



Año 3 N°16
Septiembre-octubre 2020

¿ ES POSIBLE VIVIR MEJOR ?

El Amor vive cuando circula, cuando se brinda,
cuando se da, cuando crea.



¿PORQUE DUELE CAMBIAR?

Aunque la mayor parte de las personas no lo saben, el ego gobierna sus vidas, y es quien siente dolor a la hora de estar siendo observado y corregido. Se siente como un dolor propio, un dolor físico muchas veces, pero es el dolor interno del ego al no poder tomar control de la situación como acostumbra hacer.

Cuando reaccionamos ante determinadas situaciones y un día decidimos no hacerlo -hacemos silencio, por ejemplo, o hablamos para dar una opinión que sea constructiva, que realmente aporte una solución y no tan sólo sea una crítica- ese esfuerzo de hacer lo que nunca hice genera un malestar interior, porque no estaba acostumbrado mi cuerpo, mi vida, mi personalidad, a tratar las cosas desde ese lugar, está siendo forzada a hacerlo, entonces se genera una reacción.

No hay que vivir atento solo al dolor, porque sino uno ocupa su vida atendiendo lo que está mal. Tiene que atender lo que le toca hacer para que sea hecho con Amor. En la medida en que empiezo a darle alimento constantemente a lo que se encuentra en potencia en mí, que es la fuente de la virtud, dejo de atender al ego que es la fuente del defecto.

Cuando empiezo a dejar de darle de comer al ego, comienza a debilitarse. Cuando a ese alimento -que es la Atención, el Amor- comenzamos a ponerlo en manos de la virtud y desde ese lugar a relacionarnos con los demás, construimos para bien. La virtud se hace cada vez más fuerte, no solamente en uno, sino que en el intercambio también aporto al otro y así sin crearme más que nadie, estoy dando un ejemplo. Y ese ejemplo no será visto por todos, porque no muchos están buscando ejemplos ni quieren cambiar, pero en definitiva se saca a la Luz y se pone al alcance de todo aquel que la Luz busca.

El tomar Conciencia es atender lo que estoy haciendo, es hacerme responsable de lo que hago, de las reacciones que se generan en los otros a partir de mi obrar, de las consecuencias en la vida de los demás, en mi entorno, en mi propia vida. Si no observo esto y lo ignoro, hay muchas cosas que no he de aprender.

Si no aprendo de lo que me pasa, va a ser difícil que pueda comprender lo que los demás están pasando. La auto superación, el autoconocimiento es para poder conocer en nosotros lo que está bien y mal y no tener que hacer la experiencia de vivirlo, sobre todo las consecuencias en la vida de los otros a la hora de experimentar hacer el mal. Cuando me observo, no se trata de observar lo malo, se trata de asumir todo lo que soy.

Y soy una persona que hace cosas buenas y que no necesariamente hace cosas malas, pero hace cosas inconscientes o que obedecen a impulsos del ego. Busco entrar en contacto con determinadas situaciones tratando de sacar provecho, buscando otros objetivos que están ocultos detrás de lo que expreso en realidad. El ego disfrazado está presente muchas veces, si no lo observamos, si no lo distinguimos, si no lo vemos, va a pasar de largo y va a disfrazarse cada vez más en la medida que sienta que está siendo observado. (*)

Extraído de la Conferencias "Verdades develadas desde la
Conciencia" - Madrid 23 de Septiembre del 2015

EXPERIENCIA DE VIDA.

Recuerdo haberme despertado un día pensando: “¿Es esto todo lo que hay en la vida?”... “¿Por qué sigo cometiendo los mismos errores?”... “¿Alguna vez seré realmente feliz?”... “¿Cómo llegué hasta aquí, a este extremo?”.

Estaba perdida, me miraba y no podía encontrarme, me sentía fuera de mí, no podía reconocermme, no sabía quién era ni qué quería. Mirarme en el espejo era ver a un extraño.

Hasta ese momento pasaba gran parte de mi vida tratando de “ayudar” a otros, pero la persona a la que no podía salvar era a mí y no era porque no lo intentara, no lograba verme.

Mi vida comenzó a cambiar cuando sentí que “toque fondo”, me separé de mi pareja, mi padre falleció, me quedé sin casa, sin trabajo y me di cuenta que solo me tenía a mí misma. Uffff...pensaba... ¿Qué más me puede ocurrir? ... Al verme y sentirme tan despojada de todo, al sentirme tan vacía y sumergida en la oscuridad absoluta algo en mí se encendió y mi ser comprendió que lo que tenía que hacer era recuperarme, volver a construirme, encontrarme... y fue así que me entregué a la experiencia, sin expectativa, sin certeza, sólo sentía en lo más profundo de mi ser la seguridad de que necesitaba transitar por todas mis tinieblas, entregarme a ese dolor, a esa desesperanza, a esa angustia...romperme.

Por otro lado, mi madre, mis amigos al verme tan angustiada, tirada en un sillón día y noche sin moverme, estaban muy preocupados; querían sacarme de ese lugar tan lúgubre en el que me veían, pero pudieron comprender que necesitaba perderme por completo para volver a encontrarme.

No es divertido ni para nada fácil tener que desarmarte por completo, sentía como me desgarraba y lo único que hacía era acompañar ese profundo dolor que a su vez me permitía revisarme, mirarme. Tuve que deshacer mi historia, lidiar con traumas, conectar con creencias limitantes, despojarme de mandatos, etc...tenía que desaprender lo aprendido y buscarme.

Y así fue que atravesando mis peores tinieblas pude comenzar a reconstruirme, a conocerme.

Cada experiencia dolorosa transitada me hizo dar cuenta que en toda oscuridad hay luz y que sólo tenemos que estar dispuestos a encontrarla, que si nos animamos y atravesamos nuestras sombras, nuestro universo se ilumina y nos permite transformar esa oscuridad en un faro.

Fue así como aprendí y comprendí que soy alquimista y transformadora de mi propia existencia, que yo soy ese faro.

Aprendí a transitar mis propias sombras desde un lugar de profundo amor, respeto y tolerancia, sin poner resistencia al proceso, sin castigarme, acompañando lo que acontece así como está, aceptándolo, dándole lugar para que se manifieste dejando que la alquimia de mi alma actúe como un motor transformador que me permite resignificar mi experiencia.

Este movimiento me impulsa a que un nuevo movimiento se produzca y aparece lo nuevo, lo distinto, lo transformado ¡El cambio real y significativo acontece como una nueva puesta del sol! Y se imprime en cada célula de mi cuerpo.

Fue así como aprendí a sanarme a mí misma. Fue así como encontré mi propia luz.

Mariela (Ciudad Autónoma de Buenos Aires)

REFLEXIONES.

No somos perfectos, estamos tratando de superarnos. A través de cada experiencia tenemos la posibilidad de hacerlo. Es superarnos, no superar a nadie ni destacarnos por encima de los demás, sino ser cada día más puro, más sincero y ofrecer menos resistencia para que Dios se exprese a través nuestro.

Tenemos que aprender de todo eso, no es callar porque no lo hemos superado. Asumir lo que somos, nuestras debilidades, asumir la fortaleza ante determinadas situaciones, tener en claro cómo llevarlas adelante. Ser un poco más sinceros cada día, en cada momento. (*)



Fragmento extraído del artículo
“No somos perfectos”

Yo evoluciono en mi interior encontrando una paz, un equilibrio, una Luz desde mi yo inferior y evoluciono hacia mi yo superior que me lleva a comprender que esto que yo tenía, que era desequilibrio y que hoy fue cubierto por el equilibrio, por la paz, es algo que muchos tienen como necesidad y que yo puedo brindárselo. (*)

Fragmento extraído del artículo
“Todo evoluciona”

