aunque dudamos nos terminan convenciendo. Y lo que hacemos casi contra nuestra voluntad, en general termina mal. Nos sucede en relaciones, como también en trabajos, o en reuniones en las que buscamos opiniones para afianzarnos... pero la respuesta más clara va estar —como sabemos— en el silencio y en la sabiduría que ya poseemos.

Por eso, la sugerencia que me dan los años vividos y las experiencias pasadas, es que no permitan que nadie les maneje la vida ni tome decisiones por ustedes. Sean artífices de su propio destino... Todos podemos errar o confundirnos, pero no es lo mismo si nos sucede por convencimiento propio que si es por escuchar la sugerencia de otro desoyendo la nuestra.

Y por sobre todas las cosas, antes de tomar decisiones importantes, siempre es bueno un momento de meditación y de silencio. Es una herramienta muy simple y efectiva, y notarán que cada vez se hace más fluida la respuesta correcta.

Pruébenlo... solo si lo sienten.

CAPÍTULO 32

Siempre se vuelve a empezar

A medida que fui escribiendo este libro experimenté una profunda transformación, de alguna manera me estaba liberando de «capas» y más «capas» de mi propia historia. Confieso que una va armándose e intentando fortalecerse durante la vida, pero en determinado momento también se da cuenta que todo eso que cargó en su alma y en su cuerpo ya no es necesario. Indefectiblemente, se debe confiar, vivir en el amor y en la fe que hay una fuerza superior que tiene ese plan perfecto para uno y entregarlo. Esa es la «receta»: rendirse, entregarse honestamente a esta energía divina...

Todo lo relatado desnuda mi alma ante ustedes, pero también ante mí. Leerme me dio un profundo amor por mí misma, no es lo mismo verse superficialmente que entrar en contacto con todo lo que se fue viviendo en estos cuarenta y tres años. ¡Y saber valorarlo!

Tantas veces somos lo contrario de lo que mostramos... por ejemplo, la mujer fuerte e independiente esconde en el fondo su propia debilidad y dependencia.

No creo que nada de lo que viví haya sido innecesario. Solo si vivimos cualquier experiencia completamente, sumará a nuestro favor a la hora de evolucionar. Cuando nos resistimos, lo único que nos pasa es que nos quedamos estancados y renegados.

Y quiero compartir con todos las pequeñas revelaciones que fueron sucediendo; casi cuando creía que ya estaba el libro resuelto.

Escribir es algo profundamente sanador, ver en letras lo que nos pasó, releerlo, observarnos a nosotros mismos... Así fui encontrando partes mías perdidas en un mar de emociones, como cuando vemos imágenes de un naufragio en las que aparecen trozos de madera, restos de la embarcación flotando en aguas oscuras... Pero enfrentando la vida con coraje, con aventura, con mis temores, con mis amores, con esperanzas, con todos los colores que pintaron de cuerpo entero quien soy hoy.

Y esas partes activan la memoria, traen recuerdos, acarrear antiguos datos.

Ya lo dije cuando hablaba de la maternidad, en ese momento era lo más parecido a la mujer que quería ser para convertirme en madre. Hoy «casi» siento ser esa mujer, porque la vida siempre es evolución y aprendizaje. Cada día siento más y más amor por mí y por todo lo que me rodea, entonces sigo mejorando y concientizándome.

Esa fue una de las revelaciones, cuando fui llegando al centro de mí misma, atravesando esos laberintos que me alejaban de mi esencia. Entonces no nos queda otra opción que primero redescubrirnos pero amorosamente, porque solemos maltratarnos muchos años de nuestras vidas.

Transitamos etapas de enojo, rechazo y resistencia para con nosotros mismos, pero llega un momento en que ya no puede ser de ese modo. Pues de esa forma estamos buscando el amor que no nos damos, en cualquier otro que se nos cruza en el camino. A veces recurrimos a los amigos, pero otras tantas buscamos una pareja con la que cometemos el grave error de que nos ame como no lo hacemos para con nosotros.

Lo mismo sucede con la soledad, ese vacío que sentimos es porque no nos estamos encontrando y ese encuentro es con Dios, porque está dentro nuestro. También es sabido

que Dios es amor, entonces ese encuentro sucede en uno, con el ser que somos y con una profunda integridad, reconociendo esas partes de la nave que se perdieron en el naufragio para así poder rearmarnos.

No nos van a ser útiles otras naves, ni nos van a ser productivas otras manos en la reconstrucción. Nadie podrá hacer por nosotros este trabajo de integrar las partes, pero podemos tener aliados, compañeros de camino, guías, maestros y referentes.

Una tarea muy intensa es comenzar a valorarnos, pues el reclamo a los demás no es más que un espejo de aquello que no vemos de nosotros. Y como no lo vemos y no lo podemos mostrar, el otro no lo recibe. Reconocerlo en uno hace que eso salga a la luz, pero si lo mantenemos en penumbras estaremos reclamando algo que el otro desconoce, pues uno mismo lo sigue ocultando. Recién cuando vea mi bondad, el otro podrá valorarla. Recién cuando reconozca mi belleza, el otro podrá disfrutarla. Si no, son solo máscaras sostenidas por finos hilos que en cualquier momento pueden caerse. Sin embargo, una vez asumidos nuestros dones, nuestras virtudes, nuestras partes más lumínicas... los demás los podrán ver y valorar. Ese es un momento de verdadera epifanía.

Es parte del crecimiento espiritual conocer nuestras luces, así como también nuestras sombras. Tenemos la costumbre de victimizarnos o de echarnos a menos muy a menudo. Jugarla de perdedor parece que en este último tiempo se volvió una constante, como si ganáramos desde el «pobre de mí», más que desde el ser íntegro.

Es cierto que la respuesta a una persona que necesita o que se pone en un lugar de pérdida nos despierta compasión e intentamos ayudar o contener, pero cuando eso es una constante en nuestra vida y creemos que ese dar permanente nos hace bien, caemos en otro grave error.

No nos sucede porque sí, está basado en los cuentos que leímos, en las películas que vimos... siempre encontramos una identificación con el que sufre.

Obsérvense. Si se sienten mal muy seguido, si están dependiendo de alguna persona todo el tiempo en lo emocional o si repiten frases como «si vos no estás no puedo...» También sucede de manera negativa, determinada persona nos enferma; son estructuras mentales que se quedan fijadas, son automentiras que nos alejan de nosotros. Vivimos un personaje.

En un libro de Chopra leí que muchas veces los niños, cuando están viviendo su primera situación de enfermedad, la lectura básica que hacen es «¡qué bueno es estar enfermo!», pues observan que toda la familia está pendiente de ellos, que su padre llega antes del trabajo con un regalo, que la mamá prepara la comida preferida, etc. Ese pensamiento a veces se instala y forma parte de la personalidad para siempre.

Podemos ser así toda una vida, pero hay un instante que si lo detectamos como una alerta, logramos hacer el cambio, salirnos de ese lugar que ya no nos resuena. Ese momento también provoca un cambio en nuestra conciencia.

Hay una conducta en todo, una especie de ciclo, que determina mucho de lo que nos pasa. Cuando lo que pensamos, creemos y decimos luego lo hacemos, eso es lo que llamamos coherencia. Pero la coherencia va de la mano de la claridad, y lo que pasa es

que no muchas veces la tenemos para ver lo que queremos y vamos a los tumbos armándonos emocionalmente, casi a prueba y error. Todo sobre la marcha.

Como no somos máquinas, podemos decir algo que luego no lo podremos sostener a través de la experiencia. Pero justamente recién seremos capaces de darnos cuenta en el momento de atravesarla y por eso no dejamos la coherencia, solo que hablamos desde el desconocimiento.

A veces podemos tener creencias sobre la vida y sobre nosotros mismos que sostenemos en el tiempo y terminan condicionándonos. Por ejemplo, si digo «¡A mí todo me cuesta mucho!» y eso lo sostengo, lo creo y lo asevero... seguramente sucederá.

Hasta cuestiones muy simples determinarán el grado de felicidad personal: «Cuando cambie de trabajo voy a ser feliz», y hasta tanto eso no suceda, la infelicidad reina en nuestra vida. Cuando logramos ver que estas situaciones son interminables, recién entonces podremos cortar con ese ciclo.

Pero si logramos coherencia con lo que sentimos y lo llevamos a la práctica, atención, estoy haciendo referencia a lo que sentimos, no lo que pensamos o elucubramos, sino a lo que sale del corazón, seguramente la vida fluirá en armonía, en concordancia y nos sentiremos dichosos. Porque cuando hacemos nuestra vida con corazón tiene un tamiz que es solo amor. Libre de egos. Ahí sí hacemos contacto con lo más bendecido de nosotros, que es la energía más poderosa que todo lo mueve: El AMOR.

Todo esto lo fui descubriendo a partir de mis propias limitaciones, de mis errores, de mis caídas y de mis resurgimientos. Muchas veces me han escuchado el «das amor, recibís amor», pero en un momento me di cuenta que solo me permitía dar y no recibir amor, y eso fue generando un gran desequilibrio en mi vida, que me afectaba en una relación y en lo emocional.

¿Por qué? Porque si había un dar y un recibir equilibrado estaba en armonía. Pero si comenzaba a sentir, y a la vez a hacerme la desentendida con la otra persona, que el vínculo no estaba siendo equilibrado en el amor, en algún momento estallaba la ira. Como consecuencia del desbalance, me sentía usada o herida. Mi generosidad también encubría un «ámame». Un «te estoy dando lo que yo no tuve» o «te doy como me gustaría que lo hicieras conmigo». Todo en absoluto silencio, sin ponerlo en palabras.

Llegué a la conclusión que el responsable de todo lo que nos va sucediendo es uno mismo. Esto radica muchas veces en la autoestima. No hay demasiados secretos. Nadie nos hará nada sin nuestra anuencia.

Ahora me permito ser amada, recibir y ser cuidada de una manera amorosamente equilibrada.

Pero todo esto lo fui viendo mientras me releía una y otra vez. Y el hacer contacto con las virtudes, los dones y el amor, hicieron que mi autoestima recobrase un sentido importante. La confianza que me dio Martina y la vida, el haber podido... Todo producto de verme a través de los ojos del amor, que siento que es la mirada que lo Divino posa sobre cada uno; así como el Creador nos mira es como la puedo mirar a Martina. ¿Sos madre? ¿Sos padre? ¿Qué sentís al ver a tu hijo?

El profundo sentimiento de amor que despierta en tu corazón. Pero hay algo más allá:

querés que sea feliz y que todo en su vida sea armonía, dicha... Así dicen que nos mira Dios, lo que sucede es que muchas veces se encuentra con nuestra falta de Fe o con la postergación de las creencias.

Pero insiste hasta que decimos que no podemos más, ese es EL MOMENTO, donde la entrega sucede, recién entonces estamos entornando la puerta para que Su energía comience a actuar. Sería todo tan distinto si permitiéramos que la energía fluyera desde lo Divino a nosotros de forma natural...

Día a día vamos construyendo el amor. El amor es un camino, no es un objetivo. El amor es respirar. Ahora que lo descubrí lo puedo poner en palabras. Pero estas últimas hojas son como el libro detrás del libro.

Mi instructora de yoga menciona partes del cuerpo que uno no tiene en cuenta, por ejemplo, el espacio que está detrás de los ojos. Y esto surgió desde ese lugar que debemos descubrir, lo único que debemos hacer es abrir la percepción a ese espacio que existe y que no se ve, pero está. En el caso de este libro surgió casi un *dossier* detrás de las palabras ya escritas, que serían las palabras en el espacio entre palabras. O como en la meditación, el espacio entre pensamientos. O en el caso de la música, el silencio entre una nota y otra.

Esta es la parte más deliciosa del libro. Porque es la zona de mayor conciencia, como el proceso mismo de mi reconstrucción.

Y como mi personalidad no puede ser de otro modo y esto también es un condicionamiento pero positivo, sé que este camino es interminable y no dejaré de evolucionar ni un instante. Sin ansiedad, a plena conciencia. Lo entendí con el nacimiento de Martina, con mi propio nacimiento y con la escritura del libro. Mis cielos y mis infiernos, dándome cuenta que más de una vez fui mi propia enemiga y ahora, recién ahora, puedo decir que soy mi amiga. Puedo a esta altura de mi vida ser conmigo como soy y fui siempre con mis afectos, la diferencia es que ahora me incluyo en ellos.

Por eso es muy hermoso que uno se ame y ame a sus amores. Esta conciencia es como un remolino, si el amor surge desde el medio de nuestro corazón, de manera expansiva, como una onda, contagiándonos, vamos pudiendo interpretar e incorporar al otro en nuestra vida con la misma amorosidad que alguna vez dijeron: «Ama a tu prójimo como a ti mismo», y eso prosigue a una instancia en la que todo se vuelve amor.

En algún momento creía que esto era un imposible, ¿cómo podría amar a determinadas personas? Mi última experiencia la viví haciendo un ejercicio de perdón, tan profundo y tan intenso que de ahí surgió lo que llamo el libro detrás del libro...

Pedí perdón por mi incapacidad, a veces, de ver lo dichosa que soy. Pedí perdón por mí y por todas las personas que consciente o inconscientemente pude haber lastimado, para esta generación, para las que me anteceden y para las venideras. Y lo adopté como una constante, en cualquier momento pido Perdón, pero no desde la culpa, Perdón desde mi propio «Perdonarme».

Somos seres imperfectos buscando la perfección que también es una ilusión, porque cuando integramos todas nuestras partes y nos vemos a través del amor... somos perfectos como somos aquí y ahora.

Pero nacimos en una sociedad que corre atrás de la competencia. Como una ola que nos lleva, nos arrastra y en cada ámbito que ingresamos en nuestras vidas, ¿qué hacemos? Competimos y comparamos.

El momento en que dejamos de desear ser como no somos y nos aceptamos tal como somos es muy fuerte, porque la conciencia de lo que nos molestaba desaparece. ¿Por qué? Porque dejamos de ponerle atención y energía, empieza a diluirse y a manifestarse como es. Y nos amamos así, sin más.

Por ejemplo, estoy obsesionada con mi nariz prominente y al mirarme en el espejo veo que «soy» una nariz prominente. Lo único que nos importa es la nariz y todo lo relacionado a las narices ajenas. Llega un momento en el que decidimos no ponerle más atención al tema. Ese día, amamos nuestra nariz prominente y deja de serlo.

Es increíble pero real, cuando empezamos a centrar nuestra vida amorosamente, esta energía nos comienza a traer nuevas personas y a alejar a aquellas que ya no están en sintonía con nosotros. El plan es tan perfecto, necesitamos sacar lo perturbador para estar durante la transición conectados con nosotros mismos para que luego se produzca ese encuentro con los amores, los aliados, los amigos que elegimos desde el afecto, con los que somos quienes verdaderamente somos. Y no es más que una hermosa consecuencia de la energía con la que sintonizamos.

Releyendo mis dificultades emocionales importantes y mis falencias emocionales que ahora reconozco, puedo llegar a mí misma. Antes, las propias resistencias no me permitían asumir mis propios dolores. Son aquellas cosas que todos, con una habilidad increíble, metemos debajo de la alfombra. Y hasta creemos que no nos es saludable verlas, total, quién se va a enterar de mis sombras... ¿Quién sería la única damnificada en este esconder o huir de lo que me pasaba? ¡Nada más y nada menos que yo misma! Ahora, al escribirlo, vuelvo a percatarme de que haberlo visto fue un pasaje directo a la paz interior, a un estado que hasta mi físico me lo agradece. No somos conscientes de lo que incide en la mente y en el cuerpo hasta que nos sucede.

Nuestro cuerpo es nuestro propio templo. Todo lo que es, es conciencia, y lo que hacemos por estar mejor, no va separado de nada. Somos seres integrales.

A veces empezamos por pequeños cambios, en mi caso yo empecé con la meditación, que la practico dos veces al día durante veinte minutos. Luego incursioné en la Diksha, en Yoga BKS Iyengar (tipo de yoga que se basa en la intensidad con que se involucra la mente en la práctica de posturas, de respiraciones y de la interiorización de los sentidos, como forma para la transformación de la conciencia) y en los masajes Tui Na (pertenecen a una rama de la medicina tradicional china y su misión es recuperar la armonía y el equilibrio).

Cuando se aliviana la mente, el cuerpo quiere acompañar la sutileza, entonces también escuchamos al cuerpo, que es muy importante. Hay sustancias, como el azúcar y las harinas refinadas, que me provocaban un exceso de pensamientos, tanta energía disparaba un caudal de ideas desmesurado. Hipócrates lo decía: «Que tu alimento sea tu medicina...»

Ahora escucho a mi cuerpo y le doy lo que me pide: mi jarabe de Aloe por las

mañanas, frutas y verduras, una alimentación más balanceada, etc. Sigo la intuición de mi propio templo; la religión de lo que hago con él y dentro de él es mi responsabilidad.

Bendigo siempre los alimentos. Agradezco el plato de comida en mi mesa y que nunca le falte a nadie. Agradezco y bendigo las manos que lo hicieron y a la tierra y a los seres que intervienen en lo que es mi alimento.

No coincido con algunas posturas extremistas ni con los fanatismos. Solo se trata de encontrar el equilibrio que a cada uno le sienta bien. Conscientemente, sin autoengaños.

Lo importante es no poner excusas para disfrutar del bienestar. En algún momento de mi vida me limité a sobrevivir y ahora quiero vivir súper bien. Tengo mil y UN motivos para hacerlo. Ese «UN» es Martina, quien me llevó a una estado de superconciencia o de supraconciencia. He visto imágenes en la metafísica, por ejemplo una de la gráfica de tu ser divino, donde se veían en distintos niveles las diferentes manifestaciones del «yo soy»; una más mundana y básica, una intermedia y el «yo soy crístico» (conciencia superior). Cada uno representa para mí distintos niveles de conciencia, y esto lo fui experimentando conmigo misma y con mi libro.

A veces parecía ser un imposible, como los últimos metros en el ascenso de algún escarpado monte. Pero a la vez, esos últimos metros saben a gloria, ya vislumbramos la cima y nos dan más ganas de ascender. Entonces—inconscientemente— apresuramos el paso y en el instante en el que logramos la cima es cuando nos convertimos en los líderes emocionales de nosotros mismos. Es un momento cúlmine de una revelación que a la vez es muy simple, pero la creíamos compleja. Amarte como premisa, ser el dueño de tu vida y no depender ni de la mirada ni de la opinión ajena.

No sabía hasta que lo puse en palabras que parece ser el estado más elevado del espíritu. Y esta transformación logró en mí una levedad ante la vida, con un grado de conciencia, que solo despierta en mí Fe y Confianza, un estado de Profunda PAZ.

Realmente deseo que también lo logren, pero no solo como objetivo, sino como una constante, un andar en PAZ por la vida, siempre. Conociendo este nuevo estado, que cuando la montaña rusa da sus giros o sus caídas... también hay que disfrutarlas... porque se llega, porque se puede.

Y otra de las claves: no pretendamos en ninguna relación que el otro actúe como lo haríamos nosotros, poniéndole sobre sus hombros nuestras expectativas. Tampoco pensar que en algún momento el otro va a cambiar como prueba de amor. «Te elijo y amo como sos, completo, entero, con tus virtudes y tus defectos. Y también comparto los míos. No es mi intención que cambies porque mi aprendizaje sos vos y yo el tuyo.»

Hoy puedo amar y aceptar a los demás tal como son, porque me amo y acepto como soy, y dejo todo en manos de Dios, ya que tengo la absoluta convicción de que tiene un plan perfecto para cada uno de nosotros.

Ser feliz y hacer feliz es casi una misión, que no me voy a imponer. Pero si de algo les ha servido leer mi honestidad en estas tantas palabras volcadas en tantas hojas, y algo—aunque mínimo— cambió la visión de lo que era la vida... tarea cumplida. Ya no son las mismas personas que compraron y empezaron a leer el libro tanto tiempo antes... porque son el AHORA, pero con un granito más de conciencia.

CAPÍTULO 33

Los duelos: ¿principio o final?

Cada vez que llegamos a una instancia en que las cosas ya no fluyen de manera natural, es señal que algo debemos cambiar. Pero antes de realizar este cambio, generalmente experimentamos una crisis, que puede estar relacionada a una suerte de parálisis, de incertidumbre, temor, tristeza, etcétera.

El miedo que muchas veces experimentamos es a aquello que no conocemos, pero lo interpretamos en ciertas ocasiones como temor a accionar. Y tenemos una mente tan rica en excusas, que nos llenamos de pretextos para quedarnos en la misma situación «a pesar de...»

La vida nos va poniendo señales, promoviendo al cambio. Lo que podemos ver como el final de un lado, es indefectiblemente el nacimiento del otro.

El transitar de este libro me develó la cantidad de duelos por los que había atravesado, muchos y necesarios. Temidos hasta el momento en que son llevados a la práctica y dándoles el lugar a nuevos estados de conciencia, como etapas naturales, laborales, de relaciones... de vida.

Mientras le daba el cierre al libro, se removieron todos mis últimos duelos, que no tienen nada de especial o diferente a los que cualquier ser humano puede vivir. Pero lo que parecía ordinario, lo volví extraordinario poniendo conciencia en ellos.

Tomé conciencia que yo misma estaba muriendo, una versión de mí; aunque la percepción que tenemos de nosotros mismos es la más difícil de modificar, pero de eso también me percaté.

Pude decirle a mi terapeuta, mi amada Vivian Loew, que estaba embarazada; esa noticia muy esperada por ella y recibida por mí con gran dicha. Y fue entonces que empezaba a morir quien era hasta ese momento.

Antes también había pasado por un duelo que creía había sido algo fácil, mi fin de la relación anterior y el comienzo con Alejandro, con matices muy distintos y contrastantes que también me empujaban al cambio.

Tiempo después, no sé precisar si fue mucho o poco, pero para mí resultó poco para poder tener una sesión con Vivian y contarle cara a cara, recibiendo la triste noticia de que había dejado este plano, había muerto.

Mi entrenamiento ante los duelos era siempre sobreponerme, lo que también hacía que minimizara o dejara de escuchar lo que me estaba doliendo. Eso se fue entrenando desde mucho tiempo atrás, quizás hasta vicios profesionales, como el conocido dicho «el show debe continuar». Y así también lo encarné en aspectos emocionales de mi vida, siempre para adelante.

La diferencia es que hoy hago conciencia de mis duelos, atravesándolos, resurgiendo naturalmente sin apegarme al sufrimiento. Que en un punto sería rumiar sobre lo sucedido, repreguntándome «¿por qué?» Mientras que hoy pregunto «¿para qué?» Cada situación, como cada ciclo, tiene un principio y un fin, pero cada final involucra un nuevo comienzo.

Otro duelo también se experimenta con las amistades que ya no lo son y con las

relaciones laborales que dejaron de serlo, entre otros tantos ejemplos.

Pero todos esos espacios que van quedando vacíos, son potenciales lugares a nuevas personas. Y si ponemos un importante grado de conciencia para descubrir qué fue lo que llevó a finalizar las relaciones anteriores, esos espacios vacíos se llenan de personas y situaciones que superan o mejoran la calidad y el afecto.

También fue movilizador enterarme de la llegada de Martina, mi cambio físico y emocional (de mujer y ahora madre).

E inevitablemente, el gran cambio y duelo, la llegada y salida al mundo, dejábamos de ser una en mí para ser dos seres individuales.

La naturaleza es así: la muerte del día da lugar a la noche, la noche al día y el final de cada hora le da comienzo a otra... Entonces, subámonos a ese fluido de lo imperdurable, cada segundo muere al que lo sucede, por ello... solo se trata del presente.

Que este libro sea el final de tu sufrimiento y el comienzo de una vida llena de luz y conciencia.

Amo y bendigo tu ser por el respeto con el que interpretaste mi libro. Porque desde ese único lugar lo escribí y le puse mi corazón. Deseo desde lo más profundo de mi alma que logres estar en paz con vos mismo y que todos los seres que amás también lo consigan.

Índice

Portadilla	5
Legales	6
Agradecimientos	8
Prólogo	9
Introducción	10
1. El cielo y el infierno nos habitan	11
2. Del dolor a la paz interior	14
3. Otra mirada del mundo	19
4. El amor como camino a la sanación y la liberación	21
5. El amor llega a mi vida	24
6. Crear el milagro	27
7. Maternidad consciente	30
8. Las repercusiones	32
9. Regresando a mí a través de vos	34
10. Rescatar las perlas del barro	37
11. La importancia de la infancia	40
12. Todo es una oportunidad	42
13. Creer en uno mismo	45
14. El miedo y el amor	48
15. La confianza en uno mismo	51
16. La seducción	54
17. Ser protagonista	56
18. El poder de la maternidad	59
19. El perdón: la llave liberadora	61
20. Libres del temor hacemos lo que verdaderamente deseamos	64
21. Pensamientos positivos	67
22. El sufrimiento y su intensidad	71
23. La felicidad está en el ahora	73

24. El lugar que solo uno puede llenar	75
25. La vida es una montaña rusa	78
26. El presente como fruto del pasado y semilla del futuro	81
27. Vivan en amor, vivan el amor, sean amor	84
28. Comunicándonos con lo divino	87
29. Volver a casa. Volver a mí	90
30. La gratitud	93
31. La creatividad. Alejándonos de los patrones convencionales	96
32. Siempre se vuelve a empezar	99
33. Los duelos: ¿principio o final?	107