

CAPÍTULO 1

DESCUBRIENDO EL AMOR

*“Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y poseo todo conocimiento, y si tengo una fe que logra trasladar montañas, **pero me falta el amor, no soy nada.**”*

Capítulo 13 del libro de los Corintios.

EL AMOR Y SU OPUESTO

El amor es una energía que emana de todo ser humano, es la fuerza en la que vibramos desde lo más alto. Cada uno de nosotros está regido por dos emociones fundamentales: el amor que es la vibración más elevada, y lo opuesto a ella es el temor. Si le preguntamos a las personas qué es lo opuesto al amor suelen decir que el odio, y no es la realidad, lo cierto es que la fuerza contraria al amor es el miedo, esta es la vibración más baja, pues tiene la capacidad de paralizarnos completamente, nos detiene, nos estanca y nos repite una y otra vez que no lo estamos haciendo bien o que no lograremos obtener lo que buscamos alcanzar.

En tal sentido, al no conectarnos con la energía pura del amor, entramos en desdichas y fracasos, pues si examinamos detenidamente la frustración, veremos que detrás de ella encontraremos temores. Igual sucede con la rabia, en donde se esconde una vez más el miedo, y de la misma manera ocurre con las inseguridades y el apego extremo, nos muestran en muchas ocasiones que, aunque quizás estemos siendo maltratados por alguien, nos aferramos a esa persona por temor a tomar decisiones y hacernos responsables de nosotros mismos. De este modo, la raíz de donde vienen las grandes indecisiones, malestares y sentimientos relacionados a la ira y la tristeza nacen de un solo origen: el temor.

En el momento en que el amor gobierne totalmente nuestras vidas, podremos estar en coherencia con nosotros mismos pues nacemos siendo amor muy independientemente de nuestras circunstancias. Cuando un bebé es engendrado y viene a esta tierra no llega con cara de desdichado pensando en la cantidad de problemas que va a sufrir o padecer, por el contrario, él nace para ser feliz, y ese debe ser nuestro lema referencial para reconectarnos nuevamente con nuestra energía más alta: *ser felices*.

Hemos transitado por mucho tiempo bajo la influencia del miedo, miedo de no pertenecer al sistema. En mi caso, mi vida era regida por patrones generacionales de culpa, maltratos y dolor, pero cuando conecté con el amor, fui sanada. Veo día a día situaciones como las que yo viví, en donde una mujer repite el ejemplo de vida que vieron en sus familias, mujeres que han sido maltratadas

por su pareja, y que descubren que vienen de una línea en donde su progenitora y sus generaciones anteriores recibieron el mismo maltrato que ellas han recibido, arrastrando así a lo largo de la historia familiar las mismas adversidades y permitiendo que el temor a no soltar las esclavice.

Cuando esta energía tan baja se arraiga en nosotros vemos cómo el maltrato se normaliza en nuestro diario vivir, lo permitimos porque “mi mamá vivió de esa manera y mi abuela también” y así se van añadiendo capítulos repetitivos a lo largo del tiempo; diferentes mujeres, diferentes familias, pero con los mismos problemas y las mismas circunstancias adversas. Pero cuando una se levanta a tomar la decisión de cortar con la cadena de infelicidad que se venía arrastrando, entonces el cambio ocurre.

Yo particularmente soy testigo de ello. Vengo de una línea en donde las mujeres en su gran mayoría habían fracasado en el amor, de mis diez sobrinas, nueve estaban divorciadas antes de los cuarenta años, con matrimonios fracturados e infelices, sus hijos venían creciendo bajo el mismo patrón de rupturas, así que yo decidí dar el paso de ser diferente y luego de haber vivido un divorcio y de haber experimentado la soledad, le di nuevamente la oportunidad al amor y al matrimonio con la persona correcta para mí, pero esta vez con un “para siempre” siendo yo una nueva mujer, renovada y dispuesta a vivir bajo la premisa real del amor verdadero. **(Esta información debe ser confirmada por la autora)**

Por este motivo es tan importante para mí guiarte e instruirte acerca del amor, ya que es la única manera de ser rescatados de esta serie de problemas y vivencias que van enfermando nuestra alma a tal punto de convertirnos en individuos amargados, desesperanzados y acostumbrados a una vida llena de carencias afectivas y emocionales.

Sin embargo, el poder del amor te hará redescubrir tu ser, aprenderás a amarte primero, a comprenderte y sanarte, de esa forma tu espíritu y tu alma estarán conectados a un sentimiento limpio, puro y sobre todo libre y desde ahí en adelante tu vida tendrá coherencia, ya que cuando nosotros estamos vibrando en la corriente de las frustraciones, dolores, llanto y tristeza, estamos siendo incoherentes con nuestra propia esencia, si nacemos siendo amor, entonces ¿por

qué vamos a vivir sufriendo?, ¿por qué tener miedo a no ser amado?, la realidad detrás de esto es que si sientes temor a que no te amen la razón es que no has empezado a amarte a ti misma.

El miedo se siente real, es una de esas emociones que nos acompañan en la vida desde que nacemos como una especie de angustia que sentimos creyendo que nos ocurrirá algo malo y nuestro cuerpo y mente intentan avisarnos de la tragedia que se aproxima, convirtiéndose en una sensación irracional que invade nuestros pensamientos y que incluso nuestro cuerpo reacciona a ella con fuertes palpitos en el corazón, sudoración y adrenalina activándose en nuestro torrente sanguíneo. Lo más poderoso de esta vibración tan negativa es que tiene la capacidad de convencernos de que algo malo sucederá, aunque solo esté en nuestra imaginación y ni siquiera haya ocurrido.

Por otra parte, el amor es el flujo constante de energía limpia, pura y coherente que alimenta positivamente nuestro espíritu, viene del corazón como una fuente que busca llenar de luz cada rincón de nuestro ser. Es un sentimiento fuerte con capacidades inimaginables, como la de sanar heridas profundas en nuestras almas, el amor lo puede todo y nos hace sentir vivos pues él es precisamente una energía viva. Ahora bien, es tiempo de preguntarte:

- *¿Cuál energía está rigiendo mi vida?*
- *¿Cuál vibra más alto dentro de mí?*
- *¿Es acaso el amor o es el temor quien marca la pauta en mis decisiones?*
- *¿Vivo una vida con la que me siento plena, a gusto con mis decisiones y estilo de vida, o por el contrario me siento cautiva de un sistema y estoy repitiendo los patrones de vida de mis generaciones pasadas?*

Llegó el momento de examinar tu interior, analizar tus circunstancias e iniciar una búsqueda de la raíz de aquello que no te está permitiendo avanzar.

“Amor y temor, en efecto, son incompatibles; el auténtico amor elimina el temor, ya que el temor está en relación con el castigo, y el que teme es que aún no ha aprendido a amar perfectamente.”

OBEDIENTE O FELIZ

El miedo es esa fuerza que está regida por el ego y es una especie de dualidad con la que nacemos. Ego no es mirarme al espejo y sentirme más hermosa que todas las demás, es más bien aquel que te da una idea distorsionada de tu realidad y que se encarga de decirte algo que tú no eres, logrando de esta forma convertirse en la energía que gobierna tus emociones pues necesita imponerse por encima de todo.

El ego es un controlador, busca tener el mando de cada área de tu vida para que así tú no seas quien tome decisiones propias, sino que lo que hagas y digas basado en el dominio que él quiere ejercer sobre ti, de este modo el amor va perdiendo terreno sobre el miedo, lo cual va trayendo cada vez más limitaciones en nuestras vidas haciéndonos cautivos de la identidad de alguien que no somos en realidad.

Digamos por ejemplo que en mi infancia me gustaba pintar y yo hacía mis dibujos a mi manera y eran únicos, pero cuando se los mostraba a mi mamá me decía que eran una pérdida de tiempo, y me mandaba a hacer algo “productivo” lo que en su lenguaje significaba realizar los quehaceres de la casa. Si yo en un futuro quisiera desarrollar mi talento de pintora, lo más seguro es que por mi mente transiten pensamientos cómo “pintar no es algo productivo”.

De esta forma comienza una batalla de autosabotaje, en donde lo impuesto le ganaría a mis ganas de expresarme libremente a través de mi arte y quizás al final termine arreglando mi closet, o haciendo algún otro quehacer doméstico como me lo enseñaba mi madre. La respuesta a este comportamiento contradictorio es sencilla: mis pensamientos conectan la palabra “productividad” con algún quehacer doméstico y entonces el ego aprovecha de decirme: “ya tú no eres una artista, no creas que serás una pintora, ese talento con el que naciste es una pérdida de tiempo, no llegarás a ningún lado con eso”.

Una vez más se entra en sintonía con el miedo, pues si me inclino a la pintura entonces sentiré temor de que mi mamá piense que no la escuché, que no la obedecí y que esto genere que ella no me ame ni se sienta orgullosa de mis decisiones, y es de esta forma que el ego trabaja dentro nuestro, logrando transformar la percepción de quienes somos en realidad, tomando un espacio que le corresponde al amor y arrastrándonos a una perspectiva de alguien que en verdad no somos.

Cada uno de nosotros nace con una esencia propia, con dones singulares, con características y potencialidades únicas, tú no eres igual a nadie más, pero en el transcurso de nuestras vidas vamos cargando con experiencias que se han acumulado en base al temor por encajar y obedecer a quienes reconocemos como superiores a nosotros, nuestros padres, abuelos, maestros, quienes nos imponen cosas de la manera en que a ellos se les fue enseñada, pues según “es la manera correcta de vivir”, pero nunca se nos enseñó que nacimos para ser felices, al contrario, se nos inculcó que nacimos para ser obedientes, y obedecer quiere decir someterse a la autoridad quienes son papá, mamá, nuestros maestros de infancia, cuidadores...

Una niña que observaba a su mamá cortar un pollo crudo en la cocina, notó que siempre le quitaba un pequeño extremo del ala y lo echaba a la basura, la niña le preguntó:

—*¿Mami por qué le cortas ese extremo al pollo y lo botas en la basura?* Ella le contestó:

—*Es que mi madre me enseñó a picar el pollo de esa manera.*

La pequeña curiosa fue entonces y le preguntó a su abuela:

— *Abuelita, ¿por qué le cortas un extremo del ala al pollo y lo botas?* La anciana extrañada de la pregunta le respondió:

—*La verdad no lo sé querida, así me enseñó siempre mi madre.*

La niña aun curiosa de encontrar la lógica de su incógnita, buscó a su bisabuela y le hizo exactamente la misma interrogante que había hecho a las anteriores, y la muy anciana mujer le respondió:

—*Es que a tu bisabuelo no le gustaba esa parte del pollo así que yo simplemente la cortaba y la desechaba.*

Esta pequeña anécdota nos revela algo que ocurre y que se repite tantas veces en nuestras vidas: seguimos los patrones de conducta que presidieron nuestros padres o autoridades sin saber los porqués, y sin conocer si en verdad funcionarán y aplicarán para resolver nuestros asuntos.

Tomemos otro ejemplo cotidiano. Si a mi mamá le daba miedo un columpio o saltar y brincar porque tuvo la experiencia de que se cayó, entonces a mí como hija me va a decir que no brinque o salte porque es peligroso, cuando quizás yo tenga la habilidad de ser una gimnasta. Estos son las clases de temores que vamos inculcando de una generación a otra consciente e inconscientemente, a esto se le conoce también como introyecto.

Un introyecto es el mecanismo acerca del bien y el mal en el que se determinan nuestras costumbres, ideas, normas y comportamientos desde que nacemos a través de lo que nos transmiten otros. Solemos aprenderlo de las personas más cercanas a nosotros como nuestros padres, familiares, maestros y aquellos que han sido significativos en nuestras vidas. Los introyectos son conceptos de vida que se quedan tan arraigados dentro nuestro que difícilmente se puede identificar si esa idea o actitud es realmente propia o fue modelada o aprendida de alguien más.

Es así como mucho de lo que rige nuestras vidas está basado en la manera de vivir y las decisiones que tomó alguien más y que nosotros seguimos utilizando solo porque “siempre se ha hecho así” o porque el sistema lo dicta de esa forma. Esto a la larga nos va a alejando cada vez más de nuestra propia identidad pues nuestra conducta y decisiones están basadas en las experiencias de otros individuos.

El miedo es el que paraliza, es el que te aleja de tu verdadero propósito y está unido con el pensamiento, que a su vez está entrelazado con las memorias, lo que quiere decir que estamos conectando *miedo, pensamiento y pasado*, y este último está regido por todas las personas que hubo a mi alrededor, las cuales me enseñaron lo que sé y forma parte de mis recuerdos, por lo tanto, mis miedos y

mis pensamientos fueron fundados en el inconsciente (antes de la concepción) y el consciente (factores externos). Aun estando en el vientre materno estos temores se vinculan a nuestro ADN de la misma manera en que se puede heredar algún tipo de enfermedad, lo que significa que los temores, ansiedades y angustias pueden ser transmitidos de forma inconsciente a nuestros hijos.

Asimismo, esta vibración proviene del temor, aunque está en nuestro interior se conecta con el afuera, con el exterior, y con aquellas personas que inspiraron en mí esas creencias, como sucede en los casos de personas que sienten temor a dormir solos o a la oscuridad, probablemente les asustaban constantemente con el coco, o se les infundía algún tipo de temor para ejercer control en su comportamiento y vemos cómo aun siendo adultos le cuesta superar estos miedos.

Cuando yo descubro que esas creencias fueron infundadas, es el momento en que yo voy a poder tomar control de lo que realmente quiero creer, entonces allí dejaré de vibrar con el miedo. Si salgo a la lluvia y pienso que voy a enfermarme porque me dijeron siempre que me enfermaría si me mojaba en la lluvia, eso es un introyecto, es un pensamiento generado de la infancia, y podemos llegar a tener cincuenta, sesenta, ochenta años y quizás está lloviendo y no nos mojamos por miedo a enfermarnos, entonces nuestras células que son vida, están almacenando absolutamente todo lo que se nos inculcaron y si lo mantengo como una verdad eso se va a cumplir.

Cuando me encuentro en mi edad de conciencia, la cual no tiene relación con algún número en específico pues se puede tener cuarenta años y no tener madurez, e igualmente se puede ser muy joven, pero tener la sabiduría de tomar buenas decisiones, en el instante que ese estado de conciencia llega, es cuando hacemos interrogantes como “¿por qué voy a enfermarme si me mojo?”, e iniciamos un proceso de análisis en contra de las normas impuestas, entonces rompemos con los paradigmas: salimos a la lluvia, la disfrutamos, nos empapamos y nos damos cuenta de que estamos sanos y más felices, pues, pudimos disfrutar de las gotas frías que caen del cielo.

Es entonces cuando nos damos cuenta de lo que nos estábamos perdiendo por no darnos la oportunidad de experimentar, y esto le da pie a un nuevo ciclo: el de romper estructuras de pensamientos y estigmas, ahora se abre una nueva creencia a través de esa experiencia significativa: “La lluvia me da felicidad, no me enferma.”

Desafiar al introyecto es un riesgo que vale la pena, es centrar tus ideas bajo tu basamento y no bajo los dogmas de alguien más, es convertir aquello que era estigmatizado e imposible de hacer en una nueva puerta para cruzar y aventurarse, y es en ese punto cuando experimentas el sentido pleno de la felicidad en donde no existen restricciones impuestas, sino que tú te conviertes en el amo de tu conocimiento y experiencias.

Si yo empiezo a desafiar esas creencias y decido no resignarme a vivir únicamente bajo lo que se me ha impuesto, ocurriría entonces que tomaría los desafíos desde mi propia conexión, desde mi propia esencia y empezaría a descubrir que no soy eso que el ego me dijo que era, y estoy segura que la experiencia más hermosa que como seres humanos podemos vivir es encontramos con nuestra esencia, con la persona que realmente somos, esa debería ser siempre nuestra meta.

“La felicidad es cuando lo que piensas, dices y haces están en armonía”.

Mahatma Gandhi

DESAFIAR LOS MIEDOS PARA DESCUBRIR EL AMOR

A medida que fui desafiando los paradigmas, una fuerza mayor me halaba hacia ella, aun así, yo no me permitía salir del todo de mis miedos, pero el deseo de conectar con mi verdadera esencia me consumía cada vez más y comencé nuevamente a hacerme muchas interrogantes, como:

¿Qué es lo que quiero?

¿Hacia dónde quiero ir?

¿Cómo ve visualizo realmente?

¿Es esto lo que realmente me llena?

Luego de estas incógnitas comencé a buscar las repuestas de cada una de ellas y así ir descubriendo mi verdadero yo. Una de las conclusiones a las que llegué es que amaba enseñar, me encantaba hablar en público, orientar y dar ponencias, de hecho, por muchos años me desarrollé como profesora en aulas universitarias y allí descubrí que podía ser una orientadora para mis alumnos pues muchos de ellos después de impartir mi clase, se acercaban a mí para pedirme algún consejo. Eran cinco minutos que les dedicaba después de mis clases, pero se convirtió en un tiempo que disfrutaba y me llenaba de alegría haciéndome sentir útil y sobre todo bien conmigo misma.

Comencé a sentir cómo mi alma experimentaba la libertad que tanto buscaba, por muchos años había vivido a la sombra de mis temores y mi alma se había convertido en una especie de closet sucio, desorganizado y lleno de cosas, pero a medida que iba conectando con una parte de lo que yo era y de lo que quería, se iba ordenando y limpiando ese closet; mientras más se organizaba, más se hacía espacio libre dentro de mí para nuevas oportunidades.

Decidí entonces integrarme a lecturas que alimentaran mi espíritu. En mi adolescencia ya había intentado descubrir más de mí a través de los libros, me llamaban la atención aquellos sobre metafísica, psicología y otros que me hablaban de la energía del pensamiento, pero los temores de que este tipo de lecturas eran una pérdida de tiempo eran más fuertes, ya que se me había impuesto el ser obediente por encima de ser feliz, así que rápidamente desistí de todo eso.

A los diecisiete años me conectaba con algunos libros que me hablaban de las energías de los pensamientos y de cómo se vinculaban con las emociones, en aquella época la metafísica estaba muy de moda pero no era lo único de lo que me nutría, yo quería conocer más, a pesar de ello, las inseguridades no me

permitieron avanzar en mi búsqueda, así que me dediqué a hacer lo que el sistema dictaba, estudiar para tener un título universitario pues se nos repetía una y otra vez que para poder ser alguien en la vida había que estudiar, es decir, no eres nadie hasta no obtener un título.

Aun así, nunca dejé de lado mi deseo de crecer espiritualmente. En mi mesita de noche, junto a mis libros de la universidad siempre tenía alguno del reconocido autor Deepak Chopra, un hombre lleno de conocimiento cuyos textos alimentaban mi mente. Leer sus libros sin un nivel de conciencia no era tan fácil, porque él utiliza palabras muy técnicas, es un científico, una persona muy estudiada que conoce el funcionamiento del cerebro y eso a mí me conectaba y me encantaba, entonces podía tener un libro del comportamiento del consumidor o de atención al cliente que era lo que estudiaba en la universidad, pero entre ellos también tenía mis libros de crecimiento personal, autoayuda y espiritualidad.

Estas fueron pequeñas herramientas que me ayudaron a iniciar un proceso de desarrollo de lo que soy hoy día, para ese entonces se convirtieron en mis aliados al momento de dar un consejo a las personas que acudían a mí y me veían como alguien en quien confiar, que podía brindarles una luz en sus dificultades y una orientación para salir adelante en medio de sus obstáculos.

En ese transitar se comenzó a crear una conexión mayor en mi vida a tal punto que inicié una faceta de cambios internos, y por supuesto esto no era aceptado para aquellos que no comprendían la dimensión en la que me estaba adentrando pues muchas personas desean verte obediente, no desafiante. La transformación comenzó a notarse entre mis familiares, padres y mi esposo en aquella época, porque simplemente ya no estaba dispuesta a complacer los deseos de los demás sino de encontrar mi propia felicidad e identidad.

En mi vida, al igual que en la de muchos, siempre existió un abismo muy grande entre lo que quería ser y lo que me tocaba hacer. Recuerdo que de niña me conectaba con el amor a enseñar, era de las que jugaba a ser la maestra, y a la edad de diez años enseñaba a leer y escribir a varias señoras mayores que trabajaban de domésticas en mi comunidad, pero en mi familia se cultivaba el área

empresarial, pues mi padre era un hombre de negocios, así que desde pequeña comenzó una persecución para que mi futuro fuese encaminado hacia esa área.

Recuerdo una conversación que tuve cuando tenía trece años con el administrador de la empresa de mi padre, él me preguntó sobre lo que quería estudiar al crecer, yo le comenté con toda mi inocencia que mi deseo era ser maestra. Aquel hombre me dio una respuesta que marcó mi adolescencia, me dijo drásticamente que nunca podría ser maestra, que jamás se había escuchado de una docente que fuese millonaria por dar clases, y que mi deber era estudiar algo relacionado con el mundo empresarial pues debía continuar con el legado de mi papá.

Ese día lloré a mares, solo tenía trece años y mis sueños de desarrollarme en lo que amaba fueron desechos con esas palabras. A los catorce años sufrí una gran pérdida, mi padre murió en un accidente. Un nuevo sentimiento llamado culpa comenzó a invadir mi vida y en mi mente surgieron pensamientos como “no puedo dedicarme a la educación, debo estudiar algo que está relacionado con las empresas porque para eso mi papá trabajó tantos años, no puedo traicionar todo lo que él hizo por mí.”

No ofrecí resistencia, escogieron mi carrera y la universidad donde tendría que estudiar, porque era más importante ser obediente que ser feliz. Mi primera carrera fue como administradora de empresas, y de esta forma había sido conducida a ejercer algo que no estaba en mis planes.

Ese primer día en la universidad no me sentía augusto, me encontraba en un espacio en el que no estaba cómoda y así transcurrieron cuatro años y medio donde di el todo por culminar lo más antes posible mis materias. Logré graduarme en una carrera que no amaba, pero en medio de todo, encontré entre mis materias una pequeña parte con la que logré conectarme, la mercadotecnia, pues estaba relacionada a conocer lo que pasaba por la mente del consumidor y en mí siempre hubo ese interés de saber cómo trabajaban nuestras mentes.

Unos meses luego de graduarme comencé un postgrado en mercadotecnia, en todo ese tiempo me desempeñé trabajando en diferentes labores, especialmente para la empresa de mi padre, pero al finalizar todos mis estudios de

postgrado, me encontré con lo que me hacía vibrar, aquella pasión que tenía desde niña estaba nuevamente tocando a mi puerta: enseñar.

Se presentó la ocasión de ser profesora de mercadotecnia en una universidad y yo tomé la oportunidad. Fue allí como poco a poco comencé a crear un vínculo con lo que realmente amaba y todo esto me llevó a desarrollarme como consejera de mis alumnos quienes veían en mí a alguien con la capacidad de ayudarles y darles claridad y dirección en medio de sus circunstancias.

En una ocasión, una alumna muy apasionada y sobresaliente me pidió cinco minutos para charlar juntas. Me contó que tenía problemas en su casa, se sentía frustrada porque sus familiares y ella tenían diferencias de pensamientos muy fuertes, estas discusiones la estaban dañando a tal punto de que no se sentía tranquila junto a ellos. Luego de conversar y aconsejarla, esta joven se animó a apoderarse de lo que verdaderamente estaba en ella y a desafiar el sistema que la estaba oprimiendo.

Yo, además del consejo, también le conseguí un trabajo de pasantías en una empresa de mucha trayectoria que estaba en otro estado del país, en ese lugar esta muchacha se fue desarrollando a tal punto que pasó de archivar documentos a ser la fundadora de una revista de envergadura para esa empresa y no solo eso, al tiempo emigró del país como una mercadóloga exitosa y con nuevas oportunidades laborales en empresas aún más grandes y de renombre, y todo inició con una breve conversación en donde esa chica me permitió tocar una fibra emocional dentro de ella que la conectó con su identidad e impulsó a desafiar sus propios miedos y límites.

Con todo esto quiero decirte que tú tienes el poder de cortar los hilos invisibles que rigen tu drama y sufrimiento. Cuando decides desafiar las estructuras, conectas con tu verdadero ser y empiezas a brillar pues te capacitas para vincularte y conocer lo que tienes dentro, que es la esencia con la que nacemos y la fuente más grande de vida: el amor. Aquella experiencia con mis estudiantes me permitió salir de mi zona de confort y superar los temores que me tenían paralizada y apartada de mi propósito. Me ayudó no solamente a hacer

brillar lo que tenía reprimido dentro de mí, sino que también ayudó a otros a sacar la luz que llevaban dentro.

“La finalidad de la vida es la expansión de la felicidad. La felicidad es la meta de todas las demás metas”

Deepak Chopra