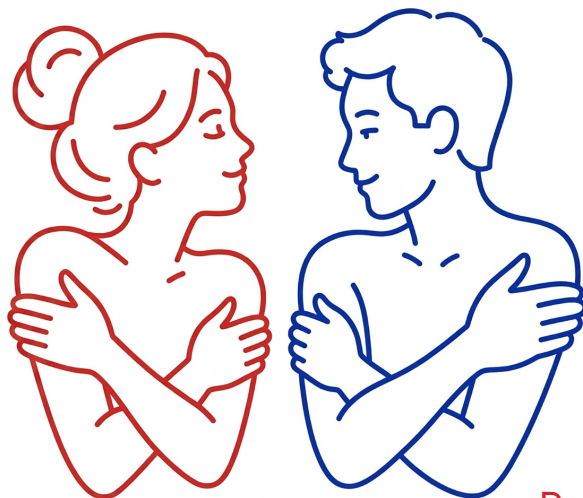


EL AMOR DE TU VIDA LLEVA CONTIGO TODA LA VIDA

Volumen 2

*Manuel
Conde*

{ ELEGIR AMAR... SIN DEJAR DE ELEGIRME }



Prólogo de
Ismael Sanchez



Nací un 7 de agosto. Después de ejercer mis primeras experiencias en el mundo laboral como auxiliar en el Registro de la Propiedad y en la Administración en el sector de la Alimentación, decidí “dimitir” de lo socialmente aceptado y aventurarme a hacerle caso a mi corazón. Aposté, como Entrenador Nacional de Fútbol, por fundar y dirigir la Editorial Deportiva MCsports. Tras formarme como Experto en Inteligencia Emocional, me lanzo a un nuevo reto creando la Editorial Supérate, dedicada a la transformación interior. Posteriormente, me vuelvo como socio fundador en el proyecto **FALLA CON ÉXITO**. Asimismo, formo parte del Comité Organizador del Congreso de Desarrollo Personal Ponte a Punto.

Me considero una persona altamente entusiasta y creativa, cuya filosofía vital se focaliza en conseguir cada día ser el mejor **“DEGUSTADOR DE MOMENTOS”**.

Admirador de una buena conversación, del lenguaje con encanto y de un Almabrazo.

Conferenciante tanto a nivel nacional como internacional, tomando como referencia el desarrollo emocional.

Autor de la colección: **Las recetas emocionales de mi hermana**. Basada en los diálogos entre dos hermanos donde nos ayudan a comprender que el amor de nuestra vida lleva con nosotros toda la vida.

Toneladas de FeliciPAZ.

EL AMOR
DE TU VIDA
**LLEVA CONTIGO
TODA LA VIDA**

{ELEGIR AMAR... SIN DEJAR DE ELEGIRME}

VOLUMEN 2

Manuel
Conde

DEDICATORIA

A Daniela y Rodrigo, mis hijos, mis trofeos de vida.
Patrimonio de mi suerte, de mi evolución interna.

Toneladas de gracias a los dos por PERMITIRME...

...descubrir el paraíso que existe dentro de vosotros y de mí.
...levantar con vuestras sonrisas de colores un trono
a la esperanza.
...forrar mi corazón con vuestros TE AMO.
...tatuar en mi piel la autenticidad de vuestras miradas.
...congelar cada instante, acoger vuestros miedos y
deshojarlos al abrigo de nuestros afectos.
...saberme vuestro y sentirlos míos.
...expresaros que aunque se desajuste el mundo,
lo rehabilitaremos con nuestra armonía.
...ser impecable en cada palabra.
...la palabra es mi *juguete* favorito.
...que sienta que me siguen faltando vidas para continuar
admirándoos.
...PRESUMIROS.

Un sencillo OS AMO, de papá.

P. D. ¡Qué torpeza la mía!
Siempre me olvido de olvidaros.

ÍNDICE

Nadie podrá llegar a ti, excepto aquel que lleve en su ALMA algo de la tuya.

– Rumi

PROLOGO	8
INTRODUCCIÓN DEL AUTOR	9
INTRODUCCIÓN DE OTROS AUTORES	15

1 ¿SABEMOS LO QUE SIGNIFICA EL AMOR?	19
---	-----------

1.1 Por cierto, ¿qué es el AMOR?

- El amor es siempre cura, no causa de enfermedad.
- Si realmente el amor es la respuesta, ¿por qué nos cuesta tanto encontrarlo en nosotros mismos?
- Todos desean el Amor; sin embargo, ¿cuántos saben amarse a sí mismos?

1.2 ¿Sabes cuál es el secreto para identificarte y vincularte de una vez por todas con tu amor, con tu esencia?

- Cuando te encuentras en tu hogar interno y SABES QUIÉN ERES; entonces reconoces el amor en tu ser.
- AMAR es acariciar tu universo interno y no romper nada.

2 ¿QUÉ ES EL ALMA?	37
---------------------------	-----------

2.1 ¿Por qué buscamos pareja?

- ¿Cómo podemos buscar algo que no hemos perdido?
- ¿Tener pareja y ser pareja es lo mismo?
- ¿Tener una pareja y ser una relación es lo mismo?
- ACEPTARSE es AMARSE, ¡¡ Así de Casi-Sencillo!
- Elige bien a tu pareja, porque es el reflejo del amor que te profesas a ti mismo.

2.2 AMARSE Y SENTIRSE AMADO es el rincón más bello que puede disfrutar un ser humano

- AMÁNDOTE enseñarás a amar.
- He tenido el coraje de aprender que aquellas veces que me creí el mejor, el más sabio, el más guapo, me vivenciendo por alguien que sabía amar.
- ¿Quién nos enseña a AMAR?
- Y el que nos enseña a AMAR, ¿por qué no nos enseña a AMAR a todos por igual?
- ¡Deja de dolerte!
- ¿Cómo me amo a mí mismo?

3 RELACIÓN SANA VS RELACIÓN INSANA

66

¿Qué es una relación equilibrada?

¿Cuál es el secreto de una relación equilibrada?

3.1 ¿Existen personas tóxicas o comportamientos tóxicos? Diferencias.

- Que tengas la sensación de que amas a una persona, bajo ningún concepto significa que esa persona te convenga.

3.2 Descubre los secretos para alejarte de una relación tóxica

- ¿Cuánto tiempo se debe sostener el sufrimiento?
- ¿Cómo definir una relación tóxica?

3.3 A propósito de las relaciones contaminantes

- ¿Qué es la dependencia emocional?
- ¿Qué más claves puedes darme para saber si estoy en un vínculo contaminante?
- ¿Tu salvavidas? Poner Límites.

3.4 Darte Prioridad

3.5 Obtener independencia emocional

- Te entiendo. Yo también he sido cobarde.

4.1 ADMIRO al otro porque me AD-MIRO (Mirar AD...Entro)

- EGO: Eres parte del sistema solar, pero no eres el SOL.
- Ningún ego puede desorientar el amor verdadero.
- El amor genuino es invulnerable, irrompible.
- ¿Qué harás tú para dar la vuelta a una autoestima deficitaria?

4.2 TE QUIERO vs TE AMO vs TE VEO

- ¿Por qué pronunciamos con más frecuencia un TE QUIERO que un TE AMO, cuando este es más profundo?

4.3 ¡Quiero ser valiente en el Amor de pareja!

4.3 ¿Tiene sentido tener sexo sin Amor?

- ¿Existen diferentes maneras de hacer el Amor?

4.5 Abrázame el Alma y mi cuerpo te seguirá

4.6 El enamoramiento es un profesional de la hipnosis

4.7 El divorcio está desde el día en que te casaste

4.8 Nadie, absolutamente nadie, se separa por falta de comunicación

- Las relaciones que más duran son aquellas en las que prefieren crecer juntos a tener razón.
- Estar en pareja es eso: hacer parejo lo que observo en el otro y no me seduce.
- La consciencia es la única medicina para disfrutar de relaciones sanas.
- Cada acontecimiento llega a tu vida para AMARLO o para APRENDER A AMARLO.
- Montar una tienda de campaña a la queja no sana la herida, la infecta.
- La belleza de la cicatriz no está en ocultarla, sino en realzarla.

4.9 ¿Por qué nos cuesta tanto decir adiós al otro?

- ¿Por qué existen tantos cierres inacabados?
- ¿Por qué cuesta tanto en una pareja aceptar que te suelten, sin cerrar la relación?
- Si esta relación me provoca infelicidad y soy consciente de ello, ¿qué me impide tomar la decisión para apartarme?
- ¿Por qué unos sentimientos tan ilusionantes de inicio, tan hechizantes, se han transformado en un paisaje tan apagado?
- Si observas que te estás ahogando, ¿no crees que es hora de salir del agua?
- O apartarse o seguir zurciendo el Alma. ¡Tú decides!
- A veces aquello que tú consideras que te hunde, te puede enseñar a nadar.

5 ¿A QUÉ VENIMOS A ESTA EXPERIENCIA DE VIDA?

154

- Aprender a ser feliz por uno mismo, independientemente de algo o de alguien.
- Aprender a mantener la Paz Interior, pese a las influencias externas.
- Aprender a servir, a través del amor incondicional.

PILARES QUE TE SOSTIENEN:

1

¿Sabemos qué significa el amor?



1.1 Por cierto, ¿qué es el amor?

Los seres humanos somos muy buenos juzgándonos y muy torpes conociéndonos.

La única manera de querernos de verdad es querernos sin condiciones. No por cómo somos, sino por quienes somos. Amar lo que nos gusta y lo que nos disgusta.

Porque si lo que nos disgusta es la oscuridad, la única manera de que se desvanezca es que generemos luz. Y la única luz real es el amor.

Si nos conociéramos sería imposible no querernos.

– Mario Alonso Puig

Daniela, todos hablamos del AMOR. ¿Cómo lo definirías?

Rodrigo, **EL AMOR ES LA RESPUESTA.** La única respuesta conciliadora ante cada circunstancia.

Debes ser consciente de que **el Amor es tu grandioso restaurador.** El sostén de tus caídas emocionales. El que

abre los cerrojos de tus incertidumbres. El que transforma tu caos en armonía. El hábil orfebre que moldea tu tranquilidad. El que silencia tus gritos internos y pone un altavoz a tu perdón. El que te permite acallar bocas con besos. El inaugurador de tus esperanzas. El combustible de tus ilusiones.

El Amor es el que resucita tu dolor del coma. Es el que te impulsa al agradecimiento. El que lidera los galones de tu compasión. El que te sugiere que no luches por él. El maestro que te guía en cada equivocación, en cada experiencia vital.

El Amor es el alfarero que te modela a cada instante y te hace sentir vivo. El que te desafía a pasear con tu mejor versión amorosa: **TU AMOR PROPIO.**

Tu amor propio es tu equilibrio. Quien le da dirección a tu vida.

¡El Amor eres tú, soy yo!

El otro son los demás y... todo LO DEMÁS. El Amor es de donde procedes. El que te creó. Es la infinita luz que se hospeda en ti.

El Amor soy yo, sin ti. Eres tú, sin mí.

El Amor es comprender que no eres para mí, sino conmigo.

El Amor es comprender que Yo soy Tú cuando Yo soy Yo.

Hermano, **jamás intentes apartarlo de tu vida, porque no se irá, porque es el único que nunca te dejará irte de ti mismo.**

fusionarse de piel para adentro con el ser más compasivo, más bondadoso, más benevolente, más respetuoso, más humano... **que es vincular el AMOR a la idea, a la voluntad de HACER EL BIEN.** En definitiva, ser lo más amoroso posible en cada situación y poder así salir beneficiado de cualquier complejidad e incertidumbre.

Vincular el amor a la idea de hacer el bien. ¡Qué bueno!

Y AL BIEN, NO SE LE PUEDE SER DESLEAL, hermano. Esa sensación continua de estar haciendo el amor contigo –HACERTE EL BIEN– te autoriza a alcanzar la consciencia de comprender que es el **Amor EL QUE TE PERMITIRÁ ACARICIAR TU MUNDO INTERNO SIN ROMPER NADA.** Eso es lo que vas a exportar afuera. Esta óptica del **AMOR VA A SER EL ANDAMIO QUE SOSTENGA TU SERENIDAD INTERNA. TU ECUANIMIDAD.** De ahí surge el más genuino secreto para identificarte con lo que ya eres, con tu Amor, con tu esencia.

La gran recompensa de HACER EL BIEN es que no te quita de tu centro.

1.2 ¿Sabes cuál es el secreto para identificarte y vincularte de una vez por todas con tu amor, con tu esencia?

¿Cuál es el núcleo, el medio para reconocerte en mi amor a través de lo que ya soy?

La INTEGRACIÓN DUAL DEL SER

¿La Integración Dual del Ser? ¡Explícame un poquitín mejor esa percepción!

Rodrigo, para que esa comprensión sea más eficaz, lo que debes tener presente inicialmente es que **las dos**

maneras de relacionarnos que tenemos –con las personas, con lo hechos...– proceden del MIEDO o del AMOR.

Nuestra manera de caminar por el sendero de la vida lo podemos establecer de dos formas: **desde la inconsciencia o desde la consciencia**. Desde la primera creamos permanentemente diferentes estados, contextos, conductas..., y es, sin embargo, la segunda la que nos da el modo de acomodar y regularizar todo eso.

Es decir, ¿desde la inconsciencia se subsiste, se sobrevive, y desde la consciencia se trasciende?

¡Eccola! De ahí la relevancia de alejarse de esos automatismos inconscientes para convertirnos en el “fabricante” de nuestra legítima realidad perceptiva –que es la mayor diferencia que existe entre las personas–, donde reina el equilibrio sobre el desequilibrio.

Para armonizar tu caos es necesario que comprendas desde dónde estás *paseándote* por la vida: desde la inconsciencia, es decir, el desorden y la alienación, o desde la consciencia, la claridad y alineación.

Sigue hablándome de la Integración Dual.

La INTEGRACIÓN DUAL DEL SER es la mayor autoridad con la cual nos honra el Universo.

Por una parte, estás obligado a ser consciente de que tú eres Oscuridad, hermano, pero también eres Luz. Eres Tristeza y Alegría. Infelicidad, pero también la Felicidad. Víctima y Opresor. Dominante y Dominado. Eres Lealtad y Deslealtad. Envidia y Admiración. Al que Defraudan y el Defraudador. Alma libre y Atrapada. Sometedor y Sumiso. Responsable e Irresponsable. Pregunta y Respuesta. Maestro y Alumno. Tú eres Miedo, pero también Amor.

inconsciente, para que no te genere molestias. Es todo lo contrario, esos estados hay que aceptarlos, sentirlos, para poder amarlos. **Amar esos estados es amarte a ti.** No te das cuenta, Rodrigo, de que si **no afloraran sería imposible tomar consciencia de lo que necesitas rehacer en ti.**

¿Con evadirnos no conseguimos nada?

¡Nada de nada! Excepto infectar más la situación. Lo más sencillo es no bajar a los lugares que duelen, al sótano de las incomodidades. Sin embargo, más tarde o más temprano deberás limpiar el sótano, acoger esa *negatividad*, comprender que en el universo todo es necesario, lo más agradable y lo menos agradable, el día y la noche, la inspiración y la expulsión, la luz y la oscuridad.

Lo que se consigue con la evasión espiritual es evitar el dolor, y cuanto más lo esquivamos más oscuro se vuelve. El único antídoto que conozco es el afrontamiento espiritual, porque es el único que te dará licencia para comprender los orígenes de esos conflictos, dándote cuenta de que TODO, ABSOLUTAMENTE TODO, lo que se coloca delante de ti está contribuyendo a la sanación, a tu despertar.

¿Sabes, hermano, cuál es la verdadera espiritualidad? **Rendirse a cómo es la realidad.** La realidad no la puedes modificar, excepto la interpretación de la misma. Por mucho que insistas, **la vida te aleja de lo que no es y no será.**

Esa rendición lo que te permite es dejar de luchar contra ti. Esto nos lleva a comprender que cada uno de los seres humanos tenga como anhelo esencial centrarse en su propio corazón, sumergirse en él; esta conducta sentida permitirá modificar su *mundo* más cercano y, desde

prestarte más atención, que te proporciones más Amor propio. Que dejes de vivir hacia afuera, pendiente del sometimiento al qué dirán, y comiences a recorrer kilómetros emocionales hacia adentro. Así de *¡casi sencillo!*

Al único que inicialmente debes causar una primera e inmaculada sensación es a ti mismo. Comenzando por desconectarte, como te decía antes, de esos diseños prefabricados por otros, donde te invitan a crear un estilo de vida en manada; cómo debes comportarte en la escuela, con la pareja, con la familia... y que las culpas siempre están afuera.

Es ahora el momento de que empieces a hacer una limpieza de creencias donde barras la queja, el victimismo, y adquiera protagonismo tú potencial interior.

¿Unir lo que nos otorga miedo con el amor es el Amor Incondicional?

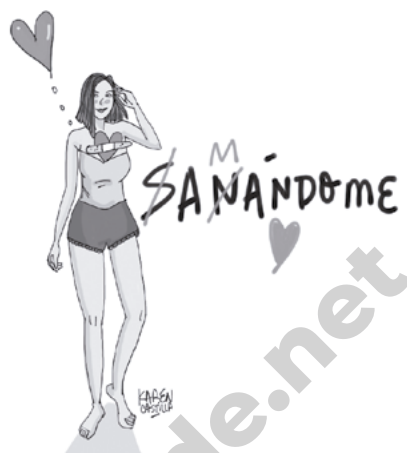
¡Exacto! Sin embargo, ¡ya están unidos! Es tu mente la que decide separarlos.

Te lo explicaré de otra manera más edificante; **el AMOR INDEFINIDO, lo que se denomina incondicional, es amor a todo.** No hay que racionalizar ni querer entenderlo, hay que vivirlo para sentirlo con el corazón. Por eso el Amor que nace es el Amor hacia todo, no hay exclusiones porque solo existe el TODO. **El amor no es exclusivo, es inclusivo. El amor no es individual, es universal. El objetivo del Amor no es llegar una persona sino a todas.** Ten presente esto, hermano, **no todos los caminos llevan al Amor; es el Amor el que lleva a todos los caminos.**

El poder de la creación es el AMOR. Es lo que crea absolutamente todo.

2

¿Qué es el alma?



2.1 ¿Por qué buscamos pareja?

¿Cómo podemos buscar algo que no hemos perdido?

Quizás de entrada, Rodrigo, pueda parecer poco hábil pretender buscar algo que nunca se ha extraviado. Se pierden unas llaves y se buscan. Se pierde una cartera y se busca. Sin embargo, **¿Las parejas se pierden y por eso las buscamos?**

Mercé Alegría, en su libro *Eres lo que estas buscando*, nos encamina muy sabiamente al afirmar que: “habrá un día en el que, tras buscar y buscar sin tregua, te rendirás –dijo la voz–. Entonces, quizás entonces, **descubrirás que quien buscaba era lo buscado. Entonces, y solo entonces, todo el Universo será tu espejo. Tú eres lo que estás buscando. Pero te recuerdo que nada te falta: tú eres el todo**”.

¿Tener pareja y ser pareja es lo mismo?

Tener pareja se asocia a *disponer* –poner al otro antes que a mí–, *poseer*. Sin embargo, **SER** pareja se vincula al

auscultarnos y examinar nuestro mundo emocional, espiritual y sexual. Es ubicar en una misma persona al maestro y al alumno para engendrar magia.

¿La conexión ocurre?

¡Efectivamente! Y, sobre todo, esa correspondencia se nutre por la cercanía de frecuencias vibratorias de cada miembro, donde se entrelazan maneras similares de pensar, de sentir, de fluir, y forman una alianza conectiva que les permite percibirse acompañados, plenos de ilusión. **Es quizás uno de los rincones más bellos de los que puede disfrutar un ser humano: TE AMAS, AMAS Y TE SIENTES AMADO.** Rodrigo, prueba este mantra “Me amo, amo y me siento amado”. Repítelo y deja que se expanda la energía de tu corazón.

2.2 Amarse y sentirse amado es el rincón más bello que puede disfrutar un ser humano

Si has amado, si te han amado, sabrás en la vejez que ese fue el verdadero y poderoso lazo que te ató a la vida; el único que merece ser recordado. Entregarse a amar, ¡nada más maravilloso que eso!

– Angelina Robles

Sólo existe una manera de entenderse en las relaciones, que es AMÁNDOSE.

¡Exacto! Rodrigo, no existe rincón más hermoso para disfrutar en el planeta interno que AMARSE Y SENTIRSE AMADO.

AMARSE Y SENTIRSE AMADO es ese lugar en donde lo que se entrega y se recibe decora cada parcela de tu

Dar y tomar, ese es uno de los secretos del Amor Verdadero. Entregar y no tomar por parte del otro puede resultar torturador anímicamente. Acercarte a una puerta a brindar amor y encontrar los cerrojos repletos de candados es tormentoso para un corazón que quiere fusionarse con otro corazón. Hemos de recordar que el amor es siempre cosa de dos, en esos casos lo mejor es volver la vista hacia uno y decorar nuestra vida con nuestro propio amor, hasta que se produzca esa común-union de dos seres y ahí ofrecer lo mejor de nosotros mismos.

**Todo este sentir que te he manifestado lo expresa de manera muy sabia el indio Hillel:
“Si tú no estás para ti, ¿quién va a estar para ti? Ahora, si solo estás para ti, ¿qué sentido tiene la vida?”**

¿No es Dar y Recibir?

Rodrigo, **tomar no es lo mismo que recibir**. Nos han *instalado* el recibir en nuestras edades más primarias. Sin embargo, si nos detenemos y reflexionamos, recibir generalmente nos coloca en una conducta cómoda e incluso ingenua. Lo contrario que tomar, que nos aloja en un comportamiento maduro y de mayor disposición. Por lo tanto, **si lo que pretendemos son razones para que nuestro corazón se despliegue, se abra, es cuando adquirimos la conducta de tomar**. Es decir, **lo que pretendo es expresar mis sentimientos comprometiéndome a aceptar lo que me trae el otro e incluirlo en mí**. Con ello, mi recompensa es decidir por voluntad propia hacerme cargo de si lo que me llega del otro es beneficioso para mí y determino tomarlo plenamente y *darlo de alta* en mí.

¡WOW!

o a perpetuar. Y, sobre todo, ver cómo tu caballero y tu dama internos se miran y se relacionan. ¿Se pelean? ¿Se miran? ¿Se seducen? ¿Se hacen el amor o la guerra? Tu pareja interna, actualmente, es la configuración que eres capaz de proyectar en una pareja externa. No es afuera. Es adentro.”

Daniela, ¿la relación de Amor se edifica?

¡Por supuesto! **SER/ESTAR EN UNA RELACIÓN es un proceso de construcción, de creación a través de dos creaciones ya existentes, que deciden *unirse*.** Un sendero de edificación mutua, a corto, medio y largo plazo.

Es *preferiros* y entregaros facultades para esculpir afinidades, valores, libertades, proyectos, obstáculos, y liberar obstáculos o ponerlos para acompañar al otro en su evolución, en su aprendizaje. Para barnizar de afecto vuestros miedos y heridas. Para **crear espacios donde paseen de la mano la mimoterapia y el lenguaje con encanto.**

¿El amor siempre merece la pena?

Ningún Amor merece la pena, sino la Alegría. Recuerda esto: **las personas no son felices por estar en relaciones, las personas son felices y luego, por tanto, están en relaciones... felices.**

Con esa comprensión, ¿jamás me separo de mí?

Si tuviese que aportar algún matiz –que he vivido sentido y por tanto conocido– diría que jamás, aun por compleja que fuese la relación, se frena el yo; **cuando alguien es receptivo y posee apertura, recoge la clase particular y, entonces, todo lo que acontece no lo convierte**

En definitiva, ¿construir una relación es abrillantar y expandir lo que ya somos?

¡Correcto ¡Vuestro AMOR VERDADERO! Vuestra cosecha en la relación será el fruto de los cuidados diarios que os proporcionéis ambos.

Como dices siempre tú, Daniela: ¡¡Así de... CASI SENCILLO!!

En definitiva, debemos ser conscientes de que esa inicial complejidad te sugiere que **un vínculo de pareja es una gran huella en nuestro proceso de transformación existencial.**

Así que, hermano, ELIGE BIEN A TU PAREJA, PORQUE ES EL REFLEJO DEL AMOR QUE TE PROFESAS A TI MISMO. Esta es la mejor forma de dejar de dolerte y doleros.

¡Dejar de dolerme! ¿A qué te refieres?

Rodrigo, **procura no pillarte más acomodándote en una relación en la que te sientas rebajado, desnaturalizado, por querer ajustarte en un vínculo tormentoso.** Remendándote de continuo para zurcir las carencias del otro. En la que te experimentas fatigado de dar esperanza a ese cambio ajeno que nunca llega.

Daniela, ¿qué me sugieres que debo hacer?

Regresa a ti, acércate a tu consciencia. Pulsa los interruptores del **¡HASTA AQUÍ MI PROPIA DESLEALTAD!** Clarifícate. Descubre que es lo que te mantiene en esa relación toxica y entra en el **¡RECLAMO VIDA!**

¿Cómo me amo a mí mismo?

Inicialmente, aceptando **que eres el fruto de lo más oscuro y luminoso de tus padres** (al igual que ellos son de los suyos, en ambas cosas). A continuación, **admitiendo e integrando también tus propias tinieblas y luces en ti**. Finalmente, **desde esa renovada percepción, ya puedes identificarte con tu AMOR GENUINO, verdadero, legítimo**.

Rodrigo, al crearse el adulto completo emocionalmente le da la cobertura que precisa el niño, que se va a sentir más arropado y acogido, por tanto expresará más sutilmente su sentir y no tendrá tantas demandas. Ya que el adulto comprende que desde el AMOR VERDADERO –aceptas a tus padres como son, a ti como eres, incluido el niño interior, y al otro como es–. Únicamente desde este sentir se puede construir, e incluso crear acuerdos armónicos, pactos morales, siempre comenzando por un cuidado consciente diario del vínculo, desde la responsabilidad común de estar observando y sanando permanentemente a ese niño interno, sin olvidarse del autocuidado, a través de cuidar ese vínculo.

Me agradaría, hermano, que tuvieses esto muy, pero que muy presente; **es importante adquirir la conciencia de que perdonándonos y sanando el sentir del niño herido, por una parte, y, por la otra, acercándonos en vida a nuestros padres es la manera de tomar su amor, estamos con ello, reconociendo y aceptando que lo hicieron lo mejor que han sabido y aceptando las cosas como fueron**.

¡Explícate mejor!

Cuando uno o los dos padres fallecen, nada vuelve a ser igual. La vida en ese momento gira y se crea un vacío

¿Es muy fácil detectar que no les va bien?

Empecemos a dejar de ser desconsiderados con el parecer que no se asemeja al nuestro. Murmuradores vocacionales. Rodrigo, jamás te olvides de esto **Somos todos uno. HUMANIDAD (HUMANA UNIDAD)** Dependerá de la percepción de ese momento. Percibiremos un 6 o un 9. Amor o miedo. Consciencia o inconsciencia.

¿Por qué tenemos la imperiosa necesidad de sumergirnos en el mundo ajeno?

Rodrigo, sumergirse en la vida de los demás nos provoca un enorme déficit emocional y, con ello, una relevante perdida de salud anímica. Cualquier ser humano que censura, se *infiltra* en la vida privada del otro está revelando algo muy concluyente: **no le satisface su propia vida.**

Cada uno de nosotros deberíamos empezar a comprender que jamás podremos transitar el camino del otro, al igual que no podemos andar en bicicleta por otro, ni nadar por otro. solo podemos hacer una cosa: **seguir nuestro propio camino y dejar de pretender ser el camino del otro.**

¡Qué relevante sería no juzgar al otro!

¡Cierto! Ten el pleno convencimiento que cuando *merodeamos* la vida ajena siempre ignoramos su biografía, su historia; ignoramos también cuántos contratiempos tuvo que sortear, cuántas noches convivió con la angustia y las zonas sombreadas que tuvo que atravesar por el sendero de su vida.

3

Relación sana vs relación insana

“

Durante muchos años fui el guardián que me prohibía la entrada de una puerta que era yo mismo.

– Alejandro Jorodowsky



Daniela, ¿qué es una relación equilibrada?

Una relación saludable es una relación donde permanentemente brota la consciencia. **Donde únicamente se habla un idioma: el AMOR.** Donde lo mutuo y lo recíproco están en igualdad. Donde cada uno pasea de la mano de su adulto sin descuidar al niño.

Es aquella que **germina desde la comprensión de encajar las circunstancias, por muy agrídulces que estas se presenten.**

Una relación equilibrada es la que se edifica desde el respeto, desde la confianza y desde la verdad.

Una relación saludable es escucharse uno para poder escuchar al otro.

Una relación ecuánime **es aquella que comprende que donde hay unión existe también la posibilidad de separación. Es aquella en la que ambos comprenden que**

donde hay conflicto también existe la posibilidad de reconciliación. Es aquella en que los dos comprenden que uno de los mejores secretos es respetar los espacios espirituales: libertad y respeto mutuo.

Una relación equilibrada es aquella que cuando los caminos se separan se honra y se agradece lo vivido.

¿Cuál es el secreto de una relación equilibrada?

Te lo explicaré partiendo de la atractiva historia de Generosa y Domingo, los cuales llevan 60 años casados.

A comienzos de verano en Tui (Pontevedra) decidieron subir juntos hasta la cima en el Parque Natural del Monte Aloia, aproximadamente 8 kilómetros.

Al final del trayecto, Generosa le contaba al dueño del restaurante que ella tiene 80 años y que es cuatro años más joven que su marido.

“-Mi marido camina muy despacio; yo, en cambio, estoy más ágil -le decía.

-Así que ha venido usted acompañando a su marido -responde el propietario del restaurante.

Ella, sonriendo y mirándole a los ojos, añadió:

-No, no..., **nos hemos venido acompañando el uno al otro. Venimos de la mano todo el camino”.**

Quizás aquí podemos encontrar el secreto más relevante y profunda en las relaciones saludables y de larga duración: **ACOMPÑARSE EL UNO AL OTRO.**

te está entregando esas conductas dañinas; la persona real.

La imaginaria, y todas las expectativas que has depositado en ella, te colocan en un hipotético futuro; sin embargo, lo que estás vivenciado y te causa dolor **–la persona real–** es de lo que debes hacerte cargo, de ese control que ejerce sobre ti, y no tienes más poder que este instante.

Daniela, ¿cuánto tiempo se debe sostener el sufrimiento?

¡Cero segundos! Pasa a la acción, hermano. Responsabilízate de esa situación. Solo así se podrá transformar.

¿Qué sentido tiene hospedarse en una relación donde tu primer idilio lo estableces con la angustia? **SI PERMITES ESA SITUACIÓN, tú mismo serás el primer veneno, el tóxico de tu propio AMOR, de tu dignidad.**

La propia psicóloga Mercedes de Lucas propone un trabajo de introspección, “en vez de echar la culpa al otro, que probablemente haya hecho muchas cosas mal, es mucho más constructivo analizar los propios errores y las conductas a corregir. Identificar los motivos por los que se han permitido ciertas actitudes del otro y trabajar psicológicamente para que eso no vuelva a ocurrir”.

Lo que ocurre, hermano, es que muchas personas sufrientes se quedan en relaciones en las cuales deberían poner límites al primer escalofrío emocional.

todos los ámbitos, de amistad, laborales, deportivos, etc. Sin embargo, en el que me voy a centrar es en el de la pareja. Te diré que más o menos llevan patrones muy identificados con los demás entornos.

Son relaciones enfermizas, insanas, que provocan, aparte de dolor, un enorme agotamiento anímico. Cada integrante sale dañado desde el punto de vista emocional, independientemente del protagonismo que adquieran cada uno. Ambos dominantes, o uno sumiso o complaciente y el otro autoritario.

Cada comportamiento molesto provoca que no se construyan vínculos armoniosos, de confianza y libertad.

¿Hay algún comportamiento que permita reconocer que estás en una relación tóxica?

De entrada, **debemos tener en cuenta que cada uno de los integrantes tiene su responsabilidad a la hora de aportar contaminación a la relación.** Sin descartar que lo habitual es que haya uno de los dos que imprima más tonalidades perjudiciales y dañinas.

¿Cómo averiguar si estoy enganchado en una relación tóxica?

Rodrigo, uno de los indicadores habituales tiene que ver con **la dependencia emocional**, el principal nutriente de los vínculos tóxicos.

La dependencia emocional no te incluye en la relación. Te excluye del otro y de ti.

¿Te interesa seguir en lo que llamas una “relación”, siendo un “simple adorno” para el otro?

A partir de aquí, ¿qué debo empezar a considerar?

La primera sugerencia que te podría facilitar es **DATE PRIORIDAD**.

¿Crees que es aconsejable quedarse en un lugar donde eres una sencilla opción y no una preferencia? Precisamente es la imposición de límites la que va a dejar patente a lo que estás dispuesto a renunciar y a lo que no.

Si algo sobresale en las parejas armoniosas es la convivencia coherente, lo cual categóricamente descarta acciones molestas e inaguantables. Todo aquello, hermano, que no te permita expresar tu abundancia y dignidad relacional te invita a ausentarte de la misma.

Una de las preguntas más recurrentes en una relación para desatascarse inicialmente es: **si la relación fuera siempre como es ahora, ¿la querría?**

Estoy convencida de que la respuesta empezará a despejarte muchas dudas, y ello te permitirá comenzar a aplicar nuevos puntos de sutura en tu interior para salir de la relación de la manera más beneficiosa posible.

¿Darme prioridad implica tenerme en cuenta?

¡Indudablemente! Otra pregunta que te permitirá dar claridad a tu incertidumbre sería **¿cuáles son tus verdaderas necesidades al vincularte a otra persona?** Y, a partir de ahí, observa si se están cumpliendo. Date cuenta, Rodrigo, de que ante una situación de esta intensidad es fácil sentirse cegado por las intranquilidades internas.

Es vital que reflexiones sobre qué requisitos te está entregando esa relación. Si esos requisitos que solicitas

4

Apuntes que apuntan al alma



4.1 Admiro al otro porque me ad-miro (mirar ad... entro)

Buscando nuestro bien buscamos el de nuestros semejantes.

Rodrigo, cuando observes con detenimiento un árbol, te darás cuenta que soporta muchísimas situaciones variopintas que podían considerarse más cómodas o incómodas, como enfurecidas tormentas, intenso frío, numerosos días de fuerte calor, rachas de vientos considerables y otros. Sin embargo, metafóricamente hablando, no da sensación de queja, ni de estar victimizándose por su situación. **Sencillamente se deja fluir y acepta lo que es. Aceptar lo que es complacencia, un reconocimiento a la gratitud.**

El árbol vive en permanente estado de abundancia. Y, como bien sabes, **la primera semilla de la abundancia es la gratitud.**

El árbol, a pesar de las circunstancias, evita excusarse.

interna te permitirá acercarte a tu niño interior y sacarlo a pasear. Escuchar sus inquietudes. **Otorgarle los mimos de los cuales estuvo ausente. Colorear sus miedos con pinceladas de Amor.**

Toda validación empieza por uno mismo.

¡Exactamente! **¿Quién nos dijo que unas vidas eran más valiosas que otras?** Todas son excelentes y meritorias. ¡Todas merecen ser vividas!

¿Qué harías tú para dar la vuelta a una autoestima deficitaria?

Es innegable que caminar por la vida con una estima deteriorada es andar inclinado. Viajar por el sendero de la existencia sin ser consciente del amor a uno mismo no nos permite vivir una vida plena y abundante.

Lo primero que tienes que tener presente es ubicarte en las causas, y, desde ahí, darte cuenta de que existen **tres grandes iluminadores espirituales de la autoestima.**

¿Cuáles?

Los primeros son Papá y Mamá, después la pareja y finalmente los hijos.

Excepto el primero, no siempre se cumplen todos los ciclos. El ciclo más característico es evidente que es el de los padres, posteriormente el de la pareja y no siempre el de los hijos.

La autoestima es algo que se va fraguando desde el principio de nuestra vida. Cuando nacemos somos totalmente dependientes de nuestros padres y entramos en

4.3 ¡Quiero ser valiente en el amor de pareja!

¿Uno es valiente si ha seguido las sugerencias de su corazón?

¡Nunca lo cuestiones, hermano! solo tu entorno grita: “Eres gay, lesbiana, hetero, trans...” El **corazón no entiende de etiquetas, sencillamente las acoge y las transforma en luz.**

¿Ni tampoco entiende de edades, alturas, pesos...?

¡Por supuesto! “Se llevan tantos años el uno al otro. Es más alto que tú o más bajo. Que el otro pese X y tú Y”. A tu corazón no le importa lo que el exterior juzgue, sino lo que tú en pareja quieras.

Rodrigo, algo que debes saber en relación al edadismo, es que cuando dos personas se vinculan con una desigualdad de edad orientativa entre 15 y 20 años se denomina esa experiencia como **inequidad percibida**, y está edificada bajo los parámetros de los prejuicios sociales. Un posible ejemplo sería considerar que el integrante de mayor edad lo que persigue es obtener cierto status e impresionar. Sentirse admirado, y esta atribución es más frecuente en los hombres. Por contra, que esa persona sea más joven suele reafirmar el sentido de poderío de autoestima.

Es también importante recalcar que la persona de menor edad, según la teoría de la inequidad percibida, lo que pretende es adquirir la sensación de protección, llenando el vacío que representan papá o mamá.

¿Y qué ocurre con las personas de mayor diferencia de edad?

4.7 El divorcio está desde el día en que te casaste

No juegues a perderme porque vas a ganar.

– Joaquín Sabina

Rodrigo, creo que lo más nutritivo en relación a este contexto es reproducir uno de los videos de Daniel Habif que papá estaba viendo y que me causó una gran admiración al visualizarlo. Tengo el pleno convencimiento de que también estos renglones escritos se acercarán a tu corazón:

“El divorcio está desde el día en que te casaste, te acompañó a tu boda y en todos los demás días, solo que se mantenía en silencio. Con cada acción le fuiste dando cuerda y voz, con cada gesto equivocado, con cada llegada tarde y con cada grito, con cada mentira lo fuiste alimentando. El divorcio es un proceso lento lleno de micro ofensas que van llenando una bolsa que parece que nadie carga, pero se guarda en los cajones del alma.

El divorcio se parece a una computadora mal cuidada, se va estropeando, se va haciendo más lenta, hasta que se comienza a trabar y tú empiezas a buscar soluciones fáciles, limpiezas superficiales, dejas de cuidarla, le das acceso a un virus, entran los espías. Un día decides ponerle la clave a la computadora, comprimes las cosas para tener espacio en lugar de borrarlas, de deshacerte de lo que pesa y ya no sirve. Guardas, pones una carpeta dentro de otra carpeta con nombre extraño, no digerible, pones ahí archivos viejos, fotos, enojos, cuentas en rojo, historiales de búsqueda vergonzosos. Hasta que decides llevar la computadora a un servicio y te dicen que tienen que restaurarla, que simplemente tienen que borrar

Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente... ¿Por qué? Porque sus corazones están muy cerca.

La distancia entre ellos es muy pequeña. Meher Baba continuó:

—Cuando se enamoran aún más, ¿qué sucede? No hablan, solo susurran y se acercan más en su amor. Finalmente, no necesitan siquiera susurrar, solo se miran y eso es todo. Así es, ¡cuán cerca están dos personas cuando se aman!

Luego Meher Baba concluyó: **“Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso...”**

4.9 ¿Por qué nos cuesta tanto decir adiós al otro?

Por todo lo que implica, romper estructuras en todos los ámbitos: personal, emocional, físico y espiritual. Por el daño que pensamos le vamos a hacer al otro, sin darnos cuenta de cómo nos estamos sintiendo y qué estamos compartiendo desde ese sentir. Nos surge la duda ¿estaré haciendo lo correcto? ¿Desde dónde nos lo preguntamos... desde ti? ¿Desde la otra persona? ¿Desde los amigos? ¿Desde la familia? ¿O desde tu corazón, desde tu sentir? A veces dudamos de nosotros y pensamos ¿Seré capaz de dar ese paso y salir indemne de este *collage* de incertidumbre? Lo más complejo al despedirse en una relación es admitir que pueden tener fecha de caducidad. Recuerda lo que te expliqué alguna vez, **uno de los secretos en una pareja es darse cuenta de que donde hay unión también existe la posibilidad de separación.**

5

¿A qué venimos a esta experiencia de vida?



“

Puedes pasarte la vida haciendo planes, si eso te entretiene. Puedes pensar lo que vas a ser de mayor, decidir tu futuro dentro de veinte años, soñar con lo que harás cuando te jubiles y tengas todo el tiempo para ti. Puedes planificarlo todo, si te gustan los planes, pero no olvides lo que dijo John Lennon: 'La vida es aquello que te va sucediendo mientras tú te empeñas en hacer otros planes'.

– Jesús Quintero

Recuerdo una vez, Rodrigo, que Isabel Salama y el equipo de Leyes Universales Eneagrama y Naturaleza nos enviaron un email para la clase de la tarde donde nos mandaron un resumen de Jorge Mendoza para



COLECCIÓN LAS RECETAS EMOCIONALES DE MI HERMANA

Cada libro está narrado a través de las conversaciones de dos hermanos, **Rodrigo** y **Daniela**. Ella, seis años mayor, se convierte en su «correctora emocional». A través de su temple inspirador, le va sugiriendo a él, de manera cautivadora, que **el sendero existencial hay que recorrerlo de piel para adentro**, invitándole a que no se aleje de su propia esencia y le convoca a que pule **los diamantes que lleva dentro**.



COLECCIÓN:
LAS RECETAS EMOCIONALES DE MI HERMANA

Descubrir que **el amor de tu vida lleva contigo toda la vida** fue solo el comienzo.

¿Y si todo lo que creías saber sobre el amor necesitara ser **desaprendido**?

Este libro te invita a **comprender qué es** realmente el amor, reconocer **la voz de tu alma**, construir **relaciones conscientes**, sanar vínculos que ya no nutren tu vida y descubrir que **la mayor libertad** nace cuando dejas de buscar fuera aquello que siempre ha **habitado en ti**.

Estas páginas no vienen a decirte cómo conservar una relación.

Vienen a mostrarte cómo conservarte a ti mientras amas.

Descubrirás **qué significa realmente amar**, qué es el alma, cómo reconocer **relaciones conscientes**, cómo salir de **vínculos que contaminan tu paz** y cómo convertir cada experiencia en una **oportunidad para evolucionar**.

Porque cuando descubres quién eres... el amor **deja de ser una necesidad** y se convierte en la **expresión más hermosa de tu esencia**.

“

Ahora que despertaste...
aprenderás a vivir despierto”



Manuel
Conde

