

EL AMOR DE TU VIDA LLEVA CONTIGO TODA LA VIDA

Volumen 1

*Manuel
Conde*

{ SI ME AMO, TE AMO MEJOR }



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 vuelco 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**

{SI ME AMO, ME AMO MEJOR}

VOLUMEN 1

Manuel
Conde

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.
...tatuár 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 CONECTA CON TU CORAZÓN	19
---------------------------------	-----------

1.1 Los sonidos del corazón nunca son silenciosos

- El corazón te devolverá lo que tú depositas en él.

1.2 Solo existe un sendero para que tu vida adquiera significado: intimar con tu corazón

- ¿Desconectarte de tu corazón es desconectarte de tu voz?
- Solo el corazón es capaz de persuadir sin obligar.
- Si las personas por las mañanas se arreglan el cabello, ¿por qué no se arreglan también el corazón?

2 LIBÉRATE DE LAS HERIDAS EMOCIONALES	30
--	-----------

2.1 No puedes enterrar un trauma antes de velarlo

- ¿Qué es una herida emocional?
- El niño es el padre del hombre.
- Nos atraemos porque contenemos aquello que ambos necesitamos.

2.2 Asómate a tus heridas emocionales

- Aprendemos a través de lo que nos dificulta.
- El otro se acerca a tu vida para hacerte consciente.

2.3 Cómo transformar heridas emocionales

- ¿Qué haces cuando algo no te seduce? ¿Te quejas o te responsabilizas?

2.3.1 Bienvenida, responsabilidad

2.3.2 Identificación y sanación de las heridas emocionales

- Transformarte es acomodar el desorden de tu Alma.
- Si tú disminuyes aquello que te disminuye, tú creces.
- Las armaduras te quitan golpes, pero también caricias.

2.3.2.1 Reconociendo y aceptando que existen las heridas.

2.3.2.2 Sumergirte en tu interior.

2.3.2.3 Atender a tu niño interior. El niño es el padre del hombre.

2.4 A palabras infecciosas, oídos penicilínicos

2.4.1 Vive bajo tu propio criterio.

- ¿Soy la oveja negra o la oveja blanca en un rebaño negro?

2.5 La restauración está alojada en ti

- A. Hazte Responsable (tomar acción).
- B. Aceptar lo que es.
- C. Elegir una nueva realidad (Cómo pasar de lo que es a lo que quiero que sea).
- D. El adulto como guía de su antiguo niño interior.

2.5.1 Amígate con tus heridas

- ¿Cuál es el secreto de la sanación de las heridas?
- A propósito del abandono, del rechazo, de la humillación, de la vergüenza, de la traición y de la injusticia.

3.1 ¿Qué es el perdón?

- Se perdona en la medida que uno se ama.
- ¿Cuándo sé que debo perdonarme?
- ¿Cómo saber que ya perdoné?

3.2 La ruta del aprendizaje del perdón

1. Elegir perdonar ya es comenzar a perdonar (Abrirte a tu sentir).
2. Reconocer que el conflicto se hospeda en tu mente.
3. Aceptar que no sabes.
4. Elegir una nueva realidad.
5. Aceptar la sanación.
6. Tu Gratitude.

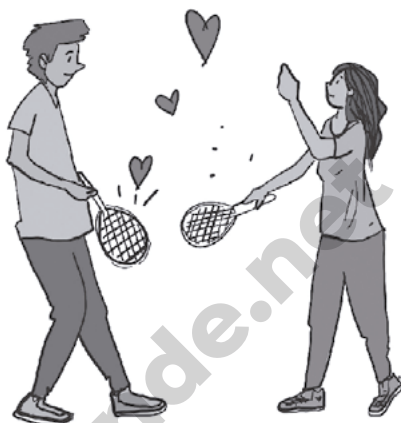
1

Conecta con tu corazón

“

*Nunca podrás escapar
de tu corazón, así que es
mejor que escuches lo que
tiene para decirte*

– Paulo Coelho



1.1 Los sonidos del corazón nunca son silenciosos

Que tus pies te lleven donde tu corazón te llame.

Imagínate, Rodrigo, que vas caminando con tu taza de café y de repente alguien pasa, te empuja y hace que se te derrame el café por todas partes.

¿Por qué se te derramó el café?

–¡Porque alguien me empujó!

¡Respuesta errónea! Derramaste el café porque eso tenías en la taza, si hubiera sido té, hubieras derramado té. Lo que tengas en la taza es lo que se va a esparcir. Igual pasa cuando la vida te sacude –que siempre termina haciéndolo– lo que sea que tengas dentro de ti, eso

1.2 Solo existe un sendero para que tu vida adquiera significado: intimar con tu corazón

Daniela, ¿qué relevancia tiene sintonizar con nuestro CORAZÓN?

Rodrigo, te contaré una historia que tengo el pleno convencimiento de que te permitirá obtener con tu CORAZÓN un vínculo más prometedor:

En cierta ocasión un pintor realizó un cuadro de gran belleza. Satisfecho con el resultado de muchas horas de trabajo, el hombre decidió hacer una exposición pública de su obra. El día señalado, muchísimas personas acudieron al lugar del evento: autoridades locales, medios de comunicación, expertos pintores, comerciantes del arte... El pintor tiró de la sábana que cubría el cuadro, dejando al descubierto el mismo. Las personas miraron atónitas la pintura y al final estalló un profundo aplauso. El lienzo mostraba la imagen de una persona mirando al espectador con ojos tristes en un jardín oscuro. Con una mano sujetaba un farol que iluminaba el ambiente y con la otra llamaba a una puerta de madera de aspecto pesado y fuerte. El realismo de la pintura era tal que se percibía en esta persona el deseo de ver la puerta abrirse. Cuando terminó el aplauso, un observador curioso le hizo notar al pintor un error en la representación. Le dijo: “¡El cuadro no ha sido acabado, a la puerta le falta el pomo para abrir!”. A lo que el pintor contestó: “¡No es un error!”. Y además le replicó: **“La puerta representa el corazón de la persona y el corazón solo puede abrirse desde dentro”**

¡Qué instructivo!

Debes tener claro que conocerse a uno mismo exige mucho arrojo. Frecuentar un camino desconocido para

no ser infieles a su presupuesto ético. Tenemos unos fondos éticos que debemos proteger siempre. Esto solo se consigue desde la excelencia moral.

¿Qué significa “desde la excelencia moral”?

Equivale a **PONER TU CORAZÓN AL SERVICIO DE LOS DEMÁS.** Quien entrega el corazón se engrandece y engrandece, y desde ese paisaje es difícil que no tenga éxito espiritual.

Si no soy capaz de liderarme a mí mismo, es imposible liderar a los demás.

¡Efectivamente! Pero entiéndase liderarte desde el corazón. **Intimar desde un corazón limpio, ecológico, te gratifica, te restaura, te asea, te renueva, rehabilita tu visión; en definitiva, te permite orquestrar tu metamorfosis espiritual hacia la comprensión del verdadero AMOR.**

Esa contribución positiva que ejerces sobre ti es la capacidad de influir sobre cualquier ser humano. Por eso, primeramente debe existir un **liderazgo personal, interior.** Si no existe una armonía dentro de ti, esta carencia no te *permitirá edificar* a otros. Edificarte para edificar. **Desde ahí comienza la construcción de un mundo menos agitado emocionalmente, desde la paz de tu corazón.**

¿Cómo consigo esa armonía interna?

Desde el autoconocimiento con respecto a ti. A medida que traigas la mente a tu ser, Rodrigo; a medida que te vas sintiendo, presenciando, la paz es inevitable. **Únicamente desde el sencillo hecho de observar la presencia que eres sientes paz.** Y nadie, absolutamente nadie ni nada, puede alterarla ocurra lo que ocurra. Para identificarte con tu paz solo tienes que ubicarte en ese estado.

¡Qué ilustrativo!

Algo que debes tener muy presente es que no somos médicos, electricistas, arquitectos, fontaneros..., eso es a lo que nos dedicamos. **Somos lo que llevamos dentro. Somos ESCULTORES SOCIALES y, por tanto, ondas expansivas, efecto vibracional.**

Tus emociones y tus sentimientos surgen a partir de los que te cuentas, de cómo tejes tus pensamientos. De ahí que permanentemente tengamos que estar revisando lo que hospedamos en nuestro CORAZÓN.

Tenemos que ser ejemplo.

¡Por supuesto! Añadiría la palabra DIGNO, por tanto, DIGNO EJEMPLO. **El ejemplo es el mejor orador que existe.** Recuerda que **el ejemplo es el único discurso en el mundo que no necesita palabras.** El mundo no se transforma con nuestras opiniones, sino con nuestro DIGNO EJEMPLO.

Por lo tanto, ten siempre presente que **la mejor manera de circular por el sendero de la vida, hermano, es que tengas la sensación de que alguien mejoró su vida gracias a que tú existes.** El mejor elogio que te puede dar una persona es que **valió la alegría que hayas estado un ratito en esta vida por el eco que has generado.**

¿Desconectarte de tu corazón es desconectarte de tu voz?

¡Es evidente! Para evitar esta sensación lo primero que debes hacer es **creer en ti, confiar en ti, para así creer en los seres humanos.**

2

Libérate de las **heridas emocionales**



“

*Si la base no se coloca bien,
todo lo que se construya encima va a peligrar.*

*Si el inicio está bien fundamentado,
lo que siga tendrá muchas posibilidades
de colocarse bien.*

*Si el inicio está bien colocado y continuamos
construyendo con perseverancia,
responsabilidad y, sobre todo, con mucho cariño,
el edificio será equilibrado, sólido y seguro.
El resultado final será excelente.*

*Si la base no se ha colocado bien,
debemos hacer reformas estructurales
en el edificio y no limitarnos a un
cambio en la decoración de las paredes.*

– Jaume Soler y M. Mercè Conangla

2.1 No puedes enterrar un trauma antes de velarlo

**La llama del AMOR y del DESEO
no se apaga, lo que se apaga es el interés
por mantenerla encendida.**

El sendero interno de la fragilidad a la luminosidad solo puede recorrerse desde la premisa de que el ser humano está expuesto a lo largo de su existencia a procesos continuos de metamorfosis –del griego *meta-morfé* “más allá de la forma anterior”–.

Desde ese lógico estado de incertidumbre, considero que la pregunta idónea no es cómo resolver el problema, sino más bien, **una vez hayas transitado el camino, cuánta plenitud serás capaz de soportar**, de sostener. La plenitud no resuelve la incertidumbre, la disuelve.

Lo primero que debes hacer es TOMAR CONCIENCIA de esa metamorfosis. Eso que tu denominas final es el verdadero principio. Por tanto, ¡acógela! Es el colirio que te ayudará a dar claridad a tu ceguera emocional. **Esa mutación te llevara del yo aparente fingido al yo verdadero sanado. Esa transformación te susurra que eres un Alma grande.** Edificada desde el más genuino Amor. Eres Único e Irrepetible. Y, desde este entendimiento, lánzate a recuperar tu identidad. Aléjate de esas creencias separadoras que protegen a quien no eres. Agradece lo vivido y aventúrate a sentir.

Esa situación sencillamente te extiende las alas para transportarte desde una identidad de víctima hacia la puerta de la luz. Rendirte al que sí eres. Poder contemplar

una enfermedad que se llama miedo. Al igual que la piel infectada de los habitantes de ese planeta imaginario, nuestro cuerpo emocional está lleno de heridas, de heridas infectadas por el veneno emocional. La enfermedad del miedo se manifiesta a través del enfado, del odio, de la tristeza, de la envidia y de la hipocresía, y el resultado de esta enfermedad son todas las emociones que provocan el sufrimiento del ser humano."

Daniela, ¿qué es una herida emocional?

Son dolores álmicos que emergen en edades tempranas como consecuencia de vivencias que nos resultan traumáticas, ya que nos ocasionan una gran incomodidad afectiva, una enorme angustia, provocando una considerable pereza al corazón. Recuerda, Rodrigo, que las primeras franjas de edad son las de mayor fragilidad sensitiva. A esas edades, uno de los principales cometidos del niño es aprender: para ello se abre a recibir todo lo agradable que le aporta la vida. Pero lo que también recibe es un caudal de contextos perjudiciales, nocivos para su SER –como situaciones violentas, de abandono, de rechazo, humillaciones–; al carecer de argumentos necesarios para neutralizarlo y no recibir una reparadora atención tras lo ocurrido, es innegable que ese tatuaje psíquico le quedará grabado, aflorando a modo de herida emocional. De ahí, hermano, **lo prioritario de estar tocando permanentemente el Alma de un niño. Tocar su Alma es repararla y darle herramientas para que aprenda a hacerlo él mismo**, ya que de lo contrario estaremos instaurando esas heridas anímicas.

¿Un niño está desprotegido en su infancia?

En relación a todo esto es evidente que está bastante desamparado. Es que piensa, hermano, que al niño le

proyectaras afuera. Tu solito, Rodrigo, eres el responsable de tu actitud interna, de lo que muestras a los demás. De ahí, la importancia de ser consciente de lo que almacenas dentro.

¿Nuestro exterior refleja nuestro interior?

¡Por supuesto!, hermano. Un día hablando de este mismo tema con papá y mamá me pasaron un texto de Eva Sandoval que tenían subrayado y que se titulaba *La ley del espejo*.

Básicamente esta ley dice: lo que quieres de mí no te lo puedo dar, solo reflejar.

¿Pides cariño? Sé cariñoso contigo mismo.

¿Buscas reconocimiento?

Responde antes a esto: ¿Tú te reconoces a ti?

¿Pides que te traten bien? Deja de maltratarte.

Cuando estás pidiendo cualquier cosa a otra persona, ya sea tu madre, tu compañero, tu mejor amiga o el vecino, date cuenta de que el hallazgo está en otra dirección. Tu exterior refleja tu interior.

Prueba a hacer los siguientes cambios para mejorar tu vida.

Cuando digas: “Quiéreme”, quiérete.

Cuando digas: “Hazme feliz”, hazte feliz.

Cuando digas: “Háblame bien”, háblate bien.

Cuando digas: “No me hagas daño”, ¡cuídate!

Nos han enseñado a buscar fuera lo que necesitamos, y eso nos aleja de nuestro poder personal, lo cual implica responsabilizarnos de nuestra propia vida.

Habr  muchos otros a lo largo de tu vida y llegar  un momento en el que descubrirás que nunca hubo otros, sino diferentes versiones de ti mismo proyectadas por todo el mundo para que cada vez que las encontraras pudieras aceptarlas y amarlas como parte del Todo que Eres”.

Aunque de entrada te cueste comprender la recompensa oculta de esas personas, **se acercan como obsequios para que retomemos el camino hacia nosotros mismos y nos observemos con más amor.**

Los seres humanos nos encontramos aquí para ser, desde cada uno, más Amor que antes y esparcirlo.

**Le pregunt  en cierta ocasión un discípulo a su maestro:
 D nde puedo contemplar mi interior?
Y él le respondió: Cada uno de los que te rodean es un espejo donde puedes mirarte en tu interior de una forma determinada y en una faceta distinta.**

 Siempre son los otros? Escapamos de nuestra responsabilidad.

No hay *otros*, Rodrigo. Esos *otros* son t . Da lo mismo como los catalogues. Atentos o antipáticos.  ntegros o tóxicos. Coherentes o incongruentes. Avariciosos o generosos. Discretos o cotillas. Ansiosos o calmados. Silenciosos o habladores. No existe los *otros*, ellos, son t . **Cualquiera de esos *otros* se acerc r  por mandato de la vida para ti.**

 Ese otro es como un emisario de la vida?

2.3 Cómo transformar heridas emocionales

Al mar cayó un corchito, flotó al compás de las olas; a su lado pasó una ballena, que lo azotó con su enorme cola, pero pronto se recuperó y volvió a salir a flote. Nadó nuevamente con calma a pesar del feroz azote. Dijo a la ballena el corchito: “puedes aletearme todo lo que quieras, pero yo jamás me desanimaré, pues soy de mucho aguante, insumergible y flotaré de todas maneras”.

2.3.1 Bienvenida, responsabilidad

¿Qué haces cuando algo no te seduce, no te gusta?

Acuérdate, Rodrigo, de que la vida es cambio. **Adaptarse a la vida es adaptarse a los cambios.**

Ante un contratiempo tienes dos evidentes alternativas: **o te quejas o te haces responsable.** Es decir, eliges sufrir o eliges paz. Descartemos la primera y pongamos el foco en la segunda.

De hecho, ¿todos los seres humanos estamos destinados a transformar el malestar?

¡Efectivamente! Pero siempre debes comprender de inicio que el propósito más legítimo del sufrimiento es fomentar en el ser humano un proceso evolutivo de la conciencia, e ir desgastando las pretensiones del ego que argumentan que no hay porque sufrir.

Eckart Tolle desde su sabiduría añade: “El proceso se hace más lento en la medida en que nos resistimos al sufrimiento, porque la resistencia produce más ego al

Dentro tienes todas las herramientas para enamorarte de ti.

Enamórate= EN-AMOR-A-TI

Y ahora, después de asumir la responsabilidad de esculpirme, ¿cuál es el siguiente paso?

Descubrir qué heridas te están provocando ese malestar.

2.3.2 Identificación y sanación de las heridas

Cuando ignoramos nuestras heridas somos como un automóvil fuera de control. Vamos atropellando a gente y golpeándonos una y otra vez con los mismos obstáculos. Es lógico, conduce un inconsciente ebrio por las heridas que no se sanaron.

– Raymon

¿Cómo se puede reestablecer una herida?

Querido hermano, lo primero de lo que debes ser consciente es de que todos esos daños psíquicos que se fabrican en nuestro sendero de la infancia van a determinar las diferentes *contusiones* anímicas que irán dando forma a nuestra calidad de vida.

Sin embargo, algo que has de tener muy, pero que muy, presente **es que todas esas heridas no restauradas en ti te alejan diariamente de una vida lo más satisfactoria posible.**

2.3.2.1 Reconociendo y aceptando que existen las heridas

La patología familiar pasa de generación en generación. Se extiende como el fuego y arrasa con todo por su camino hasta que una persona en una generación tiene el valor de enfrentarse a las llamas. Hablar de ello no cambiará nada. El abordaje es a nivel neurológico. No podemos sanar lo que no nos permitimos sentir.

– Lorena Cuendias

Daniela, ¿lo primero es admitir que existen?

¡Ok! **Y que se encuentran alojadas en ti.** Y desde ahí, reconocerlas, aceptarlas y soltarlas. **Para que tu realidad se modifique debes empezar por ser tú el que dé el primer paso.** Cada herida tendrá un proceso individual, donde se procurará buscar los procedimientos o recursos idóneos de sanación que provoquen una transformación en su comunicación interna llena de luz y esperanza.

Reconocer lo que es significa tener claro lo que me ocurre, lo que me produce malestar y quiero desalojar de mí. No se puede sanar nada que no se haga consciente, que no lo saques a la luz. **La sanación comienza con la consciencia de la herida.**

Uno confiesa ese descontento interno cuando se asoma a su centro, a su corazón, a su ecuanimidad. Y desde ese paraje armónico, de no agitación emocional, prestar atención a cómo uno siente lo que le sucede.

Aceptar la herida es girarse hacia la incomodidad y sacar el máximo provecho de sus lecciones. La aceptación

Lo que la mayoría de las personas desconocen es que no nos hacemos adictos a las personas, sino a las sensaciones que se producen cuando estamos con ellas. A la química del trauma.

– Lorena Cuendias

2.3.2.3 Atender a tu niño interior. El niño es el padre del hombre

En medio del invierno descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible.

– Albert Camus

Lo primero, Daniela, al sumergirnos en nuestro mundo interno es acercarnos a nuestro niño interior y otorgarle mucha mimoterapia.

¡Por supuesto! Ese niño llama al adulto emocional para que le brinde desde ese lenguaje amoroso, con encanto, que aprenda a SER ÉL MISMO, que se identifique con su esencia. Que no tenga la intención de complacer a todo el mundo y, sobre todo, estar murmurando internamente qué piensan de él con la pretensión de obtener la aprobación externa.

Si observas a ese niño te darás cuenta de que se pasó mucho tiempo solicitando afecto, reconocimiento, aplauso. Un niño que se ha considerado imperfecto, carente de aceptación. Así que préstale atención, escúchalo, siéntelo, envuélvelo de comprensión.

a conocerla mejor. No hay nada más importante para el verdadero crecimiento que darse cuenta de que tú no eres la voz en tu mente, tú eres aquel que la escucha.

Debes diferenciarte de las perturbaciones: una consciencia objetiva de la perturbación interna es siempre mejor que el extravío en el problema externo. Esta es la diferencia entre una persona espiritual y una mundana.

– Michael Singer (La liberación del alma)

2.5 La restauración está alojada en ti

Daniela, ¿cuál sería el siguiente escalón a subir?

Elegir una nueva realidad, una nueva experiencia de vida que te transporte de esa sensación de sufrimiento a otra más placentera emocionalmente. Ser consciente de que debes ser tú mismo, identificarte con tu esencia, y, **desde ese sentir al que siente**, buscar alternativas **de cómo pasar de lo que ES a lo que quieres que SEA**, es decir, cómo ejercer el arte de dejar morir lo que te produce dolor y dar la bienvenida a un nuevo renacer. Desprenderse de lo arcaico, lo chapado a la antigua **y dar paso a lo lúcido**.

Ese dejar morir, ¿es soltar creencias boicot, experiencias traumáticas, memorias?

¡Efectivamente! Liberarte de tus corazas, que lo único que hacen es evitarte golpes, pero también que te entren caricias. **Hay muchos abrazos ahí fuera esperándote, no los rechaces, te permitirán rehacerte**. Acoger esos afectos es abrigar esa vulnerabilidad, es dejar partir con

Pasar del “no valgo, no lo conseguiré, ya me lo decían mis padres, mis amigos...” al “soy un Alma grande, es un reto atractivo, no me someteré al qué dirán, actuaré desde mi corazón...”.

Recuerda de nuevo que transformar tu percepción **es poner una guía en tu ALMA.**

2.5.1 Amígate con tus heridas

La mejor manera de alejarse de un problema es resolviéndolo

Rodrigo, de partida lo primero que debemos conocer son las heridas prioritarias y cómo restaurarlas.

¿Una de las heridas más profundas es la del abandono?

Como bien sabes, tiene que ver con la sensación infantil de la falta de atención por parte de sus progenitores o tutores, lo cual le llega a ocasionar una reiterada apreciación de abandono, trasladándolo hasta edades adultas. Esa torturadora percepción de ser desatendido genera una elevada angustia a ser olvidado, abandonado.

¿De dónde proviene la herida del abandono?

Se genera mayormente cuando el niño comienza a sentirse descuidado afectivamente por parte de las personas de relevancia para él, y empieza a notar ausencia de amor, de protección y de atención.

SOLEDAD

SOL

TIEMPO

Tiempo de Luz,
de Brillo,
de Claridad...

¿Acercarse a mi silencio?

¡Eccola! Deja que el silencio se ocupe de ti. **El silencio es vida, es recogimiento. Hay momentos que debemos callarnos de nosotros mismos para sentirnos.** “El silencio es el sol que madura los frutos del alma. Ruidos de fondo que no nos dejan oír nuestra voz interior. Los ruidos nos desordenan por dentro y colaboran con el caos. Solo a partir del silencio interior podemos conectar con nosotros mismos y encontrar nuestras raíces”, nos recuerdan Mercè Conangla y Jaume Soler.

Ese elijo estar conmigo te acompaña a tu quietud y te recuerda que **el inconveniente nace de no saber estar contigo.**

Acuérdate, **sin tranquilidad ninguna experiencia es agradable.** Ese quiero escucharme debe estar ausente de agitación mental. Querido hermano, si aprendes a identificarte con tu naturaleza esencial, sosegada, te darás cuenta de que la quietud y sus sugerencias están en todas partes.

Rodrigo, déjate acariciar por estas bellas palabras de Nuria Alba: “Deseo el silencio que palpita, el silencio inolvidable, el silencio que embellece mientras los pensamientos callan. Y en ese silencio deseo leer de todo; libros, bosques, mares, pieles, miradas, gestos, caricias, nubes,

Daniela, acabas de mencionar el rechazo, ¿el miedo al rechazo también es una de las heridas más comunes?

Y quizás, Rodrigo, junto a la del abandono de las más profundas y relevantes. Como te manifestaba anteriormente, si algo tenemos en común las personas es que nos movemos a través de vínculos relacionales, y desde ahí, desde ese dar y tomar, edificamos nuestro ADN, nuestra identidad, nuestra autoestima. Por lo tanto, concierne al SER.

Este argumento evidencia que cualquier experiencia de rechazo social suele manifestarse con desilusionantes respuestas emocionales en el individuo, porque desestiman su esencia.

Cuando te rechazan, si tu autoconfianza no se encuentra bien asentada, te *invitan* a rechazarte. Cuando TÚ MISMO te rechazas, niegas y rehúyes de todo lo que sustenta tu interior.

Sería relevante que tuvieses presente para una mayor identificación con el término que rechazar significa *no querer*, denegar. De ahí que cualquier ser humano sienta que, si nuestros progenitores son los encargados de educarnos en la maestría de recibir y dar amor, y si esto no ocurre, es evidente que **nos desarrollemos con la sensación de no sentirnos válidos, por la ausencia de amor y aceptación propia; porque el que no se acepta a sí mismo no acepta a los demás.**

¿En qué se diferencia el rechazo del abandono?

Lo más significativo es que en el abandono hay un distanciamiento por circunstancias, por ejemplo, cambiar de lugar de trabajo; mientras que en el rechazo existe una

Otro punto de vista interesante sería el de autoeducarse a cuestionar todos esos bocetos de la infancia que se ha y le han instalado. Esto le permitirá juzgarse y juzgar las cosas o personas de una manera más amorosa.

Y como en la mayoría de las heridas, comenzar a ser compasivo consigo mismo. Perdonarse le permitirá identificarse con su amor propio, con la aceptación de cada una de sus vulnerabilidades, y desde esta renovada percepción su manera de observarse y actuar será muy diferente, teniendo un efecto vibracional en sí mismo y en los demás muy saludable.

Y, por último, en relación a las heridas, ¿dónde se manifiesta la herida de la injusticia?

Suele manifestarse cuando el joven considera que tiene unos padres muy autoritarios, críticos, poco tolerantes y, sobre todo, muy exigentes. El niño creerá que sus padres buscan hijos perfectos, y al no poder cumplir las expectativas de sus progenitores, se le creará ese sentimiento de injusticia e inutilidad por no corresponderles.

Injusticia porque **perciben que no se le respeta su principal derecho a ser, vivir y experimentar.**

¿Es por ello que utilizan la máscara de la rigidez?

¡Efectivamente! Debido al temor a equivocarse buscan de manera constante la perfección; para ello, la justifican desde el “debo ser bueno para que exista una valoración hacia mí, y así cometa el menor número de equivocaciones”. Las personas con estas heridas estiman que **son más apreciados por lo que hacen que por lo que son.** De ahí el vaivén de sus emociones, ya que su identidad la ubican en el hacer, no en el ser.

3

El proceso de perdón **como sanación**

PERDONARSE A UN@ MISMA
ES UN GIGANTESCO ACTO
DE AMOR PROPIO



Daniela, ¡cómo nos tambalea de inicio cualquier ofensa externa!

Rodrigo, cuando alguien nos hiere y nos hace daño es similar a la mordedura de una serpiente. Esa mordedura la sanas a través de las atenciones médicas oportunas. Ahora, si esa serpiente es venenosa y existe un déficit de atención sanitaria hacia la misma, lo que conseguirá es introducir sus toxinas en nuestro organismo, envenenándolo, y obstruyendo nuestra recuperación.

¿De entrada es muy hiriente?

Ten presente, hermano, que, aparte del daño inicial directo que nos provoca una determinada ofensa, acomete en nosotros una serie de consecuencias desfavorables, que se bautizan con el nombre de “malestar post-ofensa”, alterando nuestra manera de ser y, por lo

el ofensor, como enfado, ira, rabia, odio y sensación de traición por el daño sufrido. Pero también surgen sentimientos negativos hacia nosotros, como vergüenza o culpa.

Después estaría la **cognitiva**, donde el propio autor nos lo razona explicando que aparecen pensamientos negativos dirigidos hacia nosotros, hacia el ofensor y hasta para el mundo en general: ¿Qué he hecho para merecer esto?, ¡Es injusto!, ¡Yo no lo haría!, ¡Que mala persona es; siempre hace lo mismo! Pueden surgir también fantasías de venganza contra el ofensor. Por último, puede aparecer una rumiación del pensamiento –estar todo el tiempo dándole vueltas a los mismos pensamientos negativos– que hace que el daño se perpetúe.

¿Qué relevante conocer estas respuestas! Y ¿la última estructura cuál sería?

La **conductual**, donde el propio Luis lo expresa diciendo que cambia nuestro proceder apareciendo comportamientos destructivos hacia el ofensor, como el desprecio –humillación, insultos...–, la ignorancia, la indiferencia. Incluso, conductas de evitación física o, por el contrario, de enfrentamiento. Lo que buscamos con estas conductas destructivas es vengarnos del daño recibido, **sin darnos cuenta de que el mayor daño nos lo hacemos a nosotros mismos.**

3.1 ¿Qué es el perdón?

Daniela, ¿qué es el perdón?

Rodrigo, **perdonar es sanar**. Lo primero que debes tener en cuenta es que el vocablo **PER-DÓN** procede originariamente de dos vocablos latinos **PER:** PASO o DEJAR

¿Crees que se perdona en la medida que uno se ama?

¡Sin ninguna discusión! Acuérdate lo que decía San Agustín: “Si eres alguien que ama. Eso es parte de lo que eres. El perdón puede ayudarte a amar de nuevo”.

El perdón es el emisario que envía el amor con el fin de *sacar del medio* cualquier resentimiento. El perdón **es como un obsequio que depositas silenciosamente en tu alma y en la de esas personas que consideras de inicio te han ofendido.**

Daniela, cuando no perdonamos se puede llegar al resentimiento. ¿Cómo definirías el resentimiento?

Esa palabra procede del prefijo RE, que es sinónimo de repetición, del verbo SENTIRE, que es equivalente a sentir, y del sufijo MIENTO, que puede traducirse como medio. Es decir, podría definirse **como volver a sentir esa emoción.**

RE-SENTIR. Seguir sintiendo. Volver a sentir.

Repetir un sentimiento. Es como suspender el diálogo con la otra persona, pero me sigo comunicando con ella, porque sigo atado. Paradójico, **sigo atado de quien me quiero desatar.**

¿Es como un dolor retenido?

¡Efectivamente! Lo has interpretado muy bien. **Rabia guardada en tu congelador emocional, y que has dado permiso para que se cronifique.** Y ahora, la descongelas y la depositas en el otro. **Es como tomar veneno tú y pretender que se muera el otro.** Ese veneno, como no lo detengas, te irá devorando uno a uno tus órganos internos.

Es relevante que tengas esto muy cristalino: **el perdón te lo otorgas tú a ti mismo**. Este perdón es una consideración a tu valía, a tu amor propio.

No te olvides que **la principal pretensión al perdonarte es soltar tu dolor y sufrimiento**. Esto es lo primero que debes comprender para trascenderlo.

¿Bajo ningún concepto significa que vivas de acuerdo con lo ocurrido?

¡Claro! Ni tan siquiera que lo apruebes. Lo que pretende el Perdonar-te es arrinconar los pensamientos torturadores que te impulsan a que aflore tu malestar. Es un proceso interior de liberación y de reconstrucción interna. **Que dejes ir tus viejos rencores y los conviertas en AMOR PRESENTE.**

¿Cuándo sé que debo perdonarme?

Existen indicadores bastante evidentes, Rodrigo. Por ejemplo, cuando observas a la persona implicada sientes como un malestar emocional y por lo tanto físico. El recordar la situación te genera inquietud interna. **Cuando percibes que tu mente está continuamente patrullando sobre una determinada situación o persona y te metes en un laberinto del cual no eres capaz de encontrar salida.**

¿Algunas más?

Cuando pierdes la paciencia con facilidad ante cualquier contratiempo. Si te pasas el día enfadado y no tienes muy claro el porqué. Cuando no eres capaz de mantener sentimientos de afecto hacia esa persona. Si a la mínima posibilidad la censuras y la críticas.

ELEGIR MODIFICAR TU PERCEPCIÓN. Lo prioritario es que seas capaz de percibir cómo te sientes. Has de sentir tu cuerpo, las sensaciones físicas. Si tienes molestias y te sientes mal, has de darte la oportunidad de elegir de nuevo y escoger una percepción que te haga sentir bien, física y mentalmente.

Es innegable que la elección te pertenece; ahora, esa corrección no debe aflorar de tu mente programada por juicios pasados o creencias prestadas, sino debe partir desde el **“ya sé quién soy”** y solicitar colaboración a esta mentalidad.

Estate atento a lo que te aconseja Miguel Ruiz: **“La mente es el proyector que origina tu película y nosotros no podemos sanar la mente, ya que creemos en el guion. Es por esto que nuestro libre albedrío nos permite pedir la ayuda interna para la sanación de nuestra percepción, de nuestra realidad ilusoria. Yo soy la resurrección y la vida de toda perfección en mi mundo.**

Desde esta nueva óptica lo que estás haciendo es solicitar ayuda a ese **“YO SOY”** para que puedas percibir con amor y compasión la experiencia que estás vivenciando, lo cual te transporta a esa identificación con tu felicidad y tu paz. Y desde esta serenidad afirmes: **“YO SOY LA PRESENCIA QUE TRANSFORMA MI PERCEPCIÓN”**. Cuando lo tengas integrado, puedes elevarte al siguiente escalón.

¿Dar otro paso? ¿El quinto?

¡Efectivamente! Que es **ACEPTAR LA SANACION**. Para ello es **preciso que apacigües tu universo interno y te des permiso para acercarte a ti y comiences a sentir tu respiración**. Relájate en el flujo suave del aire entrando y saliendo sosegadamente. Conéctate a este instante

contacto con esa energía de unidad que te vincula con el todo existente y comienza tu deslealtad a tu **SER**, convirtiéndote en un sumiso del dictado social. **Remplazas tu AMOR AUTÉNTICO por un puñado de MIEDOS AJENOS.**

¿En ese AMOR VERDADERO se encuentra la PAZ?

La paz que te menciono, Rodrigo, **es una paz que reposa en cada uno de nosotros, y a la cual, cuando lo consideremos, seremos libres de acercarnos.**

Haz lo que estimes, hermano, pero actúa siempre desde el **CORAZÓN**, de donde emana el **AMOR**, que es la mejor manera de **VIVIR**, así es como debes recorrer el sendero de la **VIDA**.

Distribuye esa frecuencia afectiva con todos, los que están en tu corazón y los que no. Esas frecuencias cada vez irán ganando en magnitud y provocarán esa tan deseada limpieza planetaria, ventilando miedos, acercándonos a nuestra negatividad acumulada y abrazarla. Liberarla domesticando nuestros egos, y encontrando los nexos de unión social, de no separatividad y, sobre todo, dándonos permiso para aprender a relacionarnos con todas esas incomodidades de la infancia que aún no han sido resueltas, dándonos la oportunidad de sacarlas a la luz y darles solución. ¡Así de *casi sencillo!*

¡Qué majestuosidad el perdonarse!

¡Por supuesto, no lo dudes! Algo que debes tener muy, pero que muy claro, Rodrigo, es que lo que sella cualquier fase incomoda del perdón no es el perdón.

¿Y entonces cuál es?

LA GRATITUD.



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

Un libro que **NECESITABAS HACE TIEMPO Y SEGUIRÁS NECESITANDO.**

Un libro en el que descubrirás los secretos mejor guardados para una relación consciente de pareja, partiendo de la relación más admirable de la que es posible gozar: **LA RELACIÓN CON UNO MISMO.**

Un libro **tremendamente inspirador que te dolerá, pero te guiará a otro nivel de consciencia.**

Un libro que **te hará sentir incómodo, pero te llevará del “yo aparente” al “yo verdadero”.**

Un libro que **te transportará desde el sendero de la fragilidad al de la luminosidad.**

Este libro **te permitirá dejar de ser un rogador de amor, un recaudador de aprobación y SER TÚ MISMO.**

Acercarte a la esencia de este libro te **reducirá largas horas de terapia.**

Tengo el pleno convencimiento de que no serás el mismo ser humano al terminar de sentir su lectura.

“

Es necesario reparar **el amor a uno mismo**, ya que tras esta reparación vienen todas.”

Claudio Naranjo



*Manuel
Conde*

