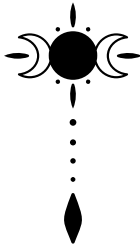


Un viaje hacia tu encuentro



Marianella Di Bastiano

© 2025 – Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa y por escrito de la autora. Esto incluye la reproducción, distribución, comunicación pública, transformación, almacenamiento digital y cualquier forma de explotación.

Diseño de portada: Clara Ramírez Larrosa / Bhavana Slow Design

Maquetación: Darío Delos

**“De nuestros miedos nacen nuestros corajes
y en nuestras dudas viven nuestras certezas.
Los sueños anuncian otra realidad posible,
y los delirios otra razón. En los extravíos
nos esperan los hallazgos porque es preciso
perderse para volver a encontrarse”.**

Eduardo Galeano

Contenido

Agradecimientos.....	7
Sobre la autora	9
Prólogo.....	11
Introducción.....	13
¿Cómo leer este libro?	21
PARTE I: ANTES DE EMPEZAR EL VIAJE.....	27
Esencia	31
Valentía	39
Viaja con todas tus versiones	45
Ir con Livianidad	53
Abrí tus alas.....	57
PARTE II: DESAFÍOS Y APRENDIZAJES.....	63
La Muerte	67
Fortaleza	73
Maestros.....	79
Duelos	87
Resiliencia.....	95
Abundancia	101
Cuerpo	109
PARTE III: EL SALTO AL VACÍO	117
Cambio y Aceptación.....	121
Presencia.....	129
Liberar la voz.....	137
Formas de vivir	143
Almas grises	149
Elegir	157
Visualizar para Manifestar	163

PARTE IV: EL DESTINO DE MI ENCUENTRO.....	173
Silencio y Quietud.....	177
Dolor.....	181
Autoconocimiento.....	189
Mis Sombras.....	195
Intuición.....	201
Ciclos.....	207
Yin: El despertar de mi energía femenina.....	213
Vulnerabilidad.....	219
El tiempo.....	225
Unidad.....	231
PARTE V: REGRESAR A MÍ.....	239
Sincronía.....	243
El fuego del ser.....	251
Autenticidad.....	255
Libertad.....	261
Compartir.....	267
Incertidumbre.....	271
La magia de lo ordinario.....	277
Volver.....	281
Referencias y Bibliografía.....	287

Agradecimientos

A mi familia. Principalmente a mi mamá, por acompañarme en cada caída y en cada logro. Por apoyarme, confiar en mí y darme impulso cuando el miedo me paralizó, por bancar cada locura y aventura. Gracias por abrazarme, por sanar juntas, incluso lo que no se dijo a tiempo. Por tus perdones y el espacio para expresar mis emociones. Te agradezco por haberte mantenido a mi lado, aun cuando fue muy difícil aceptar que estaba eligiendo mi camino. Te pido que leas cada una de estas páginas desde la empatía y no desde la culpa.

A mi papá, que lo siento cerca, guiándome en cada paso.

A mi hermana Victoria, que cada vez que la recuerdo, su esencia vuelve a pasar por mi corazón.

A mi abuela Tita, por cuidarme siempre.

A mi hermana Sofi, que tanto amo, y no deja de sorprenderme con sus consejos sabios a su tan temprana edad. Mis abrazos, oídos y mi amor siempre van a estar para vos. Deseo ser tu lugar seguro para ser vos misma.

A mis amistades. Que me acompañan con amor incondicional en cada etapa, sosteniéndome sin juicio, alentando mis sueños y abrazando mis crisis.

Gracias por estar, escuchar y recordarme quién soy cuando me olvido. Por sostenerme en la emoción, en las pausas y distancias.

En especial a Cande, que fue testigo de lo que significó para mí escribir este libro, me ayudó en su edición y lloró más de una vez al leer lo que emergía desde mi verdad. Gracias.

A los niños de Moitas, que con su risa, su espontaneidad y su inocencia me devolvieron la alegría simple de estar presente. Ellos no sabían lo que despertaban en mí, pero hicieron vibrar mi corazón de una forma que aún guardo muy adentro.

A cada maestro que aparece en estas líneas, quienes me enseñaron mucho, algunos desde el amor, otros desde el dolor.

A las personas que hicieron que cada lugar se sintiera como casa y me regalaron una sonrisa, una palabra o una mirada a lo largo de este gran viaje.

GRACIAS.

Sobre la autora

Marianella di Bastiano nació el 22 de febrero de 1995. Actualmente, acompaña procesos de autoconocimiento, regulación emocional y entrenamiento mental, integrando diversas prácticas y disciplinas como el Yoga, el movimiento consciente, la meditación, el focusing y la escritura expresiva.

Transitó un camino personal de transformación, resignificando la pérdida y los momentos dolorosos y dejando atrás su carrera como abogada para explorar su verdadero propósito. Hoy combina su formación profesional con su experiencia de vida, creando retiros en lugares que han sido significativos en su historia, entre ellos Moitas (Brasil), donde comenzó a escribir este libro en 2022.

Además de los viajes, imparte clases, cursos y formaciones, generando espacios donde cada persona pueda conectarse consigo misma, descubrir su fuerza interior y avanzar en su propio proceso de transformación.

Conectemos

Podés encontrarme en:

Instagram: @maridibastiano

Web: www.maridibastiano.com

Prólogo

Hay momentos en los que aparece algo muy dentro que empieza a incomodar. Una voz suave pero insistente que te susurra: *“ahí no es”*. Quizás lo que estás sintiendo no es vacío, sino la necesidad de reencontrarte con tu ser. O quizás sea una desconexión confundida con tristeza... o porque te perdiste en el afuera queriendo encontrar algo más pero, ¿si todo lo que estás buscando ya vive dentro tuyo?.

Si tu deseo es hallar soluciones o fórmulas, lamento decirte que no las vas a encontrar en este libro. Pero quizás, te devuelva algo más valioso:

Un espejo que refleje tu verdad.

Un recordatorio de buscar tu camino.

Un fuego para encender tu consciencia.

Una guía para reencontrarte con vos.

La verdad es que escribí para sanar y resignificar mi historia. Para compartir lo que alguna vez necesité leer. También para recordarme el camino de vuelta a mi esencia cuando me pierda o me aleje de mí misma. Para despertar y registrar mis aprendizajes, aunque a veces vuelva a equivocarme y repita patrones o no logre aplicarlos como quisiera.

Entre estas páginas hay confesiones, despedidas, transformaciones y preguntas que quizás también alguna vez te hiciste. Te comparto mi historia. De cuando elegí dejar de sobrevivir para empezar a vivir y mirar mi dolor de frente y reencontrarme con mis verdades más profundas.

Antes de que sigas leyendo, quiero contarte algo importante. Todo lo que comparto en estas páginas surge de mi experiencia, mis aprendizajes, mis búsquedas y también de momentos de conexión profunda con algo más grande. Algunas cosas las viví intensamente, otras las canalicé sin entender del todo y muchas todavía me cuesta ponerlas en práctica. No escribo desde un lugar de perfección ni con verdades absolutas. Estoy en constante transformación, como vos, como todos. De hecho, muchas de estas palabras son también un recordatorio para mí misma. Porque más que enseñar, este libro busca acompañar. No es un manual ni una receta, sino un reflejo de lo que fui descubriendo y sintiendo verdadero en mi propio proceso. Ojalá algo de esto resuene con tu propio camino y te invite, como a mí, a seguir escuchando esa voz interna que siempre nos habita.

¿Te animás a mirar tu historia desde el amor y la compasión? ¿A soltar los personajes y las máscaras detrás de las que te escondiste y que ya no te representan? ¿A escuchar tu voz? Esa que seguro hace tiempo pide espacio.

No es casualidad que este libro esté en tus manos.

No necesitás entenderlo todo de inmediato.

Lo único que necesitás es el coraje de dar el primer paso.

Tal vez hoy no empieces sólo un libro.

Tal vez empieces el viaje más importante de todos: el de regreso a vos.

Introducción

**“Cuento mi historia porque lo que se calla se pierde.
Para darle sentido a mi existir y lugar a mi voz.
Para recordarme que, si alguna vez pude, hoy también.
Cuento mi sentir desde mi verdad más profunda,
abriendo en cada línea mi corazón y mi alma.”**

No tengo idea de nada. Tal vez por eso escribí este libro.

Porque en algún momento pensé que iba a encontrar respuestas... y sí, encontré algunas. Pero cada una de ellas me llevó a nuevas preguntas y así, el no saber se volvió parte del camino.

Así que, si estás esperando soluciones mágicas o respuestas cerradas, no tengo nada para ofrecerte. Lo que sí tengo son preguntas. O quizás alguna que otra respuesta que solo te lleve a cuestionarte aún más, pero no desde un lugar de rumiación mental, sino de reflexión, escucha y conocimiento de tu ser.

Tampoco quiero mentir, conozco algunas herramientas que me conectan con la sensación de calma y plenitud, incorporé ciertos hábitos “saludables”, pero no como una obligación impuesta, sino porque me ayudan a estar más conectada conmigo, a ser más real y a no tomar decisiones que me dañan, esas que la pulsión de muerte me empuja arrebatadamente a tomar y a ser autodestructiva.

A veces, incluso protesto y pienso que me gustaría volver al piloto automático, ser menos consciente, porque tal vez así dolería menos.

Pero después me recuerdo que ya estuve ahí y que la vida, definitivamente, es mucho más linda cuando la vivo despierta.

Pero, ¿qué es vivir la vida despierta? Para mí, es vivir desde la presencia. Es ser valiente y dejar de tomar decisiones desde el miedo, la costumbre o la necesidad de aprobación y confiar en que hay otra forma: la propia. La que nace del cuerpo, la emoción y la intuición. Es hacerse cargo de la autenticidad y de que no estamos aquí para sostener las proyecciones de otros, sino para honrar nuestra energía y alma.

Despertar no es un destino. Es una práctica constante de escucha, coraje y búsqueda. También es permitirse ser incoherente: romper moldes, contradecirse, desarmarse para volver a armarse desde un lugar más real. Es recordar que somos mucho más que un rol, un nombre o una historia. Es hacer lo que sentimos de verdad y no sólo para agradar.

Si quieres vivir despierto y llegaste hasta estas páginas, seguí leyendo, porque no es una coincidencia. Las casualidades no existen; son solo una ilusión. Estoy convencida de que hay algún mensaje esperándote: estás a punto de emprender un nuevo viaje.

Te voy a contar cómo comenzó todo. Un día, desde lo más profundo de mí, escuché el susurro de mi voz interior que me advertía que estaba en una travesía que no era la mía. Fue en ese momento cuando, en mi próximo destino, decidí abandonar el viaje que otros habían planeado y comenzar a vivir el mío.

El contexto, la familia, las instituciones y las estructuras externas delinearon mi recorrido, alejándome del sendero del alma y desconectándome de mi ser. Caminé por rutas ajenas, cargadas de mandatos y “deberías”, sin cuestionarme demasiado, cumpliendo con lo que se esperaba de mí.

Pero hubo un momento clave en el que comprendí que debía hacerme cargo de mi propio viaje, dejar de vivir una vida impuesta, trascender mis miedos más profundos y soltar la necesidad de culpar a lo externo o a aquello que no podía controlar. Se trataba de tener la va-

lentía de hacerme cargo y asumir que vine a esta vida a hacer las cosas diferente. En realidad, a construir y transitar mi propio sendero. Para eso, necesitaba volver a sentir mi esencia, fortalecer mis estructuras internas y elegir cómo quería caminar esta vida.

En el proceso, atravesé desafíos intensos y muchas adversidades. Así aprendí que no sólo lo que vivimos nos transforma, sino también las decisiones que tomamos. Que las experiencias no nos definen, pero sí son necesarias para elegir quiénes queremos ser.

Además, estaba cansada. Sabía que algo tenía que cambiar porque ciertos sucesos en mi vida se repetían una y otra vez. Me preguntaba: ¿Para qué vuelve a pasar esto?

Hasta que entendí que las formas impulsivas e inconscientes me llevaban a repetir ciclos para que aprenda, integre y cambie. Como decía Carl Jung: *“Hasta que lo inconsciente se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida, y tú lo llamarás destino.”* En el proceso entendí que podemos habitar la consciencia cuando nos reconectamos con lo que somos en esencia: con nuestro ser.

A lo largo de este libro, te compartiré cómo, a través de mis decisiones y experiencias, me reconecté con mi alma y retomé mi propio viaje. Mi transformación comenzó con una decisión muy desafiante: salir del rol de víctima y empoderarme, hacerme cargo de mi vida y avivar el potencial que hay dentro de mí. Cada página es un recordatorio de que vos también podés hacerlo. Durante esta búsqueda interior, la valentía, la fortaleza y la resiliencia serán tus grandes aliadas impulsándote a seguir cuando creas que no podés más.

Te compartiré mis formas de afrontar los desafíos y mi mirada sobre la vida, con la intención de que también te animes a cambiar tu perspectiva y busquemos juntos la libertad de simplemente ser lo que vinimos a ser.

En estas páginas, no solo te comparto mis aprendizajes, sino también las preguntas existenciales que me abrieron nuevos mundos y

universos. Hubo una pregunta que me impulsó, simple pero cargada de sentido, la cual te invito a que te hagas:

¿Cómo vuelvo a conectar con mi esencia? ¿Cómo aprendo a escuchar mi corazón?

Debo admitir que muchas de estas enseñanzas también siguen siendo un recordatorio para mí. Para esos momentos en los que vuelvo a desviarme del camino o me pierdo. Porque, al fin y al cabo, se trata de intentarlo, no de hacerlo perfecto. Muchas veces me cuesta ponerlas en práctica; a veces lo logro, otras no. Algunas las viví y me transformaron, otras siguen siendo parte del deseo y de la búsqueda.

Todos estamos en esta nave que llamamos planeta Tierra, aprendiendo a cada paso y equivocándonos al andar. Los mayores aprendizajes los obtenemos del hacer, y quien hace, se equivoca. Sinceramente, prefiero equivocarme antes que quedar paralizada por el miedo. La vida es muy corta para ser cobarde.

Esta búsqueda interna me mostró la importancia de traer a la conciencia las creencias, patrones, programas y pensamientos inconscientes que dirigían mi vida. Ahora quiero acompañarte a que hagas lo mismo, para que vuelvas a encontrarte con vos y con el poder de tu sabiduría interior.

Mi intención es que emprendas tu propia búsqueda y comiences a cuestionarte. Al fin y al cabo, son las preguntas las que abren las puertas internas, nos mantienen en movimiento y nos permiten expandir nuestra consciencia. Mientras que las respuestas pueden darnos una sensación de cierre, las preguntas son el motor que nos impulsan a seguir explorando y a no quedarnos quietos. Nos mantienen vivos, curiosos y en sintonía con nuestra esencia. Porque cuando creemos que ya sabemos todo, dejamos de crecer.

En definitiva, la calidad de nuestras vidas está en las preguntas que somos capaces de hacernos. Es en el proceso de cuestionarnos donde encontramos nuestra verdadera evolución.

Te invito a preguntarte:

¿Estoy eligiendo vivir o sobrevivir?

¿Estoy siguiendo formas y mandatos ajenos?

¿Estoy intentando adaptarme a estructuras rígidas y delimitadas?

¿O realmente estoy viviendo desde mi ser, respetando mis ritmos y mis propias estructuras?

Tenés la posibilidad de cambiar, si así lo decidís. Es momento de que experimentes una transformación personal y verás cómo lo externo también se transforma, no porque el mundo cambie, sino porque cambiará la forma en la que lo ves. Esta transformación te dará la oportunidad de decidir cómo querés interactuar con tu realidad.

A través de este libro, integré las lecciones de mi historia. Fue un proceso a través del cual aprendí a transformar mis mayores dolores en aprendizajes. Ahora, quiero invitarte a que hagas lo mismo con tu historia: que integres las lecciones de tus experiencias, abracés cada una de tus versiones y desarrolles esta misma capacidad. También a que te reconozcas como un ser sensible, mutante, que entiende la vida como una obra en proceso. Aceptar esa naturaleza dinámica te ayudará a transitar los altibajos de esta existencia con mayor valentía, resiliencia y flexibilidad.

Este libro es un viaje a tu interior. A esa maestría que sólo encontrarás al sentirte y escucharte.

*Inevitablemente, empecé a moverme
y a salir de mi zona conocida.
Es que, si hay algo que nunca pude hacer,
es ir en contra de mi instinto.*

*Mucho tiempo apagué y silencié mi esencia,
pero era como querer evitar la erupción de un volcán:
el magma está tranquilo hasta que, un día, arde.*

*¿Qué es la esencia?
¿Algo que ya traemos con nosotros,
en nuestra alma?
¿De otras vidas?
¿Podemos separarnos de ella?
Te invito a abrirte a las preguntas de esta existencia,
a viajar hacia tu interior,
para volver a encontrarte.”*



¿Cómo leer este libro?

Este libro está diseñado para que lo disfrutes a tu propio ritmo. Podés leerlo de principio a fin, siguiendo el hilo de las experiencias y reflexiones que se presentan de manera secuencial. De esta forma, podrás adentrarte en una narrativa completa, en la que cada texto aporta una capa más de profundidad y conexión con el siguiente.

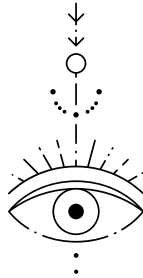
Sin embargo, también podés elegir leer cada uno de forma independiente. Cada capítulo o sección tiene un mensaje único y valioso, por lo que no necesitás seguir un orden específico para encontrar inspiración o reflexión.

Podés abrir el libro en cualquier página, dejarte guiar por tu intuición y descubrir lo que cada palabra tiene para ofrecerte en ese instante. Cada “mensaje” funciona como un oráculo. Leelo como si tu alma estuviera hablándote directamente.

La idea es que este libro se convierta en un espacio de acompañamiento, una herramienta a la que puedas volver cada vez que sientas la necesidad de reflexionar, conectar o simplemente disfrutar de un momento de pausa.

No hay reglas, solo un viaje personal que vos decidís cómo recorrer.

Recomendación: elegí un cuaderno que te acompañe a lo largo del viaje, para escribir lo que vayás sintiendo y permitite fluir inspirándote en cada pregunta que te invita a abrir el corazón.



Gracias por acompañarme en este viaje.

Te deseo...

*Que el amor guíe tu determinación y firmeza,
alejándote de la rigidez
conectándote con la constancia y la seguridad interna.*

*Que la inspiración te encienda,
acercándote a las respuestas de tu alma,
iluminándote y mostrándote el camino.*

*Que el dolor sea tu maestro,
para transformarte.*

*Que la valentía trascienda tus miedos
y construya el puente hacia tu libertad.*

*Que la observación esté presente en lo cotidiano,
haciéndote sentir la plenitud y la gratitud ante la simpleza.*

*Que abrasces tus heridas,
con aceptación y compasión.*

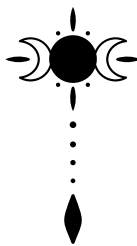
*Que el arte y la creatividad
sean tu cable a tierra,*

tu conexión con la luna y las estrellas.

*Que la incertidumbre sea la puerta de entrada
a la búsqueda y a la exploración.*

Que te permitas jugar un poco todos los días

*y que las risas despierten
a tu niño interior,
tus ganas de volar y de descubrir.
Que, a través de sus ojos, recuerdes: viniste a disfrutar,
tomate todo un poco menos en serio.
Que las sincronías sean el recordatorio de que sos energía:
atraes lo que vibras y estás dispuesto a aprender, dar y recibir.
Que la naturaleza sea tu llave
para apreciar el silencio y la quietud.
Que en ese silencio puedas escuchar tu voz interior
y sentirte parte del todo.
Que el brillo interior sea tu impulso
para desplegar tu autenticidad y potencial.
Que te animes a mirar tus sombras
para integrarlas a tu luz.
Que tu corazón tome las decisiones,
que la energía de tu alma sea infinita,
que los ciclos sean oportunidades de aprendizaje,
que el amor sea tu espejo.
Que seas consciente de tu valor y de todo lo que mereces.
Que tu vida sea un escenario colmado
de recuerdos y experiencias”*



PARTE I



**Antes de empezar
el viaje**



Antes de emprender este viaje hacia tus profundidades, te invito a preparar tu equipaje interior. En él guardaremos algunos conceptos clave que serán tu guía y compañía, para que puedas abrirte plenamente al devenir y gozar del camino.

En mi propio recorrido me encontré con muchas lecciones que hoy quiero compartir con vos:

“El viaje de la vida me enseñó que todo es válido si es con consciencia.

Que querer evitar los cambios naturales e intrínsecos de esta existencia solo trae sufrimiento.

Que las pérdidas son la invitación a valorar lo que realmente importa.

Aprendí a ver las despedidas como grandes maestras. De ellas comprendí que el amor trasciende fronteras, que las uniones son del alma, que somos ciclos en constante movimiento y que nos cruzamos con quienes vienen a reflejarnos y enseñarnos, desde las sombras hasta la luz.

Ahora sé que despedirse es de valientes, al igual que permitir que las lágrimas fluyan y asumir lo que siento.

Aprendí que nada de lo que siento puede estar “mal”, porque las emociones no entienden de juicios de valor. Se trata de aceptarlas, integrarlas y reconocer en cada una de ellas la huella de un instante vivido.

Todo final también es un nuevo comienzo. Cuando una puerta se cierra, otra se abre, permitiéndome avanzar hacia nuevas experiencias.”

La vida misma es un viaje. Podés viajar cerrando los ojos y abriéndolos de nuevo para ver lo que te rodea con una perspectiva diferente. Debés estar dispuesto a explorar, a encender tu espíritu curioso e ini-

ciar tu búsqueda. Tendrás que ser paciente y asumir que sólo hallarás algunas respuestas.

Deberás animarte a perder el rumbo para encontrarte, también a soltar y desapegarte, a sentir el vacío exterior para recordar que sos un ser completo.

Si estás dispuesto a todo ello, prepará tu equipaje porque pronto daremos el primer paso.

Cada elección conlleva una transformación. Este es solo el comienzo.

Esencia



Mi alma estaba hambrienta y sedienta porque me había enfocado en cumplir el camino que otros habían ideado o querían para mí. Me alejé de mi esencia para encajar en moldes ajenos, silenciando mi intuición y tomando decisiones desde el intelecto. Sabía que mi cuerpo físico necesitaba alimento y agua para subsistir, pero descuidaba mi alma y no alimentaba su fuego interior.

Así que me pregunté: ¿de dónde proviene esa nutrición? Comprendí que surge de la conexión conmigo misma, con otras almas y con la naturaleza, porque, al fin y al cabo, somos naturaleza. Compartimos su esencia y sus ciclos. Nuestras vidas están regidas por las mismas leyes y ritmos: el cambio, el crecimiento, la interconexión y la transformación. Estamos compuestos por los mismos elementos, el aire que respiramos, la tierra que nos sostiene, el fuego que simboliza nuestra energía vital, el agua que nos da vida y el éter, ese espacio y energía sutil que conecta todo en el universo, permitiendo la comunicación y la interconexión entre todos los seres.

Al igual que la naturaleza, también necesitaba nutrirme de lo esencial. Lo cual requería una búsqueda que debía asumir y que implicaba abrirme a que existieran más preguntas que respuestas. Vivía atrapada en preocupaciones, que eran la excusa perfecta para evadirme. Me preocupaba por lo que pasó o por lo que vendría, perdiendo de vista el presente y desconectándome de mi.

Esa búsqueda tenía que ver con mis misiones y propósitos. La verdad es que no sé si descubrí la misión de mi vida o el sentido de mi existencia; sería demasiado pretensioso responder a algo tan vasto. Quizá nunca tenga la certeza de haber hallado la respuesta a esta gran incógnita, y tampoco creo que eso sea relevante. Lo que sí es importante es saber que puedo volver a mí y que estoy alineada conmigo misma cuando vivo una vida en la cual encuentro un sentido más profundo y para mí, eso significa vivir con intención. Lo cual me guía hacia los propósitos de esta existencia, que emergen de la coherencia y me generan bienestar. Se sienten, desde el cuerpo y la intuición, que habita en el alma y se expresa en el cuerpo.

Al fin de cuentas, para mí el propósito no está en llegar a algún lugar, sino en encontrar el sentido en cada paso. La belleza de los procesos, como la vida misma, está en disfrutar del camino, no en alcanzar un destino. Entender esto cambió mi perspectiva porque por mucho tiempo pensé que estaba perdida, cuando en realidad estaba buscando. Así comprendí que “buscar” no es sinónimo de “perderse”.

Creía que debía saber con seguridad y firmeza dónde y cómo quería vivir, qué quería hacer, como si todo ello se tratara de una certeza más que de una inacabable búsqueda. Así entendí que no tenía que aferrarme a una única certeza. ¿Cómo podrían ser estáticas las decisiones si el deseo es tan cambiante? Si al final, la búsqueda es eterna y el deseo es la motivación y el impulso de la vida.

Es en este constante cambio donde a veces nos perdemos, cuando nos aferramos a lo que creemos que debería ser. Avanzamos y nos conocemos a través de lo que deseamos. El problema surge cuando nos apegamos o cuando adoptamos anhelos ajenos y los hacemos propios. La clave radica en disfrutar el camino del deseo sabiendo que luego desaparecerá, cambiará o se transformará. Se trata de caminar la ruta del alma sin apegarse a los deseos ni a los resultados.

Me considero una buscadora. La vida misma me guió a conocerme, escucharme y conectarme con mi esencia. Muchas profundidades

me fueron reveladas cuando me permití abrir las puertas del mundo sutil, que está presente en cada instante: en la naturaleza, en los suspiros y en la existencia misma. Es sencillo de sentir y percibir, porque se encuentra en lo simple. Se hace evidente cuando los ojos y el corazón están abiertos. En mi caso, estaban cerrados porque fue la forma que encontré de protegerme ante lo que me dolía. Creía ilusoriamente que así evitaría el dolor, como si pudiera escapar o controlar lo inherente a la vida: sus ciclos, pérdidas, crisis y más.

En el descubrimiento de mis propios pulsos vitales, entendí que estabilidad, movimiento y búsqueda pueden ser sinónimos, si la estabilidad se refiere a mi interior y se aleja de expectativas ajenas. ¿Pero acaso si lo que quiero para mi vida es movimiento?

En el momento en que me encontraba confundida y desconectada de mi ser, mi voz interior resurgió. Había dejado de escucharla hace años y de forma desafiante, me preguntó:

¿Continuarás sufriendo tu vida o vas a vivirla?

¿Estás dispuesta a conocerte y a realizar los cambios necesarios para regresar a tu esencia?



Tu Mensaje

Llegó la hora de volver a tu esencia y embarcarte en un viaje transformador.

Es momento de que empieces a vivir con intención. De que dejes de anestesiar y apagarte, de esconderte detrás del “no tengo tiempo”, “cuando esté listo”, “más adelante”.

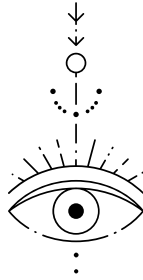
El tiempo es ahora.

*¿Hasta cuándo vas a seguir actuando y poniéndote máscaras que no te representan?
¿Hasta cuándo vas a ignorar ese llamado interno sólo para no enfrentarte a la incomodidad?*

No necesitas más respuestas, sino coraje para dar el paso que tu alma anhela.

El cambio no empieza afuera. Empieza adentro, con decisiones pequeñas, valientes, conscientes.

¿Vas a seguir sobreviviendo o vas a elegir empezar a vivir?



*“Viajar vigorizó mi fuego,
me encendió para ir por aquello que deseo.
Me animó a ser otras versiones,
me conectó con mis misiones y propósitos.
Me mostró las bellezas del mundo,
como sus lados más oscuros y hostiles.*

*Al viajar,
mis ojos se inundaron de paisajes,
conocí otras realidades,
viví diferentes verdades,
expandí mis alas,
traspasé mis fronteras
y acaricie el saber.*

*Viajar es sinónimo de despedidas y desapegos.
Es aventurarse a conocer: personas, culturas, filosofías de vida.
Es resignificar para volver a establecer prioridades y valores.
Es transformarse: nunca seré la misma luego del viaje, es inevitable.*

*Durante el viaje,
hice piel la incertidumbre.
Amplíé mi perspectiva,
descubrí a través de otros contextos*

*y entendí que el amor incondicional
no sabe de distancias.*

*Viajando,
afloró mi niña interior.*

*Mi cuerpo y mi corazón se convirtieron en mi hogar,
y comprendí que depende de mí nutrirlos y cuidarlos.*

*El viaje me exhibió lo efímero de la vida,
me enseñó que lo único constante es el cambio.*

*Despertó mi receptividad para ver el aprendizaje
en cada grandeza y en cada infortunio.*

*El viento me llevó a los lugares donde tenía que estar,
y cuando se convirtió en huracán,*

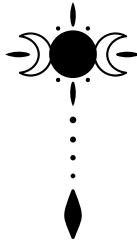
*busqué la calma en mis herramientas
para ser y estar*

en el ojo de la tormenta.

Aunque debo confesar que no todas las veces salí ilesa.

*Mi corazón
quedó esparcido
por los lugares que visité
y en las personas con las que conecté.*

Viajar fue volver a sentir cómo vibra mi alma”



Valentía



Viajar por diferentes sitios del mapa me enseñó mucho, pero reconozco que el viaje exterior fue solo una excusa para que aprendiera que las mayores enseñanzas no se encuentran en un lugar, sino en nuestro interior a lo largo de este gran viaje llamado vida. Cada uno de estos lugares fueron espejos que me llevaron a reflejarme y conocerme en diferentes culturas, contextos y momentos. Pero podemos ir a muchas partes, de un lado a otro, solo para huir de aquello que duele o pesa y aunque hagamos nuestros mayores esfuerzos, todo lo que no queremos sentir, lo cargamos en la mochila, porque si hay algo de lo que nunca podremos escapar, es de nosotros mismos. Por eso, el viaje que realmente transforma es aquel que decidimos emprender hacia lo más profundo de nuestro ser.

Este viaje es incómodo, porque nos invita a salir de lo conocido y nos damos cuenta que estábamos envueltos en una seguridad ilusoria y que la única constante es el cambio. Al mismo tiempo, nos maravilla, porque nos abre la posibilidad de probar algo diferente. Nos damos cuenta que podemos elegir y crear nuevos cimientos, nuevas formas de pensar y de vivir. Que no somos lo que creíamos ser, ni esas definiciones que nos daban seguridad pero que tanto nos limitaban. También nos enfrenta a nuestros mayores temores. Es en ese momento que comprendemos que el miedo no es un enemigo, sino que quiere protegernos y cuidarnos. Que incluso a veces es necesario para nuestra

autopreservación y aparece como una alerta o aviso. Como cuando no nos adentramos en aguas muy profundas y corrientosas por miedo a ahogarnos, o cuando no nos asomamos demasiado a un precipicio porque no queremos caer. El problema surge cuando los miedos quieren protegernos de peligros que no existen, más que en nuestra mente. Miedos que carecen de coherencia y racionalidad porque quieren salvarnos de realidades irreales. Nos encadenan, nos frenan, nos impiden avanzar. Son los que se originan en las heridas de nuestro niño interior, en las formas preestablecidas por la sociedad, en programaciones y lealtades inconscientes o en creencias que nos alejan del alma. Estos miedos, que en algún momento fueron necesarios para sobrevivir, en la actualidad nos limitan. Nos hacen permanecer en lo conocido, nos alejan de nosotros mismos y nos cierran las puertas hacia la libertad de recorrer nuestro propio viaje.

Cuando nos aferramos a esos miedos, la vida encuentra la forma de confrontarnos con ellos a través de las crisis. Tuve la insatisfacción necesaria de atravesar varias de ellas a lo largo de mi vida. Fueron muy molestas e incómodas pero necesarias, ya que se transformaron en el impulso que necesitaba para cambiar. Fueron la sacudida que me sacaron del piloto automático, me ayudaron a trascender temores y a liberarme de las estructuras impuestas.

Una de esas crisis me llevó a darme cuenta de que estaba viviendo en una mentira. A menudo, me engañaba a mí misma. Recuerdo cuando estudiaba abogacía: me esforzaba por convencerme de que me gustaba, hasta que comencé a buscar trabajo y no toleré sostener la vida de una abogada por varias horas. Jamás voy a olvidar las palabras de mi psicóloga: *“Si no te gusta el pescado, por más de que lo cocines de mil formas distintas, no vas a lograr que te guste.”*

Lo mismo me ocurrió en varias situaciones de mi vida. Se trataba de una imposición mental: quería convencerme de que algo podía gustarme, mientras mi cuerpo dejaba en evidencia todo lo contrario. Así fui comprendiendo que forzar las situaciones provenía de mis miedos y de un capricho de mi mente. Y que mentirme a mí misma era negar

mi esencia, reprimir mis emociones y elegir desde la desconexión, los miedos y las inseguridades.

Buscaba sentirme segura intentando controlar lo que me excedía. Pero este tipo de seguridad no existe. Es una creencia falsa de control y dominio sobre la realidad. La mente y el ego necesitan la idea de control sólo para aferrarse a algo y evitar sentir el vacío que genera la pérdida y la incertidumbre, porque todo puede desaparecer en este mismo instante y eso, nos aterra. Vivimos creyendo que podemos determinar lo que va a suceder, planeando cómo se desarrollará todo en un orden determinado y en un tiempo exacto. Sin embargo, el universo fluctúa y se rige por sus propias leyes, muy distintas a las del sistema establecido. La única seguridad que existe es la que nos sostiene cuando todo afuera se tambalea, la que llevamos dentro de nuestra piel y que conocemos cuando afuera ya no hay garantías, cuando sólo nos queda ser valientes, dejar de mentirnos y animarnos a viajar a nuestros adentros, para observarnos y hacernos esas preguntas incómodas que tanto estábamos evitando.



Tu Mensaje

Este es un llamado a tu valentía. No la de los héroes de película, sino la real: la de mirar tus sombras, integrar lo que duele, elegirte, aunque te tiemble todo.

Viajar hacia tus profundidades requiere coraje, implica que sueltes el control y te entregues a lo desconocido. También que confíes, que te seas fiel, aunque eso te incomode y quizás conlleve decepcionar a otros.

Tu alma quiere que honres tu verdad, que fortalezcas tu seguridad interior y que te atrevas. Además, dejame contarte un secreto: el universo ama a los valientes que actúan en consecuencia.

¿Te animás a trascender el miedo y descubrir la valentía que ya habita en vos?



*“Ser valiente es llenarse de valor para afrontar los desafíos,
es arriesgarse dejando a un lado las excusas.*

*Es jugársela por lo que el alma desea,
es dejar de ver lo que nos asusta como un impedimento
y convertirlo en un impulso.*

*Valiente no es quien no tiene miedos,
sino quien los atraviesa con el corazón abierto y, del
otro lado, encuentra la expansión del alma.
Es la libertad que evidencia que somos infinitas posibilidades
y que los únicos capaces de elegir
somos nosotros mismos.*

*El valiente arriesga y siempre gana:
aprendizajes, experiencias y convicción.
Independientemente de si los resultados coinciden, o no,
con las expectativas.*

*La valentía implica asumir los miedos más profundos, empoderarse,
abrazar nuestra vulnerabilidad y nuestros lados más sensibles,
viéndolos como fortalezas y jamás como debilidades”*



Viaja con todas tus versiones



Al viajar, llevo conmigo todas las partes que me componen y cada una de las versiones que fui en algún entonces. Me acompaña mi niña y adolescente interior, junto con la adulta que soy hoy, que también murió y volvió a nacer varias veces para reinventarse.

Hago una pausa y vuelco la mirada hacia mi niña interna. Me doy cuenta de que la abandoné durante un largo tiempo. Comienzo a recordarla y a conectarme poco a poco con ella, acercándome desde el amor. Abro mis brazos para recibirla sin esperar nada. Sé que le cuesta confiar en mí, ya que en algún momento fui yo quien la abandonó.

En el trayecto, hice espacio para escucharla y, lentamente, fue reviviendo dentro mío, comenzó a acompañarme en cada aventura. Entre sus juegos y risas sentí ternura por su inocencia, entre sus lágrimas, entendí que no necesitaba tantas palabras, solo abrazos que la contengan. Empezamos a encontrarnos seguido y en uno de nuestros encuentros me recordó lo conectada que estaba antes con mi mayor poder: la intuición. Me ayudó a conocerme en mayor profundidad, a resignificar mi historia y a comprender que tenía información muy valiosa sobre mí.

A través de sus ojos pude observar con compasión mis heridas y abrazar mis partes más vulnerables. Al mirarla con amor se abrieron las puertas que me invitaron a entender desde qué ángulos veo la vida, mis perspectivas, miedos y creencias.

Cómo vivimos nuestra infancia nos regala un nuevo entendimiento sobre nosotros mismos. Cada uno de nuestros dolores más profundos encuentra sus respuestas en esta etapa de la vida. Cuando nos permitimos volver allí y pasamos por el cuerpo lo que quedó reprimido, lo que no nos permitimos sentir, nos damos el permiso de volver a nuestra esencia. De integrar las partes que perdimos en el camino. Así nos habilitamos a recuperar el disfrute, la alegría y a ver los aprendizajes de lo vivido.

Volver a esta etapa, donde nuestra esencia brillaba sin miedos ni limitaciones, donde nuestros dones y capacidades fluían libremente, sin condicionamientos externos, nos conecta con nuestro ser. Esa pureza y autenticidad siguen dentro nuestro, esperando ser reconocidas y nutridas. Nuestra esencia se despliega desde esa “semilla del alma”. ¿Cuál es tu semilla? ¿Cómo es? ¿Alguna vez, en tu vida adulta, te conectaste con ella? ¿Le brindaste los cuidados necesarios para que brote y se convierta en árbol?

Con el tiempo, muchos dejamos de regar esa semilla. No siempre pudimos brindarle los cuidados que necesitaba, porque a medida que crecemos, los contextos familiares, institucionales y sociales limitan nuestra visión. Nos transmiten creencias que nos alejan del valor interior y, consecuentemente, del despliegue de nuestras capacidades y de la expresión de nuestras emociones.

La educación que recibimos nos impone lo que *debemos* hacer y pensar, nos desconecta de nuestro potencial. De niños, nos movemos desde nuestra esencia, desde el corazón y el latir de nuestros dones, conectados profundamente con el pulso interior. Pero llegamos a un mundo de adultos adormecidos, con frustraciones, miedos, carencias, heridas y traumas sin resolver.

Nosotros también fuimos esos niños que carecieron de guías y estímulos para expandirse. Frente a esta realidad, tenemos dos caminos posibles, quedarnos en el lamento, depositar culpas eternas en el afuera y adoptar el rol de víctimas o hacernos cargo, sanar nuestras heridas y recuperar nuestro poder interior, convirtiéndonos en esos guías que las infancias necesitan, acompañando en vez de imponer y potenciando el desarrollo de quienes llegan a vivir su experiencia en la Tierra.

Si perdemos la conexión con nuestro niño interior, difícilmente podamos ser guías. Esto excede la elección de ser padre o madre, porque las infancias están presentes en nuestras vidas de una forma u otra, sea en mayor o menor medida. Son semillas en potencia para una humanidad más consciente y despierta, contribuyendo a que el mundo sea un lugar más humano y amoroso.

La única forma de mantener nuestro espíritu joven es elegir asombrarnos ante la vida, jugar siempre y mantener vivo nuestro lado explorador. Se trata de decidir qué anteojos usar para mirar el mundo, abrazando e integrando cada versión que habitamos.



Tu Mensaje...

Viajá integrando y aceptando todas tus versiones.

Tu niño y tu adolescente interior no desaparecieron. Solo esperan que los mires, que los escuches, que los invites a jugar de nuevo. A reír sin motivo, a hacer cosas sin lógica, solo por gozo. A recordar que no viniste solo a producir, cumplir y rendir. Viniste a vivir.

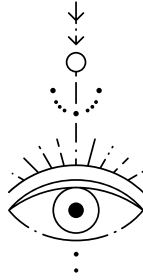
En este viaje, no se trata de dejar partes tuyas atrás, abandonadas, sino de traerlas con vos. También las que evitás, las que te duelen, las que no mostrás, porque todas tienen algo para decirte y enseñarte. Todas merecen ser abrazadas.

*La autenticidad no nace del rechazo,
sino de la integración.*

*¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo porque sí?
¿Qué pasaría si hoy le dieras espacio al
juego, a la risa, al disfrute puro?*

Tu alma no busca perfección. Busca presencia.

*Ahí, en ese instante simple y real,
empieza tu expansión.*



*“La semilla del alma,
una vez reconocida,
puede germinar y transformarse en brote.
Será parte de tu rutina cuidarla:
dejá que la luz entre,
regala con amor y confianza,
permití que crezca en tierra fértil.*

*Las raíces se fortalecerán bajo la tierra.
Los brotes comenzarán a desarrollarse y a expandirse,
guiados por la luz.*

*La expansión dependerá de mantener vivo tu deseo,
de tu voluntad de cuidarla y de tu resiliencia ante las dificultades.*

*Los nutrientes del talento y la pasión
se encargarán de que esos brotes
se conviertan en árbol.
La paciencia y el respeto
serán el sustento en cada etapa.
La sabiduría está en que disfrutes de este proceso.*

*Llegará el otoño y las hojas caerán,
sentirás el vacío del invierno,
y la introspección decantará,
haciéndose piel.*

*En primavera, estarás listo para volver a florecer,
y en el verano darás frutos.
Será el momento de aprender a compartirte.*

*Del proceso cíclico, y de cada metamorfosis
nacerán diferentes versiones,
dejando morir las antiguas
para dar lugar a otras nuevas,
cada vez más auténticas, reales y genuinas.*

*Abrázate,
contenete en el proceso y, por sobre todo,
recordá cuánta valentía requiere la transformación.
Nunca es tarde
para iluminar
la semilla de tu alma.”*



Ir con Livianidad



Antes de iniciar una de mis travesías, tuve un sueño: estaba parada frente a la puerta de la casa donde crecí, lista para partir, con todo mi equipaje preparado. Además de la valija habitual, cargaba una mochila llena de bloques de madera, pesados, que me lastimaban los hombros y la espalda. Cada paso dolía, pero creía que debía llevarlos, aunque en mi interior sabía que no quería.

De repente, una mujer se acercó y me susurró que no hacía falta cargarlos, que podía dejarlos allí, en casa. Justo en ese instante, sonó el despertador.

Ese sueño, más allá de lo literal, es un reflejo perfecto de cómo me siento cada vez que emprendo un viaje: nuevas versiones de mí nacen al soltar otras. Me voy haciendo más liviana, más libre, menos cargada de lo que no me pertenece. Cada partida, me enseña a caminar más suelta, con los hombros más ligeros y el alma más despejada.

Aprendo a soltar resistencias, a cerrar los oídos a las preguntas del afuera que me ahogan y me sobrecargan. Escucho: *“¿Y qué vas a hacer?”*, y pienso: *¿Cómo podría saber qué va a pasar? ¿Cómo me voy a sentir en cada paso que voy dando? ¿Acaso no se trata de decidir sobre lo que brinda el presente?*

Todas las veces que intenté determinar cómo iban a ser las cosas desde mi mente en un futuro, el universo me demostró que todo podía

ser completamente diferente. Cuando nos entregamos al movimiento que conlleva la evolución, la incertidumbre es inmensa y hay preguntas que agobian. Hoy elijo responderme con un simple: “*Confía y abraza tus conocimientos y tu capacidad de resolución*”. La confianza es lo que más me funcionó hasta este momento, se trata de no forzar y dejar que el camino me muestre las mejores formas, de creer sin saber, pero aun así tener la certeza y la convicción de que hay un orden superior universal que todo lo ordena. De recordarme que, si antes pude, ahora también.

Siempre tenemos planes y deseos, pero es necesario que exista flexibilidad en el camino para aceptar los cambios, tanto internos como externos, que vayan sucediendo. A veces, nos aferramos a un plan y no queremos desviarnos del camino, pero el universo tiene su propia forma de guiarnos. En ese vaivén solo nos queda practicar la flexibilidad.

Ser flexibles es un acto de valentía que nos permite crecer y expandirnos, significa confiar en nuestras fortalezas internas para adaptarnos, mantenernos abiertos y receptivos para dejar que la vida nos sorprenda, para descubrir nuevas posibilidades donde antes solo veíamos barreras. Es soltar las expectativas y apegos para buscar nuevas formas y soluciones ante lo imprevisto, creyendo con toda nuestra sabiduría interior que todo lo que sucede puede ser una oportunidad para acercarnos a nuestra verdadera esencia.



Tu Mensaje

*¿Hacia dónde estás yendo? ¿Cuál es el destino?
¿Hay un objetivo, un sentido o un para qué?*

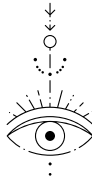
En lugar de estar ocupado en llegar a un lugar específico, permítete gozar del camino. Porque es ahí, en lo simple y cotidiano, donde residen las verdaderas enseñanzas.

Aferrarte a esas preguntas solo te pesa, te saca del presente y te desconecta del viaje. Soltá la necesidad de tenerlo todo resuelto.

No estás aquí para controlar el camino, sino para transitarlo con apertura y flexibilidad, con menos exigencia y más entrega. El aprendizaje está en que veas la incertidumbre como una oportunidad y el misterio como la magia de la vida.

Preguntate con honestidad: ¿Qué estás cargando que ya no va más con vos? ¿A quién o qué le seguís cumpliendo expectativas que ni siquiera te representan?

Respirá. El camino no es para entenderlo todo, es para sentirlo. Recordá que todo puede ser más simple y más leve.



*“Dejé de obligarme a tener todas las respuestas.
Aprendí a decir “no sé”,
en lugar de continuar peleándome con la incertidumbre, la abracé.*

*Fui soltando la necesidad de dar explicaciones.
Reforcé la seguridad y la confianza que habita en mí.
Me liberé de las presiones que me alejaban de mi búsqueda.*

*Me enfoqué en disfrutar del presente,
para permitir que las energías del universo fluyan
y así poder proyectarme hacia la concreción.*

*Generé espacio en mi mente
para que las respuestas lleguen
desde los sentidos y el sentir.*

*Entendí que se trata menos de planear
y más de transitar la vida con un proyecto
que, independientemente de sus formas,
mantenga su esencia
y, para mí, tenga sentido.*

*Todo ello implica abrazar el cambio de rumbo,
confiando en que las señales que la vida me presenta
me mostrarán donde necesito estar.”*



Abrí tus alas



Hasta ahora te animaste a comenzar a mirar hacia adentro. Cada paso te preparó para lo que sigue, porque este es sólo un comienzo. Es momento de abrir tus alas y confiar en que todo lo que necesitas para volar ya está dentro tuyo.

No importa tanto hacia donde elijas dirigir tu vuelo, porque viajar me evidenció que lo importante no es el destino, sino la transformación que ocurre en el trayecto. A través de cada experiencia, aprendí a vivir el presente, a valorar la simplicidad y a confiar en que el universo siempre me guía si estoy dispuesta a escuchar. Me encontré a mí misma en playas desiertas, bajo cielos estrellados y en la sonrisa de aquellos con quienes compartí momentos fugaces pero eternos.

Por eso, aceptar el viaje de la vida implica abrazar lo incierto, lo inesperado y lo transitorio, mientras nos nutrimos de la magia que cada momento tiene para ofrecer, aunque no sepamos dónde nos lleva el camino. Comprendiendo que la verdadera riqueza reside en las experiencias vividas y es en el proceso donde las fronteras se desvanecen y lo esencial se vuelve más evidente y palpable.

El verdadero viaje comienza cuando soltamos las ataduras del miedo y nos permitimos vivir desde el ser, desde nuestra naturaleza. Se trata de una búsqueda constante por lo auténtico, por ese trayecto donde las expectativas externas no determinan ninguna dirección y

donde el corazón evidencia cada paso, aunque no sepamos dónde termina la travesía. Si es que alguna vez termina...



Tu Mensaje...

Estás en un momento único. Todo lo que necesitas está justo frente a vos, esperando ser descubierto. Dentro tuyo habita un viajero, un espíritu libre que anhela reencontrarse.

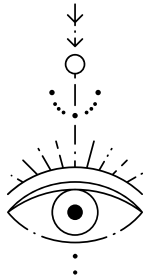
Las experiencias que de verdad importan no están en lo que acumulás, sino en lo que te permitís sentir. El amor, la intuición y la sabiduría ya viven en vos, te piden que las dejes guiarte, porque son esa brújula silenciosa que te guían hacia lo verdadero y esencial.

Abrí tus alas. No mañana ni cuando “tengas tiempo”. Hoy.

*Porque si no lo hacés ahora, ¿cuándo?
¿Qué te impide, de verdad, lanzarte al viaje que tu alma está pidiendo a gritos?
¿Qué excusas te estás repitiendo para no hacer lo que hace vibrar tu corazón?
¿Desde cuándo dejaste de sentir que podías elegir diferente?*

Sentí el fuego visceral que todavía arde.

Es momento de que emprendas viaje.



*“Viajar te hará descubrir
la relatividad de las distancias y del tiempo.
¿Acaso existe el tiempo?*

*Te hará sentir el amor incondicional.
Te mostrará el encanto y la hostilidad del mundo.
Derrumbará tus fronteras mentales y te nutrirá con enseñanzas.*

*Te darás cuenta de que no sos lo que poseés.
El corazón,
será tu hogar.
Los dones,
tus herramientas para construir y dispersar luz por donde transite tu alma.*

*El cuerpo,
tu vehículo y tu templo.*

*La intuición,
tu mejor aliada para guiarte hacia lo que sí.
Tu sabiduría,*

Abri tus alas

la fuerza para que puedas elegir y decidir.

El amor,

tu héroe interno y el impulso para continuar viaje.

*Tu espíritu aventurero y explorador
se manifestará en el deseo de seguir descubriendo.*

El compartir

se traducirá en una forma de conexión y expansión.

*Entenderás los duelos, los desaparegos y las despedidas
como partes intrínsecas de la experiencia humana.*

Los reencuentros serán las caricias que el alma anhelaba.

Animate a abrir las alas y a volar.

*Permití que las emociones se esparzan por tus venas
y te recuerden que estás vivo.*

*Encender los motores del viaje de la vida
te recompensará con la sensación más linda de todas:*

La vida es hoy”

Lo único que queda es volar, ¿vamos?



PARTE II



Desafíos y Aprendizajes



Ahora que en tu equipaje interior llevás el compromiso de conectarte con tu esencia, que invitaste a todas tus versiones, asumiste tu valentía, te abriste a la incertidumbre con flexibilidad y desplegaste tus alas, el viaje realmente comienza.

A lo largo del mío, enfrenté desafíos de todo tipo. Cada uno de nosotros tiene los suyos al avanzar, y estoy segura de que compartimos algunos dolores y aprendizajes universales de la existencia humana.

En esta segunda parte, quiero compartirte algunas lecciones que aprendí en mi camino, con la esperanza de que te inspiren y te guíen en el tuyo.

Cada situación me dejó una enseñanza valiosa, y no tengo dudas de que cada vivencia fue una oportunidad para crecer. Mi mayor herramienta fue la resignificación del dolor, de la pérdida y de cada experiencia, para ver las enseñanzas que se reflejaban en quien me iba convirtiendo. Al ver los aprendizajes de los momentos más hostiles y dolorosos de mi vida es que pude renunciar al traje de “la víctima” y a sus quejas, para entender que en todo momento tenemos la oportunidad de hacernos cargo de nuestro poder interior y de tomar otras decisiones. Podemos decidir cómo responder, cómo interpretar y cómo vivir cada circunstancia.

A medida que lees estas historias, te invito a reflexionar sobre tu propio recorrido y a considerar cómo podés resignificar lo que sea que haya ocurrido en tu vida.

¿Qué historias te contás? ¿Desde que emoción narras cada acontecimiento? ¿Cómo podrías relatar tu vida desde un lugar más amoroso, comprensivo y compasivo?

La Muerte



Seguro estarás pensando que puede parecer una contradicción comenzar por el final, ¿no?

Voy a empezar por aquel tema del cual preferimos no hablar y que se considera poco feliz, pero que inevitablemente marca un antes y un después en nuestras vidas: la muerte.

No podemos evadir la angustia que surge de la única certeza que tenemos al nacer: vamos a morir. Pero, aunque lo sepamos, sería insoportable pensar cada día que podría ser el último.

Desde pequeña, aprendí que la vida en este planeta es frágil y efímera. Experimenté el dolor del alma a muy temprana edad, conocí la finitud de la vida humana y separé la idea de muerte y vejez. Entendí que todo puede terminar en un segundo, en un suspiro. Experimenté la excepción a la ley de la vida que dice que los padres envejecerán y que los hermanos serán compañeros del camino.

Recuerdo claramente la noche del 22 de marzo del 2003, cuando me quedé a dormir en lo de Silvia, una de mis tías del corazón. Apenas tenía ocho años, pero mi memoria grabó esa noche de forma imborrable. Es que los recuerdos se impregnan y calan hondo cuando el alma se fractura en todos los pedazos posibles.

Mi ser sabía que, a mi hermana menor, Victoria, le quedaba poco tiempo de vida. Por la tarde fui al hospital, sin saber que sería la última vez que la vería.

Estaba dormida cuando me subieron al auto. Nos detuvimos en la puerta del hospital, Silvia y su marido bajaron y yo me quedé en la parte de atrás. Luego de un rato, mi mamá y mi papá subieron al auto, uno de cada lado. Me dijeron lo que yo ya sabía y que solo era cuestión de tiempo: Victoria había muerto.

Empecé a llorar desconsoladamente, me enojé, los eché y, cuando pude, bajé a despedirme de su cuerpo. Le dije muchas veces que la amaba y que aún sentía su energía cerca, cuidándome y protegiéndome. Desde entonces, comprendí que la muerte es parte natural e intrínseca de nuestro paso por la Tierra.

Mi percepción sobre la muerte cambió radicalmente cuando perdí a mi hermana. Dejé de verla como algo distante y resignifiqué su partida como parte natural e indivisible de la existencia. Quizás fue mi forma de aceptarla.

Por muchos años me pregunté cómo sería si estuviera en este presente, pero hoy entiendo que es un absurdo que prefiero evitar. Acepto y elijo quedarme con el saber de que su energía es eterna. La siento, la abrazo, la recuerdo.

Desde entonces, reflexioné profundamente sobre la muerte y su papel en nuestras vidas. A menudo evitamos hablar del tema, convirtiéndolo en un tabú. Mi mayor bloqueo aparecía cuando hablaba sin miedo y veía la incomodidad que generaba en las personas. Sin embargo, ¿qué pasaría si la abordamos desde una perspectiva más natural y abierta?

Hablar de lo que nos duele, sana. Reprimir o negarlo profundiza la herida. Quizás el dolor se apaciguaría si pudiéramos hablar de la muerte libremente, como hablamos de los nacimientos. Sabemos que la muerte no puede evitarse, entonces, ¿qué vamos a elegir hacer?

¿Vamos a continuar viviendo desde la negación o vamos a aceptar el devenir de la vida de una forma más orgánica y natural?

Pero ¿qué ocurre con las muertes que dejan en evidencia el lado oscuro y penumbroso de la vida?, ¿qué pasa cuando dejan un vacío tan grande que no encontramos sentido? Así lo sentí con mi hermana, que solo tenía cinco años.

Durante mucho tiempo, la frase “*todo pasa por algo*” me perturbaba. Pensaba: ¿Entonces la muerte de mi hermana ocurrió “por algo”? ¿Cuál es esa razón? ¿Cómo podía encontrar sentido en algo que todo mi cuerpo y ser sentía tan doloroso e injusto? Me animé a hacerme más preguntas. Desvinculé esta frase de la idea de merecimiento, porque nadie merecía el dolor que causó la muerte de Victoria. Mucho menos ella merecía pasar por una enfermedad tan cruel como el cáncer, en su caso, leucemia.

Pero comprendí, investigando mi árbol genealógico y mi historia familiar, que todo tiene una causa y un efecto. Descubrí que, en mi familia, la sangre venía contaminándose hacia varias generaciones. Victoria no merecía padecer esa enfermedad, nadie merecía todo lo sucedido y tampoco había culpables. Pero sí se trató de un legado de dolor no sanado, de demasiados secretos, mentiras, traiciones, violencia y peleas. Nada se hablaba, todo era tragar saliva y no dejar que ninguna palabra se escape. Ese guardar y reprimir quedó impregnado como una tinta imborrable en nuestra historia, en nuestros genes y en nuestra memoria.

Durante años sentí que era injusto lo que me tocó vivir. Estaba identificada con mi historia. Pero con el pasar de los años y al encontrar varias respuestas, logré sentirme con más calma y claridad. Comprendí que lo que nos pasó hace quienes somos hoy, pero no nos determina. Ser e identificarse con los hechos del pasado nos deja en un lugar de víctimas y de comodidad. En vez de caer en esos roles, podemos aprender de cada una de las situaciones que experimentamos y conectar con el poder de la resiliencia, la cual me enseñó de la actitud

ante la vida, sobre quien quiero ser y en quien me quiero transformar. Me dio herramientas para hacer algo con el dolor y ponerlo al servicio de algo mejor, porque integrar el dolor y decidir qué hacer con él nos da sabiduría.

También entendí que para llegar a esa transformación, mi alma había elegido qué experiencias atravesar en esta vida para aprender, liberar, crecer y trascender. Fueron muchos los aprendizajes que me dio esta triste historia.

Si algo me recordó la muerte es que somos efímeros. De nosotros depende disfrutar y vivir esta oportunidad llamada vida. Así fue que me animé a elegir lo que mi corazón y mi alma sentían, sin permitir que el miedo me paralizara. No podríamos estar pensando todo el tiempo que podemos morirnos en cualquier momento, eso nos enfermaría. Si nos enfocamos en lo que sí podemos controlar, si le damos valor a lo que realmente importa y dejamos de postergar lo que nuestros corazones nos piden, cada día se convierte en un regalo. Es fundamental no vivir en la distracción absoluta, creyendo que somos eternos y postergando lo que realmente queremos ser y hacer.

Mejor, enfoquémonos en vivir para que el día que la muerte nos llegue podamos despedirnos con una sonrisa por casi todo lo que decidimos, por haber disfrutado y actuado desde el corazón, por haber estado en calma con nosotros mismos y haber crecido desde el interior a través de todo aquello que proyectamos y resuena con el alma.

La muerte nos recuerda lo que evitamos: todo tiene un final, incluso nosotros. Pero en lugar de enfocarnos en lo que termina, ¿qué pasaría si pusiéramos nuestra atención en cómo vivimos... hasta ese último momento?



Tu Mensaje...

*¿Qué pasaría si, en vez de temer el final,
te enfocaras en cómo estás viviendo?*

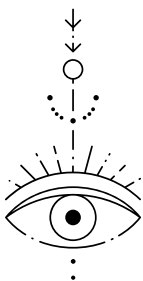
*La certeza de que todo se termina debería ser la
chispa que enciende tu fuego. Para no irte de esta
vida sin haberla sentido de verdad. No para entrar en
pánico, sino para elegir con más coraje. Para dejar de
esperar ese “momento perfecto”, el cual no existe.*

*Sé sincero con vos. ¿Estás viviendo o estás sobreviviendo?
¿Estás eligiendo lo que te expande o lo que te adormece? ¿Lo
que crea bienestar o te envenena? ¿Estás habitando tu vida
o simplemente cumpliendo con lo que se espera de vos?*

*Este es el momento de dejar de postergar lo que te enciende
por dentro. De usar el miedo como combustible en lugar de
un sentir que te paraliza. De abrazar la vida con entrega, con
propósito, con consciencia. Porque mañana no es una promesa
y la muerte, aunque cueste aceptarlo, es la única certeza.*

*Entonces, preguntate con valentía: ¿Qué harías hoy si
supieras que no hay mañana? ¿A qué le dirías que sí, sin
vueltas? ¿Qué vas a hacer con todo eso que todavía
late dentro tuyo y te está pidiendo salir?*

*Este es tu momento de vivir desde el corazón,
desde lo que realmente importa.*



*“Hice piel la resiliencia y la empatía.
Puse todo el dolor,
al servicio de lo mejor.
Muchas de mis decisiones
fueron guiadas por las experiencias
que dejaron en evidencia
lo fugaces que somos.
Si no sigo ahora lo que siento...
¿cuándo voy a hacerlo?
¿Mañana?
¿Y si no hay mañana?
Entonces, ¿qué elegiría hoy, por mí, desde mi corazón?”*



Fortaleza



A mis siete años, con un nudo en la garganta y la respiración entrecortada, me despedí de mis padres. Viajaban a Estados Unidos por el tratamiento oncológico de Victoria y fueron seis meses a Seattle con la esperanza de que sanara.

Recuerdo lo que me dije a mí misma el día en que se fueron al aeropuerto: “No llores, Marian, tenés que ser fuerte”. Aún puedo sentir cómo fue abrazar el abrigo calentito y peludo que llevaba puesto mi mamá. Esa fortaleza que me pedí a tan corta edad, mis lágrimas y angustia, quedaron grabadas en cada músculo de mi cuerpo, creando una tensión que con el tiempo se transformaría en un dolor insoportable de llevar. Como una forma de sobrevivir, empecé a alejarme de lo que realmente sentía, creando barreras y corazas.

Mientras ellos estaban lejos, me quedé en Argentina con mis abuelas. Tengo muchos recuerdos de esa etapa de mi vida. Era una niña aventurera, llena de energía y con ganas de explorar. Me encantaba jugar en la naturaleza, crear arte, actuar, bailar y cantar. También treparme a los árboles y a los caños de las hamacas que había en mi parque. Amaba sentirme libre e inventar historias.

Pero creo que es mejor dejar que aquella Marianella pequeña, con cabello ondulado, tez blanca, ojos grandes y curiosos, cuente como vivía ese momento:

“Algunos días voy al colegio con mi mejor amiga; otros, con mi profesora de artística, que tiene mi mismo nombre y vive cerca de mi casa. Su sonrisa es enorme y cálida, me hace sentir que puedo ser libre. En sus clases aprendemos sobre pintores y creamos nuestras propias historias. Me encanta porque allí puedo ser, sin miedo, dejando que mi imaginación vuele.

Por las tardes voy a la casa de mis tías del corazón, Silvina y Nati. Me pierdo en juegos y disfraces, hago obras de títeres, bailo y canto como si nadie me estuviera mirando. Me siento poderosa, feliz, creativa. Allí puedo inventar mundos y ser quien quiera ser.

Pero en casa todo es distinto. Con mi abuela Cristina no me siento segura. No me cuida como Tita, que siempre está pendiente de mí, que me protege y me da cariño. Cristina y mi bisabuela a veces maltratan a Tita, y yo no entiendo por qué debo quedarme con ellas.

Un día escribí en un papel: “Abuelas, las odio”. Lo hice porque necesitaba sacar mi enojo y mi angustia. Esa página era mi voz en medio del silencio y la confusión. Cuando se fueron, finalmente pude respirar. Estaba con Tita, protegida y tranquila. Ese pequeño refugio me recordaba que, aun en medio del caos, podía sentirme cuidada y segura.”

A esa edad, todo era gigante. Observaba cada detalle, cada espacio, cada rincón. Había tanta madurez en ese cuerpo tan chiquito y débil que era difícil creer que cargaba tanta experiencia y, a su vez, tanta inconsciencia e inocencia que permitía que mi sonrisa y alegría sobrevivieran. Los juegos y el arte siempre me mantuvieron con energía y ganas de vivir.

Mis ojos veían la casa vacía, percibían la distancia de mi familia en otro continente y más tarde, vieron que mi hermana ya no estaba físicamente, así que jugaba con ella, imaginándola a mi lado. También

veían cómo mi papá no podía soltar los jueguitos de la computadora, pero mi psiquis no entendía en ese entonces lo que era una depresión.

Mis ojos respiraban cuando iba al campo de mis tíos. Se sentían libres al ver el verde extenso y los animales correr a lo lejos. Mi cuerpo, tenso y sin encontrar los abrazos que necesitaba, se fortalecía y se liberaba cuando corría y trepaba a los árboles. Ese lugar era mi respiro de la vida. Las navidades y el inicio de nuevos años estaban cargados de seriedad y melancolía. Atravesar fechas importantes en medio de duelos se siente como una puñalada. Volver a sentir alegría y disfrutar no era opción entre las paredes de mi casa, era una aberración ser feliz sin Victoria. Mi alma tan nueva, y con tantas ganas de vivir, protestaba y no quería resignarse a sentirse intensamente viva. A bailar como si fuese el fin del mundo.

Pero aunque la niña que fui trató de encontrar refugio en la imaginación, esa misma niña comenzó a cargar, como adulta, las huellas de esos duelos no sanados. Mi llama interior se fue apagando para encajar en los moldes establecidos, y comencé a caminar sobre las baldosas grises, creciendo como cualquiera lo hace en una ciudad con estructuras tan determinadas y caminos tan marcados.

Así, atravesé mi adolescencia como por un túnel, en piloto automático, viviendo solo porque respiraba y refugiándome en el teatro, porque allí sí estaban permitidas las emociones.

A lo largo de mi vida aprendí que ser fuerte era reprimir mis lágrimas, poder con todo y ser autosuficiente. Pero con el tiempo, entendí que esa estructura de *“yo puedo con todo, no necesito a nadie”* solo me hacía sentir sola, sin apoyo ni comprensión.

Admito que hasta hoy me cuesta dejar fluir mis lágrimas y abandonar ese personaje de fortaleza. Tuve que desaprender para aprender que la verdadera fortaleza está en la vulnerabilidad. En permitirnos sentir y abrirnos a las emociones, aunque nos incomoden, en entender que pedir ayuda no nos hace menos valiosos o fuertes.



Tu Mensaje...

*La fortaleza no está en resistir hasta romperte,
ni en demostrar que podés con todo.*

*La verdadera fortaleza es otra cosa: es soltar el peso,
rendirte en un abrazo, parar y permitirte ser sostenido.*

*Ser fuerte no es endurecerte. Por el
contrario, es animarte a sentir.*

*Es mirar tu dolor sin disfraz y abrazarlo con compasión.
Es hacer espacio a tu vulnerabilidad. Porque cuando te
abrís a sentir de verdad, algo adentro empieza a sanar.*

*No necesitás tener todo resuelto. Necesitás escucharte,
confiar y dejar que tu corazón también guíe el camino.*

Entonces, preguntate:

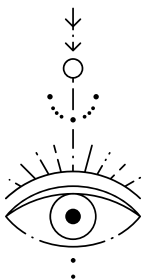
¿Qué estás cargando que ya no te pertenece?

¿Qué parte de vos está pidiendo un descanso?

¿Te permitís ser sostenido?

*¿Y si, en lugar de esconder o resistir lo que
te duele, lo abrazaras con amor?*

*Recordá: no sos menos fuerte por dejarte ayudar.
Sos más humano y ahí está tu mayor poder.*



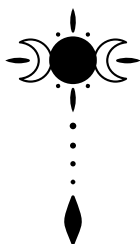
*“Fuerte es quien no le teme a su vulnerabilidad,
quien sabe cuidarla sin envolverse en corazas.*

*Fuerte es quien reconoce que está herido,
pero a pesar de las heridas,
se brinda con amor.*

*Fuerte es quien abraza su dolor,
como una parte intrínseca de ser humano.*

*Fuerte es quien comprende que la verdadera fuerza
se encuentra en transmutar el dolor en luz,
en ser resiliente para desidentificarse de los hechos,
en hacer algo con lo que duele.*

Fuerte es quien alquimiza el dolor del alma”.



Maestros



En septiembre de 2013, a mis dieciocho años, mi mundo volvió a derrumbarse. Mi papá fue diagnosticado con cáncer de pulmón. Los años que siguieron fueron una sucesión vertiginosa de desafíos y adversidades. Todo sucedió demasiado rápido, como si alguien hubiese acelerado la vida. En ese momento, me disocié completamente de mí misma para poder continuar.

Ese mismo año, tomé la decisión de comenzar la carrera de abogacía en la Facultad de Derecho de la Universidad de La Plata, aunque mi verdadero deseo era estudiar teatro. Sin embargo, en mi casa eso no era una opción. Tras varias discusiones con mi padre, llegamos a un acuerdo: estudiaría Derecho durante un año mientras continuaba con mis clases de teatro, dejando abierta la posibilidad de decidir más adelante.

Sin embargo, después de su diagnóstico, no pude soportar la idea de decepcionarlo. Él estaba tan frágil que solo el simple hecho de contarle que había aprobado una materia hacía que sonriera y sus ojos volvieran a brillar.

Desde mi mirada, mi papá siempre había sido grande, fuerte y poderoso. Pero de un momento a otro, el cáncer empezó a consumirlo. Su piel se pegaba a los huesos, su ropa le quedaba enorme, ya no podía caminar y tuvo que empezar a usar muletas. Aún tengo la imagen del día en que se cayó en el living y comenzó a gritar pidiendo ayuda. Mis

ojos no lo reconocían, y mi cuerpo se desarticulaba. Tal fue así que ese mismo verano, en enero, me intoxicqué y bajé casi 10 kilos en menos de diez días. Mi cuerpo se volvía cada vez más débil, al igual que mi alma. No podía caminar dos cuadras sin marearme. En medio de ello, lidiaba con los comentarios despectivos sobre mis costillas o la flacura de mis piernas. Mi sistema inmunológico colapsó tanto que quedé postrada en la cama, sin poder caminar y con un dolor intenso en las piernas que me impedía incluso bajar las escaleras.

Para ser sincera, la relación con mi padre nunca fue fácil. Me llevó años perdonarlo por no haberme apoyado en decisiones como la de estudiar teatro. Sentía que nunca iba a ser suficiente lo que hiciera, que nunca alcanzaría simplemente con ser yo.

Él quería que fuera la hija del abogado, aficionada al hockey y la navegación, mientras yo anhelaba clases de arte, teatro y canto. Sentía que nunca cumplía sus expectativas, que siempre faltaba algo para ser suficiente.

Mi padre siempre intentó controlar un alma inmensamente libre, aunque de alguna manera, su partida me permitió, finalmente, expandir esa libertad que siempre anhelé, sin sentir la presión por cumplir y la culpa que tanto me perseguía.

Él fue mi mayor maestro. Me enseñó desde su luz a ser valiente, a creer en mí, a ser fuerte, a no desistir jamás, a respetarme y a reconocer todo el potencial que me habita.

Un tiempo antes de abandonar su cuerpo, con los ojos llenos de lágrimas y ya sin poder levantarse de la cama, me dijo:

“Nellita, disfrutá más; yo no lo hice y me arrepiento. No te preocupes tanto ni te hagas demasiados problemas por cosas sin importancia”.

Fueron esas palabras las que me impulsaron a vivir intensamente.

También me enseñó desde sus sombras. En mi cuerpo quedaron registradas todas y cada una de sus miradas represivas. Aún hoy, mi cuerpo colapsa cuando algunas situaciones me recuerdan sus frases y comentarios. En esos momentos, es como si apretaran un botón: me ciego, todo es negro y nada tiene sentido. Absolutamente nada. Salen de adentro mis peores partes. Y el dolor arraigado vuelve a abrirse y cala hondo.

Sé que en el fondo de todas sus palabras y frases hirientes solo habitaba el miedo a perderme. En su mundo, yo era su “diamante” (así solía decírmelo) y él no sabía cómo demostrar todo el amor que sentía por mí. Creía que la mejor forma era cuidándome en exceso, sobreprotegiendo y limitándome. En realidad, tenía un concepto del amor completamente distorsionado. Lo único que él quería era evitar que sintiera dolor, pero eso me impedía experimentar y vivir a mi manera.

Los dolores que atravesó en la vida lo consumieron. La tristeza de su alma se hizo carne y su cuerpo fue la única forma de expresión. Ni la morfina pudo aliviar tanto sufrimiento.

Hace poco, encontré textos suyos escritos a mano. Entre esas palabras comprendí que siempre se había sentido solo y que los anteojos con los que miraba la vida eran tan oscuros que le impedían ver la luz.

Por mucho tiempo estuve excesivamente enojada con mi papá, hasta que entendí que tenía la libertad de vivir a mi manera y forjar mi propio camino. También entendí que él fue quien me brindó los mayores aprendizajes y herramientas. Hoy, le agradezco mi vida y reconozco que parte de lo que soy es gracias a él. Sé que su alma logró verme unos días antes de partir. Cuando me regaló los más bellos y sinceros “te amo” y “disfrutá de la vida” que alguna vez escuché.

La empatía, esa capacidad de comprender la mirada y el proceso ajeno incluso sin haberlo vivido, junto con la resignificación y la resiliencia, aliviaron el dolor de mi ser y, como tantas otras veces en mi historia, me ayudaron a resignificar y liberar lo que tanto me había herido.

Mi papá, con su luz, me enseñó a ser valiente y fuerte. Con sus sombras, me mostró la importancia de la autocompasión. Lo más difícil fue aceptar como era la realidad, sin querer cambiarla. Porque aceptar implica soltar la ilusión de control, dejar morir expectativas y mirar de frente lo que no queremos ver ni sentir. Pero detrás de esa comprensión se encuentra la verdadera libertad.

Ahora, sé que depende solo de mí ser auténtica y comprendo que incluso las experiencias más dolorosas pueden convertirse en fuente de crecimiento y sabiduría.



Tu Mensaje...

Los más grandes maestros a veces, llegan en forma de conflicto, de ruptura o herida. Personas que amás, que te dolieron o te frustraron y que tocaron justo eso que más te cuesta mirar. Pero justo ahí, está el aprendizaje.

Las relaciones no están para completarte, están para mostrarte partes de vos que creías olvidadas o negadas.

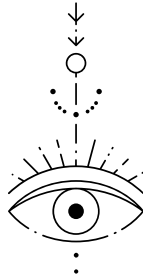
Entonces, preguntate sin anestesia:

- ¿Qué me está mostrando este vínculo?*
- ¿Qué parte de mí se activa en este dolor?*
- ¿Qué necesito ver, aceptar y transformar?*

Cada vínculo difícil puede ser una puerta a verte, un espejo que te devuelva claridad.

Cada herida, una oportunidad de abrazar lo que llevás dentro.

No se trata de justificar lo que dolió, sino de darle un nuevo sentido, porque el verdadero poder no está en lo que pasó, sino en lo que hacés con eso y cómo te ofrece la posibilidad de volver a conocerte.



*“Aún siento tu voz diciendo aquellas frases que quemaban mis neuronas
más rápido que cualquier sustancia.
El alcohol, al menos, me hacía reír un rato.*

*Muchas veces me preguntaba:
¿Cuál era el sentido de mi existencia?
¿Qué sentido tenían mis días?*

*Así fue como creí que no valía.
Que no servía.*

*Que nunca iba a ser suficiente.
Que quizás un par de pastillas ansiolíticas podrían acabar con tanto dolor.
Pero por el contrario, solo me dejaron inconsciente.
Y en vez de abrazos, recibí reproches.*

*“¿Qué hacía una “pendeja” tomándose una caja de ansiolíticos
antes de que los padres se vayan al hospital?”*

*Menos mal que mi salvavidas de ese entonces estaba
para sostenerme cuando mi cuerpo,
repleto de sustancias,
era un vaivén entre las paredes del hospital.*

¿Quería morir?

¿O era un grito desesperado pidiendo amor?

Ni yo lo sé.

*Pero si sabía que quería desaparecer del escenario
y dejar de sentir tanta culpa.*

*Quería estar en calma, sin que el dolor me ahogara.
Al menos, por un momento”*



Duelos



¿Alguna vez notaste que la palabra «duelo» y «dolor» se parecen bastante?

Mi curiosidad me llevó a buscar su etimología.

“Dolor” y “duelo”, en el contexto de pérdida, comparten una raíz común en el latín *dolor* y *dolere*, que se refiere a la pena del cuerpo y del alma. Pero *duelo*, en otro origen, *proviene del latín “duellum”, que significa “combate” o “guerra”*. Este término se usaba en la antigua Roma para referirse a un enfrentamiento armado entre dos partes.

Ello me llevó a pensar que tal vez eso sea el duelo, una lucha interna que no nos enseñan a librar. Es en esa batalla donde el dolor, tanto físico como emocional, se manifiesta de formas inesperadas. Es un conflicto entre lo que queremos que sea y lo que realmente es, entre la necesidad de aferrarnos y el aprendizaje de soltar.

La realidad es que los duelos que me tocó hacer en mi vida los improvisé, nadie me enseñó a atravesarlos. En el colegio aprendí sobre números, física, química e historia, pero no me enseñaron sobre emociones. Nunca supe muy bien qué hacer con todas esas sensaciones en mi cuerpo, con todos mis dolores físicos, que no eran más que un reflejo del dolor de mi alma y de mi propia historia.

El 18 de abril del 2015 mi papá murió a causa del cáncer de pulmón. Una vez más, la vida me dejó en evidencia su finitud y me recor-

dó que las palabras son insuficientes para describir el dolor cuando alguien que amamos trasciende. Se siente en el centro del pecho, en la espalda, en cada célula, en cada parte del alma. Quien lo atraviesa puede entender ese sentir. Paralizada ante lo que me tocaba vivir, no tenía más opción que hacer piel la aceptación. Me encontraba otra vez frente a un duelo. Hablamos mucho sobre el tema, pero ¿alguien realmente sabe cómo atravesarlos? ¿cómo pasarlos por el cuerpo?

La realidad es que hice lo que pude y que, al igual que a mis ocho años, pero esta vez con mayor consciencia, tomé dimensión de lo fugaz que es la vida humana y comprendí que el mejor momento es aquí y ahora. Que postergar es una forma de seguir infeliz, pero en la comodidad, evitando el cambio y negando la esencia. A mis veinte años recordé que las pérdidas son un baldazo de agua fría en la cara: nos hacen reaccionar y darnos cuenta de que las excusas solo dilatan el tiempo, y que el momento perfecto y oportuno es este preciso instante.

Escuché varias opiniones, leí libros y llegué a mis propias conclusiones sobre el duelo y el dolor.

Varias veces me dijeron “*Ya lo vas a superar*”. Hoy sé que podemos transformar el dolor, pero eso no tiene nada que ver con “superarlo”. Que hay pérdidas que quedan tan marcadas a fuego que aprendemos a vivir con ellas.

Negué el dolor, y también, en otra etapa, lo acepté como parte de la experiencia, lo cual me permitió sentirlo en el cuerpo para poder integrarlo y expresarlo. Al rechazarlo, sufría intentando evadir lo inevitable, el mismísimo dolor. Así que aprendí a verlo como un maestro, que me invita a crecer, como esa parte intrínseca de la vida y de la experiencia humana. También entendí que, sin él, no podríamos experimentar el gozo, así como no apreciaríamos la luz si no conociéramos la sombra.

Durante el duelo, aparecen sentimientos complejos. En mi caso, el alivio fue una de esas emociones que me sorprendió y, a la vez, me confundió. No solo sentí tristeza y angustia, sino también una sensa-

ción de liberación, porque sabía que mi papá ya no sufría más. Este alivio me generaba vergüenza, y por mucho tiempo me pregunté: ¿Es incorrecto sentir alivio ante la muerte de alguien que amamos? ¿Eso me convierte en una “mala” persona? Preguntas que me llevaban al juicio y la dualidad. Pero luego de una larga búsqueda de mis propias respuestas, puedo decir que todas las emociones son válidas. Lo que no es válido es cualquier comportamiento o reacción.

Aprendí que para integrar el dolor es necesario atravesar duelos y elaborar las pérdidas, es decir, permitirme sentir y expresar cada emoción, por más que sienta el impulso de evitarlo. Se trata de habilitarme a sentir, soltando los porqués y el sobreenálisis.

El cuerpo, que guarda todas nuestras memorias, actúa como canal. Entonces, algo se mueve y se libera, pero quizá no podemos entenderlo desde la mente, que muchas veces olvida lo que nuestras células recuerdan.

El alma se sana cuando nos animamos a indagar profundo. Cuando salimos del lugar de víctimas y nos hacemos conscientes y responsables de nuestras heridas. Cuando dejamos de definirnos por lo que nos pasó y elegimos qué hacer con lo que nos duele.

La mejor amiga en ese proceso es la tristeza, porque nos ayuda a atravesar sanamente cada una de las etapas del duelo. Si la negamos, nos congelamos en el tiempo, en cambio, si nos damos el espacio necesario para habitarla y acompañarla, nos liberamos.

Cada emoción es parte del océano que somos. Cuando reprimimos, el agua se estanca y se pudre. Aparecen los síntomas, las tensiones y en esa inercia, naturalizamos vivir de ese modo. Pero el día menos pensado, algo dentro se mueve, alguna placa tectónica, que ya no soporta acumular más presión y desata un tsunami, imposible de detener. Entonces nos preguntamos por qué lloramos, de donde viene toda esa angustia en forma de oleaje incontrolable. Todo ese enojo en forma de bronca, rabia, ira, reactividad y explosión. Eso que acumulamos, se hace palpable, evidente y comienza a surgir desde donde lo creíamos

enterrado, oculto y muerto, en el fondo de nuestro ser, junto con nuestras incoherencias e inconsciencias. Pero nada muere, solo permanece escondido y el tiempo no sana la herida, solo transcurre. Lo que sana es lo que hacemos con nuestro dolor a medida que el tiempo avanza y yo decidí alquimizarlo a través de la expresión escrita, y aunque las palabras no siempre me alcanzan para describir lo que siento, encuentro en la poesía un refugio para que aflore lo que mi alma lleva dentro.



Tu Mensaje...

El dolor viene a transformarte. Permití que algo nuevo nazca de lo que te duele, alquimízalo. Deja que la tristeza se exprese y que las lágrimas limpien.

Podes convertir la herida en arte, palabra, movimiento, verdad y en transformación.

Hacé de tu experiencia un canal de expresión: escribí, pintá, cantá, gritá, bailá.

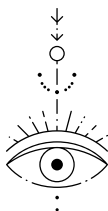
Preguntate:

¿Qué emoción necesita ser sentida e integrada por cada una de mis células?

¿Qué historia quiere ser contada a través mío?

¿Cómo transformo lo que me duele en algo que me eleve?

Recordá: en la alquimia de la vida, el dolor puede ser el inicio de algo profundamente hermoso.



*“Fechas donde las células
con su memoria intacta,
se retuercen,
reviven sensaciones
te recuerdan.*

*La introspección decanta,
sin opción.
El cuerpo se revoluciona de emociones,
recuerda tu partida,
nuestro adiós,
los médicos y enfermeros por la casa,
intentando que el dolor
deje de ser...*

*Sensaciones,
momentos que resurgen
como si el tiempo se hubiese congelado.*

Duelos

*Te recuerdo
soltando el sufrimiento
cerrando los ojos
para ir hacia la luz
abandonando el cuerpo.*

*Hoy sé que tu alma,
está presente,
me cuida y enseña,
abrazándome en los sueños
y en cada instante.*

*Pero no puedo evitar extrañarte,
percibirte con los sentidos,
verte,
sentir tus abrazos,
compartir el sabor de tus asados
y las tardes navegando.
Escuchar tu voz,
el olor de tu perfume,
que quedaba impregnado hasta en el celular.*

*Que fortuna que exista la memoria,
porque me da miedo el olvido.*

*Papá,
me estoy conectando con lo sutil y resignificando infinitos conceptos,
le tengo un poco de asco a la abogacía,
y los astros me guían y son parte de mis días.*

*Sonrío,
mientras te relato mis nuevos rumbos,
mis viajes y travesías
te imagino espantado,
sé que tu ego detestaría mis elecciones.
Pero también sé que tu alma
abraza y ama mi nuevo camino.*

*Lo sé porque en este momento,
sentada bajo un árbol,
una mariposa se posa sobre mi mano.
Me confirma y recuerda
que estamos juntos en otra dimensión.
Estás conmigo,
más que siempre.”*



Resiliencia



El entierro de mi padre fue un domingo. Era un día soleado y luminoso, pero para mí fue uno de los días más negros de mi vida. Sentía mi cuerpo pesado y desplomado, flotaba sobre el pasto en vez de caminar. Yo también estaba un poco muerta.

Jamás me hubiera imaginado estar enterrando a mi padre al lado de mi hermana tan sólo unos años más tarde. Mi mamá sostenía el cajón, mientras mi hermana menor, Sofía, apretaba con fuerza mi mano.

En ese entonces Sofi tenía siete años, casi mi misma edad cuando falleció Victoria. Su alma se fracturaba también a muy temprana edad, y sólo ella podrá contar qué veían sus ojos de niña. Sus gritos de llanto quedaron grabados en cada parte de mí cuando le dieron la noticia. Los abrazos no alcanzaban para contener tanto desborde, era como intentar detener el cauce de un río inundado. Lo único posible era ser compasivos y acompañarla desde el amor, porque en momentos así, las palabras sobran.

Mientras abrazaba a Sofi, los brazos de mi pareja de ese momento eran mi mayor sostén, y no solo lo fueron ese día, sino durante toda la enfermedad de mi papá. Iba saludando a las personas totalmente disociada, tratando de buscar un poco de consuelo en cada abrazo. Interiormente, me preguntaba dónde estaría mi abuela Cristina porque desde que mi papá había fallecido no había tenido noticias de ella. Hasta que la vi en el entierro.

Cuando alguien trasciende, imaginamos una familia unida y en paz. Pero en el caso de mi papá, su partida no borró las distancias que ya existían. Su familia siempre estuvo marcada por las ausencias. Su padre, mi abuelo, murió cuando él tenía veinte años. Su única hermana, Cecilia, había desaparecido de nuestras vidas por completo. La última vez que la había visto tenía ocho años. Diez años después, inesperadamente, reapareció. Una mañana me despertaron diciéndome: *“Tu tía está en la puerta”*. Salí de la cama sin entender nada, para decirle que mi papá estaba durmiendo, lo cual mentira, él no quería verla.

Fue el único abrazo que negué aquel día. Cecilia corrió hacia mí con los brazos abiertos y yo la rechacé. Sabía que mi papá había muerto enojado con ella. Por mucho tiempo, su ausencia me hirió. No había estado presente cuando la necesitábamos, cuando su hermano luchaba por su vida, cuando yo, una adolescente, buscaba apoyo en un mundo que se me desmoronaba. ¿Y ahora, de repente, quería abrazarme? En ese momento, mi cuerpo reaccionó antes que mi mente: simplemente no pude hacerlo.

Con el tiempo, mi mirada cambió. Comprendí que mi padre tampoco había sido un santo, que tal vez ella también había sufrido y que, en su silencio, pudo haberse sentido muy sola. Pude comprenderla, aunque eso no implique justificar sus decisiones y su accionar.

Después del entierro, la vida seguía golpeándome cuando ya estaba en el suelo. Con el alma en la mano, tuvimos que ir al hospital. Mi abuela Tita estaba sufriendo un infarto. Quizás también podía perder a otra de las personas más importantes de mi vida, quien tanto me había cuidado. Mi cuerpo actuaba por inercia, mientras mi mente trataba de procesar la realidad que me rodeaba. Tita fue internada en la sala de cardiología y, después de días de incertidumbre, comenzó a recuperarse.

No me creía capaz de atravesar ciertas situaciones, hasta que la vida me las presentó y no tuve más opción. Las situaciones críticas nos confrontan con lo más profundo de nuestro ser y nos muestran recur-

sos que ni sabíamos que teníamos. Dudaba de mi fortaleza, hasta que tuve que ser fuerte.

Las situaciones límite nos revelan una fortaleza escondida, enterrada bajo las capas de nuestras dudas, miedos e inseguridades. En esos momentos, cuando el dolor parece imposible de soportar, es cuando descubrimos de qué estamos hechos y encarnamos la resiliencia, que es cuando la vida nos quiebra y elegimos reconstruirnos, cuando el dolor nos arrastra hasta el fondo, pero aún encontramos fuerzas para salir a la superficie. Esa fuerza la encontré en resignificar lo sucedido y en las historias que elijo contarme.

Los momentos críticos son puertas hacia una mayor comprensión de nosotros mismos. Nos obligan a mirar hacia adentro para que nos demos cuenta de lo que realmente somos capaces. Son los impulsos para descubrir los tesoros del alma: esos recursos y herramientas que a veces olvidamos.

Aunque muchas veces se sienta como un fin, esos sucesos son el principio de una nueva versión de nosotros mismos. Una versión más completa, consciente y resiliente.



Tu Mensaje...

Cuando la vida te sacude, no te preguntes por qué, sino para qué.

Dentro tuyo habita una fuerza que quizás aún no conocés. Una potencia silenciosa que solo despierta cuando todo parece desmoronarse: la resiliencia.

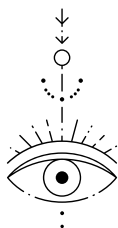
¿Qué recursos internos emergen en vos cuando todo afuera se tambalea?

¿Qué parte de vos necesita recordar que ya atravesó otras tormentas?

¿Qué aprendizaje está intentando revelarte este momento?

¿Cómo transformás esa experiencia en una guía para tu vida?

Recordá: las tormentas no vienen a destruirte, sino a mostrarte que podés danzar con el viento y cantar bajo la lluvia.



*“Cuando la vida se vuelve tsunami y nos arrastra,
hallamos fortaleza donde creíamos que solo existía debilidad.
Se nos revela un poder interior,
que desconocíamos.*

*Si lo permitimos,
las adversidades nos abren las alas,
para ver con perspectiva
los dones innatos del alma,
que quizás adormecimos,
por la falta de confianza.*

*En medio del caos,
como si de magia se tratara,
recuperamos el poder que nos pertenece.*

*Las crisis y los cambios abruptos
son la oportunidad de despejar las dudas internas,
tocar fondo y vislumbrar los recursos ocultos.
Nos recuerdan nuestras capacidades,
el poder intrínseco de la resiliencia
y que podemos más, de lo que creíamos”*



Abundancia



A los pocos días del entierro, sonó el teléfono. Era mi abuela Cristina.

Me dijo que fuéramos a buscar los ahorros de toda la vida de mi papá, guardados en su caja de seguridad en el Banco Los Tilos.

No podía imaginar lo que nos esperaba. Me sorprendió su gesto, porque creía que se quedaría con todo, tal como me había advertido mi papá. Antes de morir, con el cuerpo débil y entre las anestесias para el dolor, me repetía constantemente: “No permitas que nadie te quite lo que te pertenece”. Claramente, él conocía muy bien a su madre. Por un momento, quise creer que quizá se había equivocado.

Días después, fuimos al banco con mi mamá y un amigo de mi papá, Pablo, a quien mi papá le había pedido que nos acompañara. Entramos y bajamos las escaleras hasta la sala de cajas de seguridad. Respiré profundo y pensé: “Al final, mi abuela no era tan cruel como creía”. Ese pensamiento solo duró unos minutos. Mi deseo de tener una abuela amorosa había nublado mi percepción.

Nos entregaron las llaves y mi cuerpo se tensó. No quise ingresar a ese cuarto minúsculo, así que entró mi mamá. Ella se impregnó de valor e ingresó a la sala para reclamar lo que nos correspondía. Lo único que recibió fueron frases cargadas de resentimiento, los celos y el rencor habían consumido a mi abuela. Le repetía a mi mamá que había hecho sufrir a mi papá hasta el último minuto. Eso sí que era

una gran mentira. Nosotras solo respetamos su voluntad de morir en casa. Fui testigo de cómo mi madre pasó días y noches sin dormir cuidándolo, mientras Cristina lo visitaba sin ayudar en absolutamente nada. Incluso, él tenía que pedirle a su propia madre que “no lo velara en vida”.

Mi mamá, muy abrumada, salió del pequeño cuarto y entró Pablo. Cristina le dio una suma de dinero, pero al contarlo, él notó que era menos de lo que ella decía y de lo que mi padre había registrado en su libreta. Mientras le mentía en la cara, vio los fajos de billetes que ella guardaba en su cartera.

Finalmente, solo nos entregó una cuarta parte de lo que nos correspondía. Vi cómo mi abuela se quedaba con casi todo el dinero de mi padre, y lo que más dolor me generaba era sentir que se estaba quedando con su energía, con todo el tiempo que él no había pasado conmigo por estar trabajando para “asegurarnos un futuro”. Pero con el pasar del tiempo, pude entender que esa expresión era solo una más de las excusas que mi padre utilizaba para evadirse.

Sabía exactamente lo que había en esa caja fuerte, mi mandíbula se apretaba por la bronca y solamente pensaba que ese futuro era arrebatado por unas manos crueles y arrugadas. La injusticia y la impotencia corrían por mis venas. No podía hacer nada, lloraba, temblaba y mi piel se sarpullía. Mi pecho estaba brotado y no podía detener mis lágrimas. La amiga que acompañaba a mi abuela lo único que hacía era mirarme, mientras el dolor me desgarraba el alma, una vez más.

Mi papá tenía razón. Sabía que mi abuela era capaz de muchas cosas, pero nunca pensé que alguien que ostentaba el título de jueza sería capaz de robarle a sus propias nietas, y menos, a su hijo. Incluso el psiquiatra de toda la vida de mi papá, que conocía a la perfección a Cristina y sus intenciones, nos había advertido que retiráramos el dinero antes de que él muriera. Pero no llegamos a tiempo. Lamentablemente, el dinero da poder, y nada le gusta más a mi abuela que sentirse poderosa.

Esta experiencia, tan dolorosa y desgarradora, me llevó a cuestionar algo más profundo: ¿qué relación tenemos con el dinero y cómo nos afecta en la vida? Me hizo pensar en cómo, a veces, las emociones y las acciones vinculadas al dinero pueden reflejar una visión más profunda de lo que somos como personas.

Esa situación me abrió los ojos a una realidad: el dinero no es solo algo material. Muchas veces tenemos creencias, como que el dinero es malo, sucio, o incluso que, si lo tenemos, vamos a ser felices o infelices. Pero en realidad, es energía, como todo en el universo, e influye en nuestras vidas de formas mucho más complejas.

Esta energía se mueve en forma circular y necesita de un equilibrio. El cual a veces se encuentra tras experimentar los extremos: cuando derrochamos, la energía se mueve desordenada y velozmente, pero cuando acumulamos se estanca. Por eso es tan importante la vibración detrás de cada decisión y acción, no es lo mismo actuar desde la confianza o desde el miedo, como no es lo mismo gastar que invertir.

Igual de trascendental es su origen, podemos recibir una energía viciada o contaminada, y también su destino: no debemos olvidar utilizar las energías del alma para cosas del alma. Cuando invertimos en lo que nos expande, sentimos plenitud, gozo y merecimiento. Es en ese acto que nos volvemos abundantes.

Por el contrario, somos carentes cuando decidimos desde la falta y el miedo, cuando no nos conocemos, ni disfrutamos de nuestro paso por la vida, cuando no nos animamos a vivir las experiencias que vinimos a atravesar. Todo eso conlleva un gran dolor.

Tras reflexionar sobre mi historia familiar y los efectos que el dinero tiene sobre las personas, entendí que la abundancia no es solo material, sino también una mentalidad. Aunque podamos tener todo lo que deseamos materialmente, si no estamos conectados con nuestro ser, aparece una sensación profunda de vacío, soledad y enfermedad.

Entonces, me pregunté: ¿Qué es ser abundante? A lo cual respondí: es estar conectado al presente, tener la libertad de elegir cómo vivir y

ser agradecidos. Es sentirnos plenos, permitirnos el gozo de la vida, apreciar los detalles y la simpleza. También es tener tiempo para momentos de conexión con uno mismo, con las personas que amamos y con la naturaleza. Es sentirnos completos internamente, con lo que hay en este preciso instante. En definitiva, la abundancia es tener todo lo que merece nuestro cuerpo, mente y alma aquí y ahora.

Estos conceptos me ayudaron a resignificar mi historia. Transformé mi miedo a la pérdida material y entendí que ser abundante es un estado y una mentalidad que me acompaña donde sea que vaya y que nadie podrá robarme jamás. Cuando me conecto con lo que realmente soy y con lo que el universo tiene para ofrecerme, puedo ver la abundancia a mi alrededor en su forma más pura, es en ese momento cuando la magia realmente se revela.



Tu Mensaje...

La vida te está pidiendo que conectes con la fuente de abundancia que ya habita en vos.

No se trata de tener más, sino de reconocer lo que ya sos.

Sos abundante cuando confiás en tus dones. Cuando actuás desde lo que te enciende y agradecés lo que tenés hoy, animándote a crear desde ahí.

Preguntate, con honestidad:

¿Desde dónde estoy actuando: desde la carencia o desde la confianza?

¿Estoy valorando mi energía, mi tiempo, mis talentos?

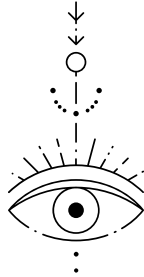
¿Qué sería vivir una vida abundante para mí?

¿Qué parte mía no se siente merecedora aún?

¿Estoy agradeciendo mi presente o enfocándome solo en lo que falta?

La abundancia no se busca afuera. Se habita. Se encarna.

Si sentís la necesidad de conectar con tu abundancia, pasa tiempo en la naturaleza, ella siempre nos recuerda nuestro origen y nos refleja en su esplendor nuestra abundancia interior.



*“Observo el mar,
soy abundante.*

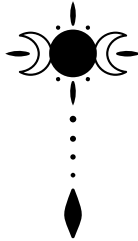
*Me conecto con el movimiento del agua,
escucho las olas al romper,
mis ojos se tiñen de los diferentes tonos y colores,
aprecio su inmensidad y misterio.*

*Me siento abundante,
me siento completa.
En ese instante,
el sentimiento de separación se diluye,
me conecto conmigo,
me siento parte del todo,
soy ese todo que me rodea.*

Abundancia

*Lo comprendo desde mi cuerpo:
ser abundante es ser unidad,
lo que le hago al otro o al universo,
también me lo hago a mí,
la realidad es un espejo de lo que soy.*

*Hoy elijo ser abundancia,
me impregno del respeto ante la vida,
brindo amor
y, con humildad, agradezco”*



Cuerpo



Mi cuerpo ha sido mi compañero más fiel a lo largo de todas estas historias. Me guió en mi viaje hacia mí misma y me enseñó algo fundamental: la única forma de sentir es a través de él.

Se convirtió en el mensajero de mis emociones reprimidas, traducíéndolas en dolores físicos y señales que me obligaban a enfrentar lo que me resistía a sentir. Intenté muchas veces silenciarlo, ignorarlo, incluso traicionarlo. Pero fue en vano: cuando no lo escuchaba, gritaba, urgente e insistente, mostrando aquello que mi mente no se atrevía a reconocer.

En una conversación con mi médica homeópata, quien me atendió desde mis siete años, le pregunté qué recordaba de mí cuando era niña. Su respuesta fue clara: “Eras un dolor de espalda”. Fue entonces cuando comprendí que mi proceso de sanación y reconexión con mi ser estuvo guiado por mi columna vertebral.

La primera vez que fui al kinesiólogo tenía ocho años, la misma edad que tenía cuando falleció mi hermana. Esa niña que fui vivía con el cuerpo tensionado, cargando sobre sus hombros responsabilidades y corazas demasiado grandes, que se transformaron en dolores de espalda, los cuales aprendí a aguantar.

Pero eso no quedó en la infancia. Durante mi adolescencia y juventud, solía quedarme días en cama por tortícolis o lumbalgias. A

veces me iba a dormir sin sentir mis piernas o con un intenso dolor de ciático.

A los veinticuatro años, al mes de comenzar a trabajar en el Poder Judicial de la Provincia de Buenos Aires, un dolor intenso se instaló en todo mi lado derecho. Estuve en cama. No podía bajar las escaleras sin marearme. Los médicos sospechaban que podía ser un tumor cerebral. Me hicieron estudios y análisis, pero no encontraron nada.

Más tarde, entendí que mi cuerpo estaba enviando señales cada vez que me dissociaba de mis emociones y de mi intuición. Cuando no hacía una pausa para escucharlo, cuando seguía un camino que no estaba en sintonía con mi alma.

Ese dolor era un aviso. Estaba siguiendo “deberías” que me alejaban de mí y de mis dones. Era el camino que otros ancestros, como mi papá y mi abuelo paterno, habían elegido, o simplemente seguido. Pero mi alma estaba destinada a otro propósito, y mi cuerpo me lo estaba haciendo saber de una manera tan contundente que no podía hacerme la tonta.

No solo era mi espalda dolorida, sino que somatizaba y me enfermaba constantemente. Me sentía sin energía y sin sentido. Podría simplificarlo diciendo que no me gustaba trabajar en una oficina y que los edificios penales son deprimentes, pero la carga era mucho más profunda. Era la historia familiar, el peso de lo heredado y de los caminos impuestos. Estaba disfrazada siguiendo otras verdades.

Mi historia clínica no termina allí. Más tarde, a los veinticinco años, me diagnosticaron espondilolistesis en la zona lumbar y sacra, una lesión que me impedía realizar ciertos movimientos en mi vida diaria y en mis entrenamientos. El dolor era constante, pero yo no era consciente de cuánto me limitaba. Para mí, era normal. Desde pequeña había aprendido a vivir con él. Traté la lesión médica, energética y emocionalmente. Descubrir su raíz emocional fue revelador: la falta de valoración propia.

Al principio, me resistí a aceptarlo. ¿Yo no me valoraba? ¿En qué sentido? ¿Qué significaba realmente valorarme?

La incomodidad ante esa revelación me indicó en qué debía profundizar. Así fue que las respuestas comenzaron a llegar: en mi entorno, en las situaciones que vivía y en la forma en que me trataba a mí misma. Hoy la lesión sigue en mi cuerpo, pero ya no me duele, lo cual me hace comprender que el dolor es algo subjetivo y sin tanta explicación como creemos. Me hace pensar que lo físico quizás no sea la causa del dolor. Quizás carezca de un largo contenido de explicaciones.

A lo largo de este proceso, encontré maestros y guías que me mostraron el sendero para convertirme en mi “propia sanadora”, término que me cuesta saber si es el exacto, pero es el que encuentro para expresar que la clave está en convertirnos en nuestros propios gurús, en volver a confiar en nuestro cuerpo, en esa guía interna que se devela a través de las sensaciones. En tomar decisiones desde la sabiduría innata que nos habita y no desde el ruido externo que abruma. Lo externo puede ser una brújula para volver a nosotros mismos, al centro, pero jamás una determinación. Nadie mejor que nosotros sabe qué necesitamos.

Ahora, cuando advierto alguna molestia, hago una pausa. Le brindo mi atención y dejo que me cuente qué tiene para enseñarme. El primer impulso es resistirme, pero intento abrirme a recibirlo con amor. Mi cuerpo me guía con sus señales. Puedo sentirlo desde dentro, intento comprender qué necesita y aplicar los movimientos que lo alivian.

Dejé de odiar y pelear con mi columna vertebral. Aprendí a honrarla porque entendí que tiene información invaluable sobre mí. Ella me guió hacia mis dones y desde mis vulnerabilidades iluminó mis fortalezas.

En el camino sigo aprendiendo que la sanación es un proceso en el que el cuerpo y las emociones se entrelazan profundamente. Lo que nos sucede no es un castigo, aunque muchas veces lo vivamos así. En reali-

dad, el dolor es un llamado de atención, una puerta a nuestra propia historia porque el cuerpo registra cada una de nuestras experiencias, incluso antes de nacer. Recuerda lo que la mente consciente olvida. A través de estas vivencias, comprendí que es mucho más que huesos, músculos y estructuras. Es el vehículo de nuestra alma. Nos brinda información de nuestro estado interno a través de las sensaciones y los sentidos.

Si desde la infancia nos hubiesen enseñado que es nuestro hogar, interpretaríamos de manera más natural sus mensajes y dejaríamos de exigirle que encaje en estereotipos externos.

El cuerpo no solo es un canal de comunicación, sino el puente hacia el presente, hacia nuestras emociones y hacia nuestra verdad más profunda. Se expresa en su expansión o contracción, en su comodidad o incomodidad, en la respiración, la postura y las sensaciones. Si dirigimos la atención a estos pilares, obtenemos respuestas inmediatas sobre lo que nos sucede, o al menos, comprendemos cómo nos sentimos, aunque no entendamos por qué.

Mientras la mente viaja ansiosa entre pasado y futuro, el cuerpo permanece aquí, en el ahora, como un canal directo a nuestra sabiduría interna. Cuando dirigimos la conciencia hacia él, nuestra visión se expande, percibimos más allá de lo que creemos real y nos conectamos con la profundidad de nuestro ser.

Es la casa del alma, recordándonos que somos, por un instante, un cuerpo, pero también mucho más que él.

En este viaje, busquemos regresar a la calidez de ser nuestro propio hogar.

Tu Mensaje...



Tu cuerpo habla. ¿Lo estás escuchando?

En cada tensión, síntoma e incomodidad... hay algo tuyo que está pidiendo ser reconocido.

Quizás te acostumbraste a ignorarlo, a correr, a silenciarlo con distracciones.

Pero tu cuerpo no olvida. Guarda memorias, emociones, heridas. Es el puente hacia tu verdad más profunda.

Escuchalo como escucharías a alguien que amas.

Preguntale qué necesita, qué te quiere decir.

Tal vez es hora de reconciliarte con él, de dejar de exigirle tanto y empezar a nutrirlo, a habitarlo con amor.

No te olvides de agradecerle por lo simple, por lo automatizado, por todo lo que te permite hacer cada día, aunque a veces lo pases por alto.

Agradecele. Por sostenerte incluso en los días que lo trataste mal. Por respirar, moverse y darte las señales, incluso cuando no las quisiste ver.

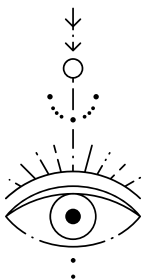
Cada dolencia es una oportunidad para sanar.

¿Qué te viene a mostrar?

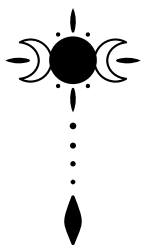
¿Qué emoción reprimida se convirtió en síntoma?

¿Cómo te estás vinculando con él?

¿Qué estás haciendo hoy por el templo que habitas?



*“Mi cuerpo es mi maestro.
Me enseña cuándo debo parar,
aunque mi exigencia quiera seguir.
Se expande cuando se siente pleno
y me expulsa de los lugares que no son para mí.
Me habla de mis emociones
y me guía con sus movimientos.
Lo más importante es que no me permite escapar,
jamás, de mí”.*



PARTE III



El Salto al Vacío



Llegó el momento de contarte cómo decidí emprender un viaje exterior que, sin saberlo, me llevaría a mis mayores profundidades.

Después de todo lo vivido, apareció el llamado de lo desconocido: la aventura, el deseo de explorar el mundo con la esperanza de encontrarme en el camino. Mi alma pedía espacio, el cuerpo susurraba “libertad” y el corazón, agotado de adaptarse a mandatos, gritaba con fuerza: “¡BASTA!”.

Supe entonces, sin tener claro el cómo, que era tiempo de abandonar lo conocido. No fue un impulso romántico ni una decisión ligera. Fue atravesar tormentas internas: angustia, crisis existenciales, nudos en la garganta. Días en los que me sentí atrapada, asfixiada, cargando decisiones que me dejaban vacía. Hubo lágrimas, despedidas, silencios ensordecedores y duelos que dejaron cicatrices.

Podría haber elegido lo fácil: quedarme en lo seguro, cumplir expectativas ajenas, adaptarme a un molde que no era mío. Pero elegí lo contrario. Elegí dejar de mentirme, incomodarme para mutar y asumir el riesgo de ser, aunque eso significara empezar de cero.

Alejarme de ciertas comodidades fue un duelo en sí mismo. Tuve que aprender a sostenerme sin certezas, a extrañar seres queridos, a practicar el desapego. Fue escuchar esa voz que me susurraba “esto no me representa” y lanzarme, no al mundo, sino al vacío. A ese espacio entre lo que ya no era y lo que estaba por descubrir. Sin suelo firme, pero con una certeza interior que me decía: “es por ahí”.

Ese salto me enfrentó a una pregunta profunda: ¿Quién soy, si no soy lo que aprendí a ser?

Más que un viaje hacia afuera, fue el inicio de un viaje hacia dentro, hacia mis partes más olvidadas y mi verdad más profunda. No era ni más ni menos que el llamado del alma, para iniciar el viaje donde empieza la verdadera búsqueda de lo auténtico.

Te invito a que sigas conmigo este recorrido.

Cambio y Aceptación



Estaba inmersa en una rutina funcional que apagaba mi autenticidad. Los días transcurrían y yo simplemente los vivía en inercia, como si nada pasara mientras la vida seguía su curso. Hacía mis mayores esfuerzos por amoldarme a estructuras ajenas, pero mi cuerpo se enfermaba y somatizaba. La insatisfacción recorría mis venas, mis emociones pulsaban por salir y mi esencia reprimida pedía a gritos ser libre.

A los veintitrés años me recibí de abogada e ingresé a un trabajo estatal que, según todos, me ofrecía estabilidad y buena jubilación. Lo cual se sentía como hipotecar el alma. Además, según las voces de mi entorno, era “perfecto” para ascender en mi carrera. Tenía una relación de casi ocho años, una casa heredada, un auto y “todas” las comodidades que se esperaban. Sin embargo, me sentía más incómoda que nunca. Nada de eso me hacía feliz. Estaba completamente desconectada, me sentía vacía y desmotivada. Como yo no realizaba los cambios que eran necesarios para mi espíritu, la vida misma me llevó a un punto de quiebre y la crisis me impulsó a transformarme por completo.

Por mucho tiempo, pensé que mis elecciones tenían que ser “para toda la vida”. Algo que me frenó durante años fue la idea de que cada decisión era “para siempre”. ¿Quién no se sentiría presionado si realmente fuera así?. Además, ¿Qué lugar ocupa lo imprevisto y el cambio continuo que somos?

Finalmente, renuncié. Luego de dejar mi trabajo, compré un pasaje a Pipa, un destino del nordeste Brasileiro, cerca de la ciudad de Natal. Toda mi vida amé viajar. Conocí muchísimos lugares increíbles, pero esos viajes siempre fueron de vacaciones. Esta vez, estaba dispuesta a probar una vida diferente, en realidad, a encontrar mi propia filosofía. Aunque no tenía ni idea de lo que me esperaba.

El avión partía el 7 de junio de 2021. Mis planes eran mantener mi relación a distancia y volver después de tres meses. Pero una semana antes, cancelaron mi vuelo y el pasaje quedó abierto hasta nuevo aviso. Externamente, por la situación pandémica, se habían suspendido todos los vuelos. Internamente, era la vida pidiéndome que me hiciera cargo y no me escapara en un avión. A los pocos días, las lágrimas acumuladas brotaron de mis ojos, ya no podía sostener tanta presión y finalmente me separé.

Luego de un profundo proceso interno, el 15 de agosto recibí una noticia que me sacudió el corazón: los vuelos se habían habilitado nuevamente y tenía la posibilidad de viajar el 28 de agosto. En ese instante, la esperanza se mezcló con vértigo, y la posibilidad de dar el salto dejó de ser un sueño para transformarse en realidad. En menos de quince días, mudé mis cosas, alquilé mi departamento, despedí a mis seres queridos y preparé las valijas. Ya no tenía excusas: ni trabajo, ni pareja, ni posesiones materiales. Solté absolutamente todo y, aunque quedó en el pasado, cada vez que lo recuerdo vuelvo a sentir el miedo en cada poro de mi piel, como si el piso volviera a temblar.

Sin pensarlo demasiado, llegó el día que tanto había estado esperando. Me despedí de mi mamá y mi hermana sabiendo que el destino nos reencontraría pronto. También de mi ex pareja, quien me acompañó al aeropuerto. Siempre nuestras separaciones se trataban de palabras que se las llevaba el viento. Decisiones de no estar más juntos que terminaban en noches abrazados viendo temporadas infinitas de alguna serie. Así, una vez más, nuestra historia de ocho años quedaba abierta. La despedida fue con un “te amo, nos vemos en Brasil”, lo cual

jamás sucedió. Un año más tarde, toda nuestra historia se cerró de un portazo fuerte y doloroso, pero necesario.

Finalmente, tomé mi vuelo. Después de veinticuatro horas de viaje, aterricé en Natal y dos horas más tarde estaba en Pipa. Pasé de una vida ordenada y planificada a la total improvisación. Había sido atravesada por un huracán de cambios, que en realidad, recién comenzaban.

Mi mente se resistía, pero desde mi ser sentía que todos esos cambios eran necesarios para aprender y crecer. Porque los cambios nos dan las experiencias a través de las cuales podemos descubrir nuestras propias verdades, valores, filosofías y conocer nuestros límites. A veces, es una elección, pero otras veces el cambio sacude sin opción. En esos momentos, se siente como si te empujaran al agua sin saber nadar: o intentás flotar o te ahogás.

Cualquiera sea el caso, cambiar nos lleva a sentirnos en crisis. Porque muere una parte de nosotros y comienza a nacer una versión que se siente lejana y, al mismo tiempo, muy cerca. La fatiga y la sensación de que no podemos más, son alertas de nuestro cuerpo para que hagamos una pausa y nos escuchemos. Para que nos brindemos lo que estamos necesitando y accionemos, antes de que la vida misma nos empuje a lo que estamos resistiendo.

El crecimiento no ocurre de un día para el otro, sino en cada pequeña elección cotidiana. Si ignoramos esas señales internas, los cambios se vuelven más bruscos y las crisis más profundas.

No podemos evitar lo que es esencial en la existencia: la vida es transformación constante. Cuanto más nos resistimos, más nos arrastra la corriente. Pero cuando nos seguimos haciendo las preguntas indicadas y aprendemos a escucharnos, los cambios dejan de ser una amenaza y se convierten en el camino hacia nuestra evolución. Porque lo difícil no es el cambio en sí, no es pasar de vivir en la ciudad a la playa, ni dejar de trabajar en una oficina para empezar algo nuevo.

Lo realmente desafiante es la transición entre dejar de ser la versión que murió y no terminar de entender ni habitar la nueva versión

en la que nos estamos convirtiendo. Ese punto insoportable en el cual no somos ni oruga ni mariposa.

La ansiedad que agobia cuando sabemos que estamos a punto de abrir las alas y volar, pero aún toca esperar para sentir la sensación del vuelo. Paciencia a ese proceso repleto de incertidumbre donde se siente el vacío entre lo que fuimos y lo que estamos por convertirnos. El espacio entre la muerte y el renacer que se percibe como ese instante en que la luz se apaga y todo queda suspendido en penumbra, justo antes de que comience la obra. Sabés que algo va a nacer en el escenario, pero aún no hay certezas, solo el latido del no saber. Estamos allí, esperando el primer rayo que ilumine el comienzo.



Tu Mensaje...

*Cuanto más te resistas, más fuerte será la corriente.
Cuanto más te entregues, más clara será la dirección.*

Como dijo el filósofo griego Heráclito “la única constante es el cambio”. Nada permanece y cuanto más te aferras a lo conocido, más duele el desprendimiento.

La escucha interna es un ejercicio diario, un puente hacia la claridad. Cuanto más te ignores, más grande será el peso que lledes. En cambio, cuanto más te atiendas, más liviano será el camino.

Recordá que fluir con el cambio no es dejarse llevar sin rumbo, sino aprender a moverte con la vida sin que el miedo paralice tus pasos.

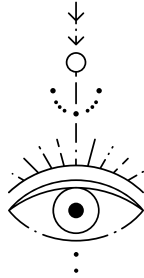
¿Cuándo fue la última vez que te sentaste en silencio a escuchar tu voz interior?

¿Qué hábitos podrías cultivar para volver a vos cada día?

¿Cómo reaccionás cuando tu esencia te pide un cambio?

¿Qué paso concreto podrías dar hoy para honrar esa transformación?

No hay garantías ni certezas. Pero hay algo claro: cuando algo en vos pide cambio... es porque ya está cambiando.



*“Ante los cambios,
me siento como si estuviese al borde de un precipicio,
chiquita frente a tanta inmensidad,
revolución y movimiento.*

*Mirando el horizonte me pregunto:
¿Qué elijo hacer ante esto?
La primera palabra que me resuena es admitir.*

*Admito no sentirme entera y fuerte,
pero no quiere decir que dude de mi fortaleza.
Admito las veces que me mentí,
para no volver a hacerlo.*

*Admito que tengo que dejar que el agua se mueva
y fluir con la corriente.*

*Admito lo que siento, sin juzgarlo.
Admito la fase en la que me encuentro en mi proceso.
Entendiendo que solo es una etapa,
no algo determinante ni eterno.*

*Los cambios generan ansiedad,
y saberlo me tranquiliza,
aunque suene paradójico.
Admito que me hacen sentir vulnerable,
y un poco frágil.*

*Admitirme
me permite ser sincera,
me hace ser consciente de cómo acompañarme.
Me recuerda que observe hacia atrás
y no olvide que soy ave fénix.”*



Presencia



Llegar a Pipa fue encontrar algo que no sabía que estaba buscando. Allí descubrí la magia de vivir el presente. Sentí los extremos: la luz y la sombra, la calma y la intensidad, la coherencia y la incoherencia. Era un lugar donde todo podía detenerse de golpe o acelerarse sin aviso. En esa energía de expansión, hice piel la libertad y aprendí a fluir, a soltar el capricho de lo que quería que fuera. Porque Pipa me entregó lo que necesitaba —aunque no siempre coincidiera con mis deseos— y, al final, aprendí a aceptarlo.

Cumplí mi sueño de vivir cerca del mar. Experimenté lo que es conectarse con el agua de una manera inexplicable. Quedaron impregnados en mí los colores contrastantes de los acantilados con la vegetación, los arcoíris que se formaban luego de las tormentas, la inmensidad de la luna llena sobre el mar, el cielo repleto de estrellas, los delfines nadando cerca de la orilla, los monos buscando comida a toda hora, las lagartijas, los murciélagos y los animales siendo parte de mi vida diaria.

Me quedaron grabadas en la memoria mis primeras clases de surf. Arriba de la tabla aprendí a esperar, a equivocarme por animarme a descubrir algo nuevo, y me permití perder el control.

La admiración y la gratitud se volvieron parte de mis días. Me conecté con la naturaleza como jamás lo había hecho antes y me sentí parte del todo.

Cuando me sentí sola, encontré el abrazo en el mar y en mis amistades, que se convirtieron en familia y en tribu.

Pipa encendió mi brillo interior y me evidenció lo apagado que estaba. Me brindó su magia para que volviera fogata esa chispa que aún quedaba en mí. También me enfrentó a mis partes más oscuras, esas que temía ver. Tuve que aceptar que estoy repleta de contradicciones. Al fin y al cabo, la oscuridad siempre me enseñó más que la luz.

Pero con el tiempo descubrí que había malinterpretado el concepto de “vivir el presente” porque solo vivir el día a día me generaba un gran vacío. Me dejaba en el mismo lugar, me sentía estancada y sin proyectos. Entendí que se trata de encontrar un equilibrio: habitar el hoy con los pies enraizados en el presente, pero proyectando hacia un sentido mayor. Tener sueños y metas, pero sin aferrarse a los resultados. Practicar la paciencia y la flexibilidad, dejar que el corazón guíe y recordar que todo plan puede transformarse.

Es indispensable tener proyectos, visualizarnos, pero sin aferrarnos a las ideas y resultados, ni querer controlar cada etapa para hacer lugar a otras opciones y a los cambios que vayan sucediendo. Ahí es donde hay que amigarse con la incertidumbre y practicar la flexibilidad, abrir el pecho y dejar que el corazón sea el guía. Aceptar que todo lo planeado puede tomar otras formas es esencial, porque el deseo y la vida misma son cambiantes. La esencia y el fondo se mantienen y responden a sentimientos interiores que escapan a toda lógica mental y obedecen a la lógica del alma, que a fin de cuentas, no comprende de tiempos ni espacios.

También se precisa de paciencia para cada etapa, ya que nada se crea velozmente ni de un día para el otro, por eso cuestionarnos sobre la versión que queremos encarnar nos da la consciencia para construir desde nuestro estado de presencia, que es lo único real. En cada pequeña acción y decisión que tomemos hoy. Pero no se trata de exigirnos ser una “mejor versión”; eso nos llevaría a una exigencia y búsqueda de perfección insaciable, además de colocarnos en un lugar de infe-

rioridad y carencia, sino que se trata de aceptar que estamos siendo y dando lo mejor y eso ya es magnífico. Es sobre habitar una versión más alineada con nuestra esencia, lejos de lo que algún día nos dijeron que deberíamos ser. Animámonos a mostrarnos tal cual somos.

Volvamos al pasado para entender y resignificar nuestra historia. Miremos hacia el futuro para planificar y dirigir nuestra energía. Recordando que todo ello jamás podrá escapar del eterno ahora.

Al final entendí que la presencia no es solo estar aquí y ahora: es surfear la ola del instante mientras recordamos de dónde venimos y hacia dónde vamos. No se trata de controlar, sino de confiar en que el mar siempre devuelve lo que el alma necesita.



Tu Mensaje...

Tu poder está en este momento. No en lo que fue ni en lo que vendrá.

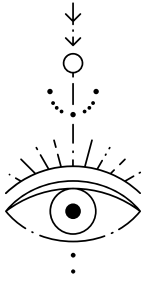
No permitas que lo que fue o lo que podría pasar te atrape.

Lo sutil, lo verdadero, sólo se revela cuando estás presente.

Preguntate:

- ¿Qué es lo que realmente importa ahora?*
- ¿Estás tomando decisiones desde este instante o desde el miedo al futuro?*
- ¿Dónde está tu atención cuando actuás?*
- ¿Qué haría hoy esa versión más consciente de vos?*
- ¿Qué elegiría si estuviera presente, en cuerpo y alma?*

Volvé. Tu poder está en lo que elegís hoy.



*“Estar para ser,
para sentir el ritmo suave de mi respiración,
El movimiento leve del abdomen al inhalar y al exhalar.*

*Estar para ver,
Los colores más nítidos,
Lo que el momento presente me entrega,
y agradecerlo todo.*

*Estar para oír,
El murmullo suave del viento,
El canto de los pájaros,
Los ecos de mi interior resonando.*

*Estar para percibir
Los detalles que me anclan al ahora:
El sabor delicioso de la comida,
El olor del pasto recién cortado,
El abrazo cálido de quienes amo,
Cómo mi piel se eriza tan solo
De imaginar la concreción de mis sueños.*

*Estar para dar pequeños pasos
Desde el aquí y ahora,
Avanzando con suavidad y firmeza para materializar
Mis más profundos anhelos,
Al ritmo de cada ciclo.
Disfrutando los grandes regalos
Que la vida me ofrece,
Hoy, siempre hoy.”*



Liberar la voz



En Pipa casi todos los días amanecían soleados, pero esa mañana el aire se sentía distinto. Mientras saboreaba mi desayuno, fiel al estilo brasilero, con huevos, tapioca, frutas y disfrutaba del aroma a café, sentía los nervios recorriéndome. Sabía que iba a ser un día desafiante.

Habían pasado seis años y no había vuelto a ver a mi abuela ni a tener noticias de ella desde aquel día en el banco, donde vi como todo el dinero de mi padre quedaba en sus manos.

Hasta que llegó el día de resolver un trámite judicial pendiente. Ella continuaba abusando de su poder y, a pesar de que el derecho estaba totalmente a nuestro favor, se negaba a firmar aquel documento y dilataba el proceso en el tiempo.

Luego de llenarme de energía con ese rico desayuno, respiré profundamente, llené mis pulmones de coraje y me uní a la videollamada. Cristina no se presentó, así que el mediador decidió repetir la audiencia por la tarde. Eran tantas las emociones que recorrían mi cuerpo que me abrumaban. Sentía mi sistema nervioso completamente alterado.

En el intervalo fui a la playa. Tomé mi cuaderno, una lapicera y decidí escribir todo lo que tenía para decirle. Quizás era el único momento que tendría para poder vaciar mi cuerpo de todas las palabras que habían quedado atoradas en mi garganta.

Al regresar de la playa, me uní a la audiencia. Esta vez, ella se presentó, pero nunca mostró su rostro. Desde el inicio ostentó su título de jueza y sus conocimientos. Al oír sus incoherencias, mi sangre burbujeaba a punto de hacer ebullición.

La audiencia iba finalizando y el acuerdo nos favorecía. Antes de cortar la videollamada, le pedí al mediador unos instantes para leer lo que había escrito en mi cuaderno. Él me brindó el lugar, pero antes de empezar, mi angustia ya era un tsunami imposible de controlar. Entre las lágrimas que entrecortaban mi voz, logré leerle lo siguiente:

“Aprovecho este momento porque no creo que haya otro. No te pido que me respondas, ni que te importe, solo te pido que me escuches. Imaginate que te está hablando aquella Marianella de ocho años, que por aquel entonces era tu primogénita preferida.

Sueño muchas veces con vos. Y en esos sueños jamás te pido que devuelvas algo, sino que te hagas cargo y admitas lo que hiciste. Pero no a mí, porque fue en mi cara, sino por respeto al alma de papá, para liberarla. También por vos, para que dejes de vivir en guerra y puedas partir en calma el día que te toque dejar este mundo. Porque si mi sangre está en paz, yo puedo estarlo.

¿Sabés qué aprendí? que las verdaderas riquezas de la vida se encuentran en otros lados, más allá de lo material. Pero para mí es importante alzar la voz, como papá me lo pidió en sus últimos días.

¿Sabés qué siento que perdí? El tiempo que no pude pasar con él porque estaba trabajando para generar esa base para el “futuro” de sus hijas.

Si algún día cambias de opinión, y siempre hay tiempo para hacer las cosas de una forma diferente, puedo contarte cuántos proyectos llevaría a cabo con toda esa energía. Porque el dinero es energía y esa era la energía de mi papá.

Hoy ya no soy esa nena de ocho años, pero conservo esa esencia y las ganas de vivir y seguir soñando, porque eso nadie me lo puede robar.

Podés negar lo que te digo, enojarte, tener todos los sentimientos que quieras, pero en el fondo, ambas sabemos cuáles son los hechos.

Te expreso todo esto porque yo lo necesitaba. Porque las cosas se dicen, se hacen y se sanan en vida.”

La audiencia concluyó con estas últimas palabras. Me sentí aliviada y también un poco avergonzada por haber llorado tan abiertamente frente a los abogados y el mediador. Aunque ellos también contuvieron varias lágrimas.

Necesitaba el abrazo de mi familia, pero estaban a miles de kilómetros. Así que salí a caminar y a ver el horizonte. Fue en ese sentimiento de nostalgia y soledad que el mar me abrazó y me acompañó, como si sus aguas fueran las mismas que mi alma necesitaba para calmarse y purificarse.

Esa misma noche soñé con su alma: apareció con un color negro que fue transformándose en naranja y, finalmente, en una luz blanca para elevarse. Cuando desperté al día siguiente, sabía que él se había liberado a través de mi voz. El pensamiento que me atravesó fue “Ya está, pa, podés descansar en paz.” Así entendí que el acto de hablar no solo me liberó a mí, sino también a su memoria.

Para ser sincera, expresar y comunicar mis emociones nunca me pareció algo simple. Pero soy consciente de que liberar la voz es un acto de valentía y sanación. En el viaje aprendí que es vital encontrar un espacio seguro para expresar, ya sea a través de palabras habladas, escritas o cualquier otra forma de comunicación. Abrir este canal no solo libera el cuerpo, sino todo el ser.

El cuerpo suele ser el aviso de que hay algo que necesita salir a la luz. ¿Viste cuando sentís ese nudo en la garganta? Es lo no dicho, lo

no puesto en palabras. Es la señal de que hay algo que lleva demasiado tiempo atrapado.

Cuando nos atrevemos a comunicar desde nuestras profundidades, permitimos que el dolor acumulado encuentre un cauce de salida. Nuestras aguas internas y la energía, comienzan a moverse y se abre un portal con mucha fuerza y potencia: una palabra puede destruir, separar o puede unir y ser profundamente sanadora, capaz de reparar historias, memorias y relaciones.

La voz es una herramienta poderosa que, cuando se utiliza con sinceridad y propósito, puede transformar nuestro mundo interior y nuestra realidad externa.



Tu Mensaje...

Libera tu voz, expresa todo lo no dicho.

*Permití que las palabras fluyan, ellas
tienen el poder de abrir caminos.*

*No tengas miedo de tu propia verdad, porque
hablar con autenticidad te permitirá ser más libre y
conectar más profundamente con quienes te rodean.*

*Hablar y comunicar aliviará los dolores de
tu alma. Tu expresión es el canal para que lo
que te angustia se transforme en serenidad
y puedas ser simplemente esencia.*

*¿Qué palabras quedaron atrapadas en tu garganta y
hoy te gustaría expresar?*

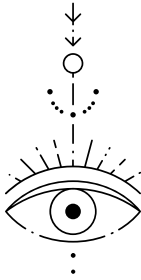
*¿A quién necesitás decirle algo importante que
guardaste por mucho tiempo?*

*¿Qué miedos te detienen a la hora de expresar tu
verdad?*

¿Qué parte de tu historia necesita ser contada?

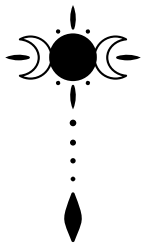
¿Qué conversaciones importantes estás postergando?

*¿Cómo podés comenzar a crear un espacio
seguro donde puedas expresarte libremente?*



*“Hablar nos permite cerrar ciclos, avanzar más livianos.
Nos da la posibilidad de ser auténticos,
conectar con los demás genuinamente
y de construir un camino hacia la sanación.”*

*La voz es el puente
entre lo que sentimos y lo que vivimos,
usarla con sabiduría
es un arte que todos deberíamos aprender a desplegar.”*



Formas de vivir



Mis últimos días en Pipa me revelaron algo que no había sentido antes: la vida podía vivirse de infinitas maneras. Cada persona que conocía me recordaba que no existe un solo camino. Desde lo alto de un acantilado, mirando el mar, me pregunté: ¿cuáles serían las bases innegociables sobre las que construiría mi propia vida?

Donde nací, todo tenía un orden sistemático. Los bancos, las escuelas, las oficinas, los horarios de verano e invierno, todo seguía un patrón rígido. Mi rutina se repetía como un reloj: colegio o trabajo de lunes a viernes, sábados y domingos libres, vacaciones en los meses exactos. Miraba a mi alrededor, nadie parecía salirse de ese molde. Al observar desde la libertad de Pipa, empecé a darme cuenta de cuánto deseaba romperlo.

Vivir lejos de casa, de mi gente y mi ciudad, me permitió descubrir otras realidades. Mi forma de pensar se expandió y lo que antes parecía imposible comenzó a sentirse alcanzable. Resignifiqué muchas de mis creencias y entendí algo fundamental: no es necesario vivir contando los días hasta que llegue el fin de semana o las vacaciones para sentirnos plenos.

Fue necesario enfrentar mis fantasmas, esas voces internas que me castigaban llamándome vaga, irresponsable o inconformista y que a veces, todavía escucho. Reconozco estas frases como parte de mi historia, pero pongo toda mi intención en no identificarme con ellas. Las

entiendo como las voces de heridas que, poco a poco y con amor, van sanando.

A veces reaparecen, recordándome mis miedos y la incomodidad de explorar lugares nuevos y desconocidos. En esos momentos me abrazo y practico la compasión. Acepto que, en ocasiones, me pierdo, me desconecto de mí y recaigo en ciertos patrones de los que aún tengo mucho que aprender. Voy cada vez más profundo para transformar esas creencias que se desvanecen para reaparecer en otras formas más complejas, porque el verdadero crecimiento no se da en círculos, sino en espiral. Pasamos una y otra vez por los mismos puntos para ir indagando y trabajando a diferentes niveles de profundidad.

Entre las diversas formas de habitar la vida, me encontré con otras maneras de trabajar. Crecí creyendo que trabajar debía ser sin disfrute, que el sacrificio era la única forma de retribución y que “cuanto más trabajás, más valioso sos”. Mi conflicto surgió cuando mi filosofía de vida chocó con esas creencias. Para mí, la vida tiene un propósito mucho más amplio que alimentar el ego a través de la productividad. Todavía estoy en el proceso de encontrar ese equilibrio.

Abrirme a otras realidades expandió mi conciencia y me enfrentó a uno de los mayores desafíos: desaprender lo aprendido, para empezar a crear una vida más alineada a mis valores.

Crear la vida según nuestros valores más profundos implica tomar decisiones difíciles. El cuerpo se siente en peligro, como si estuviésemos caminando con los ojos cerrados y sin saber muy bien a dónde, aunque el alma sienta la certeza en el rumbo. Ser parte de una generación que explora nuevos caminos es hermoso, pero desafiante: no hay modelo a seguir, somos nosotros quienes trazamos la ruta.

Es natural sentirse perdido. Crecer significa asumir la responsabilidad de la vida que queremos construir. No todo es bello ni agradable. El sendero de la valentía se entrelaza entre luces y sombras, está compuesto de frustraciones y polaridades, que forman parte de la experiencia humana. Es un constante recordatorio de que el crecimiento

no es lineal. Avanzamos, retrocedemos, nos estancamos, y repetimos patrones una y otra vez, para conocernos más profundamente.

Este proceso es la evolución de nuestra conciencia, que nos recuerda que siempre es posible volver a intentarlo. Los tropiezos y caídas son señales de que nos estamos animando a dar nuevos pasos. La práctica constante, la fe en uno mismo y el propósito que guía el corazón marcan la diferencia.

Tu Mensaje...



*Es momento de cuestionar, de mirar
hacia adentro y preguntarte:*

*¿Cuáles son mis bases innegociables?
¿Cuál es mi filosofía de vida?*

La vida no es una fórmula, es una creación y vos sos su creador.

*No estás solo. Muchas almas están explorando nuevas formas de
vivir, y el primer paso es que te atrevas a cuestionar lo aprendido.*

Recordá:

Si creés que es posible, abrirás caminos.

Si creés que no, acumularás excusas.

*El camino del crecimiento no es lineal. Avanzarás,
retrocederás y aprenderás de cada tropiezo.*

¿Te vas a animar a dar nuevos pasos y equivocarte?

¿Qué creencias aceptaste sin cuestionar?

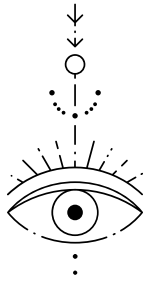
¿Sobre cuáles valores vas a construir tu vida?

¿Qué es lo que tu corazón desea para vos?

Cuando el miedo te invada, preguntate:

*¿Qué prefiero? ¿Asumir el riesgo de cometer errores en la
creación de mi vida, o quedarme, sufriendo y quejándome,
en un molde prefabricado en el que no encajo?*

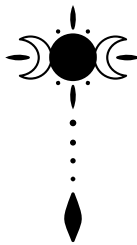
*No hay respuestas correctas ni caminos únicos,
solo la posibilidad de descubrir el tuyo.*



*“Me inventé fronteras,
construí una jaula con mis pensamientos,
creí que el mundo era solo lo que veían mis ojos.
Cuando abrí la puerta,
comencé a volar,
y esos límites se disolvieron,
me hice dueña de mis propias verdades.*

*Dentro de la jaula, el paisaje era limitado,
nadie de quienes habitaban allí creía que existían
otras formas más expansivas,
sin sobreesfuerzo y con más libertad.
En cada vuelo, descubrí nuevos horizontes;
en cada caída, el eco de la valentía.*

*Es que el mundo se amplía más allá de lo visible,
y en el viaje del ser, el infinito se revela”*



Almas grises



Regresé a mi ciudad después de seis meses en Pipa. Todo parecía igual pero yo había cambiado. Los quince días que pasé allí fueron reveladores. Al volver, pude ver con otros ojos, porque mi visión se renovó. Durante toda mi vida me había dedicado a cuidar lo externo: estaba pendiente de lo que necesitaban los demás, ocupada y disponible, evitando mi propio reflejo. Hacía mil cosas para tapar el dolor, para no quedarme quieta, para no enfrentar lo que había dentro de mí.

En Pipa hice algo que nunca había hecho: darme tiempo para mí, para mirarme, para permitirme dudar. Siempre había tenido muy claro que “debía hacer” según las voces de otros. Pero desde esta nueva libertad, tuve que asumir la responsabilidad de mi vida, de mis acciones y elecciones. Muchas eran inconscientes y me conducían a lugares oscuros y dolorosos. Poco a poco, comprendí que la única responsable era yo: elegía situaciones y personas desde heridas inconscientes.

Con mi regreso a la ciudad comprendí que hay personas cuya esencia está tan apagada, que los únicos recursos que utilizan son el engaño y la manipulación. Son seres que se volvieron grises, que abrazaron el rencor y el resentimiento ante lo que les ocurrió en la vida, al igual que mi abuela Cristina. Optaron por mantenerse en el rol de víctimas en vez de tomar las riendas de su existencia y darle su propio rumbo. Sus miradas quedaron perdidas en lo exterior y nunca más lograron mirar hacia su interior.

Todos podemos transformarnos en almas grises. Por eso es tan necesario pasar del automatismo a la consciencia: conocernos, permitirnos que la herida duela para que sane, salir del rol de víctimas y hacer las pausas necesarias para observar qué sentimos, qué pensamos, cómo actuamos y qué decimos. Al fin de cuentas, dejar que el alma se oscurezca es una elección; siempre podemos devolverle su luz. Todo empieza al hacernos las preguntas que nos invitan a mirarnos.

Al regresar, tuve que enfrentar lo que había evitado: hacerme cargo de lo que había quedado abierto en mi relación antes de irme a Pipa. Muchas mentiras y manipulaciones se hicieron visibles. Podía quedarme en el rol de víctima, culpando a ese vínculo de varios años, o mirar en mi interior y asumir el reflejo de mis propias heridas. Comprendí que había algo en mí que necesitaba aprender. No fue fácil acompañar a alguien con problemas de adicción durante tantos años, pero esta experiencia me dio fortaleza y herramientas valiosas.

Comencé a preguntarme para qué, en lugar de por qué, y me abrí al poder de las preguntas:

¿Qué debía transformar? ¿Cuáles eran esas sombras propias que necesitaba ver? ¿Qué tenía que hacer consciente para que mis acciones fueran más amables conmigo misma? ¿Desde qué lugar actuaba y tomaba decisiones?

En esa búsqueda comprendí que, si realmente quería liberarme de vínculos tóxicos, primero debía mirar hacia dentro. Abrazar a mi niña interior, explorar mi historia familiar y reconocer una verdad incómoda: también había una parte tóxica en mí. Tuve que preguntarme con honestidad por qué sentía esa necesidad tan intensa de “salvar” a los demás. ¿Por qué me desgastaba intentando que vieran su potencial, su luz, su capacidad de transformación? La respuesta era dolorosa: intentaba rescatarlos para no enfrentar mis propias heridas. Ayudar desmedidamente se había vuelto una forma de evasión. El rol de “salvadora” me hizo olvidarme de mí y terminé herida, una y otra vez, hasta que

la realidad me sacudió lo suficiente como para comprender que no puedo salvar a nadie, más que a mí misma.

Con el tiempo entendí también que los límites no se imponen desde fuera, sino desde dentro. Para que exista un manipulador, debe haber alguien que entregue su poder interior y fui yo quien, inconscientemente, lo cedía.

Todos tenemos traumas, pero la diferencia radica en lo que elegimos hacer con ellos. No se trata de intentar “arreglarnos” o que deje de doler, sino simplemente de hacer espacio para abrazar el dolor como parte intrínseca de la existencia, aunque resulte incómodo.

A su vez, cuidar lo que nos duele es esencial, porque, cuando actuamos desde el sufrimiento, la vida se vuelve confusa y difícil. Por el contrario, cuando dejamos de reaccionar desde el dolor, podemos responder. Abrazar lo que nos dolió es clave para no hacernos daño ni a nosotros ni a los demás. Porque, el daño que le hacemos a los otros, primero nos lo hacemos a nosotros.

El primer paso es identificar nuestras heridas, porque cuando las hacemos conscientes, algo empieza a moverse y se transforma. En este proceso ocurre la verdadera liberación, crecemos, asumimos la responsabilidad y dejamos de buscar culpables afuera. Además, la perspectiva cambia cuando entendemos que lo que vemos fuera es solo un reflejo de lo que debemos aprender y de lo que nos habita.

Rompemos el ciclo cuando elevamos nuestra consciencia y comprendemos para qué actuamos y desde qué lugar decidimos. Lo más importante es que dejamos de ubicarnos en el papel de “víctimas” o “salvadores”. Entendiendo que repetir una y otra vez situaciones que nos duelen y angustian es una invitación a hacer algo diferente.



Tu Mensaje...

Es momento de volver la mirada hacia tu interior y cuidar de la única persona que realmente podés transformar: a vos mismo.

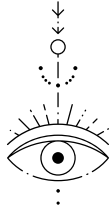
A veces, te encontrás con personas que actúan desde el dolor: que controlan, hieren, manipulan o desconfían y te preguntás: ¿Por qué esto me está pasando? ¿Qué viene a mostrarme este vínculo?

Nada es casual. Esos encuentros llegan para que aprendas a marcar límites, para recordarte lo que ya no elegís, para ayudarte a ver si hay algo dentro tuyo que todavía necesita atención. Para que tomes el poder sobre tu vida y te liberes del rol de "víctima".

Tus vínculos son espejos. Si algo te duele, no es para que te culpes, sino para que te observes:

*¿Estoy respetando mis límites?
¿Estoy justificando lo que ya no me hace bien?*

Cuando empezas a elegirte puedes crear vínculos conscientes, en los que haya reciprocidad, nutrición, elevación y por sobre todo, donde te sientas en calma. Si en ese proceso necesitás dejar ir, recordá que soltar lo que lastima, es el mayor acto de amor.



*La persona que permitió que su alma se volviera gris
no sabe de amor.*

*Su niño interno está herido, como el de todos,
pero nunca volvió a abrazarlo.*

*Habla, pero no comunica.
No solo miente a los demás,
sino que se miente a sí misma.*

*Ocultas y manipulas,
deshaces tu autoestima lenta y sutilmente,
como el mar erosiona las paredes del acantilado.
Y un día te levantas sintiéndote culpable
por sentirte bien.*

*Se convierte en nubes,
no quiere que brilles,
te apaga,
le da envidia porque nunca supo brillar.
Te deja esperando, te corta las alas.*

*Dice lo que quieres escuchar,
aunque vaya en contra de sus propios valores.
Está tan desconectada de sí misma
que ni siquiera sabe cuáles son sus valores.*

*La persona con alma gris
es un lobo con piel de cordero,
necesita engañar para atrapar a su presa.*

*Es adicta a todo lo que pueda dar placer o poder.
Adicto viene de dicción: habla por hablar,
pero nunca dice desde lo profundo de su corazón.
Porque no sabe de su alma.
Solo conoce de rigidez, cálculo y frialdad.*

*Te usa,
te exprime y te descarta
como si nada importara.
Está tan adaptada al sistema
que todo es descartable.*

*Por donde pasa,
deja destrucción,
como un huracán.*

*En realidad,
solo busca alimentar su ego,
llenar el vacío,
tapar el desamor,
su soledad.
No le importa a quién hiera en el camino.*

*Se aprovecha de tu debilidad,
de tu transparencia y tu confianza.
Manipula y atrapa con palabras,
y cuando finalmente revela la verdad,
por miedo, callas.
La herida, en vez de sanarse,
se agranda.*

*En el fondo, me genera tristeza.
¿Por qué no conoce lo maravilloso de la existencia?
Sabe mucho de cuerpos y superficialidades,
pero nada de amar con el alma.*



Elegir



Luego de mi visita rápida por la ciudad, regresé a Brasil. Me esperaba un largo viaje en auto por delante. Mientras avanzaba por la autopista y dejaba atrás el ruido de la capital, pensaba: ¿Qué es ser libre?. La respuesta llegó desde mi propio silencio: ser libre es tener posibilidades y poder elegir entre ellas, desde el ser.

Entonces me cuestioné con honestidad: ¿Elijo desde mi esencia, o me dejo arrastrar por condicionamientos y lo que se espera de mí? ¿Qué es lo que realmente me guía y motiva?

Hice una pausa, miré por el espejo retrovisor y mi mente viajó de inmediato a cuando decidí estudiar derecho. Mi contexto influyó en aquella elección, ya que venía de una familia de abogados y de estructuras bien delimitadas. No se trató de una elección propia, desde mi esencia, sino que había mucho más por detrás. Fue una alternativa guiada desde los miedos y la practicidad, alejada de todo merecimiento y pasión. No hay duda que todo el tiempo estamos siendo influenciados por el entorno, lo que sentimos y pensamos se moldea por nuestros vínculos.

En aquel entonces, creía que estaba decidiendo con total libertad, cuando en realidad estaba condicionada por mi inconsciente, mis genes, mi clan y la presión de pertenecer. Esto tiene una razón: en tiempos antiguos, la exclusión significaba la muerte. Nuestro cerebro primitivo guarda ese registro y, aunque hoy en día esta dinámica

no representa un peligro real, para nuestra biología ancestral sí lo es. Repetimos situaciones o historias familiares por esas lealtades ocultas e inconscientes que buscan garantizar nuestra supervivencia. Por eso crear nuestras estructuras y maneras de pensar de forma independiente puede sentirse como una muerte interna.

Fui un poco más atrás en mi memoria y me recordé de niña repitiendo la frase “nunca voy a ser abogada”. Todo ese mundo de formalidades y estructuras rígidas me disgustaba, pero había una realidad: me era familiar y me adaptaba fácilmente a ese entorno. Así entendí que hay contextos en los que nos sentimos cómodos simplemente porque nos resultan familiares, aunque sean hostiles. Tendemos a repetir lo conocido y a elegir desde ese lugar.

Así me pasó con varios aspectos de mi vida, en los que creía que estaba decidiendo conscientemente y desde mi ser, pero no. Elegía personas o situaciones de manera inconsciente y desconocía las verdaderas motivaciones que me llevaban a tomar esas decisiones. Las cuáles estaban moldeadas por patrones familiares y programas mentales, más que por mi discernimiento. Sin saberlo, mis miedos y creencias limitantes guiaban mis elecciones. En realidad, no elegía, sino que aceptaba lo que la vida ponía frente a mí.

¿Cómo podía ser capaz de elegir un trabajo, una carrera, una pareja, una amistad o una filosofía de vida si no me conocía, no sabía nada sobre mis deseos, mis seguridades ni mi valor interior? Mis elecciones surgían desde lo tóxico, ya sea en forma de relaciones disfuncionales, hábitos destructivos o ambientes emocionalmente cargados; me resultaba cómodo, familiar, me hacía sentir anestesiada. No sabía vivir sin adrenalina ni altibajos emocionales.

Mientras avanzaba rumbo al mar, seguían apareciendo imágenes de mí misma eligiendo una y otra vez aquello que cerraba mi corazón o deterioraba mi cuerpo. Fueron kilómetros de consciencia, durante los cuales entendí que quien debía cambiar era yo.

A lo largo del viaje, intencioné elegir conscientemente y enfocar mi atención en aquello que me nutre. Pero mi voz crítica y perfeccionista se hizo presente en ese momento susurrándome “no podés equivocarte entonces”. Así que me recordé ser compasiva conmigo en el proceso si vuelvo a elegir aquello que me perjudica o se aleja de mi alineación interior. No importa si caigo una y otra vez en lo mismo, eso lo haré todas las veces que sea necesario para integrar los aprendizajes, sino que lo importante es que recuerde que cada vez que me desvíe del camino, tengo las herramientas para regresar a mi y volver a elegirme.

Aquellos kilómetros también me revelaron que se trata de entender que estamos hechos de contradicciones y aceptar el todo que integramos y somos. Negar partes nuestras solo nos desconecta de la propia búsqueda y de nuestro ser. Las influencias familiares y los patrones inconscientes moldean nuestras elecciones, hasta que decidimos elevar nuestra consciencia. Eso nos hace libres.

Somos libres cuando elegimos entre todas las posibilidades desde nuestra esencia. Por eso, la libertad es tan compleja: la búsqueda de nuestra naturaleza, libre de condicionamientos, es infinita. La verdadera libertad implica aceptar que morimos muchas veces internamente, y que esta muerte es necesaria para encarnar nuestras versiones más auténticas, genuinas y cercanas al ser, a ese estado de pura conciencia y dicha. Quizás nos lleve varias vidas alcanzar este estado, pero lo importante no es llegar rápido a algún lugar, sino cómo nos acercamos a ese ser: despacio, con amor, con suavidad y con cada elección en nuestros días.



Tu Mensaje...

¿Desde dónde estás decidiendo en tu vida?

A veces elegimos por costumbre, por miedo, por lealtades invisibles. Otras veces, simplemente nos dejamos llevar, buscando pertenecer, evitando el conflicto, anestesiando el verdadero deseo.

Pero hoy, tenés la oportunidad de elegir distinto.

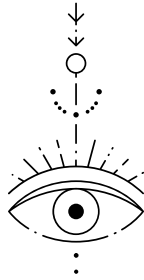
De hacerte cargo y preguntarte con amor:

¿Esto me acerca o me aleja de mi ser?

¿Hay libertad en mis elecciones, o solo repito lo que creo que “debería”?

Cuando elegís desde tu esencia, tus decisiones se vuelven actos de libertad. Por eso, la pausa es clave: porque solo en el silencio interior podés escuchar esa voz que sabe.

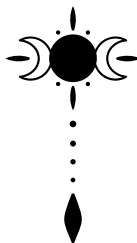
La que no elige por miedo ni complace, sino que elige con verdad, y susurra desde tu alma.



*“Hace una pausa,
indaga en tu ser.
Deja de lado el ruido externo
para escuchar tu sabiduría interna.*

*Abraza lo que te nutre y libera,
soltá lo que te pesa y limita,
permitiéndote fluir entre lo que fuiste y lo que sos.
Sentí cómo tus hombros sueltan las cargas
y tu cuerpo se suaviza.
Cada elección consciente es una invitación a ser libre,
a vivir sin máscaras,
a encarnar tu autenticidad.*

*En el sentir,
emergen las respuestas desde tu esencia,
abriendo las puertas a la verdad interna,
donde reside el poder de elegir
con libertad, consciencia y coherencia”*



Visualizar para Manifestar



Nunca imaginé llegar a ese lugar escondido. Sin embargo, el universo parecía tener otros planes. Al volver a Brasil, decidí quedarme en el sur del país. Pero tras algunos meses, llegó la temporada baja y el frío, así que opté por volver al norte.

Mi próximo destino fue Cumbuco, un pueblo en el estado de Ceará, a 100 km de Fortaleza. Después de dos meses, llegué a Moitas, un lugar perdido en el mapa y del que jamás había oído hablar. Nunca lo había considerado dentro de mis planes, pero así es el universo: nos brinda lo que necesitamos, no lo que nuestros escapes quieren.

¿Cómo terminé allí? Un día, mientras trabajaba en Cumbuco, recibí un mensaje inesperado: me invitaban a conocer un hospedaje encantador frente al mar, donde buscaban una profesora de yoga. Mi contacto lo había pasado una chica que apenas había visto una vez. De repente, lo que parecía imposible se volvió posible.

La propuesta se alineaba con lo que venía visualizando en mis meditaciones: estar frente al mar y rodeada de naturaleza, compartiendo herramientas para conectar con el interior, con el ser y ampliar la consciencia.

Lo que visualicé en mis meditaciones empezó a materializarse, y eso me hizo dar cuenta de lo increíble y poderosa que puede ser la mente cuando la alineamos con lo que realmente deseamos, pero no como un capricho, sino desde lo más profundo de nuestro ser. Desde ese deseo que está auténticamente sintonizado con el alma.

No se trata solamente de pensar algo para atraerlo, sino que el universo actúa como reflejo de lo que somos capaces de imaginar con emoción. Así fue que intencioné y Moitas me llamó a su encuentro y llegué a “Praia Melu”, un lugar soñado entre palmeras y dunas de arena.

Moitas se encuentra en el estado de Ceará, a unos 200 km de Fortaleza. Es un pueblo de pescadores, desolado y paradisíaco, donde, al caminar por sus calles o por la playa, te encontrarás con burros, vacas y más animales que personas. Allí, la naturaleza abunda por todas partes.

No encontré la típica vida playera de sombrillas y reposeras, a decir verdad, parecía una isla desierta. La mayoría de las personas que elegían este lugar para vacacionar eran practicantes de kitesurf. Como no me dedicaba a este deporte, pasaba largas horas conmigo misma, mientras todos se iban por las tardes a navegar. En ese momento era un lugar muy apartado, no había farmacia y el único almacén llamado “Bene”, solo traía frutas y verduras dos veces por semana. El pueblo más cercano se encontraba a 7 km; no había transporte para llegar fácilmente y, en aquel entonces, yo no tenía movilidad.

Al principio pensé: “No voy a aguantar mucho, no hay nada... ni nadie, voy a estar sola”. Luego decidí reemplazar la palabra “aguantar” por “disfrutar” y “estar sola” por “estar conmigo misma” y abrirme a lo que ese lugar tenía para ofrecerme, que era un montón. Aprendí cuánto poder tienen las palabras, porque el pensamiento tiene mucha fuerza para materializar lo que intencionamos, pero la palabra duplica la frecuencia, potencia y reafirma lo que somos capaces de crear.

Moitas se convirtió en una verdadera prueba de lo que había aprendido. Allí pude comprobar que la mente y las palabras son herramientas poderosas para manifestar nuestra realidad. Cuando cambié mi perspectiva, descubrí belleza y propósito en un lugar que al principio sentí inhóspito y desolado.

Al final, comprendí que cuando nuestros pensamientos, palabras y acciones están en coherencia con lo que sentimos, se genera un flujo natural en nuestra vida. Esa coherencia interior se transforma en una frecuencia, una vibración, que empieza a moldear la realidad que habitamos. No se trata de forzar, sino de permitir que lo que somos en esencia se exprese sin interferencias.

Cuando estamos alineados, creamos entornos que reflejan lo más profundo de nuestros anhelos. Pero esta experiencia es diferente para cada uno, porque no todos caminamos desde el mismo punto. Hay momentos en los que la vida nos pide simplemente sobrevivir, sostener lo básico, y en esos momentos es más difícil mirar hacia adentro o preguntarse por el sentido. Por eso es esencial hablar desde la consciencia de nuestro lugar. Cada persona atraviesa diferentes etapas, con desafíos únicos, que responden a aprendizajes que muchas veces no comprendemos a simple vista. No hay una sola forma de despertar, ni un solo ritmo válido para crecer. Lo importante es no perder la compasión. Ni por los demás, ni por uno mismo. Pero más allá de las posibilidades de cada ser, todos tenemos algo que sí podemos modificar: nuestra forma de pensar. Ahí es donde comienza la verdadera transformación, en preguntarnos: ¿Cómo pienso diferente para crear una vida diferente?

En este camino descubrí algo fundamental: debemos ir más allá de los límites mentales y creernos merecedores de lo que anhelamos, incluso cuando aún no se ve y cuando la duda aparece. Porque cuando nos centramos en lo esencial, en lo que sentimos desde lo profundo del corazón y dejamos de obsesionarnos con el “cómo” o el “cuándo”, algo más grande se pone en movimiento. El universo no siempre responde a la lógica de la mente, pero sí responde a la vibración del corazón, a

su propio tiempo y en el momento exacto en el que estamos listos para recibir.

Aún me cuesta poner esto en práctica. No me resulta fácil soltar el control y confiar en que todo llegará en el momento indicado. La ansiedad sigue apareciendo y las dudas siguen surgiendo, pero igualmente aprendí que una gran clave para manifestar es sentir la emoción en cada poro, y que no debo dejar que mi mente estructure de manera rígida lo que quiero que suceda, aunque a veces me cuesta mantener esa fluidez entre los miedos, la incertidumbre y el caos.

Si hubiera planificado de manera estricta cómo y dónde, me habría limitado y no habría permitido que la vida me sorprendiera. Se trata de soltar la forma y abrirnos al fondo confiando en el magnetismo de nuestro ser. Mi mente nunca hubiera imaginado que la propuesta iba a llegar de la manera en que lo hizo. Eso es dejarnos fluir con la magia del universo: establecer lo que quiere el alma y no el ego.

Para ello, necesitamos confiar en la vida, en el cosmos y en nuestro sentir, entendiendo que tampoco las intenciones serán manifestadas si la ansiedad nos lleva a ponerles un plazo determinado. Es un proceso continuo, un aprendizaje constante. Donde la confianza abre portales. Pero no hay que confundir esta confianza con la inacción porque la acción sigue siendo clave para el proceso de creación y concreción.

Es como sembrar una semilla en la estación adecuada, en el lugar correcto, y esperar que florezca, sin estar todo el tiempo mirando si la planta da su fruto. Esas son las tres claves: el espacio, el lugar y el tiempo.

Toda esta experiencia me hizo dar cuenta de algo sutil: si pensamos en algo y queremos atraerlo sólo por el hecho de enfocar nuestra mente y energía, puede que lo consigamos, aunque hay otros factores claves como la emoción detrás del pensamiento. Pero no se trata solamente de pensar algo para atraerlo, sino de preguntarnos el sentido. ¿Para qué quiero lo que quiero? ¿Desde qué lugar lo elijo? ¿Desde la falsa ilusión de que más adelante, en un futuro, voy a ser más feliz? ¿O

desde la abundancia, satisfacción y agradecimiento de lo que hay hoy? Porque lo importante es que desarrollemos la capacidad de apreciar lo que hoy está, desde un lugar de entrega y aceptación. A veces esperamos que el entorno nos entregue algo, buscamos que lo externo nos de felicidad, satisfacción, que en alguna medida nos haga sentir completos, pero, ¿Qué pasaría si cambiamos el foco y nos concentramos en lo que podemos ofrecer al entorno? Quizás alegría, amor, sonrisas, alguna palabra o frase, puede ser algo muy simple. En la simpleza hay un poder inmenso, que quizás pueda cambiarle un día a alguien, o tal vez, hasta su vida.

Tu Mensaje...

Sos capaz de manifestar.

Primero necesitás agradecer lo que hoy está en tu presente.

*Cerrá tus ojos, limpia las fluctuaciones mentales,
aquieta la mente permitiendo que se aclare.*

*Desde la claridad y con el corazón abierto preguntate: ¿Qué
quiero realmente? Más allá del miedo, la escasez o el “no puedo”.*

¿Para qué lo quiero?

*Tomate un momento para escribir tus intenciones
con honestidad, detalle y emoción.*

La emoción es el puente más potente hacia la manifestación.

*Sentí como si ya fuera real: la alegría, la gratitud, la confianza.
Eso que sentís y que vibra dentro tuyo, es lo que empezás a atraer.*

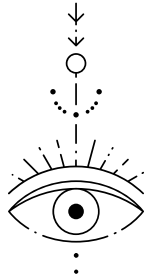
*Recordá: creer es clave, sentirte merecedor es parte
del proceso y soltar el control, también.*

*No necesitás saber cómo ni cuándo. Tu tarea no es forzar, es
sintonizar. La vida tiene su propio ritmo y vos solo necesitás
dar pasos coherentes con tu corazón, uno a la vez.*

Confía, solta el sobreesfuerzo y abrite a recibir.

*Manifestar no es desear y esperar. Es elegir con
conciencia y actuar con coherencia. Requiere
de mucho foco y trabajo interno.*

*Todo empieza en tu mente: tanto lo que crees
posible, como lo que crees merecer.*



*“Soy capaz de visualizar
un mundo de posibilidades,
me abro a trascender mis límites mentales,
para sentir y ver lo que realmente merezco.*

*Me animo a imaginar lo inimaginable,
pues solo así lo que creía imposible
se transforma en posibilidades infinitas.*

*En la oscilación entre la acción y la espera,
comprendo que las oportunidades se presentan
cuando me permito ser y agradecer el presente.*

*Elevo mi frecuencia,
soltando el control y confiando en el proceso,
sabiendo que lo que es para mí
llegara a mi encuentro”*



PARTE IV



El destino de mi Encuentro



En aquel rincón escondido, llamado Moitas, fue donde comencé a escribir este libro. El silencio se convirtió en mi compañero, y la naturaleza me convocó a abrir mi escucha y conectar con mi gran aliada: mi maestra interior. Ella es mi sabia interna, que siempre había estado presente y disponible para mí, pero que había silenciado.

Un día, tomé una lapicera, un cuaderno y comencé a hacerle varias de las preguntas existenciales que me interpelaban. Ese tipo de preguntas que nos conectan con el dolor inherente a la existencia humana, porque muchas carecen de respuestas, y eso nos hace sentir el vacío. Pero, cuando logramos encontrar alguna respuesta, aunque no siempre suceda (y esa es su mística), nos conectan con un sentido profundo, el cual es individual, en resonancia con nuestra esencia más pura.

Con el tiempo, descubrí algo más: lo verdaderamente transformador no está en encontrar las respuestas, sino en animarse a seguir preguntando.

Más tarde, me comentaron del concepto de “inteligencia interior” de Silo, filósofo y escritor argentino. Esta inteligencia es una capacidad humana innata para comprender y experimentar la realidad más allá de los sentidos físicos y la lógica racional. Sus palabras resonaron profundamente conmigo, porque me di cuenta de que, en realidad, ya venía explorando esa inteligencia interior desde hacía tiempo.

En este momento, te invito a recorrer sus enseñanzas conmigo. Muchas veces me cuesta ponerlas en práctica; a veces lo logro, otras no. Algunas las viví y me transformaron, otras siguen siendo parte del deseo y de la búsqueda.

Dejá que cada palabra le hable a tu corazón para abrirte a escuchar tu propia maestría interna. Conecta con esa sabiduría innata que te habita y abrí tu ser a las preguntas más profundas de esta existencia.

Silencio y Quietud



Salí a caminar y encontré un rincón que me abrazó. Decidí sentarme en esa pequeña playa donde el río se encuentra con el mar. Extendí mi pareo sobre la arena, sentí el calor en la piel y contemplé los diversos colores del cielo mientras el sol se ocultaba. No abrí mi cuaderno; no quería perderme el espectáculo ante mis ojos. Me perdí escuchando los sonidos de la naturaleza y en ese silencio logré escuchar mi interior.

La quietud me abrió las puertas de la contemplación y me llevó a sintonizar con la sabiduría que me habita. Durante años, enfrenté momentos de agitación y confusión, buscando respuestas en el exterior. Pero gracias a la pausa, descubrí que las respuestas más profundas se encontraban dentro de mí, donde existe una maestra capaz de guiarme.

El silencio es el espacio donde decido conscientemente, encuentro calma incluso en los momentos de adversidad y escucho mis emociones, algo que me resulta incómodo y también difícil cuando el volumen de mis pensamientos es alto y ruidoso. Huía del silencio y de la pausa, evitaba aburrirme, porque escapaba de lo que me dolía y de las emociones incómodas y displacenteras. Aún a veces continuo huyendo, pero lo que negamos, crece. Como decía Carl Jung:

“Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas, fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas

veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma”.

Me detuve a ver el paisaje, el movimiento sereno del agua, de los árboles y de todo lo que me rodeaba. En este acto, tuve un nuevo entendimiento: la quietud no implica necesariamente estancamiento ni pasividad, sino que está repleta de movimientos sutiles y constantes. Es esencial para dar vida a los procesos fundamentales que ocurren en esos vaivenes.

Lo mismo sucede con nosotros. Los movimientos internos más profundos ocurren en una aparente quietud, pero nada es estático, todo muta constantemente. En ese ir y venir, a través del movimiento interno que se crea al habitar el silencio y la quietud, decanta la información y emergen las respuestas que despiertan nuestra consciencia y nos alinean con nuestro ser. Esta conexión nos invita a un proceso de introspección y búsqueda, a tomar contacto con todo lo que hay en nuestras profundidades, incluido el dolor.

El silencio nos invita a transformarnos internamente, a traspasar las barreras de los mandatos para escuchar esa voz que nos guía desde el alma, nuestra inteligencia interna, que nos brinda sostén y nos conecta con nuestro proyecto sentido. Haciendo que el vacío existencial se disuelva o, al menos, se torne un poco más leve, porque nos conecta de forma directa con el presente. La mente, dispersa por naturaleza, deja de crear escenarios futuros y entendemos que el mayor de los sentidos es la misma existencia. Quizás encontremos formas de explicar ese sentido desde metáforas o el arte, pero jamás como concepto de forma íntegra y completa, porque las palabras no alcanzan para definir algo tan expansivo y sutil.



Tu Mensaje...

Silenciá tu mente. En la quietud, todo se ordena.

*Tu sabiduría interna tiene las respuestas
que estás buscando afuera.*

En el silencio se revela lo esencial. Cuando la mente se calma, cuando las voces críticas se apagan, aparece tu verdad. Te reencontrás con tu esencia. Esa parte auténtica, libre de máscaras, capas o exigencias, que no necesita aprobación y sabe exactamente hacia dónde ir.

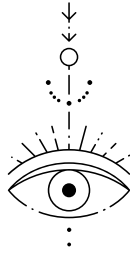
Hacer silencio es escucharte. Es animarte a habitar el presente y permitir que tu ser se exprese.

Preguntate:

¿Qué tiene para decirme mi sabiduría interna?

¿Qué preguntas necesito hacerle?

¿Qué siento cuando habito el silencio y la quietud?



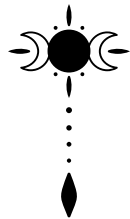
*“El silencio no es vacío,
es la pausa que me libera
de cada capa impuesta.*

*El silencio desnuda mi ego,
permite que mi alma dance,
y se exprese en total libertad.*

*Al escuchar,
descubro que incluso en la aparente quietud
hay movimiento y sabiduría.*

*En el silencio,
el viento me envuelve,
el río me susurra historias olvidadas.
En la calma, encuentro mis respuestas,
y en la quietud, siento la existencia.*

*No hay prisa en este instante,
Mi corazón late y despierta
al ritmo del silencio”.*



Dolor



En Moitas, vivía en una casa chiquita, rodeada de “coqueiros” y plantas de todo tipo. En el patio de adelante, había una hamaca paraguaya donde me gustaba acostarme a leer y a escribir lo primero que venía a mi mente. Una mañana, anoté en mi cuaderno:

“Gracias universo. Sé que llegué a este lugar desolado porque es momento de aprender a estar conmigo misma, de resignificar el dolor, explorar mi completitud interior y hacer algo con el vacío que siento dentro mío como un agujero negro sin fin”.

Ese entendimiento hizo que mi cabeza se relajara sobre la hamaca. Miré hacia arriba y fue como ver una imagen mía de hacía un tiempo atrás reflejada en el techo. Las lágrimas comenzaron a recorrer mis mejillas al verme: buscaba desesperadamente en el afuera, me llenaba de distracciones, hacía hasta lo imposible para escapar de mis emociones. Me sentía vacía e incompleta.

Qué ironía, porque vivía sonriendo incansablemente. Al fin de cuentas, era otra de mis exigencias y máscaras. El mandato social de la felicidad permanente es sólo una ilusión más, otra forma obsoleta y superficial, entre tantas otras, de vivir. Ahora estaba allí, cumpliendo un sueño junto al mar, pero sin poder escapar de mí misma. Internamente me preguntaba: *¿Qué hago con todo el dolor que acumulé durante tan-*

tos años en mi cuerpo? La realidad es que tenía miedo de que fuera un tsunami si lo dejaba fluir.

Pero también sabía que la única forma de darle lugar al amor era liberar todo ese dolor. Lo puse en palabras y lo grité cuando fue necesario. Llorar limpió mi alma y la dejó más leve, lo cual fue todo un desafío para mí, que había aprendido a tragar mi angustia y todo lo que incomodara. Entendí que sentir tristeza no me hacía negativa, ni sentir alegría me definía como optimista. Lo que cambió fue la forma en la que me vínculo con lo que siento y con lo que me pasa, entendiendo que lo verdaderamente importante es ser real, no una sonrisa impuesta que agrade a los demás.

Me alivió comprender que lo que siento no va a permanecer en mi cuerpo de forma eterna, que las emociones son estados efímeros del ser. Cambié mi perspectiva cuando descubrí que cada una me abre una puerta de aprendizaje y que darle lugar a los procesos me invita a crecer. Asumir lo que siento me mantiene conectada con mi corazón y con mi alma. Hace que el universo me muestre y me guíe hacia aquellos caminos en sintonía con mis propósitos. Es un desafío y aprendizaje constante, donde necesito darme el tiempo para ir encontrándome en cada sentir.

Negar me aleja de mí misma, llevándome a estados automáticos de desconexión. Me sumerge en la inercia, me vuelve incapaz de percibir y agradecer lo simple, que es lo grandioso de existir. Si no soy capaz de apreciar, no puedo sentir la gratitud ante el milagro de la vida, que sucede en las pequeñas cosas de lo cotidiano. Allí radica el verdadero sentido, en lo sutil y diminuto.

Además, al alejarme de lo que siento, mi corazón se cierra. Desde ahí, no puedo elegir con amor y consciencia. Entiendo que me da miedo quedar atrapada en las emociones. Por eso, recuerdo acompañarme con compasión, como haría con alguien a quien amo. A mi tiempo y a mi manera, entregándome a vivir cada etapa sin huir de aquellas de mayor profundidad e introspección, amigándome con mis

resistencias internas. Aunque a veces parezca imposible y quiera huir. Comprendiendo que es parte y que no se trata de hacerlo perfecto, sino de ser sincera conmigo y reconocerme humana.

Al abrirnos al dolor, recordamos que somos resilientes, nos damos la oportunidad de sanar y de transformar nuestras heridas en sabiduría. Cada lágrima, grito y palabra expresada es un paso hacia la integración de nuestra experiencia humana y la totalidad de nuestro ser. Transitarlo desde un lugar de aceptación nos da la fuerza para renacer una y otra vez.

El dolor fue mi motor, sin él no hubiese comenzado mi búsqueda. Fue la invitación a abrir mi corazón y a elegir conscientemente el camino a seguir. Cuando lo vemos como un enemigo, tomamos el rol de víctimas y comenzamos a sentir rencor y remordimiento ante la vida. El enojo se vuelve recurrente e irracional, la reacción prima sobre el actuar con coherencia y consciencia, y así la vida sucede como si fuese algo ajeno y distante, como si las culpas de nuestras mayores desgracias estuvieran siempre en lo externo.

A fin de cuentas, las experiencias dolorosas que atraviesa el alma tienen un gran potencial porque dejan en evidencia nuestros dones y nuestras más grandes misiones. El dolor no es una elección, pero sufrir si lo es. Como decía Buda: *“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”*. Sufrimos cuando nos apegamos al dolor, cuando se vuelve crónico y no realizamos los duelos necesarios, cuando le ponemos más mente que cuerpo y alma.

Una vez que los ojos se abren, cuando nos hacemos cargo de lo que duele y ampliamos la visión, ya no podemos cegarnos ante lo que logramos ver. No hay vuelta atrás, el despertar de la consciencia es irreversible. Es una elección actuar, o no, en consecuencia y renunciar a lo que nos desvíe de nuestro camino: aquel que tiene corazón. Ese recorrido puede tomar diferentes formas, pero su esencia siempre se mantiene.



Tu Mensaje...

Tu dolor puede ser el motor que te da impulso a iniciar tu búsqueda.

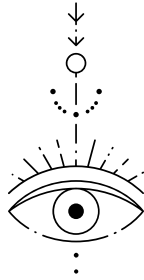
Podés hacerle espacio para sentirlo y transformarlo, o podés seguir eligiendo el sufrimiento, reviviendo las mismas heridas una y otra vez, cargándolas de mente. Esa decisión solo depende de vos.

Todo cambia cuando empezás a mirar al dolor como parte inherente de la vida. Cada pérdida, desilusión y herida, te está pidiendo que te entregues al proceso de renacer. No desde el abandono, sino desde el coraje de seguir habitándote con presencia.

Integrar el dolor es el primer paso hacia la compasión.

La plenitud no es ausencia de dolor. Es haberlo atravesado y transformado en aprendizajes. Es hacerte responsable dejando de cargarlo en los otros. Todo empieza con una pregunta sincera:

*¿Qué está tratando de mostrar el dolor que siento?
¿Qué elijo hacer con lo que me duele?*



*“Me fusiono con el mar,
suelto el control,
me entrego y fluyo
libero el dolor
a través de él.*

*Atravieso la crisis para soltar el rol de víctima
y resurgir empoderada,
me pierdo entre las olas para encontrarme.*

*Reconozco mis sombras para integrarlas a mi luz,
me desapego de quien era,
para elegir quién quiero ser hoy.*

*Los miedos dejan de ser límites,
conecto con mi valor interior y me expando,
exploro mi potencial y lo despliego.*

*Duelo a mis antiguas yo,
integro cada una de mis partes
y me reconozco merecedora.*

*Dar me resulta fácil,
ahora acepto el desafío de aprender a recibir,
y abro los brazos para abrazar todo lo que el universo tiene para mí.*

Dolor

*Confío en que es donde todo se habilita,
donde las puertas de las posibilidades se abren.*

*Una vez más experimento la muerte de mis partes,
sabiendo que después de morir
vuelvo a renacer.*

*Siento los pies sobre la arena,
disfruto de lo simple,
elijo con que nutrirme.*

*Hago esa pausa tan necesaria
para simplemente habitar la presencia.*

*Extiendo los brazos hacia el cielo
y dejo que el sol refleje mi brillo.*

*Respiro,
me recuerdo que siempre puedo elegir,
me permito la metamorfosis.*

*Siento como el dolor
traspasa mis células
se contrae en mi cuerpo,
y se transmuta en el potencial de mi alma”*



Autoconocimiento



Una avalancha de preguntas me arrastró sin aviso.

Me senté a escribir, y de mi interior brotaron interrogantes que no podía callar: ¿Quién soy? ¿Lo sé? ¿Lo sabré alguna vez? Sé que no soy la misma de antes, pero ¿dejé de ser aquella que fui, o sigo siendo la misma con nuevas formas y una conciencia distinta?

Las respuestas llegaban solas, y parecía que mi mano se movía sin control:

“Llegaste a Moitas para conocerte.

Para darte tiempo de observar tus heridas a través de varios espejos y recordar que los verdaderos cambios suceden primero en el interior antes de reflejarse en lo externo. También para transformarte, expandirte y conectarte con vos, con el universo y con el amor. Para valorar las verdaderas riquezas de esta existencia y descubrirte, aprendiendo a ser tu propio sostén.

Pero para todo ello, tenés que estar dispuesta a aceptar y sentir tus emociones, a no anestesiarte ante lo displacentero, a comunicarte y, sobre todo, a pasar tiempo con vos misma. Dependerá de vos elegir si hacerlo o no.”

Entre esas preguntas, comprendí que me había distanciado de mí misma, silenciando mis emociones. La única forma de reconec-

tar con mi esencia y descubrir quién era más allá de las etiquetas era hacer una pausa, dejar que todo lo reprimido aflorara y abrazar mi vulnerabilidad.

Al frenar, pude ver los duelos que había dejado congelados en el tiempo, los deseos que había abandonado y lo cerrado que estaba mi corazón. La pausa me recordó que la energía emocional necesita fluir y que los anhelos postergados necesitan ser revividos. También me llevó a descubrirme: empezar a conocerme significó aceptar mis luces y sombras, integrar mis vacíos, heridas, fortalezas y debilidades. Fue un viaje a mis profundidades, donde tomé conciencia de algunos pensamientos y creencias que me llevaban a colocar obstáculos donde podía haber expansión.

El autoconocimiento nos enfrenta a nuestras contradicciones internas, nos permite ser sinceros con nosotros mismos y nos acerca a la coherencia. Hacemos consciente lo inconsciente y asumimos la responsabilidad sobre nuestras vidas para empoderarnos y accionar.

Este proceso es causal e inevitable: cuando cambia nuestro mundo interno, el exterior comienza a transformarse y la realidad transmuta. Comenzamos a ser más conscientes de cómo nos relacionamos y nuestra perspectiva de la vida se amplía. Empezamos a ser más empáticos y dejamos de tomarnos las cosas personalmente. Pero este cambio está repleto de vaivenes y resistencias mentales, físicas, emocionales, sociales o energéticas, porque nuestro cerebro prefiere lo conocido; así se siente a salvo y protegido, aunque aquello que conoce sea incómodo y alejado del ser.

Una vez que comienzan los cambios, no pueden detenerse. Hay algo interior, profundamente arraigado, que se desbloquea y se modifica. Cuando el alma toma fuerza y avanza, es imposible detener ese impulso.

Cuando retomamos nuestro poder intrínseco, aprendemos a elegir desde la valoración, la aceptación y el merecimiento. Así, desde las

elecciones más pequeñas y sutiles, nuestro presente mejora y, consecuentemente, nuestro futuro.

Ampliamos nuestra capacidad de escucha y la sabiduría comienza a hacerse piel y a manifestarse en el día a día. Ser sabios es elegir conscientemente lo que nutre nuestra mente, cuerpo y espíritu, en lugar de simplemente aceptar lo que la vida nos presenta o elegir desde el placer inmediato, pero destructivo. Es integrar el conocimiento y accionar en consecuencia.

Cuando nos embarcamos en este camino, tomamos mayor conciencia de lo que sentimos, de lo que pensamos y de nuestro diálogo interno. Vemos con más claridad lo que nos limita o bloquea y descubrimos nuestras creencias más arraigadas. Es un proceso de toda la vida, donde en cada ciclo nos conocemos más y más. Cada nueva versión que encarnamos implica volver a conocernos en mayor profundidad y más cerca del ser.

Pero no se trata de aferrarnos a un “quién soy” fijo, eterno o rígido, en busca de una seguridad que, en el fondo, es ilusoria y sólo alimenta al ego. Se trata, más bien, de animarnos a permanecer en la pregunta. Porque cuanto más nos identificamos con una idea cerrada de quienes somos, más nos alejamos de sentirnos completos, abiertos e integrados.

Todo eso es el bello resultado de mirar hacia adentro, pero quiero ser sincera: cuando comiences a conocerte, la vas a pasar mal.

Te vas a enfrentar a tus lados más oscuros, a tus traumas y dolores más profundos. Comenzarás a tener recuerdos que te sacudirán. Te vas a sentir como cuando una ola te revuelca y sólo te queda confiar en que, en algún momento, vas a salir a la superficie. Resistirte no tiene ningún sentido porque la fuerza del mar arrasa; así también es la fuerza universal.

Hasta que un día, vas a mirarte al espejo y, luego de tanta limpieza interna, vas a ver tu mirada más nítida y transparente, pero no vas a tener ni idea de quién sos. En este proceso, las máscaras caen y las

identidades con las que te identificaste se desmoronan. El ego queda desnudo, vulnerable y confundido, enfrentándose a la herida de no saber quién es.

Te vas a cuestionar todo. Lo que te gustaba y te interesaba va a cambiar, y te vas a sentir vacío ante cosas que antes te daban placer o llenaban tu soledad. En esos momentos, sentirás que no sos nadie y que sos todo al mismo tiempo. Se abre un mundo de posibilidades, y comienza una nueva búsqueda: la de tu ser auténtico. Lo que te traumó pasa de ser lo que te define a ser lo que te enseña, transformándose en una herramienta para afrontar las adversidades de la vida. Lo que creías sobre vos y el mundo se desmorona y cuando todo lo que te rodea cae y se destruye, llega el momento de reconstruirte.

Al menos así se sintió en mi caso y a medida que fui atravesando estos cambios internos, noté que mi realidad externa también comenzaba a transformarse. Las relaciones que ya no resonaban fueron quedando atrás, lo cual fue muy doloroso, pero necesario. Nuevas oportunidades aparecían y mi manera de ver el mundo se expandía. Ahí entendí, desde mi propia experiencia, algo que muchas tradiciones espirituales enseñan: nuestra realidad es un reflejo directo de nuestro mundo interno.



Tu Mensaje...

La transformación comienza cuando miras tu interior y aceptas todo lo que encontrarás dentro.

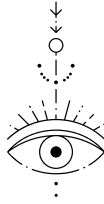
*Enfrentate a la incomodidad que implica conocerte.
Anímate a tener más preguntas que respuestas.*

*Alguna vez te preguntaste: ¿Quién soy realmente?...
Más allá de máscaras, roles o definiciones.*

*¿Cuáles son tus deseos más genuinos y
tus miedos más arraigados? ¿Reconoces
tus fortalezas y debilidades?*

*Conocerte es un proceso que dura toda la vida.
No se trata de encontrar respuestas definitivas,
sino de aprender a abrazar cada etapa y las
revelaciones que surgen en el camino.*

*¿Estás dispuesto a ir más allá de la superficialidad
y sumergirte en las profundidades de tu ser?*

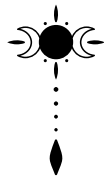


*“Las palabras y los pensamientos
distraen al alma,
que empieza a expresarse
a través del cuerpo.*

*El cuerpo susurra,
luego habla,
y un día grita,
dejando al descubierto
las emociones ocultas.*

*Es una invitación del ser a conocerse,
a ampliar la escucha,
permitiendo que lo puro y profundo emerja.
Es tener la valentía de mirar lo que nos ensombrece
y reconocer lo que nos ilumina.
Es darle luz a los sueños dormidos,
que esperan despertar.*

*Es encontrarnos con lo que hirió,
con lo que fuimos,
con lo que somos,
con lo que aún no nos atrevemos a explorar”*



Mis Sombras



Mientras el rayo de sol acariciaba mi mejilla esa mañana, tomé mi cuaderno y comencé a escribir lo que había estado guardando en mi interior:

“Es momento de reconocer mis sombras, de traerlas a la superficie y darles luz. De integrar lo que rechacé y reprimí: el miedo, la necesidad de aprobación, el control, la inseguridad, el “no soy suficiente”, entre otras sombras. Las veo, las siento y en lugar de negarlas, las abrazo como parte de mi.

Reconozco que soy adicta y dependiente a la adrenalina y a todo lo que me genera una montaña rusa emocional. También soy consciente de esa necesidad incontrolable de querer agradar a todos y ser aceptada.

Odio esa parte de mí que se hace pequeña para encajar y para no sentirme diferente. Me duele el miedo a ser vista, a que me critiquen o me rechacen, cuando en el fondo quiero ser valorada y amada tal como soy.

Es difícil aceptar esa parte de mí que no sabe poner límites, que es excesivamente empática, llevándome a traicionar mi propio bienestar. Me irrita ser la “buena” que olvida priorizarse, que dice “sí” cuando en realidad quiere decir “no”.

Esa voz crítica que me susurra que lo que siento está mal, que mostrarme vulnerable no es correcto, la que juzga y determina. También, esa oscuridad que teme depender de alguien y quiere hacerme creer que soy autosuficiente, que puedo todo sola y no me da el permiso de pedir ni aceptar ayuda, la que me bloquea a abrirme por completo a lo más increíble de esta vida: el amor.

La faceta complaciente que se muestra calma y serena, reprimiendo el enojo, obligándome a callar cuando, en realidad, lo que quiero es expresar. La voz que me dice que asumir mi autenticidad y desplegar mi arte me expone y eso es muy peligroso. La que me hace creer que lo que hago no es lo suficientemente bueno o transformador.

Esa parte que me dice que está mal ser como soy, intensa, profunda, sensible y con ganas desbordantes de gozar la vida. Detesto esa máscara de perfección que no me permite disfrutar de la vida ni aprender de mis propios errores, la que prefiere rechazar antes que ser rechazada.

Esa parte de mí que prefiere escapar y evadir antes que sentir, afrontar los conflictos y hacer los duelos”.

Al nombrar cada sombra, le damos luz: consciencia.

Las sombras moldean nuestras formas de estar en el mundo. Al reconocerlas, comenzamos a transformarlas. No nací complaciente, ni buscando adrenalina, ni reprimiendo el enojo. A lo largo de mi vida aprendí que ser “buena” o “fuerte”, no molestar, no enojarme, agradar a todos, era la forma en que podía ser aceptada, querida y protegida. Pero esas estrategias, que en su momento me ayudaron a sobrevivir, se convirtieron en cadenas.

Las sombras de la complacencia y la necesidad de agradar nacen de un miedo profundo al rechazo, del temor a no ser suficiente si no soy útil o perfecta. La autosuficiencia rígida, que no pide ayuda, proviene de una herida de abandono, de un dolor profundo por haber senti-

do que no podía contar con otros. La adrenalina y la montaña rusa emocional son una necesidad de sentirme viva, un mecanismo que me empuja a buscar intensidad, porque en la quietud pueden emerger emociones o vacíos que no quiero enfrentar.

Al fin y al cabo, Carl Jung expresó una gran verdad:

No es posible despertar la conciencia sin dolor. La gente es capaz de hacer cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma. Nadie se ilumina imaginando figuras de luz, sino por hacer consciente la oscuridad — Carl Gustav Jung, *Psicología y Alquimia*.

Lo que necesitamos no es pelear contra estas sombras, sino abrazarlas e integrarlas. Decirles: “Te veo, sé de dónde venís, pero ya no te necesito de esta forma”. Así se abre un camino de honestidad y aceptación profunda, donde nos animamos a dejar que caigan las máscaras del ego, a desarmar el personaje, para habitar nuestra esencia. Esa es una real manera de vivir despiertos.



Tu Mensaje...

Lo que hoy te resulta difícil de aceptar, puede convertirse en tu mayor fuente de poder cuando lo traigas a la luz con amor y sin juicio.

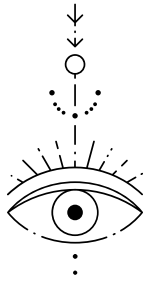
Tus sombras son partes tuyas que piden ser vistas, comprendidas y abrazadas. Esta es una fase del proceso de reconocer tu ser.

¿Qué pasaría si empezaras a decir «no» y te mantuvieras firme, aunque el miedo al rechazo siga ahí?

¿Qué pasaría si te permitieras enojarte, aunque tu mente te diga que es peligroso?

¿Y si validaras lo que sentís, sin juzgarlo como «bueno» o «malo»?

Justo ahí, está tu poder: en abrazar tus sombras para actuar diferente, porque cuando actúas diferente los resultados también se transforman.



*“Me miro en el espejo,
se reflejan mis partes más ocultas,
aquellas que no me enorgullecen
ni me gustan de mí.*

*Las sombras que me hieren y prefiero evadir.
Pero que al verlas,
hacen que me reconozca humana, viviente y mutante.
Me alivia soltar la carga de acercarme a la idea absurda
de algún tipo de perfección.*

*Aceptarlas,
me permite ser más compasiva conmigo misma,
me acerco a mi esencia,
abrazo mi totalidad,
integrándola y recordándome:
la única persona que puede elegir actuar desde su sombra, o su luz, soy yo.”*



Intuición



Esa mañana me levanté con un pensamiento claro: decidí quedarme en Moitas guiada por mi intuición. Confíe en lo que sentía, sin garantías ni certezas. No sabía realmente si mi trabajo funcionaría, pero jamás lo dudé; desde mi cuerpo era un sí rotundo. Fue así que comprendí que la intuición es esa voz silenciosa, pero poderosa, que nos guía hacia las decisiones correctas.

Siempre había sentido muy fuerte mi intuición. Pero las etiquetas como “loca” o “prejuiciosa” hicieron que dejara de creerle. Al no encontrar lógica en lo que sentía, la excluía. Sin embargo, ella no se daba por vencida; me hablaba de todas las maneras posibles: a través de síntomas, señales y sueños. Pero yo seguía ignorándola; no quería asumir todo su poder ni enfrentar la realidad tal como era.

Cuando comencé a viajar y a experimentar la revolución y los cambios constantes que ello implica, comprobé que resolvía de forma más acertada desde la intuición.

El cambiar de lugar varias veces durante un año me obligó a tener que ver más allá, porque a veces tenía que elegir velozmente y conocía a muchas personas en poco tiempo. Fue así que la frase “*confía en tu intuición*” se convirtió en un mantra durante mi viaje. Es una frase bastante cliché, pero me costó llevarla a la práctica.

Mi primera reacción era desconfiar. Creía que era mi mente presuponiendo o que se trataba de prejuicios. Buscaba una explicación lógica y no la encontraba. Hoy sé que a lo que se siente no le alcanzan las palabras. Fueron muchas las situaciones en las que mi intuición susurraba: “si ya lo sabías, ¿qué te sorprende?”.

Entonces empecé a confiar en mí, en mis sentimientos y en las sensaciones de mi cuerpo. Aprendí a silenciar la mente y a dejar de buscar innumerables explicaciones. Sinceramente, prefiero equivocarme por creer en lo que siento, que equivocarme por no haber creído en lo que intuí. Sé que es donde mi corazón y mi estómago me indiquen.

Pero... ¿Qué es realmente la intuición? Me abrí a la pregunta y comencé a escribir en mi cuaderno:

“Para saber qué es la intuición, tenemos que entender qué es la mente. La mente es una herramienta poderosa, ya que todo en el universo es mental, toda creación comienza allí. Está para crear y accionar, no para sentir. Es ruidosa y necesitamos aprender a silenciarla para lograr escucharnos. El sabio es aquel que sabe utilizar la mente como instrumento para lo que fue destinada, es decir, para tomar acción en la creación luego de hacerle espacio a la intuición del ser.

Para ello, debemos comprender que la mente es necesaria para la evolución y es una gran herramienta, siempre que sepamos cómo utilizarla, ya que el pensamiento es la semilla de toda creación: nada puede existir en la materia sin primero existir en la mente. Pero cuando no contamos con este conocimiento, se convierte en la primera generadora de conflicto, porque es analítica, temerosa, crítica y juzgadora. Hace interpretaciones y suposiciones de las circunstancias. Opera desde las creencias y condicionamientos. Por eso para despertar la intuición, primero necesitamos calmar el vaivén de la mente, serenar los pensamientos agitados. Así accedemos al portal que es nuestra alma.

Las decisiones acertadas son las que responden al llamado del alma. Están en sintonía con el ser y son guiadas por la intuición.

Entonces, las decisiones acertadas son aquellas que provienen de la intuición y son respaldadas en la forma y en la acción a través del pensamiento y la visualización que se crean en la mente.

La voz del alma se expresa a través de tu intuición. Ella puede ser escuchada a través de la observación, la quietud y el silencio, que es guía y maestro.

Ser observadores nos da perspectiva; simplemente nos limitamos a mirar, sin negar, juzgar ni analizar lo que sentimos o pensamos. Así podemos ser compasivos ante lo que surja en nuestro interior.

Al tomar perspectiva dejamos de estar atrapados en el mundo de los pensamientos, yendo sin cesar al pasado o al futuro. Cuando hacemos una pausa y volvemos a nuestro interior, nos conectamos con nuestro ser y recibimos la información que necesitamos en este momento, aquí y ahora.

La intuición se expresa a través de las sensaciones corporales, a través de lo que sentimos en el centro del pecho y en la boca del estómago. Además, la mente puede olvidar, pero el cuerpo nunca olvida. Esa es la puerta hacia la transformación”.

Hice una pausa y surgió otra duda en mi interior: ¿cómo hacemos para diferenciar lo que proviene de la mente de lo que proviene de la intuición? Continué escribiendo...

“Lo que proviene de la intuición conlleva una sensación visceral y simple: su mensaje se siente en los poros de la piel como un sí o un no, sin rebusques ni racionalizaciones. Quien busca explicar la sensación que proviene de la intuición de “por ahí es” o “por ahí no es”, es la mente.

La intuición, al igual que el alma, no tiene demasiada explicación, no hay análisis que pueda abarcarla. Brinda información sobre ciertas intenciones y aparece a modo de protección, preservación y cuidado. No conlleva una actividad mental intensa, sino que llega como un aviso para que nos acerquemos o alejemos de alguna situación, persona o energía. En sus mensajes no aparecen sentimientos de angustia o confusión; por el contrario, la sensación es de paz y certeza. Estos mensajes, expresados en sensaciones, nos indican de dónde debemos alejarnos de inmediato. Surgen a modo de guía, evidenciando a dónde dirigir nuestra atención.

Desde que nacemos, estamos protegidos por la intuición. Pero a medida que crecemos, comenzamos a buscarle una explicación racional a todo, y al no encontrarla, dudamos y la silenciamos.

Así es como nos desconectamos de nuestra protección innata. Pero siempre estamos a tiempo de volver a escucharla para continuar desarrollándola. Porque, por más desleales que podamos ser, ella permanece firme y fiel, esperando a que confiemos y hagamos espacio para escucharla, o mejor dicho, sentirla”.



Tu Mensaje...

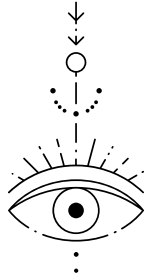
Es momento de escuchar con atención lo que tu intuición te está susurrando. De permitir que esa voz interna te guíe y muestre el camino. Prestá atención a lo que tu cuerpo te comunica: las sensaciones de expansión o contracción son mensajes claros que te invitan a escucharte y actuar.

Cuando algo te expande, te llena de energía y te hace sentir en sintonía, es la señal de que estás alineado con tu verdad. Pero cuando sentís contracción, incomodidad o bloqueo, es un llamado a pausar y reconsiderar. No ignores esas señales, porque son ellas las que te ayudan a redirigir tu camino.

Tu intuición ya tiene muchas de las respuestas que buscás. La clave está en confiar en esos susurros, en esa brújula interna que te conecta con lo que tu alma sabe, aunque no siempre lo puedas poner en palabras.

*¿Hacia dónde te lleva hoy tu sentir?
¿Qué te están diciendo esas sensaciones que emergen desde lo profundo?*

Confiar en tu intuición es confiar en vos, en lo que te impulsa a avanzar hacia lo que verdaderamente pertenece a tu ser.



*“Silenciar los pensamientos,
para hacerle espacio a la intuición,
como aquella luz que guía el camino del alma.*

*Confiar en la sensación que expande,
que acaricia como un suave viento,
creer en lo que late en el pecho,
y hace sentir leve el estómago.*

*Utilizar la mente con sabiduría,
para dar forma y accionar en dirección
a lo que susurra tu sentir”*



Ciclos



Aquel día me desperté feliz porque el canto de un pájaro por la mañana me recordó a cuando despertaba en la casa donde crecí. Quizás la vida se trate de esa simpleza, de los pequeños instantes que nos traen de vuelta a casa, no como un lugar físico, sino como una sensación dentro nuestro. Creo que los sentidos son los hilos invisibles que nos conectan con la tierra y el cosmos. Me quedé quieta por un momento, con los ojos cerrados, sintiendo cómo ese sonido me envolvía, devolviéndome a mi infancia.

Era el mismo canto que escuchaba cuando era niña, acurrucada entre las sábanas, mientras mi mamá me susurraba los buenos días. En ese instante sentía que el mundo era infinito y deseaba que fuera eterno.

Pero todo cambia. Mi hogar de la infancia ya no es el mismo, las personas que me rodeaban tomaron distintos caminos y yo también soy otra. Sin embargo, hay cosas que permanecen, como la memoria que resurge a través de cada sentido y me recuerda que la esencia sigue ahí, solo que con otra forma.

Sentí las cosquillas que recorren mi cuerpo cuando mi ser necesita expresarse. Así que tomé mi cuaderno y escribí:

“Sufrimos cuando nos resistimos a lo inevitable: los ciclos. Todo termina para volver a empezar. Algo nace para luego morir y, finalmente, renacer”.

Me aferré tantas veces a personas, lugares o momentos donde quise congelar el tiempo. Me negué a dejar ir, creyendo que si lo hacía, perdería una parte de mí. Cuando en realidad, soltar nos libera, porque no se trata de “descartar” (algo a lo que estamos muy acostumbrados en estos tiempos), sino de estar plenamente presentes en la experiencia, para dejar de esperar y hacer espacio.

Querer que las cosas permanezcan iguales es solo una ilusión, porque todo está destinado a cambiar y evolucionar. Lo desconocido, el dolor, la pérdida, nos dan tanto miedo que empezamos a crear verdades que limitan nuestra perspectiva. Queremos controlar lo incontronable y evitar lo inevitable.

En esa necesidad de que todo sea eterno, inventamos promesas de “para siempre” que retienen en el tiempo lo que ya llegó a su fin. Nos atamos a vínculos incluso cuando hace tiempo cambiaron. Nos quedamos en lugares en los que no resonamos, por miedo a lo desconocido. Nos aferramos a versiones de nosotros mismos que ya no encajan, porque duelen las despedidas, incluso, de lo que no nos hace bien.

La realidad es que cerrar etapas es doloroso, pero es parte inherente del ser humano. Ante ese dolor, solo podemos aceptar y en ese acto, abrazar la esencia y, por ende, la existencia.

Intentamos que nada cambie, que todo se quede quieto, deseamos la eternidad de quienes amamos. Pero lo real es que nada es eterno. Lo que permanece quieto se coagula, se estanca y se pudre. Si algo está vivo, es porque está en movimiento.

Las galaxias se desplazan a través del espacio, los planetas orbitan alrededor de las estrellas, la Tierra gira sobre su eje y alrededor del Sol, los átomos que componen la materia están en constante actividad. Este fenómeno está presente en todas las escalas y aspectos del universo,

desde lo más grande hasta lo más pequeño, desde lo cósmico hasta lo microscópico. Por eso, la transformación es constante y se manifiesta en todas las dimensiones de la existencia y de la naturaleza. ¿Serías capaz de imaginar que todo se quede quieto? ¿Que nada se transforme? ¿Que el árbol no pierda sus hojas para luego florecer?

Podemos entendernos en profundidad y entender la vida misma cuando observamos los procesos de la naturaleza. Al encontrarnos en ella somos capaces de hallar un sentido mayor. Nos recuerda que el movimiento es vida, su armonía y equilibrio se manifiestan en esa mutabilidad constante. Tal vez la verdadera pregunta no sea cómo evitar el cambio, sino cómo aprender a danzar con él, porque cuando abrazamos las transformaciones en lugar de resistirnos, algo dentro de nosotros se alinea.

Cuando dejamos ir lo que ya cumplió su tiempo, abrimos espacio para lo que realmente nos pertenece. Cuando soltamos la necesidad de controlar, la vida nos sorprende con lo inesperado. Cuando dejamos de tenerle miedo a que algo se termine, entendemos que todo final es, en realidad, un renacer.

Tal vez el verdadero arte de vivir sea aprender a confiar. Como los árboles que dejan caer sus hojas en otoño, sabiendo que volverán a brotar. Como el mar, que se repliega solo para volver con más fuerza. Como el sol, que cada noche desaparece sólo para renacer al día siguiente.

¿Qué pasaría si, en lugar de resistirnos al cambio, lo abrazáramos? Si viéramos el cierre, no como un final, sino como la antesala de un nuevo comienzo.



Tu Mensaje...

No te apures, todo llega cuando tiene que llegar. También las soluciones llegan, y siempre todo se acomoda.

Aceptá tu naturaleza cíclica. La vida fluye en etapas, y cada una tiene su tiempo.

No te aferres a lo que ya cumplió su ciclo. Permití que cada experiencia te transforme y soltá con gratitud, sabiendo que dejar ir es parte del crecimiento y crea espacio para lo nuevo.

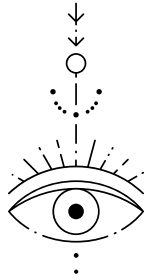
Disfrutá lo que está frente a vos y de la belleza de los ciclos: lo que se va abre paso a lo que está por venir.

Cada fin es un nuevo comienzo, una oportunidad para renacer con más fuerza, con más sabiduría.

¿Qué necesitas cerrar?

¿Qué llegó a su fin y te resistís a aceptar?

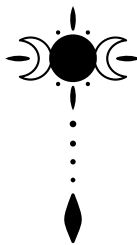
¿Qué necesitas soltar para hacer espacio para lo nuevo?



*“Somos parte del mar, del viento, del fuego
y de todos los elementos.
Estamos hechos de aquello que brota de la tierra.
Somos cambio, ciclos, naturaleza, vida y muerte constante.
Somos nuestras diferentes versiones,
las antiguas y las nuevas
con todas sus contradicciones.
Somos los procesos que transitamos
con valentía y compasión.*

*Todo sucede en el instante perfecto y correcto,
empieza y termina en el momento exacto.*

*Somos inicios y finales.
Abrirnos a los cierres de las etapas
permite el movimiento de las energías,
y que se despliegue un universo de nuevas posibilidades,
haciendo espacio para que llegue
lo que es para uno“*



Yin: El despertar de mi energía femenina



En Moitas, tuve la fortuna de conocer a Andrea, una mujer increíble, con una energía suave, calma y maternal. A través de sus terapias, masajes y vaporizaciones de útero, me reconecte con mi energía Yin o femenina, la cual había resistido por bastante tiempo. En sus sesiones pude integrar esa fuerza de receptividad, intuición y conexión profunda con lo más sagrado que tenemos: las emociones.

Esta energía es una fuente de creación y transformación. Es fluida, abierta a sentir y recibir. En lugar de controlar o forzar, me permitió soltar, aceptar y confiar en el proceso.

Durante mucho tiempo, me enojé con mi feminidad; sentía que ser hombre era más fácil, pero entendí que ser mujer no es una carga ni una debilidad, sino un poder que se manifiesta en la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de cuidar y nutrir, no solo a los demás, sino también a mí misma.

Esta terapia reavivó mi conciencia sobre el poder creador femenino y el valor de mi libertad e independencia, esa que muchas de mis antepasadas anhelaron en silencio y que hoy tengo la posibilidad de vivir. A raíz de esta conexión interna con mi potencial creativo, mis

sensaciones se intensificaron. Luego de la terapia, permití que las palabras brotaran desde mis profundidades:

“Mi útero es mi centro de creación y expansión, la fuente donde guardo mis memorias y las de mis ancestras.

Sanar mi útero despierta mi potencial intrínseco. Me invita a reconocer y desplegar mi creatividad, a recuperar el poder sobre mi vida y cada aspecto de mi ser.

Limpio las memorias inconscientes a través del agua que me habita, permitiendo que lo estancado comience a fluir. Percibo cómo la sangre también fluye, eliminando las toxinas y los bloques que todos los meses decantaban en dolores o molestias.

Me abro a la energía femenina, permitiéndome ser guiada por su sabiduría. Mi energía vital se enciende, despertando mi corazón, mi voz y mis lados sutiles.

Me reconcilio con mi esencia. Exhalo y suelto las veces que me dolió ser mujer, los momentos que me culpé y me juzgué por permitirme disfrutar, sentir placer y gozo.

Me perdono por las veces que abrí mis oídos y dejé que ingresaran opiniones ajenas sobre mi cuerpo o mis acciones. Siento mi fuerza, abrazo mi libertad, mi capacidad de elegir y decidir.

Esa fuerza es energía que recorre mis piernas, conectándose con mi sexualidad sagrada, con la tierra y expandiendo mis raíces. Sube por cada vértebra, activando mis puntos energéticos y mi capacidad de acción.

Siento que debajo de mi piel corre un río que limpia, fluye y se desborda fusionándose con el todo.

Me comprendo como unidad. Puedo transmitir calma, ser empática, asertiva y convertirme en hogar. Como también puedo ser revolución, descontrol y tsunami.

No es una dualidad ni una contradicción, es unión: la suma de todas mis partes que confluyen en el todo, dejando que las características propias de lo femenino se expresen según los contextos, entornos, necesidades y las lunas.

La energía y el valor se expanden hacia mis manos, recordándome que ellas son la prolongación de mi centro de creación: ellas son sanación.

Mi plexo solar burbujea, es mi intuición despertando.

Mi tercer ojo se activa, ampliando mi capacidad de observación y mi visión de la vida. Asimilo mi parte esotérica y oculta, esa que fue ignorada, menospreciada y avergonzada, que renace en mi núcleo, encendiendo los dones que residen en mi alma.

Puedo ver mi espacio interno: es un universo, y comprendo que como es afuera es adentro. Como es arriba es abajo y viceversa.

Me reconozco fuente. Mis células despiertan y danzan en armonía. Una sensación de abundancia nace en mí: todas las posibilidades y lo que necesito reside en mi interior y llega una pregunta a mi mente: ¿Cuál de ellas elijo materializar a través de mis acciones?

Exhalo las limitaciones creadas por mi mente, las carencias, las sensaciones y emociones que impiden mi expansión y confianza. La luz de mi universo interno se proyecta desde la coronilla hacia el cielo, conectándome con la luna, las estrellas y el cosmos.

Soy fuego, me permito iluminar lo que me rodea y brillar, por el simple hecho de existir. Mi corazón vibra desde el amor y la compasión. Mi garganta expulsa todas las angustias reprimidas, lo no expresado.

Agradezco este acto de reconexión con la tierra y con mi vitalidad, que despierta y sube desde la base de mi columna hacia cada parte de mi cuerpo, vibrando y haciéndome sentir viva.

Celebro y agradezco a mi cuerpo y a mis ancestras; libero sus memorias y, con ellas, me libero. Abrazo mi libertad, mi capacidad de sentir placer y disfrutar, mi potencial para crear todo lo que mi alma anhela, siempre en coherencia con su propósito. Integro mis antiguas versiones, acepto cada una de mis partes y me permito amarme tal como soy.

Me permito ser la mujer salvaje que confía en su intuición, que mueve sus caderas con soltura y baila liberándose de toda atadura. Respiro y celebro la diosa que soy”.

En este acto entendí que ser mujer es magnífico, que nos conectamos con la ciclicidad lunar de una manera única. Nos enseñan a temer nuestro poder, porque es una fuente inmensa de fuerza y conocimiento interno.

Cuando reconocemos lo poderosas que somos, nos libramos de las limitaciones impuestas. Nuestra voz ya no tiembla, no nos sentimos culpables por poner límites, y así se expande nuestro lado más instintivo y auténtico.

Cuando nos reconocemos cíclicas, aprendemos de nuestro cuerpo, nuestra alma y nos guiamos por nuestra energía, no por relojes o calendarios ajenos. Así podemos darnos lo que realmente necesitamos. Cuando honramos nuestra feminidad liberamos las memorias de nuestro linaje de cualquier opresión y limitación.

Recordemos siempre que nuestro útero es un centro de creación infinita, la fuente de una energía ilimitada.



Tu Mensaje...

La energía Yin habita en cada ser.

Abraza esa parte de vos en sintonía con el flujo natural de la vida. Tu receptividad, tus emociones, tu lado suave y sutil. La verdadera libertad comienza cuando volvéis a tu esencia, cuando honras lo que sos en toda tu magnitud. Cuando integras todas tus energías.

Es tiempo de que celebres tu cuerpo. Agradecelo, porque es tu templo sagrado, el hogar de tu alma, el puente entre lo visible y lo invisible, el espacio donde habita tu poder. A través de él, creás, movés energía, generás vida, ideas, sueños y realidades.

*¿Te permitís confiar en tus emociones? ¿Te abrís a recibir?
¿Qué sentís cuando sos más suave y habitas esa energía más serena y tierna con vos y con los demás?*

*Abrirte a la vida es abrir tu cuerpo, mente,
alma y corazón a la ternura que ya sos.*

Vulnerabilidad



Mientras avanzaba lentamente hacia mi casa, el cielo, desbordado de estrellas, parecía observarme con la misma intensidad con la que yo lo miraba. Siempre me gustó imaginar que puedo comunicarme con quienes amo y trascendieron a través del cosmos y su magia.

Algo en mi pecho pesaba demasiado como para seguir caminando, así que me senté a mirar el mar, que siempre me hace sentir acompañada y me regala respuestas. Necesitaba escribir, vaciarme. La angustia me invadió y, entre lágrimas anoté:

“Ser sensible es sentir en carne propia lo que el otro está sintiendo. Es comprender la angustia o la alegría como si fueran propias. También es expresar lo que nos atraviesa el alma. Es sentir con tanta profundidad que a veces asusta”.

Las personas altamente sensibles conocemos más sobre extremos que de equilibrio y esa forma de vivir se percibe en cada poro de la piel, en cada parte del cuerpo. Pero a veces incomoda tanto que deseamos que exista un interruptor para apagar y detener esa turbulencia interna.

Durante años intenté desconectarme de mi sensibilidad. Me sentía poco comprendida, rara y era tanto el miedo a no ser aceptada, a quedarme sola y a perderme entre mis emociones, que prefería reprimir-

las y hacerle caso a mi mente crítica. Hasta que entendí que cerrar el corazón trae más dolor que sentir.

Esa voz me susurraba: *“Qué ridícula, ¿cómo vas a llorar por eso?”*

Enjuiciaba mis emociones y creaba corazas, me polarizaba hacia el otro extremo de abrir mi vulnerabilidad. Dejé que el piloto automático me arrastrara y entré en un círculo vicioso en el que fui reprimiendo cada vez más. Así, lo que podría haber sido un par de lágrimas se convirtió en una angustia inmensa, una carga insostenible de llevar. Pero, con el tiempo, descubrí qué liberador es permitirme ser: reír hasta que me duela la panza, llorar sin tapujos y gritar al viento.

Siempre sentí que mis emociones incomodaban y que, por intensa, no me iban a querer. Nunca supe muy bien qué hacer con lo que sentía, así que decidí silenciarme.

Muchas veces la herida me empuja a optar por no sentir, como una forma de protegerme y cuidarme. Pero también sé que solo podemos sanar y vivir la vida al máximo si nos permitimos sentir. Con esto no me refiero a dejar que la emoción nos desborde, actuar sin filtro o no gestionar lo que nos pasa. Por el contrario, me refiero a abrazar la emoción, recibirla como una amiga con quien nos sentamos a tomar un mate para que nos cuente un poco más y así descubrirnos en mayor profundidad a través de cada situación.

Las emociones están cargadas de una energía transformadora. Nos permiten iluminar las raíces de nuestras heridas. Son maestras que nos guían. Cada emoción es un puente para conocernos:

El dolor nos enseña a ser resilientes..

La alegría nos recuerda la belleza de estar vivos.

La tristeza nos conecta con la profundidad de nuestro ser.

El enojo nos muestra los límites que necesitamos establecer.

Mi visión se transformó cuando entendí que no existen emociones buenas o malas; que esa es una dualidad, una construcción del juicio. Solamente algunas son más placenteras o incómodas que otras,

pero todas cumplen un propósito. Sentir no requiere explicaciones. La mente busca razones, pero el alma solo necesita espacio para expresarse. Cuando reprimimos, acumulamos bloqueos físicos y energéticos que nos sumergen en la inercia, impidiéndonos vivir con libertad. Es ahí cuando aparece la sensación profunda de infelicidad o falta de sentido. La energía se estanca y, consecuentemente, la vida también. Nos congelamos en el tiempo, nos sentimos vacíos y desconectados.

Ilusoriamente, para llenar esos vacíos, tendemos a buscar en el exterior lo que no nos animamos a buscar dentro. Pero el dolor resurge, porque sigue pulsando y caemos en la falsa idea de que podemos controlarlo o anestesiarlo a través de sustancias, azúcar, alcohol, drogas, redes sociales, compras compulsivas, comida, relaciones y muchas otras formas de evasión.

Lo no resuelto permanece en nuestro sistema de forma inconsciente y nos lleva a repetir situaciones o a somatizar. Además, cerramos nuestro corazón. Cuando, en realidad, una de las misiones compartidas sobre la Tierra por todas las almas es mantener el corazón abierto y receptivo, para dar y recibir desde el amor y la compasión. ¿Acaso no es ese el fin y el origen de todo?

Abrir el corazón no es solo una bella idea, es un acto de entrega total. Significa decir sí a la vida en todas sus formas: el amor y la alegría, pero también el dolor y la incertidumbre. Es dejar que el dolor desgarré cada fibra de este músculo vital, para que crezca.

Muchas veces los pensamientos nos invaden como cataratas, intensificando lo que sentimos. En vez de juzgarnos y maltratarnos, podemos ser más amorosos y compasivos con nosotros mismos, recordando que somos mucho más que lo que pensamos.

Ser sensibles no es alimentar la emoción con pensamientos obsesivos, con la rumiación mental ni hacer crónico el dolor. Tampoco es prender el ventilador y salpicar sin respeto ni límites a los demás con lo que nos pasa. Es permitir que el cuerpo lo atraviese, sin resistencias,

hasta que cumpla su ciclo y se disuelva. Dejar que duela, todo lo que tenga que doler.

Nuestras emociones son como un mapa que nos muestra qué necesitamos, qué deseamos, qué nos incomoda o qué nos inspira. Nos permiten actuar de manera más consciente, tomar decisiones más alineadas con nuestra verdad y conectar mejor con los demás.

La sabiduría emocional es la capacidad de observar nuestras emociones sin negarlas y sin dejarnos arrastrar por ellas. Es recordarnos, una y otra vez, que sentir no nos hace débiles, sino profundamente humanos.



Tu Mensaje...

Tu vulnerabilidad es tu verdadera fuerza.

Muchas veces las racionalizaciones son excusas para evadir lo que sentís.

Date el permiso de sentir sin miedo, la incomodidad que estás evitando puede ser un gran portal a lo más profundo de tu universo interno.

El dolor, la tristeza, la rabia... todo tiene algo para enseñarte, incluso cuando parece insoportable.

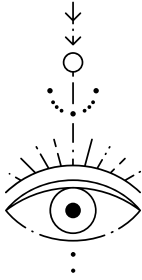
Observate. Sos más que tus pensamientos y emociones. Dentro tuyo hay un espacio de calma, libre de juicios, donde podés verte con compasión. Ahí siempre podés abrazarte, cualquiera sea la situación que estés atravesando.

¿Qué estás sintiendo ahora mismo?

¿Qué emociones te incomodan?

¿Qué crees que sucedería si expresas lo que llevas dentro?

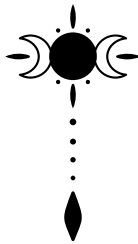
Es hora de abrirte a sentir.



*“Lo que sientas quizás no tenga una razón,
es tan simple y complejo como el alma,
que no tiene traducción ni explicación.*

*Cuando te permitís mostrarte sensible, sos real.
Cuando asumís tus vulnerabilidades como fortalezas,
encarnas la compasión.*

*Tu sensibilidad te recuerda que estás vivo.
Cerrararte al mundo de las emociones
es caminar por la vida,
sin habitarla.”*



El tiempo



Me encontraba mirando el mar, como de costumbre, y dejé que mis pensamientos se deslizaran sobre las olas. Reflexionaba sobre cómo el tiempo parecía comportarse de maneras distintas dependiendo de dónde me encontraba. En Pipa, un solo mes podía sentirse como un año, con la vida sucediendo a un ritmo vertiginoso. Sin embargo, en Moitas, el tiempo se expandía, transcurriendo lenta y suavemente. Al regresar a mi ciudad, todo permanecía inmutable, como si el tiempo no hubiese avanzado en absoluto.

Este contraste me llevó a preguntarme: ¿Qué es realmente el tiempo? ¿Existe? ¿O es un invento humano?

Una vez más, abrí mi cuaderno y comencé a escribir, confiando en la sabiduría de mi ser:

“Existen diferentes formas de experimentar el tiempo. Algunas personas viven atrapadas en el pasado, mientras que otras se angustian pensando en escenarios futuros y en lo que aún no ocurrió. Sin embargo, hay una tercera manera: entender que los acontecimientos pasados fueron necesarios para nuestra evolución, reconocer el presente como lo único tangible y percibir el futuro como la potencialidad que construimos en este momento.

Nuestras propias historias nos llevaron hasta el hoy, y en nuestro futuro están los sueños y aquello que queremos concretar. En rea-

lidad, pasado y futuro siempre se encuentran en un solo lugar: el presente.

Aunque no podamos deshacernos de lo que pasó ni de nuestros recuerdos, sí podemos decidir qué hacer con ellos: resignificarlos y transformarlos en aprendizajes. Del mismo modo, no podemos vivir el futuro, pero sí podemos sentir la emoción que genera visualizar lo que deseamos que ocurra, y ese proceso también sucede en el aquí y ahora. Esa emoción es una fuerza que encauza nuestra energía y nos impulsa a tomar acciones alineadas.

A veces todo parece ir muy rápido, otras veces parece que todo se estanca. Hay momentos en los que no comprendemos por qué o para qué suceden las cosas. ¿Experimentaste alguna vez esa sensación? Pero luego, llega una comprensión interna, una claridad que nos permite encontrar sentido en la concatenación de los hechos.

Es que, en medio de las crisis, hay más confusión que respuestas. Vemos todo oscuro, nos sentimos ansiosos y buscamos soluciones inmediatas. Este afán de querer entenderlo todo rápidamente se convierte en nuestro principal obstáculo para crecer.

Sobre todo, en esos momentos, hay que confiar en el alma y en la intuición, permitiendo que guíen nuestro camino. La mente no es nuestra enemiga. Es una herramienta valiosa, pero debemos recordar que sólo es un instrumento al servicio de algo mayor. Las cosas se desvirtúan cuando la mente inquieta se convierte en el fin y no en el medio.

Es importante mantener la calma y aceptar los procesos, entendiendo que el universo se rige por sus propias leyes y opera con una inteligencia superior que organiza todo a su manera. Sus ritmos están más allá de nuestro control. Su movimiento tiene una velocidad propia, y esa armonía está llena de sentido. Es la razón por la cual los planetas no chocan entre sí ni contra el Sol.

La niebla que inicialmente nos confunde, tarde o temprano se disipa, permitiéndonos ver con mayor nitidez. Después de la noche, siempre llega la claridad. La ansiedad por querer que todo ocurra de inmediato proviene del ego, mientras que el alma y el espíritu siguen un ritmo propio. Nuestro ser sabe cuándo es el momento correcto y perfecto.

Entonces, ¿realmente existe el tiempo? Si todo ocurre en este instante y todo se recicla y renueva, nace, muere y vuelve a nacer bajo diferentes formas. Si el alma es eterna, entonces el tiempo, tal como lo concebimos, no existe”.



Tu Mensaje...

Todo está sucediendo exactamente como debe ser. Lo único que existe es este instante, y estás justo donde tenés que estar.

El tiempo no es una línea recta, sino un círculo sagrado donde todo converge en el ahora y vos sos parte de ese flujo infinito de transformación.

No necesitás entenderlo todo, sólo confiar en que cada cosa llega cuando tiene que llegar.

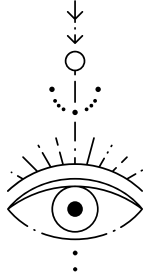
Soltá el control, la urgencia y la idea de que estás llegando tarde.

Respirá. Sentí tu cuerpo. Escuchá lo que hay dentro. Ahí está tu verdad, tu ancla, tu punto de partida.

¿Qué parte tuya sigue atada al pasado?

¿Qué ansiedad por el futuro te aleja de este momento?

¿Qué necesitás para habitarte por completo... aquí y ahora?



*“Estamos inmersos en un flujo continuo
de experiencia y transformación.*

Donde pasado, presente y futuro se entrelazan en un eterno ahora

*Todo ocurre a la vez.
El pasado nos lleva a la nostalgia,
el futuro nos distrae,
pero solo en el presente
se encuentra lo que realmente es.*

*Recordá que no hay relojes que marquen
el tiempo de lo que es eterno,
como el alma y su esencia”*



Unidad



Elegí caminar hasta el lugar donde el río se une con el mar, ese punto en Moitas donde todo parece encontrarse y disolverse a la vez. Me senté sobre un tronco de madera, lista para deleitarme con el atardecer y esperar la salida de la luna llena. Mi pecho se expandía en un estado de gratitud imposible de traducir en palabras.

En ese estado de expansión y dicha, tomé consciencia de que accedo a mi sabiduría interior cuando me permito simplemente estar en la naturaleza. Al observar sus ciclos, aprendo mucho sobre mí y mi mirada se suaviza, los juicios se diluyen y desaparece esa presión de encajar en moldes que no me pertenecen.

Cuando miro la vida en términos de dualidades —bueno o malo, correcto o incorrecto—, me vuelvo muy mental, me enredo en mis pensamientos y me alejo tanto de la compasión como de mi guía interna.

Vivimos atrapados en esa dualidad, creyendo que somos seres separados, lo cual nos tensa y nos vuelve rígidos. Se nota en la postura, en el cuerpo, en el modo de movernos y de ser.

Sin embargo, en la naturaleza sentí en mi piel lo que es ser parte del todo, experimentando una profunda sensación de unidad con lo que me rodea. Nada está realmente separado: venimos del mismo origen y hacia ese mismo lugar regresamos.

Hubo un tiempo en que el mundo estaba unido, antes de que las distancias y las fronteras nos hicieran olvidar nuestra esencia común. La naturaleza nos recuerda que cada ser, árbol, río y estrella, es una expresión de la misma fuente divina. Así como los árboles se conectan por el micelio, también nosotros estamos unidos por una red sutil y energética. A lo largo de mi camino, experimenté cómo las almas también se entrelazan de formas invisibles e inimaginables. Somos partículas de un todo vibrante y pulsante, tejidas por energías que trascienden el tiempo y el espacio. Cuando reconocemos y abrazamos esa esencia, despertamos a una realidad donde el yo y el otro se disuelven, siendo uno.

La pausa que nos regala la naturaleza nos invita a observar sin identificarnos ni resistirnos, sin juzgar ni analizar. Cuando aceptamos lo que es, sin querer cambiarlo, nos acercamos a nuestra sabiduría interior. Ampliamos nuestra perspectiva, vemos con otros ojos lo que nos rodea y aunque el entorno no cambie, nuestra mirada sí puede cambiar, y con ella, nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

Cuando integramos esta visión en la vida cotidiana, trascendemos las limitaciones del ego, somos capaces de agradecer lo simple, ordinario y lo más maravilloso es que la sabiduría deja de ser solo un concepto para convertirse en una experiencia viva.

Al vivir desde la maestría interior, respondemos a las situaciones con más calma, en vez de reaccionar impulsivamente desde las heridas. Nos conectamos de forma más auténtica y compasiva con los demás, reconociendo que cada interacción es una oportunidad para expresar y experimentar la unidad. Además, tomamos decisiones alineadas con nuestros valores más profundos y enfrentamos los desafíos con una perspectiva renovada, viendo cada obstáculo como una oportunidad para conocernos y reinventarnos.

Por eso, la verdadera transformación ocurre cuando comprendemos que somos uno con el todo, y que cada experiencia, cada realidad,

Unidad

actúa como un espejo que nos invita a reconocer todas nuestras partes: tanto las que amamos como aquellas que rechazamos u olvidamos.



Tu Mensaje...

*Este es un llamado a recordar tu unidad
para volver a tu guía interior.*

*No sos un ser aislado y separado del resto.
Estás profundamente unido a todo: al
cielo, la tierra, el agua, los otros.*

*Permitite sentir esa unidad en cada respiración,
en cada mirada, en cada silencio compartido.*

*Dejá que la naturaleza te susurre las respuestas que
la mente no puede ofrecer. En ese vínculo invisible
que conecta todo, hay una verdad más simple y
más profunda que cualquier explicación.*

*¿Qué pasaría si te abrieras a experimentar la vida como un
gran tejido donde todo tiene sentido?*

*¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a la naturaleza
en silencio?*

¿Dónde encontrás esa sensación de unidad y verdad?



*“Soy lo que mis ojos ven,
cuando están abiertos,
y también cuando los cierro.*

*Soy parte de algo más grande
que mi simple individualidad.*

*Me integran muchas partes
mis luces y mis sombras,
mis anhelos y mis desconsuelos.
La contradicción y la armonía,
lo que pienso, lo que siento,
lo que callo y lo que grito al viento.*

*Diluyo las fronteras que me separan
y me reconozco en todo lo que existe,
en cada latido del universo,
soy parte, soy reflejo, soy uno.*

*Partículas que fluyen y se intercambian
en cada encuentro, en cada mirada,
en lo que percibo y lo que soy,
pulsando entre lo finito y lo infinito.”*



PARTE V



Regresar a mí



Los aprendizajes de esta segunda parte de mi viaje en Moitas surgieron a través de conexiones que transformaron mi percepción de la vida y me llevaron a crecer de maneras inesperadas. Comprendí que cada encuentro tiene el potencial de enseñarnos mucho sobre nosotros mismos. Lo que parece fortuito, en realidad, son hilos invisibles que nos unen y nos guían hacia una comprensión más profunda de nuestra esencia.

Cada vínculo se convierte en una maestría y cada diálogo, en una oportunidad para reflexionar sobre la vida y las lecciones que necesitamos integrar.

Estas interacciones fueron espejos que me enfrentaron a las sombras que más temía y me reflejaron la necesidad de despertar cualidades de mi alma que había silenciado.

Aprendí que conocerse en soledad es solo un tramo del camino, pero que el verdadero crecimiento toma sentido cuando es compartido. No niego que la introspección es valiosa y necesaria, pero formamos parte de una humanidad y los vínculos son el puente hacia la expansión. Cada conversación, cada risa compartida, cada lágrima, aportaron una nueva dimensión a mi forma de entender la vida y de comprenderme.

Así, casi sin darme cuenta, el ciclo en Moitas comenzaba a cerrarse. Algo en mí susurraba que era hora de regresar. Pero el retorno no fue lo que imaginaba. No implicó solamente regresar al lugar donde nací, sino transformar mi manera de mirar. Porque para volver, no hace falta desplazarse: basta con observar hacia nuestros adentros, para encontrar esa parte interna donde sentimos que somos nuestro propio hogar. Ese espacio donde no tenemos que aparentar nada. Donde simplemente nos permitimos ser. Y quizás, solo quizás, ese sea el verdadero destino de todo viaje.

Sincronía



El sol apenas asomaba cuando caminé hacia la sala de Yoga. Ese día solo asistió una mujer. La práctica fue hermosa; ambas disfrutamos cada instante. Al terminar, me habló de su hija, que practicaba danza y acrobacia. Sus ojos brillaban mientras lo contaba. Me encantó la idea de conocerla y tener con quien compartir algo tan expansivo y divertido. Le pasé mi contacto y quedamos en escribirnos más tarde.

Regresé a casa por la playa, sintiendo el sol caliente de la mañana en mi piel. Después de almorzar, recibí un mensaje inesperado: era Cande, mi amiga del alma, esa hermana que la vida me regaló en Pipa el año anterior. Desde entonces nos habíamos vuelto inseparables, siempre encontrándonos en distintos rincones del mundo. Me contaba que tenía un conocido en Moitas, algo que la sorprendía tanto como a mí, siendo un lugar tan remoto.

Me pasó su contacto para que tomáramos unos mates. Así comencé a hablar con él. En su primer mensaje, me contó que su mamá había ido a la clase conmigo esa misma mañana. Todo se entrelazaba de una forma sincrónica y perfecta.

Esa noche fuimos a un evento de reggae en un pueblo cercano. Pasaron a buscarme en cuatriciclo, y sentí como si me estuvieran buscando amigos de toda la vida, me envolvió una sensación de profunda familiaridad. Entre dunas, estrellas y pelos al viento, llegamos al pueblo llamado Icaraizinho.

Nos sentamos a conversar. Cuando lo vi por primera vez, algo en su energía y en su mirada capturó mi atención. Había en él una forma de ver la vida que me intrigaba. Me contó que era pintor y me gustó saber que él también estaba siguiendo el llamado de su alma. Solo quienes nos animamos a caminar el sendero del corazón conocemos los desafíos que ese trayecto implica. A medida que avanzamos, aparecen innumerables miedos, limitaciones y dudas agobiantes pero también, el crecimiento es constante y expansivo. Desplegar lo que vinimos a ser desde el hacer nos desafía, pero nos llena de sentido y satisfacción.

Entre bailes y risas, me invitó a mojar los pies en la orilla del mar. Casi sin darnos cuenta, nos estábamos besando. Fue tan natural, como si ya nuestros cuerpos se hubieran acercado varias veces en otro entonces.

Al día siguiente, toda su familia asistió a la práctica de Yoga, y más tarde nos encontramos en la playa. Fue una noche repleta de magia bajo la luna que iluminaba el mar. Yo lo abrazaba como si lo hubiese extrañado toda mi vida. Era la primera vez que sentía tanto por alguien que acababa de conocer.

Lo que parecía inverosímil se hacía realidad, nuestros caminos se cruzaron y nuestras historias se conectaron desde el Sur Argentino hasta el Nordeste Brasileiro. Aquel paisaje tan conocido entre las olas y las palmeras parecía más hermoso de lo habitual.

Esa noche escribí en mi cuaderno:

“Te abracé como si te hubiera extrañado desde siempre, con esa sensación única de reencontrarse con alguien después de mucho tiempo. Mientras escribo, la razón aparece, juzgándome de intensa, pero la verdad es que este encuentro está lleno de intensidad. Ahora me pregunto, ¿debo dejar que gane el miedo o el amor? Al final, todo en la vida se reduce a esas dos opciones.”

Busqué en las páginas una nota de hacía un tiempo atrás:

“Si en algún rincón del mundo existe un alma sintonizada con la mía, que me encuentre.” Confíe en esa idea, incluso estando en un lugar lejano y escondido.

Esa noche, cuando me dijiste: “Vine a encontrarte”, supe que nuestras almas se habían llamado. Y yo, que solo confiaba en mí misma, lo sentí real. En ese instante, el aire me faltó, y comprendí que lo que está destinado a ser, simplemente es, sin importar el tiempo, la distancia o nuestros intentos ilusorios de controlar el destino. Al final, nuestras almas tenían el mismo escondite.

Aquella noche de luna llena, todo se intensificó. Mi mente no encontraba una explicación racional, así comprendí que algunas conexiones carecen de toda lógica. Parecía imposible encontrarnos, habiendo nacido y vivido en lugares tan distantes, con trayectorias tan diferentes y sin embargo, en ese momento, sentí una profunda calma, como si estuviera regresando a un hogar conocido.

Hay encuentros que nos transforman, que parecen haber sido orquestados por el universo, como si ya se hubieran acordado desde antes. ¿Se trata de almas que se conocen de otras vidas o simplemente de vibraciones que coinciden en tiempo y espacio? No lo sé. Pero sí sé lo que sentí, una energía que iba más allá de las palabras.

Estos momentos especiales, donde el corazón se encuentra receptivo, nos llevan a experimentar lo que Jung denominó sincronicidad. Esta idea va más allá de la simple coincidencia; se trata de la aparición de eventos que, aunque no están conectados por una causa evidente, resuenan en un sentido profundo y significativo. La sincronicidad se manifiesta cuando nuestras intenciones internas y las circunstancias externas se alinean, creando una experiencia casi mágica. En esos instantes, sentimos una conexión intensa con otra persona, como si nuestras almas vibraran en la misma frecuencia.

Este reencuentro me enseñó mucho. Me mostró que, para abrirme al amor, primero debía despejar el espacio ocupado por el dolor. Comprendí que no se trata de buscar, sino de estar abiertos al encuen-

tro. Lo que es para uno, llega. Pero no siempre se presenta como un regalo luminoso, muchas veces trae los desafíos necesarios para nuestro crecimiento.

Cuando sentía que al fin encontraba un equilibrio interior, la vida volvió a recordarme que el equilibrio es dinámico. Vivir es ir equilibrando. No se trata de alcanzar un estado fijo o eterno; sino que se parece más a caminar sobre una cuerda floja. Es un proceso que implica arriesgarnos, atrevernos, experimentar cosas nuevas y también caer nos unas cuantas veces. En ese vaivén es que logramos avanzar y crecer. Porque para conocer el centro, necesitamos explorar los extremos.

A veces, la decisión de no arriesgarse parece la más segura, pero la vida misma nos impulsa al cambio, a la evolución. El cosmos nos recuerda una y otra vez que el control es solo una ilusión.

Con el tiempo, entendí que estos encuentros, como la vida misma, deben vivirse sin expectativas. Son aprendizajes que llegan en un determinado tiempo y lugar. Pocos entenderán por qué me resultó tan difícil desprenderme de esta historia. A veces me pregunto si realmente lo conseguí, porque hay momentos que nos marcan de tal manera que nos acompañan para siempre. Él fue la conexión más profunda que mi ser pudo experimentar, y a la vez, uno de los desamores de los que más lastimada salí y en el cual evidencio el abuso emocional en mi propia piel. Llegué a sentirme tan ínfima, chiquita, como si mi existencia no valiera en absoluto. Todo ello me mostró el trabajo interno que estaba postergando. Gracias a la terapia pude alejarme de este vínculo que me hacía tan mal. Sutilmente volví a sentirme bien conmigo misma y aprendí algo vital: mi salud mental es sagrada.

Muchas veces me pregunté si me arrepentía de haber dilatado esta historia en el tiempo, pero la verdad es que no. Porque volvió a abrir la herida que yo creía que era cicatriz. Me mostró que todavía seguía olvidándome de mí, que no tenía en claro mis límites internos y que yo era quien estaba entregando ese poder para salir lastimada por decir sí, cuando debía decir no y por no saber cuidarme. Perdonarme jamás

me costó tanto, me culpe por confiar, por ser valiente y abrirme a amar, pero luego me recordé que eso jamás puede ser un error.

Las conexiones del alma, al principio, parecen mágicas. Pero pronto nos damos cuenta de que son espejos. Este encuentro me reflejó “Esto que no querés mirar, aún te duele”. Quizás haya sido un reencontro, una sincronía... O quizás el trauma que golpeó las puertas de mi inconsciente y por eso se sintió hogar.

Así entendí que muchas veces, aunque no se trate de lo que deseamos ni buscamos, la vida nos presenta exactamente lo que necesitamos para crecer y transformarnos.

Esta historia desnudó mi ego, revelando mis mayores ilusiones e ideales. Me empujó a mirar hacia adentro, a reconocer mis heridas y también mis verdaderos deseos. Durante un tiempo me perdí en el rol de víctima, preguntándome: ¿Por qué a mí? Hasta que un día, sentí un “basta” contundente, que no vino de la mente, sino del cuerpo. Fue un límite visceral, una verdad interna que ya no podía seguir ignorando.

Innumerables veces me castigué por mis elecciones. Dudé si aceptar varias disculpas, pero luego entendí que no tenía que perdonar a un otro, sino a mí misma, por haber sido tan dura conmigo, por haberme aferrado a futuros que nunca existieron, por extender ciertas historias, que quizás solo estaban destinadas a ser un instante mágico bajo la luna llena. Pero nada pudo haber sido distinto, todo fue perfecto como fue. Comprendo que todos los arrepentimientos nacen de mi parte herida que intenta ahorrarse el dolor. A mis zonas que se arrepienten las abrazo mientras les digo “hiciste lo que pudiste con la información y recursos que tenías en ese momento. Es necesario que el proceso dure hasta que el aprendizaje sea integrado”.

Tuve que ahogarme en llanto para comprender que hay cosas que elijo no volver a repetir. Al asumir mi parte, comprendí algo esencial: sin alguien que se deje maltratar, no hay maltratador y solo existe manipulación si hay quien permite que lo manipulen. Por eso decidí no permitirlo nunca más. Elegir salir del lugar de víctima me empoderó

y me ayudó a afirmar internamente que no voy a dejar que nadie, por sus heridas, aplaste mis sentimientos y me recordó que solo de mí depende juntar mis pedazos, reconstruirme, para volver a mí. Así, volví a pasar por el corazón lo que fue, sabiendo que ya no permito que vuelva a ser.

Recuperé mi poder cuando comprendí que todo lo que permito o detengo comienza por mí. Deshice la creencia aprendida de que detrás de la intermitencia, la confusión o el maltrato, se esconde el amor. Por contraste, entendí que el amor es presencia, consideración y cuidado. Que, a veces, el mayor acto de amor hacia una misma es saber irse a tiempo.



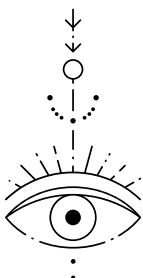
Tu Mensaje...

*La sincronía de la vida va más allá de la razón.
Confía en que cada encuentro tiene un propósito,
aunque al principio no logres verlo con claridad.*

*Las conexiones profundas son espejos:
te muestran tus sombras, tus deseos, tus
heridas y también tu capacidad de amar.
Te invitan a mirarte sin filtros.*

*No temas equivocarte. Recordá confiar más en las
acciones que en las palabras, salir de los lugares
donde no te sentís bien y cerrar con valentía los
ciclos que la vida ya te indicó que concluyeron.*

*¿Qué conexiones en tu vida te están reflejando
tus miedos y deseos más profundos?*



*“Te vi,
supe de inmediato que no era la primera vez.
Nuestros ojos se encontraron y en ese instante te reconocí.
Las almas se reconocen a través de lo más puro: la mirada.
Podemos decir tantas mentiras,
pero los ojos... nunca mienten,
ni siquiera cuando lo intentan.
Son la ventana a lo más profundo de nuestro universo interior.*

*Los ojos,
como las palmas de las manos,
son un canal poderoso de energía.*

*Con vos aprendí que sostener una mirada
Es el verdadero desnudarse.”*



El fuego del ser



El paraíso me seguía sorprendiendo. Él y su familia me abrieron las puertas de su mundo con tanta calidez que, casi sin darme cuenta, me sentí parte de ellos. Las conversaciones fluían con una naturalidad suave, como si nuestras almas ya se conocieran desde antes. No necesitaba defensas ni máscaras, podía mostrarme tal cual era, sin miedo.

Moitas también desplegaba su magia. La sala de Yoga frente al mar se convertía en un refugio creativo, algunos bailaban, otros pintaban o leían. Cada uno en su universo, pero todos compartiendo una misma energía de presencia y autenticidad.

En medio de esa atmósfera, comenzaron a despertarse en mí nuevas perspectivas y sentimientos. ¿Era pasión? ¿Inspiración? Quizás ambas. Era mi fuego interior encendiéndose, esa chispa que, cuando se convierte en llama, no puede apagarse ni negarse. Es la fuerza que nos conecta con un sentido mayor, la que nos impulsa a pasar del ser al hacer. La manera en que el alma encuentra su expresión. Nos alinea con lo que sentimos en lo más profundo, nos guía en nuestras decisiones y nos convierte en creadores de nuestra vida.

¿Cuántas veces dejamos de lado ese fuego por miedo, inseguridad o por no validarnos?

Es el fuego del corazón que nos conecta con nuestros talentos y con lo más puro de nuestra esencia. No nace de la exigencia, sino del

gozo. No responde a la productividad, sino a nuestra verdad. Es el combustible que enciende el entusiasmo y que decanta en abundancia. Es la inspiración que nos da el permiso para que simplemente seamos, para que expandamos la voz y transformemos los dolores honrando nuestra historia.

Cuando las dudas ganan terreno y la confianza queda relegada, nos apagamos. Pero siempre quedan esas chispas que podemos reavivar para despertar. Esas que se estaban encendiendo en mí y estaba volviendo a sentir tan intensamente.



Tu Mensaje...

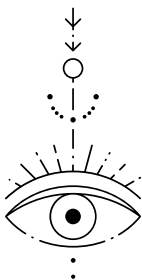
Adentro tuyo arde un fuego. Pero no es cualquier fuego: es el de tu esencia. Que se enciende cuando hacés lo que amás y te animás a ser sin pedir permiso.

Tus dones son lo que te sale natural, lo que hacés sin esfuerzo y te hace vibrar el alma. Son tu poder y también tu medicina. No los apagues por miedo ni los escondas por vergüenza.

Ese fuego interno sabe el camino. Escuchalo y permitile que te muestre por dónde ir.

Quiero recordarte que estás aquí para brillar e iluminar desde lo que sos. No te falta nada más.

*¿Qué te enciende e inspira de verdad?
¿Qué disfrutas hacer que te hace olvidar del tiempo? ¿Qué pasaría si te animaras a hacerlo más seguido?
¿Vas a seguir apagándote para no incomodar?
¿O vas a encenderte aunque arda?*



*“Ser te impulsa a un hacer auténtico,
a abrirte a la abundancia
y avivar las chispas internas
que encienden tu entusiasmo.*

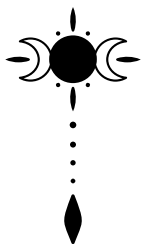
*Donde cada paso está en sintonía con tu esencia,
y cada acto se vuelve una creación consciente.*

*Ser te alienta a escuchar la voz de tu corazón
y a seguirla con confianza.*

*Sin apego a las dudas a lo largo del viaje,
ni prisa por llegar a algún destino.*

Ser te inspirará.

*La inspiración es ese fuego cálido,
que nutre, transforma y te susurra con certeza al alma:
“Estás en tu camino”*



Autenticidad



En medio de aquellos días de entusiasmo e inspiración en Moitas, un recuerdo de mi infancia regresó con fuerza. Tendría ocho o nueve años cuando empecé a ir a un taller de arte que para mí era un verdadero refugio.

Marcela, mi profesora, nos dejaba crear con total libertad. Hacíamos esculturas, cuadros, vitrofusión, manualidades con arcilla, ese espacio era un hogar para mi creatividad.

Un día, reciclé unos hierros del campo de mis tíos y construí un perro. Lo pinté de rosa, le hice lunares verdes, le puse ojos, un plato, y un cartel colgando del cuello que decía: “*Soy diferente, ¿y qué?*”

Mi mamá recuerda que, ese día, la profesora la llamó y le dijo:

—Sí, ella es diferente.

En ese momento no comprendía del todo qué quería decir. Guardé ese recuerdo, y hoy entiendo por qué siempre volvía a él. Había algo en esa creación que hablaba de mi verdad, incluso cuando todavía no podía nombrarla. Me sentía diferente porque no encajaba con mi entorno. Parecía que a nadie en mi familia le gustaba lo mismo que a mí, ni apreciábamos las mismas cosas, eso me hacía sentir fuera de lugar.

Pero justamente ese sentir fue lo que me llevó a explorar mi identidad y en ese proceso, entendí que eso que me diferenciaba era en realidad, mi autenticidad. Una palabra que me parece hermosa pero que

aún sigo aprendiendo a desplegar en la práctica. Creo que hay muchos conceptos a los cuales aspiramos y vamos en búsqueda de experimentar, mientras nos acercamos o alejamos en el camino.

Abrí mi cuaderno y empecé a escribir:

“Ser auténticos es vivir desde esa esencia que trajimos al mundo: única, honesta y espontánea. Sin necesidad de disfraces ni validaciones, más que la propia. Cuando somos auténticos, somos libres y nos expresamos de forma transparente y genuina.

No se trata de necesitar que todos nos aprueben, sino de ser en esencia. Tampoco se trata de rebeldía, porque es solo otra cara de la misma moneda, en vez de hacer lo mismo y seguir repitiendo patrones, hacemos lo opuesto. En cualquiera de las dos opciones seguimos en automático.

Seguir un camino auténtico es dejar de compararnos con otros, comprender que no existen dos seres ni caminos iguales. Es soltar la idea de querer ser como los demás para encajar en algún tipo de molde prefabricado, porque entendemos que cada uno tiene su propia luz. Así, nuestra energía se enfoca en buscar y expresar nuestra verdad más profunda e integrar nuestras partes. Al vivir de manera auténtica, respetamos que cada ser tiene una perspectiva única, influenciada por su historia.

Cuando nos mostramos con naturalidad y dejamos de tener miedo a exponernos tal como somos, permitimos que nuestro viaje esté alineado con nuestra alma.

Todo lo que nace de lo más profundo de nosotros es auténtico, y tiene el poder de inspirar. Cuando admiramos una cualidad en otra persona, en realidad estamos reconociendo algo que ya habita en nuestro interior. Solo falta darle espacio para que se exprese.

En ese reflejo, despertamos la creatividad, que es una expresión directa de la autenticidad y no se limita al arte, sino que fluye en

todos los aspectos de la vida, incluso en los entornos más formales. La idea de que “no somos creativos” suele nacer de la desconexión con la naturaleza, con el tiempo libre, con nuestro niño interno y con nuestros sentidos. Pero siempre estamos a tiempo de reconectar con ella, de jugar, reír, y permitirnos sentir curiosidad. Aquel niño que todos llevamos dentro tiene una increíble capacidad para innovar e inventar. Se trata de regresar a esa esencia pura que nunca desaparece, aunque a veces perdamos de vista.

La creatividad necesita del espacio donde nace la creación: el aburrimiento y la pausa. Ser creativos es vivir con el corazón de un artista. Apreciando los detalles, viendo lo conocido como si fuese la primera vez, encontrando nuevas formas en lo cotidiano, sorprendiéndonos con los colores de una flor, el vuelo de una mariposa, el aroma de una comida que nos nutre, o el movimiento de los árboles.

En la magia de lo simple está todo el arte que puede inspirarnos y hacer que aflore la creatividad que ya habita en nuestros lados más auténticos.”



Tu Mensaje...

La autenticidad muchas veces es incómoda, porque implica que tomes la decisión de no traicionarte ni silenciarte para encajar y asumir que ser vos no siempre va a gustar.

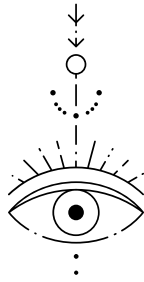
Llegaste a esta experiencia para construir tus propias formas y eso, inevitablemente, va a sacudir estructuras: propias y ajenas.

Tu misión no es que todos te entiendan ni que todos te aprueben: tu misión es ser vos, en tu versión más real, amigándote con tus contradicciones. Porque cuando te animás a habitarte sin adornos ni filtros, algo genuino se activa.

¿Qué parte de vos está lista para salir a mostrarse al mundo?

¿Cuál es tu mayor miedo? Ese que te impide ser y te silencia.

¿Qué podrías crear si te permitieras ser completamente vos?



*“La niña que fui, miraba sin comprender,
que en lo distinto, habitaba su verdad,
y en lo auténtico, estaba su libertad.
La niña que fui tenía su propia forma,
de crear, de jugar.
Imaginaba sus propios universos,
y en su diferencia,
aprendió a volar”*



Libertad



Frente al mar de Moitas, mis ojos se detuvieron en un pájaro que volaba bajo. Subía un poco y volvía a descender, rozando el agua en busca de alimento, como si no se animara a ir más lejos.

Siempre me cautivó observar a las aves e imaginar cómo sería abrir las alas y volar. El vuelo de cada pájaro hace que me pierda en ese tipo de pensamientos. Pero las gaviotas, en particular, tienen un significado especial. Desde que leí *Juan Salvador Gaviota*, se convirtieron en un símbolo de libertad y de la valentía de seguir la propia esencia.

Encontré este libro en la biblioteca de mi papá, el día que se cumplían cinco años de su fallecimiento. Siempre me perdía en sus estantes, y encontraba nuevas lecturas. Pero esa vez, mi intuición me susurró que tomara un cuaderno viejo y desgastado. Al abrirlo, encontré oro, era el libro preferido de mi papá. En ese instante, sentí su presencia cerca, como si estuviera acompañándome y enviándome un mensaje desde algún más allá.

Con este libro aprendí que la libertad radica en la búsqueda y osadía de ser uno mismo y desplegar la autenticidad.

Juan Salvador Gaviota, escrito por Richard Bach, es la historia de una gaviota que no se conforma con lo que la sociedad de su especie espera de ella. Mientras la mayoría de las gaviotas se limitan a volar para sobrevivir, Juan Salvador quiere volar más alto, más lejos, y do-

minar el arte del vuelo. En su travesía, enfrenta el rechazo de su comunidad, el dolor por no pertenecer y la soledad que surge al seguir un camino diferente. Sin embargo, su determinación por seguir su verdad lo lleva a conocerse y descubrir que la verdadera libertad es un estado de consciencia.

Este libro me resonó profundamente. Como Juan Salvador, siempre había sentido una necesidad interna de explorar más allá de lo establecido, de volar hacia lo desconocido, buscando algo más que la mera supervivencia. Aprendí que todo ello no era un capricho, sino una forma de honrar lo que verdaderamente soy: un alma libre.

Entendí que la libertad es un viaje interior, donde al soltar las cadenas invisibles de lo que “deberíamos” ser, exploramos todas las posibilidades del ser.

Admiro la libertad de las aves, su capacidad de volar sin restricciones. Por eso amo viajar, en cada viaje abro mis alas, descubro nuevos lugares, diferentes culturas y me conozco a través de otros contextos.

Pero, ¿qué es realmente la libertad? ¿Es lo que todos anhelamos, o es la fuente de nuestros mayores temores? ¿Cómo actuar cuando hay tantas posibilidades ante nosotros? ¿Es la libertad simplemente el poder elegir? ¿Acaso conoce de límites?

Al abrir mi cuaderno y conectar conmigo, empecé a escribir:

“Es desbloquear las limitaciones para poder ser uno mismo y desplegar lo más puro de nuestro ser.

Es abrirnos y expandirnos desde el corazón, sintonizando con la paz interna que emerge al encarnar nuestros propósitos.

Es despertar nuestros dones innatos y ofrecerlos al mundo, conectando con un sentido mayor y dejándonos guiar por ellos.

También implica ser responsables. No existe libertad sin límites o sin responsabilidad, la cual no es una carga repleta de obligacio-

nes (como muchas veces confundí), sino que significa hacernos cargo de nuestras acciones.

Es elegir responsablemente entre la infinidad de posibilidades que se habilitan cuando liberamos nuestra mente de lo que nos limita y contrae.

Es algo que todos anhelamos, pero que cuando encarnamos nos aterra, porque muchas veces se siente como un peso. Al tomar consciencia de la cantidad ilimitada de opciones que existen, nos sentimos abrumados y perdidos. Cuando no encontramos respuestas, la pausa se convierte en guía para acceder a nuestra sabiduría interior.

El mayor de los errores es confundir libertad con egoísmo. Hacer lo que deseamos sin tener en cuenta a los demás no es libertad; es falta de empatía. La libertad jamás daña, porque nace del respeto por uno mismo y por el otro.

Somos libres cuando dejamos de escapar o de escondernos detrás de lo que otros esperan de nosotros. Cuando nuestros miedos, en lugar de paralizarnos, se convierten en señales que nos mantienen alertas y nos impulsan hacia lo que sí. Cuando aceptamos lo que sentimos y respetamos las decisiones de quienes amamos. Incluso cuando muchas veces esas decisiones duelen.

La libertad implica disfrutar del propio vuelo y del ajeno, de la misma manera que disfrutamos observar el vuelo de una gaviota.

En definitiva, es un viaje continuo de consciencia. No es un destino fijo, sino un camino que recorreremos al ser fieles a nosotros mismos. No es solo una aspiración; es la esencia de vivir plenamente y permitirnos cambiar cuantas veces sea necesario.”

Al final, la libertad quizás tenga que ver con algo más profundo aún, con ser cada día más libre de las máscaras que inventa el ego para protegerse, de las identificaciones que creo con mi cuerpo, con mi mente y con mis historias.



Tu Mensaje...

Sos libre cuando te liberas de los condicionamientos creados por tu mente, cuando soltas el “deber ser” y te animas a vivir según tus propios valores, incluso cuando eso te aleja del camino trazado por otros.

Es como tener un lienzo en blanco frente a vos, donde podés crear y elegir los colores que quieras ponerle a tu vida. Alzá la vista y visualizá tu futuro: ¿qué aventuras te esperan? ¿Qué arde en tu interior, esperando ser creado?

Como Juan Salvador Gaviota, estás aquí para volar más alto de lo que te dijeron que era posible. La verdadera libertad nace cuando dejás de pedir permiso para ser.

Volver a tu esencia es el primer acto de libertad. Escuchá tu corazón. Seguí esa llamada y cuando llegue el momento: volá.

El mejor destino es ser vos, sin jaulas ni moldes.

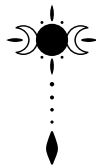
Pero mi reflexión sobre libertad puede ser completamente diferente para vos, entonces preguntate: ¿Qué es para vos ser libre?.



*“Abro mis alas,
en un cielo que no sabe de límites.
Veo más allá del horizonte que dicta la costumbre.
Soy libre cuando encuentro mi propia manera de despegar,
esa que nace en lo profundo de mi ser.
Siento el aire en cada uno de mis poros.
Hago del viento un compañero,
y no un enemigo.*

*Caigo una y otra vez,
a veces ni yo me comprendo,
pero hay un llamado dentro muy fuerte,
a volar más allá de lo que me enseñaron.*

*Me sigo buscando,
me libero en cada vuelo,
diluyo en el aire el miedo a no pertenecer.
Despliego mis alas y comprendo
que el verdadero límite no está en el cielo,
sino en mi mente.
Puedo volar sin fronteras,
por ser quien soy,
sin más reglas que las de mi propio vuelo”*



Compartir



Observaba las olas suaves ir y venir. Intentaba sentirme acompañada, abrazada al menos por el mar. Extrañaba a mi familia, amistades y a mi perro. Sentía el vacío de no tener con quién compartir la felicidad de lo que mis ojos estaban contemplando. Fue en ese momento que comprendí que todo tiene más sentido cuando es compartido.

A lo largo de mi viaje, dejé de dudar de mí misma y me demostré que podía, incluso más de lo que creía. Ser fuerte, capaz e independiente me impregnó de coraje, me sacó de los pozos más oscuros y me impulsó a aventurarme hacia lo desconocido, pero ese rol de mujer fuerte e independiente, que no necesita a nadie y puede siempre sola, se volvió insoportable, creé corazas que me alejaban de mi esencia y del amor.

Soy muy fuerte y valiente, ya no dudo de eso. Pero también soy sensible, vulnerable y profundamente tierna. Ese papel que adopté reveló mi miedo profundo a la dependencia y mi dificultad para pedir ayuda. Siempre creí que hacerlo sola era más valioso, pero en realidad ello solo reafirmaba mi desvalorización y las heridas de mi niña.

En el vaivén de las olas, comprendí que la evolución en soledad es limitada. Creer que debemos hacerlo todo solos, o que pedir ayuda nos debilita, limita nuestro ser, porque el aprendizaje se enriquece cuando compartimos el camino. Realmente valiente es quien se anima a abrir el corazón, se deja acompañar y sabe cuándo pedir ayuda.

Desde que llegamos a esta vida, dependemos de otros. Al nacer, necesitamos de alguien para sobrevivir, hay dependencias que son necesarias al principio, pero con el tiempo, esto puede transformarse en un apego que genera sufrimiento. Por eso es tan importante distinguir entre el apego y el acto de compartir desde el entendimiento que todo es impermanente. A su vez, apegarnos es parte del aprendizaje de la vida. Dudo que el desapego absoluto exista, quizás sólo sea una mera aspiración.

En el encuentro con otras almas hallamos aprendizajes profundos. Tenemos la posibilidad de conocernos a través de los vínculos. Pero para crear relaciones nutritivas hay que conocerse. Como afirmó Carl Jung: “Nadie puede relacionarse verdaderamente con otro si no se relaciona primero consigo mismo”. Porque el verdadero encuentro solo es posible cuando primero me encuentro conmigo. Entonces, las relaciones dejan de ser un intento de llenar vacíos y se transforman en un intercambio muy valioso de aprendizaje, crecimiento y expansión.



Tu Mensaje...

Tu alma no vino a este mundo para aislarse, sino para encontrarse. Para cruzar miradas, abrirse al abrazo y descubrirse en el reflejo del otro.

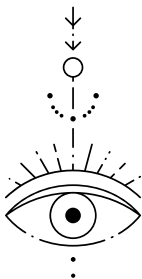
Compartirse es un acto de coraje, de amor y cuando te permitís recibir tanto como ofrecer, tu mundo se expande.

La vida no fue hecha para la autosuficiencia constante. Todo puede ser más liviano, más suave, si te animás a caminar acompañado y si te mostrás tal cual sos, con tu sensibilidad, tu ternura y tus dudas también.

¿Qué sentido tiene contemplar un atardecer si no podés compartir su belleza con alguien más? ¿Qué valor tiene la alegría, o el amor, si no la ofrecés al mundo?

Imaginá lo que podrías descubrir si te atrevieras a pedir ayuda, a aceptar ese abrazo que hace tanto estás esperando.

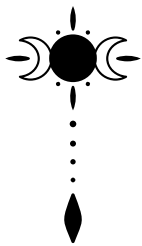
No le tengas miedo a tu vulnerabilidad: ahí está la llave de toda conexión profunda. En esa apertura, el amor fluye sin límites.



*“Soy fuerte cuando me animo a sentirlo todo.
Me expando cuando mi corazón se abre a la vibración del amor.
Entiendo que si me privo de compartirme,
me vuelvo egoísta.*

*La verdadera fortaleza
es permitirme ser tierna,
sin miedo a ser vista,
sin miedo a ser sentida.*

*La vida cobra sentido cuando me atrevo a compartirla,
cuando cada emoción renueva el ciclo de dar y recibir.
Al abrir mi corazón,
me descubro
más libre,
más plena,
más conectada con mi esencia.”*



Incertidumbre



Mi estadía en Moitas llegaba a su fin y, nuevamente, la incertidumbre erizaba mi piel. Mi mente empezaba a buscar desesperadamente estructuras y planes a los cuales aferrarse, me condicionaba, intentando controlar y hallar alguna certeza, suponía qué deseaba y creaba expectativas rígidas que, al no cumplirse, me frustrarían.

Sentía la presión, la ansiedad y la prisa por decidir, incluso, sin saber. Necesitaba establecer cómo “*deberían ser las cosas*”. Pero, ¿qué sucede si elijo algo diferente a lo que había planeado? ¿No es acaso el deseo algo cambiante, momentáneo y efímero?

En ese instante, mi sabiduría interior me susurró:

“La imposibilidad de responder con certezas hace que el ego tiemble. Al ego le gusta lo predecible, necesita respuestas concretas. Prefiere vivir en el futuro, como si la realidad deseada y la felicidad estuvieran siempre a la distancia, sin llegar nunca. El presente le incomoda y cree que nunca es lo suficientemente bueno.

Ocupate del fondo y dejale los detalles al universo. Las sorpresas y cambios que a menudo creés que son “fracasos”, solo porque no se dan los resultados que esperabas o desvían tus planes, pueden ser grandes oportunidades que te lleven a lugares increíbles. Confía, así como lo hiciste cuando te perdiste entre la arena, las

palmeras y el mar, sabiendo que desde tus intenciones y la energía enfocada el viento te guiará a donde debes estar. Cuando las dudas te paralicen, recordá que el lugar y el momento indicados son aquellos en los que podés ser vos misma.”

En esta reflexión me di cuenta de que, para dejar de luchar internamente, debía cambiar mi perspectiva y ver la incertidumbre como una invitación de la vida a fluir. Pero, ¿qué significa realmente “dejar que las cosas fluyan”? Significa tener claridad sobre nuestros proyectos y su esencia, mientras nos abrimos a que las formas vayan mutando. Es agradecer tener opciones, porque eso significa que tenemos la libertad de elegir. También es saber que el camino del alma es incomprendible desde el intelecto y que la obsesión por planificar cada aspecto con minuciosidad no nace del amor, sino del miedo. Es dejar de querer controlar lo incontrolable, de buscar seguridad en lo que, por naturaleza, es incierto.

¿Y si algo “sale mal”? ¿Estaría perdiendo? Pero, ¿qué significa realmente perder? Si al fin y al cabo, la vida se trata de ciclos, transformaciones y finales que abren espacios para nuevos comienzos.

“Que las cosas fluyan” no implica que todo sea fácil ni que vaya todo siempre bien. Es ese ir y venir donde también hay obstáculos y dificultades. Como el agua del río, que mientras avanza con la corriente se encuentra con piedras o troncos que desvían su curso, también nosotros debemos aprender a no resistirnos a ese desvío natural que aparece. Son los mismos desafíos los que nos muestran y nos guían hacia donde sí es.

Fluir es aceptar que somos cambio constante, cerrar ciclos y entender que cada etapa es parte de un proceso donde las casualidades no existen. Es lo contrario a forzar, lo cual nos lleva al apego y al sufrimiento. También es no paralizarse ante los miedos y las inseguridades buscando lo fijo y estable.

Permitirnos fluir es soltar el cuerpo, para soltar el alma. Si nos damos el permiso de experimentar esa soltura, jamás cometeremos errores, porque seremos capaces de ver los aprendizajes de cada experiencia, asombrándonos al andar.

Ante lo incierto me siento perdida, como si caminara con los ojos cerrados, pero confío en que el alma sabe a donde guiarme, aunque mi mente entre en pánico por no saber.

Lo cierto es que nunca sabemos, aunque creamos que sí, la vida siempre puede dar un giro inesperado y eso es lo que la hace magníficamente hermosa. Es en los momentos de mayor incertidumbre, cuando más tenemos que confiar en el flujo de la vida y en que siempre, donde sea que estemos, es el lugar y el momento correcto, aunque nuestra vocecita crítica quiera hacernos creernos lo contrario.



Tu Mensaje...

¿Qué pasaría si cambiaras tu perspectiva y empezaras a ver la incertidumbre como el espacio fértil donde todo puede nacer?

Es en esa duda, en lo desconocido, donde se encuentran las semillas de tu crecimiento. Es esa pausa incómoda que, si te animás a habitarla, te revela caminos nuevos.

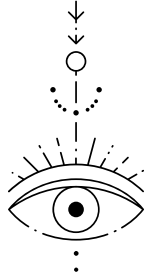
No estás perdido, estás en transición.

Aunque hoy no lo veas claro, dentro tuyo hay una brújula que sabe hacia dónde ir. No se activa con el pensamiento, sino con la presencia, con esa voz suave que susurra cuando te detenés, respirás y te escuchás.

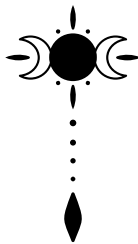
Soltá la necesidad de tenerlo todo resuelto y de tener todas las respuestas. A veces, el mayor acto de confianza es sostener el no saber.

Cambiá la pregunta “¿y si sale mal?” por “¿y si me sorprende?”

¿Qué podría suceder si dejaras que lo desconocido se convirtiera en tu expansión?.



*“La sabiduría aflora...
Cuando encontrás calma en la incertidumbre que acarrea el devenir.
Cuando avanzás desde tus dones innatos,
decidís sin escapar,
ni evadir lo que incomoda.
Cuando respetás las etapas y los procesos,
entregándole al universo el “cómo” de lo que tu ser proyecta.
Cuando sos flexible entre las estructuras de lo que querés,
lo que planificás,
y lo que es para vos.
Cuando transformás el miedo en impulso,
y el control en confianza.
Cuando crees en la guía de tu alma y hacés espacio
para que la vida te sorprenda.”*



La magia de lo ordinario



Nunca imaginé que vivir tres meses en Moitas cambiaría radicalmente mi forma de habitar el presente. Me impregné de momentos inolvidables y descubrí que la magia no reside en lo extraordinario, sino en lo simple, cotidiano y ordinario.

Sentí la vitalidad de comer frutas y verduras directamente de la tierra, recolecté huevos del gallinero del patio de mi casa y aprendí sobre hierbas medicinales y plantas locales. Disfruté juntando cajus — una fruta típica del nordeste— mangos silvestres, y aprendí a abrir los cocos de las palmeras frente a casa.

Conocí diferentes historias, algunas repletas de amor y también de dolor, las cuales me enseñaron sobre la existencia de distintas realidades.

Les di clases a algunos de los niños locales y fue hermoso compartirles las herramientas de bienestar que tanto me ayudaron en mi proceso. Les enseñé sobre la respiración, el cuerpo, las emociones y la importancia de que estén conectados con sus sueños y su interior. Sus ojitos brillantes y sus dulces sonrisas quedaron grabadas en mi memoria.

Rumbo al trabajo, disfruté de ver burros y los barquitos de los pescadores saliendo al amanecer. Caminé por las dunas y un día, andando sin rumbo, encontré un partido de fútbol en una cancha perdida entre la arena. Compartí mates, me sorprendí con los atardeceres y los vibrantes colores del mar y del cielo.

Aprecié el silencio mientras leía o escribía, envuelta por el viento y los sonidos de la naturaleza. Nadé en el mar hasta sentirme plena mientras sonreía al mirar entre brazadas hacia la orilla, donde solo veía palmeras y arena, sin sombrillas ni personas.

Experimenté la sensación del no tiempo mientras contemplaba los molinos de energía eólica girando o al perderme por las noches bajo el cielo estrellado, viendo pasar estrellas fugaces con frecuencia. Disfruté largos momentos admirando una flor, un caracol y el movimiento suave de las hojas.

Esperé con ilusión la salida de la luna llena para recostarme y contemplarla. Caminé por la playa a cualquier hora, libre de miedo, y gocé de paseos en buggy y cuatriciclo entre las dunas y las palmeras. Me sumergí en la cultura nordestina, saboreando su comida, su música y su baile. Comí feijão, arroz y tapioca. Bailé forró, pagode y samba. Vi al sol esconderse donde el río se encuentra con el mar. Sentí los abrazos más puros y sinceros. Me volví a enamorar.

A través de todas estas experiencias, comprendí que la vida está repleta de riquezas diferentes a las que me enseñaron, que todo puede ser más simple, y que necesito mucho menos de lo que pensaba. Aprendí a gozar del momento y escribí hasta que mi mano se cansó. En cada palabra, fui alquimizando mis mayores dolores, transformándolos en impulso para abrir el corazón. Agradecí la libertad de poder elegir y descubrí que estar conmigo misma puede ser mucho más placentero de lo que alguna vez imaginé.

En este viaje llamado vida, nos encontramos con la maravilla de lo simple y ordinario. Es en los momentos cotidianos donde habita la verdadera magia, la alegría y la felicidad.

Cada amanecer que contemplamos, cada instante compartido con alguien que amamos, cada sonrisa o silencio, nos recuerda que la riqueza de nuestra existencia se encuentra en lo que vivimos y compartimos desde el corazón.

Tu Mensaje...



La felicidad está en lo que pasa todos los días.

La magia de lo cotidiano está en cada rincón, esperando que te detengas a verla. No la vas a encontrar solo cuando algo “especial” suceda, sino en las conversaciones, los detalles, las sonrisas, los pequeños momentos: ahí es donde la vida realmente se despliega.

La grandeza de lo simple está en ver lo extraordinario en lo cotidiano. En la quietud de un instante, en el susurro del viento, en una sonrisa compartida.

La vida no necesita ser grandiosa para ser profunda. A veces, los momentos más pequeños transforman nuestro ser de maneras que las palabras no alcanzan a explicar.

¿Te detuviste alguna vez a contemplar un amanecer, a sentir el calor del sol en tu piel o a escuchar el murmullo de la lluvia?

Hay esencia en cada rincón, solo necesitamos los ojos del corazón para verla.

Preguntate:

¿Dónde encontrarás la magia en tu día a día?

¿Qué podrías agradecer hoy?

Abrite a conectar con la verdadera esencia de lo que es vivir.



“Esparcí linda energía y luz por donde sea que vayas.

*Emocionate al ver un paisaje,
al sentir el perfume de una flor,
al escuchar el sonido del mar,
al conectar con una mirada.*

*Disfrutá de un mate compartido,
respirá profundo,
sentí cómo la vida entra en tus pulmones.*

*Aprendé a escuchar las palabras y los silencios,
compartí charlas que te nutran,
honrá tus procesos y respetá los ajenos.*

*Celebrá tus logros con quienes hacen latir fuerte tu corazón.
Abrite a dar y a recibir,
confiando en el flujo que se genera en el intercambio de energías.
Lo externo es efímero,
lo interno, eterno.*

*Al final,
solo nos llevamos lo compartido,
lo simple,
los recuerdos y las experiencias.”*



Volver



Después de mis meses transformadores en Moitas, regresé al lugar donde nací. Tengo el mismo nombre y apellido. Mi cuerpo, aunque un poco cambiado, también es el mismo, pero yo ya no soy la de antes.

Camino por las calles conocidas y saludo a las personas de siempre, y sin embargo, todo me resulta extraño. Es como si la ciudad hubiera cambiado de piel, o quizá fui yo quien aprendió a mirar distinto. Ahora percibo lo que antes pasaba inadvertido: un olor nuevo en el aire, un color más intenso en el cielo, una sensación diferente.

Regresar duele, pero también sana. Esta vez, decido que el dolor no cierre mi corazón, porque estoy aprendiendo a hacer silencio y a ser valiente para verme de frente. Volver no es fácil, así como tampoco lo fue irme. Es tocar las heridas para ver si cicatrizaron.

Al mirar las paredes de la casa donde viví más de veinte años, recuerdo con cuánto amor fue construida. Miro el patio y revivo momentos jugando con mi hermana Victoria en el barro. Me veo de niña, inquieta como siempre, haciendo piruetas en el pasto y comiendo quinotos. Subo las escaleras, veo la habitación de mis padres y recuerdo el día que murió mi papá en su cama. El llanto de mi hermana Sofi, los abrazos con ella y con mi mamá.

Todo el dolor y toda la felicidad están entre estas paredes. Por eso, amo y odio este lugar al mismo tiempo: es donde me sentí profundamente acompañada, pero también muy sola y desamparada.

Me permito que lo que siento decante en cada célula, porque así consigo integrar todo lo vivido. Mi esencia me pide expresarse en el lugar donde nací, igual que lo hizo durante el viaje y me susurra que no me esconda para encajar, porque el verdadero trabajo espiritual es permanecer fiel a mí misma, sin importar donde sea que esté.

No podría negar jamás que la casa donde crecí y mi ciudad serán siempre parte de mí. Son el lugar al que tendré que volver cada vez que necesite admitir mi verdad, serme sincera y recordar que soy un ave fénix. Estos rincones me recuerdan que debo abrazarme cuando no me sienta entera ni fuerte, pero también que jamás dude de mi fortaleza. Me invitan a aceptar las fases de mi proceso para poder ver los aprendizajes en cada etapa. Me recuerdan que la verdadera fortaleza no es construir corazas sino abrirme a ser vulnerable.

Cada esquina refleja mis antiguas versiones y en vez de pelearme con ellas, las observo con compasión y las integro a la persona en la que me convertí. Esa que aún enfrentará muchos más cambios por delante.

Volver es parte del viaje. Es necesario para conocernos y comprender los cambios interiores que hicimos. La vida se ve diferente, y lo más poderoso es que podemos elegir cómo queremos mirar. Todo parece igual, pero al mismo tiempo, todo es distinto. Volver nos da la oportunidad de ordenar las prioridades, lo que queremos mantener y lo que queremos modificar.

El viaje me enseñó que despertar no tiene que ver con lo externo. Podía cambiar de ciudad, dejar un trabajo que me hacía sentir vacía, mudarme a la playa o aislarme en medio de la naturaleza, pero si no miraba mi interior y hacía un cambio desde allí, iba a seguir dormida. Porque no se trata de cambiar el escenario, sino de cambiar la forma en que habitamos nuestra realidad. A veces las modificaciones externas

nos ayudan, porque el entorno nos influye y muchas veces necesitamos tomar perspectiva, pero si no realizamos un cambio desde dentro, nos vamos a encontrar con las mismas situaciones o personas, en otros cuerpos. También me obsesioné con la idea de “sanar” para “no repetir”, pero luego entendí que si bien la repetición es un indicador sobre dónde debemos llevar consciencia, hay cosas que vamos a repetir las veces que sea necesario para ir cada vez más profundo en el aprendizaje. No es algo que pueda ser controlado, porque ese es el ego que quiere evitar cualquier dolor, cuando en realidad, el alma a veces necesita pasar por los mismos lugares para integrar en profundidad desde la experiencia.

La verdadera transformación sucede cuando te animás a romper la matrix interna. Cuando dejás de buscar respuestas afuera y empezás a bucear en tus profundidades, alimentando tu espíritu reflexivo. Es ahí, en ese territorio íntimo y a veces incómodo, donde habita el despertar. Donde te encontrás cara a cara con tus sombras, tus miedos, tus heridas y tus patrones repetitivos. Aunque duela y te desarme, esa oscuridad te enseña más que cualquier luz pasajera. Las sombras, lejos de ser un enemigo, se vuelven una guía. Porque mirar hacia adentro no es solo recordar quién sos, sino reconocer todo lo que atravesaste: cada experiencia, caída, pérdida, logro y cada momento increíble. Todo eso te trajo hasta este presente, pero no te define, porque no sos una definición cerrada, sos movimiento, cambio constante y posibilidad viva. En esa transformación constante es que los vínculos se vuelven expansión y recordamos que todo lo que hacemos tiene un fin más grande que la simple individualidad. Al encontrarnos con nuestra alma, nos preguntamos algo muy profundo y necesario: ¿Qué puedo aportar a este mundo que hoy me toca habitar? ¿Qué versión mía nutre y expande?

Despertar es también recordar que tenés el poder de elegir y que podés soltar viejas versiones tuyas, reinventarte todas las veces que lo necesites. Que no estás atado a tus pensamientos ni a lo que fuiste. Tampoco a lo que te dijeron que tenías que ser.

La verdadera libertad empieza cuando te das permiso de volver a elegir desde el alma y lo más profundo de tu naturaleza. Cuando decidís, una y otra vez, vivir en coherencia con tu verdad más profunda.

Te expandís a las infinitas posibilidades de todo lo que puedes ser cuando, en vez de intentar buscar un concepto cerrado para definir tu esencia, cambias la pregunta ¿Quién soy? por ¿Qué es todo lo que puedo experimentar a través de mi ser en esta vida?

Finalmente volver, quizás no tenga tanto que ver con un lugar, sino con volver a observarte con perspectiva en los mismos entornos y lugares para nuevamente descubrir quién sos.

Quizás volver sea retornar al sentido para recordar los para qué.

Quizás no haya vuelta a un lugar, más que una y otra vez, al mismo origen.



Tu Mensaje...

*Volver a vos es tener el coraje de habitar tu historia
con honestidad y de abrazarla sin vergüenza.*

Es soltar lo que no te pertenece y quedarte con lo que sí.

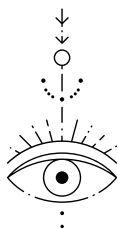
Es reconocer tu fuerza, incluso en medio de las heridas.

Es elegir mirarte con más compasión.

*Volver es permitirte empezar otra vez, desde un lugar más
tuyo, para caminar distinto, eligiendo desde tu esencia.
Porque volver también puede ser una forma de renacer.*

*¿Cómo podés comenzar este nuevo capítulo con la certeza de
que todo lo vivido te trajo hasta aquí por alguna razón?*

*¿Qué es volver? ¿A dónde volves cada
vez que decidís volver?*



*“Sano cuando ya no me urge irme
Cuando soy capaz de mirar los rincones que dolieron
con compasión.*

*Sano cuándo la sensación de huir se desvanece.
Cuando reconozco esos lugares que abrían mi herida,
como cicatrices que ya no arden.*

*Sano cuando el escape deja de ser escape,
Para transformarse en elección.
Cuando lo inconcluso y las cargas ajenas,
ya no me retienen,
ni me obligan a pegar la vuelta.*

*Sano para permitirme seguir mis sueños,
sin cargar con mochilas pesadas.
Pero por sobre todo:
Para continuar mi viaje en paz”*



Gracias, con mucho amor.

Marianella Di Bastiano

Referencias y Bibliografía

A lo largo de este libro se incluyen citas e ideas que resonaron profundamente conmigo durante mi propio camino de exploración emocional y espiritual. Honro estas palabras que acompañaron y potenciaron el viaje hacia el encuentro interior.

- Jung, C. G. (1968). *Psychology and alchemy*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (año). *Collected Works* (Frases comúnmente atribuidas).
- Galeano, E. (1989). *El libro de los abrazos*. Siglo XXI Editores.

