

Recupera tu autoestima
y alcanza la realización

ámate

SIN ESPERAR QUE LOS DEMÁS
LO HAGAN POR TI

INCLUYE

*Poemas para aprender
a amarme*

Luz Boscani

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Queda prohibida, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de sesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Copyright © 2016 por Luz Boscani. Derechos reservados.

Primera edición publicada en 2016 por Luz Boscani. Autor-editor.

Madrid, España.

Libro de edición española.

Diseño: Luz Boscani

www.luzboscaniygaelrodriguez.com

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

*A todos y cada uno
de los seres humanos de este planeta.*

*Sí, a todos.
Porque, en mayor o menor medida,
todos experimentamos el sufrimiento
que nos provoca la separación
con nuestro propio Ser.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
ÁMATE	10
Conviértete en tu mejor amigo	11
En busca de un compañero	13
Tu amigo invisible	15
¿Con cuánto amor te tratas?	15
Estableciendo prioridades	16
Ámate y cuida tu alimentación	17
Ámate y ve tras tu leyenda personal	19
Ámate y genera relaciones de amor verdadero	21
Ámate y abrázate	22
Aprobación ajena	24
Viviendo a través de los sentidos	25
Escúchate	28
La posibilidad de elegir	29
La calidad del amor	30
Poesía	31
Eres una fuente infinita de amor	32
Practicando el amor y la amistad	32
CONFÍA EN TI	34
La presencia de la fe	35

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Confía en ti _____	36
Tú puedes _____	38
Disipa tus miedos _____	40
Arriesgar _____	41
El resultado _____	42
Abandona el control _____	43
Practicando la confianza en ti mismo _____	45
PERDONA _____	47
Perdónate _____	48
Perdona _____	49
No veas la mala intención detrás del error ajeno _____	51
Discriminar _____	52
Viajando hacia tus emociones verdaderas _____	53
Abandona el pasado _____	54
Practicando el perdón _____	56
CONÓCETE _____	58
¿Qué es el ego? _____	59
Sé lo que realmente eres _____	60
Intuición _____	62
La mansedumbre del corazón _____	63
Tu vida _____	64
Cuida a tu niño interior _____	65

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Sensible y fuerte a la vez _____	66
Tus sentimientos _____	67
El poder del presente. Aquí y ahora _____	68
Aceptación _____	70
Obstáculos _____	71
Generando buenos hábitos _____	72
¿Quién es el responsable de tus emociones? _____	72
EXTRAS _____	75
Meditación: Me amo infinitamente _____	76
¿Qué es estar en corazón? _____	82
El análisis final _____	84
Pétalos de rosa _____	86
La suavidad _____	86
A mi modo _____	88
POEMAS PARA APRENDER A AMARME _____	91
Ámate amor mío, ámate fuerte _____	91
Profesión _____	93
La flor y el desespero _____	93
El silencio y el amor _____	94
Amarme es amarte _____	94
Estar en mi corazón _____	95
Yo sé _____	97

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El pasar de la vida _____	97
El presente _____	98
Solo quiero ver la luna _____	98
Adorando lo extraño _____	99
Honrar la vida _____	100
Barquito de un palo _____	102
Fragor de mariposas _____	103
Un momento de temblor _____	104
Romance inesperado _____	104
Embelesado sentir _____	105
Soy auténticamente feliz _____	106
Amar y más amar _____	107
El pasado ya se fue _____	107
Ahora estoy aquí, mañana estoy allá _____	109
Se marchan _____	110
Castaño de horizontes _____	111
Simetrías de normalidad _____	111
Vuela el amor, vuela _____	112
Quiero romper el silencio _____	113
BIBLIOGRAFÍA _____	115
ACERCA DE LUZ BOSCANI Y GAEL RODRÍGUEZ _____	116

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Introducción

Esta es una lectura reconfortante para el alma. Su música te conducirá por los rincones más dulces del corazón, por senderos benevolentes y verdaderos.

En mis obras siempre hablo de la importancia de reencontrarse con la verdad que yace en el corazón, amarse y desarrollar la autoestima porque sé que es el único camino que nos guía hacia la alegría perdurable. Pero no solo eso, sino que también nos acerca al bienestar, al éxito personal, a una relación amorosa verdadera y a la paz interior. El amor lo trasfigura todo. Lo que más anhelamos en la vida ocurrirá cuando nos amemos verdaderamente, de lo contrario será imposible ver cumplir nuestros sueños.

Hoy he recopilado en un solo libro la sabiduría que necesitas para aprender a amarte. Conocimiento que producirá en ti un *click*, un "darse cuenta". Lo asimilarás de forma suave y placentera. Toda la profundidad que comprenderás en esta lectura quedará impregnada en ti para siempre y podrás recurrir a ella todos aquellos momentos en que la necesites.

Es por ello que este libro no solo te ayudará a emprender el camino hacia tu propio amor, sino que te servirá como rescate emocional en momentos de angustia, de duda y desasosiego.

Recuerda: *"El camino del amor y la felicidad es solo de ida. Nunca podrás retroceder. Una vez que la verdad haya inundado tus días, tu vida, no volverás a experimentar miedo, desamor o tristeza"*.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Te deseo el más maravilloso viaje de reencuentro con tu corazón, con la verdad que vive en ti. ¡Disfrútalo!

Luz

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Ámate

Conviértete en tu mejor amigo

Cierra tus ojos tan solo unos segundos y medita sobre esta idea: ¿Eres tu mejor amigo?, ¿te amas?, ¿realmente te amas y te aceptas?

La amistad verdadera con las personas que elegimos que nos acompañen en el camino porque las consideramos valiosas, es algo muy bueno, lindo y positivo de desarrollar y nos proporcionará un gran disfrute. Sin embargo, no es lo que nos aportará la felicidad perdurable que buscamos.

La estabilidad emocional se alcanza después de transitar el sendero del amor hacia nosotros mismos, hacia nuestra propia verdad, la que ilumina nuestro interior y nos mantiene vivos.

El componente revelador de la amistad reside en que logremos ser nuestros mejores amigos, en convertirnos en aquellas personas con las que nos encantaría transcurrir todo el tiempo que nos queda. La compañía que más disfrutamos. Nuestro mejor compañero siempre es y será nuestro corazón.

Si nos aventuramos en ese camino, podremos destrabar muchos canales obstruidos por el gran desamor que nos invade desde pequeños. Es fundamental que profundicemos a cerca de esta idea. Por ejemplo, un buen amigo es aquel que está siempre que lo necesitamos, aquel al que podemos revelarle las verdades de nuestro corazón, disfrutar de cualquier aventura, concretar sueños, el que transforma la crítica en un consejo constructivo, el que nos escucha, el que nos contiene cuando estamos angustiados y el que sonríe cuando es momento de celebrar.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Pero, ¿cómo puedes ser un gran amigo de otra persona si no has logrado primero serlo contigo?, ¿cómo puedes amar si no has conseguido primero amarte a ti?

Puede resultar algo infundado, pero te propongo que cojas un papel y un lápiz y escribas todos aquellos momentos en los que te has criticado, te has enojado con ciertas actitudes que has tenido, no has escuchado lo que tu corazón realmente siente o le apetece hacer, no te has permitido disfrutar al cien por ciento por “el qué dirán”, los momentos en los que te aburres, los que no te amas o los minutos que transcurres teniendo pensamientos negativos sobre ti mismo.

Seguramente son muchos, ¿verdad? Pero no te apenes. Todos los seres humanos de este planeta estamos inmersos en un profundo desamor, todos estamos sufriendo la separación. Hemos llegado aquí como Seres de luz maravillosos y nuestra mente, nuestro ego, se ha interpuesto en nuestro camino alejándonos de nuestro verdadero yo. Nos encontramos en una transición hacia esa luz, hacia el reencuentro con el amor que nos pertenece, el amor que realmente somos.

Entonces, no esperes a que los demás te completen. Sé alegre contigo mismo, haz cosas divertidas para ti, dite palabras dulces, lindas. Acaríciate, mímate, abrázate. Haz todo lo que harías por tu mejor amigo, pero esta vez ofrécelo a ti mismo. Abre un diálogo interior con tu corazón. Tu Ser es tu amigo incondicional y te revelará las respuestas a todas tus preguntas. Sabrás todo lo que tengas que saber.

Es notable que “aquí y ahora” te encuentres leyendo un libro para regresar al lugar que te proporcionará la felicidad

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

que buscas. Hoy has decidido reconectar con esa Fuente. Es un gran paso. Eres un valiente. Abrázate y felicítate.

En busca de un compañero

Muchas veces sentimos soledad. Puede que en todos estos años no hayamos recogido un gran puñado de buenos amigos y nos sintamos solos. Quizás un cambio de vida y restablecer nuestras prioridades provocó que todos los que lo eran hayan desaparecido. También puede ocurrir que al mudarnos a otro país las relaciones se hayan enfriado. Existen variados motivos por los que pudimos perder amigos.

Al sentirnos solos, nos desesperamos y pretendemos idear insólitos planes que nos guíen a conocer gente nueva y potenciales compañeros de viaje. Pero resulta muy complicado buscar amigos verdaderos, esos que cuentan con las cualidades que describíamos párrafos atrás. El destino siempre nos ofrece un amigo de corazón cuando menos lo esperamos. Si hacemos esfuerzo y pretendemos establecer relaciones basadas en un resultado, esperando algo a cambio, tendremos la certeza absoluta que no llegaremos a buen puerto.

Debes detectar por qué te sucede esto. ¿Por qué deseas tener amigos? ¿Por qué te sientes solo? Tú sabes la respuesta, y si no es así déjame que te oriente para que puedas notar cuál te resuena más. Porque no eres tu mejor compañero, porque no te amas ni te aceptas. Porque te aburres en tu propia compañía y pretendes que los demás confirmen tus virtudes. Te gustaría que te digan lo lindo y maravillosos que eres; lo inteligente, creativo, sabio, exitoso y amoroso que eres. Anhelas ser

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

escuchado y conversar porque aún no has abierto tu diálogo interior, porque no te escuchas a ti mismo, a tu corazón. La llamada que primero debes atender es la de tu niño interior, que desea fervientemente ser tu amigo y que lo abrace.

Debes meditar y reflexionar de dónde viene esa emoción, desde dónde pretendes relacionarte y por qué te sientes solo. Cuando detectes que se debe a tu propio vacío interior, un gran alivio llegará a ti y habrás roto con el pacto de silencio que tienes con tu alma. Cuando detectas el problema, este está resuelto casi por completo. El gran cambio siempre comienza con un “darse cuenta”.

Esa amistad que tanto buscas solo existe en tu mente, es una recreación falsa de tu ego. La amistad que estás buscando es la distancia que te queda por recorrer entre tu estado actual de amor y el amor divino de tu Ser. Es, en realidad, una construcción emocional tóxica de tu mente, de la herida que tu alma canta por el vacío y el anhelo de amor que tienes. Existe ahí un gran vacío de pureza, de amor, que la mente utiliza para buscar afuera en diferentes formatos.

Pero cuando hayas avanzado en el camino hacia tu propia amistad y aprobación y te ames por completo, grandes y verdaderos amigos llegarán a tu vida. Tendrás hermosas relaciones y sabrás en tu interior que, si por algún motivo desaparecen, no te sentirás solo. Nunca más volverás a sentirte solo. Ese es el gran aprendizaje.

El silencio es el noble canal que te ayudará a conectar con tu verdadero amigo interior. Si no tomas unos minutos de tu

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

día para estar en silencio será imposible establecer esa conexión necesaria.

Tu amigo invisible

Si supieras, si fueras consciente realmente de aquello que te está acompañando, no volverías a sentir miedo nunca más. Va caminando a tu lado, pero te empeñas en ir separado. La principal separación del ser humano, la más importante, es consigo mismo, con su Fuente. Ese amigo invisible es el que hace todo por ti, te da la vida, te da amor infinito, no se despega de ti a pesar de todo lo que le puedas hacer, a pesar de que le estás fallando todo el tiempo.

Da un paso hacia adelante en tu conciencia y reencuéntrate con él. Debes bajar al insondable amor de tu Ser. Eres un milagro. Debes darle cabida al misterio en tu vida. Avanzar y dar un paso adelante con la certeza de que va a aparecer el próximo escalón. Empezar a caminar fuera del control de tu mente y soltar para poder caer en sus manos. Si no tienes fe y no arriesgas no puedes llegar a ese espacio de amor que te construye.

¿Con cuánto amor te tratas?

Tómate el tiempo necesario para observar, para contemplar con cuánto amor te tratas. Quizás notes que no te amas y, por ello, tienes un trabajo que no te gusta, o te descubres comiendo alimentos que no son nutritivos y solo te producen malestar, o mirando programas de televisión de baja vibración donde solo hablan de trivialidades o que mantienes una

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

relación amorosa con una persona que realmente no es la que siempre has soñado.

Es fundamental que te tomes el tiempo de analizar detenidamente quiénes son las personas que te rodean, quiénes son tus mejores amigos. Piensa detenidamente si son aquellos que te inspiran, que te elevan, que te hacen sentir feliz, libre y agradecido.

Si al cabo de unas horas de analizar todo tu entorno y la forma en que te mueves, las actividades y rutinas diarias, notas que no te hacen realmente feliz es, probablemente, porque no te amas. Te ha conducido a ello el gran desamor que experimentas diariamente. Si no te amas es imposible que cuides la forma en que te alimentas, que desees relacionarte solo con personas que te hagan bien, que pretendas para ti relaciones amorosas sanas y un trabajo que te apasione.

Créeme, tú eres tu peor enemigo. No has logrado amarte y aceptarte con tu personalidad maravillosa, única e irrepetible y es, en gran medida, por ello que no experimentas bienestar y, frecuentemente, ves arribar problemas a tu vida. No es tu culpa, no es culpa de nadie. Todo se ha dado según el misterioso orden Divino y todo está como tiene que estar. Solo debes entregarte y disponerte a emprender un hermoso viaje hacia el amor que ya eres.

Estableciendo prioridades

Todos los seres humanos nos vemos sumidos en un profundo estado de egoísmo y estrés. Completamente alejados de nuestra Fuente nos regimos por los parámetros y principios

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

que nuestra mente dispone y que la sociedad reafirma. Así es como emprendemos un viaje hacia el apego. Nos apegamos a nuestros bienes, a nuestros logros y a lo que los demás opinan de nosotros.

Las prioridades suelen ser pues: obtener un alto puesto, conseguir la mayor cantidad de dinero y bienes que nos sea posible y aparentar algo que no somos para poder “encajar”. Nuestra salud, nuestro bienestar, amarnos y elegir las emociones que deseamos experimentar son prioridades que quedan completamente relegadas.

Para alcanzar la felicidad es fundamental que restablezcamos las prioridades en nuestra vida. No puede ser más importante comprar un coche nuevo que ser buenos y dulces con nosotros mismos. No puede ser más relevante leer revistas triviales que pasar tiempo con nuestra pareja o nuestros hijos.

Te animo a que hagas una lista con las que hoy en día son tus prioridades y observes con atención si crees que cada una de ellas te aporta bienestar, alegría, amor, gratitud, inspiración, equilibrio y energía.

Si no es así debes rehacerla de acuerdo a otros parámetros, no los del ego sino los de tu corazón sediento de amor y paz.

Ámate y cuida tu alimentación

La respiración (el aire), la alimentación y el descanso (el sueño) son los tres elementos que juntos nos mantienen con vida. Sin embargo, a ninguno de ellos le prestamos la debida atención.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Nuestro cuerpo es el templo de nuestra alma. Su funcionamiento es tan maravilloso, asombroso, misterioso y perfecto que jamás podría haber sido inventado por el hombre. Su equilibrio suele romperse con poco y nada. Es decir, que si la calidad de los alimentos que le damos no son los necesarios para nutrirlo y aportarle energía, padeceremos malestares y enfermedades no deseadas.

Si la armonía con la que funcionan nuestros órganos, venas, fluidos, músculos, huesos, células, etcétera se ve alterada, no hay ninguna duda que no podremos sentirnos felices y plenos.

No solo es el estrés el que causa enfermedades y todo tipo de distorsiones y problemas físicos, la alimentación tiene un gran poder de toxicidad o de sanación, dependiendo de cómo nos relacionemos con ella.

Pregúntate: *“¿Elijo alimentos que me aporten nutrientes esenciales y energía o me alimento de comida “basura” porque no tengo el tiempo suficiente? ¿Cómo rápido y estresado como si fuera un trámite más o lo hago lentamente para propiciar una adecuada digestión? ¿Le ofrezco a mi cuerpo bebidas y alimentos tóxicos como el alcohol, el café, el cigarrillo o lo cuido de todo ello? ¿Cuando como sirvo en mi plato una cantidad proporcional a mi contextura física y la actividad que realizo a diario o como en exceso y quedo repleto sin poder hacer movimiento alguno?”.*

Todas ellas son importantes preguntas para que notes si te tratas bien y te amas o si lo que realmente haces es creer que tu cuerpo es una especie de máquina descartable que luego

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

puedes reparar con medicina y seguir adelante como si nada hubiera ocurrido.

Medita unos segundos sobre este pensamiento: “*Si tuvieras un solo par de zapatos, ¿cómo lo cuidarías?*” Seguramente con todo tu amor y atención para que dure el máximo tiempo posible. Lo mismo debes hacer con tu cuerpo, porque tienes uno solo.

Ámate. Come alimentos sanos como verduras, vegetales y frutas, bebe mucha agua, limita el consumo de grasas y frituras y, por último, regula la ingesta de carne para evitar que tantas toxinas entren en tu cuerpo. Proponte comer sereno, en silencio y sintiéndote agradecido por poder tener en tu mesa tanta variedad de alimentos ricos y nutritivos.

Ámate y ve tras tu leyenda personal

¿Qué es una leyenda personal? Una actividad que realizas desde tu corazón, desde ese espacio de amor que vive en ti y te genera inspiración, pasión, alegría, entusiasmo, gratitud y, por sobre todas las cosas, cero estrés. Pero cuando tu trabajo tiene como único objetivo conseguir dinero y no es algo que disfrutas al cien por ciento es muy probable que te sientas agitado, inseguro, estresado, nervioso y desilusionado.

Todos hemos sido criados para ambicionar, para cumplir con las expectativas de nuestros padres y para seguir los estándares que la sociedad instaaura. Son, a simple vista, los objetivos primordiales de los seres humanos. Debemos conseguir un buen trabajo para ser alguien, para poder agradar y obtener la aprobación de nuestra familia ¿no es así? Gracias

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

a ese aprendizaje emprendemos un camino donde la realización y nuestra valía se medirán de acuerdo a la cantidad de dinero que tengamos en nuestra cuenta bancaria.

La realidad, la verdad en la vida reside en que debemos hacer lo que hemos venido a hacer. Todos tenemos una leyenda, una misión en esta vida terrenal que nos encontramos transitando. Hemos llegado para ser felices y para cumplir nuestro destino ofreciendo lo mejor de nosotros.

No es importante si lo que te apasiona es ser panadero, policía, empresario, cantante, piloto, artesano, tenista o cualquier otra cosa. Lo que realmente es primordial es que cuando lo hagas sientas mansedumbre y dulzura en tu corazón, que experimentes el gozo y que no te genere tensión ni preocupación.

Tú eres un ser único, irreplicable, maravilloso y extraordinario. Tienes miles de dones que no has descubierto porque solo persigues el dinero. Tu potencial es infinito porque provienes de una Fuente infinita.

Si hoy decides cambiar tu vida optarás por no morir con esa música dentro de ti. Créeme que ganar dinero no es más importante que ofrecerle a tu cuerpo, mente y alma una actividad que emocione a cada una de tus células, porque desde allí, desde ese espacio, estarás generando una nueva y diferente realidad cargada de milagros y de felicidad. Tu vida se verá transformada por completo si trabajas de lo que te gusta. Tendrá sentido. No pierdas más tu valioso tiempo en aferrarte a tus posesiones y logros porque no podrás

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

recuperarlo. El mundo es un hermoso lugar donde vivir si te dedicas a algo que te haga feliz.

Si deseas producir un cambio, pero te sientes perdido y no sabes qué es lo que realmente te entusiasma, no sufras, date tiempo. El camino hacia el amor es un recorrido lleno de milagros. A medida que te ames más y más el Universo te irá regalando oportunidades, emociones nuevas, sorpresas, personas, momentos. Pasito a pasito despejarás tu mente de la toxicidad que has cargado durante tantos años. Al estar más cerca de tu Ser podrás vislumbrar cuál es tu misión.

Sé paciente y confía en lo que te digo. Preocúpate por amarte. Lanza al cielo la señal de que decides cambiar tu vida por completo, que anhelas sentirte inspirado y pronto vendrá a ti la respuesta. Mantente atento a las señales. Tu corazón siempre está allí hablándote; simplemente, escúchalo.

Ámate y genera relaciones de amor verdadero

Me pregunto cómo es posible que llegue a mi vida una persona que me ame verdaderamente si no he logrado enamorarme de mí primero. Parece un concepto bastante trillado, ¿verdad? Sin embargo, nunca he escuchado algo tan acertado como esto. Es una revelación.

Probablemente, tus relaciones sean fallidas porque te vinculas desde un espacio de incomprensión, de desamor, de ego. Pon atención a esta sabia reflexión:

“Si nuestra relación está basada en una necesidad personal no durará demasiado. Una vez que la necesidad haya sido satisfecha, ya sea en el ámbito físico o emocional, la

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

mente buscará otra cosa en otra parte. Si en cambio la relación parte de un deseo de compartir, entonces podrá durar más.

Si sabes remar, puedes remar en cualquier bote. Si no sabes remar, cambiar de bote no te servirá de nada. Cambiar de relación no resuelve el problema de relacionarse. Tarde o temprano estaremos en la misma situación con cualquier pareja. Debemos buscar profundamente en nuestro interior desde dónde empezamos a relacionarnos. Antes que nada, ¿cuál es la relación que tenemos con nosotros mismos? Evaluemos eso. ¿Quién eres para ti mismo? Las prácticas espirituales te ayudarán a obtener la respuesta. Cuando te des cuenta de que tú eres el que da y no el que recibe, solo entonces tu relación verdadera florecerá.”

El camino hacia tu amor será el que atraerá a tu vida las relaciones que deseas, ya sean amorosas, de amistad, familiares o laborales. Relaciónate desde tu corazón y las personas que llegarán a tu vida serán sinceras, cariñosas, bondadosas, entusiastas y amorosas.

Procura que tus relaciones cuenten con los siguientes pilares: admiración, confianza, comunicación, fidelidad, sinceridad, respeto, apoyo incondicional y entrega. Verás cómo empezarán a aflorar relaciones sanas en tu vida.

Ámate y abrázate

Todos los seres humanos de este mundo nos encontramos sumergidos en un intenso dolor. Todos nos encontramos, en diferentes niveles, alejados de nuestra Fuente Sagrada. Hemos

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

llegado a esta vida a transitar determinadas situaciones; muchas de ellas nos producirán una congoja profunda, un gran sufrimiento. Pero si cada vez que arriba a nuestra vida un acontecimiento negativo nos disponemos a tratarnos mal, a criticarnos duramente, a ser crueles, impacientes y violentos con nosotros mismos, estaremos alejándonos cada vez más de la verdad, de la Inteligencia Celestial que nos mantiene con vida.

Boicotearnos no nos conducirá a ningún rincón benevolente. De seguro, nos conducirá a emociones que nos hundirán un poquito más en el desconcierto y el desasosiego.

¿No te sientes cansado de tanto maltrato?, ¿no deseas una tregua?, ¿no te gustaría que tu espejo te cuente algún día lo bello, inteligente, creativo y valioso que eres? ¿Quieres realmente experimentar la paz y la dulzura? Para romper el círculo de violencia en el que te encuentras atrapado te será útil realizar prácticas diarias de amor y de ternura.

Tómate unos minutos para ti, para mimarte, para relajarte. Pon música instrumental, música de relajación zen. Siéntate en un lugar donde te encuentres cómodo. Este será un momento en el que solo pensarás en ti y en quererte, en mimarte. Cierra tus ojos. Cruza tus brazos de forma tal que puedas abrazarte. Abrazate con mucho cariño y acaricia tus brazos mientras pronuncias para ti las siguientes frases: “Te amo. Te amo profundamente y te acepto como el Ser maravilloso que eres”. Si dices tu nombre al principio de la frase, mejor aún. Es muy posible que al comienzo te sientas extraño, porque nunca te has dedicado palabras tan profundas y dulces.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Acaricia ahora tu cara, tu rostro, tu cabeza, tu cuello y no dejes de decirte en voz baja que te amas profundamente, que a partir de ese momento no dejarás de hacerlo. Esa frase debe convertirse en tu mantra diario. Trascurre así diez minutos. Debes acostumbrar a tu mente y a tu cuerpo a recibir esta nueva información.

Haz el intento. Estoy convencida de que esta rutina sanará las heridas emocionales que aún tienes abiertas y te duelen.

Aprobación ajena

Cuando te amas profundamente no pides migajas de amor a cada persona que se cruza en tu camino. Cuando realmente te apruebas no pierdes energía intentando gustarle y caerle bien a todos aquellos que te rodean. No necesitas su aceptación. Te sientes completo.

Reflexiona un instante. Tú eres dueño de tu vida. Eres dueño de lo que te gusta hacer y lo que no, de tu personalidad, de tus ganas de soñar. Completamente dueño de tu mente. Dueño de tu corazón. Procura repetirte esta frase diariamente: “Nada ni nadie tiene poder sobre mí”.

La aceptación del resto no tiene ningún valor, ningún sentido. Tú eres el que debe amarse profundamente y aceptarse íntegramente para poder ser feliz.

Si le das el control remoto de tus emociones a alguien más, este podrá tocar sus botones y hacerte experimentar emociones negativas cuando lo desee. No debemos darle el control de nuestra vida a otros porque entonces nunca alcanzaremos la estabilidad emocional tan deseada.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Si alguien nos dice que somos lindos experimentamos felicidad, pero si, por el contrario, nos dicen que no somos de su agrado la tristeza se apoderará de nosotros. ¿Crees que esta es una forma saludable de vivir? ¿Consideras que no siendo dueño de tu vida y de tus emociones lograrás experimentar dicha y armonía?

Créeme que vivir pendiente de la opinión ajena provoca en tu cuerpo grandes pérdidas de energía. Como si una máquina letal la absorbiera por completo hasta dejarte exhausto. Nunca dejes que los demás te definan.

Decide cambiar tu vida. Hoy puedes decretar que te amarás profundamente sin esperar que los demás lo hagan por ti. Hoy puedes abrazar a tu corazón para brindarle emociones más positivas, sanas y perdurables.

Viviendo a través de los sentidos

Te has castigado durante muchos años. Tus sentidos absorben millones de impactos diarios que construyen tus bajezas, tus dolores, tus emociones, tus inquietudes.

¿Qué ven tus ojos?, ¿qué sabores experimenta tu boca?, ¿qué escuchan tus oídos?, ¿qué recibe tu cuerpo?, y por último, ¿qué huele tu nariz? Si realmente sueñas con amarte para ser feliz debes procurar darle a tus sentidos impactos que te proporcionen emociones sanas y elevadas como: la dulzura, la esperanza, la armonía, la inspiración, el coraje, la alegría, la fe, entre muchas otras más.

No es lo mismo que tus oídos escuchen una melodía zen, instrumental, una canción romántica o alegre, un poema de

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

amor, palabras dulces y de apoyo, el conmovedor sonido de un cántaro de agua, de un cuenco o de un pajarillo, que un tema musical que solo habla de violencia, palabras de rencor, el sonido de las bocinas en un atasco de tráfico, dos personas discutiendo o cualquier otro tipo de sonido que nos exaspera.

Estudios kinesiológicos han comprobado que los pensamientos y emociones de baja vibración debilitan el cuerpo. Es decir, exponer tus oídos a música violenta no solo te provocará irritación, nerviosismo o malestar, sino que también debilitará tu cuerpo haciéndote más frágil y propenso a contraer enfermedades.

Con el sentido de la vista sucede lo mismo. Solemos exponer nuestros ojos a miles de imágenes de ira y rudeza cada vez que sintonizamos el canal de noticias, a muchas publicidades superficiales cuando abrimos una revista, a demasiadas injusticias y egos cada vez que observamos una discusión en la oficina y así nos vamos cargando, poco a poco, de imágenes perjudiciales. Imágenes que nos dan un mensaje que nuestra mente disfruta, pero nuestro corazón padece.

¿No crees conveniente ofrecerle a tus ojos un hermoso video de naturaleza, la majestuosidad del cielo, los árboles que zumban con el viento, palabras mágicas que se esconden tras un libro de sabiduría, un gesto de ayuda desinteresada o dos enamorados que se abrazan?

Tú eliges, mayormente, qué decides ver, cómo deseas vivir la vida. La misma se rige por los sentidos. A través de ellos la contemplas, a través de ellos creas tu realidad. Por eso resulta

fundamental cuidar y vigilar con atención los impactos mundanos a los que te expones.

Cuando te conviertes en tu mejor amigo, cuando aprendes a abrazarte y a enamorarte de ti para luego hacerlo del resto, todo se trasfigura, todo cobra otro sentido. Solo querrás ofrecerle a tu cuerpo, a tu mente y a tu corazón sentimientos de pureza y sensaciones placenteras.

Te gustará sentir el perfume de una rosa o la fragancia de un incienso, experimentar la sensación de ternura y suavidad de una caricia en tu piel, escuchar mantras, comer serenamente una comida nutritiva, liviana y energética o presenciar la puesta del sol en el campo. Recuerda, tú puedes elegir.

Quizás te preguntes cómo puedes evitar impactos desagradables si trabajas en la ciudad y no en el campo. Un buen aliado será cerrar tus ojos o esquivar la mirada. Si por ejemplo hay una publicidad en la vía pública de una persona semidesnuda u observas dos personas discutiendo de forma muy agresiva, en vez de mirar con atención optarás por evitarlo, esquivando la mirada y haciendo foco en otro objeto como el tránsito, el cielo o un árbol, hasta que te hayas alejado de ese impacto perjudicial para tu mente.

Al principio te resultará extraño porque te has recreado con muchas situaciones y objetos que a tu mente le gustan y, en consecuencia, te las pedirá. Pero al cabo de un tiempo, cuando notes una gran mejoría en tu estado anímico y te sientas aliviado y feliz, agradecerás la constancia que has tenido de no alimentar tus bajezas.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Escúchate

Solemos maltratarnos continuamente con frases despectivas respecto de nosotros mismos, somos hirientes, violentos, críticos, crueles, somos realmente nuestro peor enemigo.

Tan solo debes observar con atención las palabras que salen de tu boca. ¿Son de aprobación, de aceptación, de perdón, de consuelo, de esperanza, de paciencia, de generosidad, de dulzura, de amor, de alegría?

Te resultará asombroso ver el torrente de desamor con el que bañas tu cuerpo y tu mente todos los días. Y más aún te conmoverá saber que eres lo que piensas, que cada pensamiento que tienes es el que está creando tu realidad. Debes proponerte eliminar de tu vocabulario todas aquellas palabras que solo generan angustia en ti. Procura tratarte bien, vigilar tus pensamientos, desechar los negativos y darle la bienvenida a los benevolentes si lo que quieres es sentirte bien y ser feliz.

Las emociones negativas que le ofreces a tu cuerpo con cada pensamiento dañino producirán en él enfermedades y malestares que no deseas. Es asombroso el impacto que recibe tu físico cada vez que tu mente proyecta un mensaje de desamor, una imagen de violencia. Los pensamientos de baja vibración respecto de ti o de los demás se asimilan a tomar veneno, igual que si le dieras a tu cuerpo un alimento tóxico. Toma conciencia de este comportamiento. Observa con mucha atención la forma en la que hablas de ti mismo.

La posibilidad de elegir

Un factor imprescindible a la hora de alcanzar el bienestar es poner en práctica uno de los dones más valiosos que nos ha sido otorgado y que a menudo dejamos de lado: el poder elegir. Tenemos la posibilidad de optar por una cosa u otra, siempre tenemos la oportunidad de elegir, pero no lo hacemos por no “quedar mal” o por miedo a ser juzgados.

Me ha llevado muchos años el darme cuenta que hacía actividades que no me apetecían del todo y que, al cabo de un tiempo, me producían desgano, agotamiento y enojo. Cuando decidí amarme, aquel antiguo comportamiento cambió. La libertad de elegir es algo que disfruto mucho. Por ejemplo, si no deseaba asistir a una reunión social o realizar una llamada telefónica incómoda, simplemente, no lo hacía. Si correspondía pedir disculpas por no haberme presentado explicaba que realmente no era un buen momento y que, simplemente, no tenía ganas de presenciar dicho evento.

Siempre con la verdad de frente y con gran dulzura y delicadeza pude excusarme de todos aquellos compromisos que solo me producían ira. Fue un gran avance hacia el amor y lo recomiendo enérgicamente.

Observa con atención cuántas cosas haces en el día que realmente no te apetecen y deja de hacerlas inmediatamente. Ganarás energía, alegría y bienestar. Nada bueno puede resultar si lo que haces conlleva un sentimiento solapado de obligación, de falsedad, de esfuerzo y de enojo.

Estamos repletos de compromisos que podemos evitar si no nos aportan amor, entusiasmo y gratitud.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Estamos cargados de “debería”. Continuamente nos decimos que deberíamos hacer una u otra cosa. ¿Has notado que cuando hablas de esta manera lo que realmente significa es que no quieres hacerlo, que lo llevas a cabo porque consideras que socialmente corresponde hacerlo? ¿Pero cuáles son las prioridades? ¿Acaso las convenciones sociales están por encima de tu corazón, de tu paz y de tu bienestar? Tú sabes la respuesta.

La calidad del amor

¡Cómo cambia la calidad del amor que ofrecemos cuando nos amamos de verdad! Amar con la mente no es lo mismo que amar con el corazón. Amar con la mente es amar desde un lugar de ambición, de querer obtener algo a cambio de otra cosa, de saciar las bajas vibraciones del ego. Pero amar a alguien cuando hemos logrado amarnos a nosotros primero es sublime e imposible de describir con palabras.

La dulzura y el cariño que puedes ofrecerle a otro surgen de un espacio de bondad, de luz y, por ende, es puro, verdadero y sanador. Todo tu entorno notará el cambio, todos te dirán que te notan diferente y que experimentan una energía más dulce, bonita y positiva cada vez que están a tu lado; algo que antes no sentían.

Cuando te amas intensamente tu corazón gobierna tus actos y tu vida. Los círculos virtuosos de alegría comenzarán a formar parte de tu rutina. Te sentirás fresco, renovado y agradecido. Sentirás que perteneces y que todo te pertenece.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Poesía

Lee poesía. Crea una rutina, un espacio de amor donde puedas mimarte. Dale a tu cuerpo, a tu mente y a tu alma el alimento que mejor le hace, el que pone en funcionamiento el milagro de la creación, el sincrodestino de la vida.

Relájate y ríndete a un poder sutil, superior, que orienta todos tus pasos. Cada verso será una caricia para tu alma que está deseosa de recibirla, sedienta del amor que hace tanto no le ofreces.

Al leer un poema de amor conectarás de forma directa con tu verdadero yo, con su lenguaje universal. Entrarás en sintonía con el alma del mundo. La música que genera un verso tras otro es fundamental para poder sanar las heridas que te producen tristeza y desolación. Podrás anular a tu mente, sencillamente, porque la poesía es un lenguaje que no comprende. En consecuencia podrás estar en el momento presente “aquí y ahora”, en un estado de paz, de meditación.

No solo leer poesía te conducirá al bienestar, escribir un poema de amor es una maravillosa herramienta de superación personal. Te conectará directamente con tu corazón, abrirá el diálogo interior que has bloqueado tanto tiempo. Podrás sumergirte hondo en ese río divino que son tus virtudes, en tu tesoro interior. Explorarás rincones nuevos y descubrirás emociones que te resultarían imposibles de advertir de otro modo.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Eres una Fuente Infinita de Amor

Eres Amor. Eres un ser muy valioso. Hay un espíritu viviendo dentro de ti que te mantiene con vida, que sabe lo que más te conviene, lo que te hace bien y lo que te produce dolor. También sabe cuáles son tus sueños y tus necesidades, sabe darte todo el amor infinito que necesitas para sanar, pero se siente muy solo porque no lo has abrazado. Ignoras el potencial de vida que se encuentra en ti y, posado en la aceptación externa, te desvinculas de él para emprender un camino hacia el desconsuelo.

Sentir que estás separado de la verdad, de la Fuente, es lo que te produce una gran angustia. Por ello, te invito a que te reencuentres con esa Inteligencia Infinita de vida que te pertenece y que te enamores de ti tanto como puedas. En el mismo instante en que abrasces a tu corazón, te reconciliarás y sanarás las heridas producidas por esa distancia, un gran alivio invadirá tu cuerpo y tu mente.

Trátate bien, mímate, sé dulce y haz lo que tu corazón canta, no lo que tu mente complicada desea, porque eso solo te producirá estrés. La lejanía con nuestra alma, nunca puede ofrecernos emociones sinceras, elevadas, sanas y positivas.

Ámate y conviértete en tu mejor amigo. Sana tus emociones, tu cuerpo y tu mente. Hazte Uno con el Poder que te ha creado.

Practicando el amor y la amistad

El siguiente ejercicio cumplido diariamente te conducirá, conjuntamente con la práctica de otras virtudes, a establecer

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

una relación de amistad verdadera con tu corazón, de amor intenso y radiante con tu Ser. Haz el intento.

Proponte firmemente tratarte bien y ser dulce contigo mismo, sin criticarte, durante las próximas veinticuatro horas. Si, por ejemplo, algo ha salido mal y has cometido un error o te miras al espejo y lo que observas no le gusta a tu mente, dite para ti mismo: *“Hoy he elegido aceptarme con todo mi Ser, con mi cuerpo y personalidad maravillosa. Si algo no ha salido como pretendía comprendo que no es exclusivamente por mi culpa, el Universo decide que así debe ser para que tenga determinadas vivencias, aprenda algo más y transite mi karma. Me entrego a la energía sutil y magnánima que ordena todo mi Universo y dejo de criticarme para optar por amarme fuertemente”*.

Debes aplicarlo todas aquellas veces que sabes que te maltratas sin sentido. Verás que lo haces mucho más frecuentemente de lo que imaginas. Opta por mimarte y hacer algo que te gusta en vez de ser duro contigo mismo y despreciarte. Seguramente te gustarán tanto las emociones nuevas que experimentes que querrás volver a repetirlo día tras día.

Es importante que haga un matiz. Si eres consciente de que, con tus actos, has lastimado a alguien más no debes implementar este ejercicio, simplemente porque lo has hecho adrede y debes subsanar el error. La autocrítica es muy positiva para superarse y convertirse en una persona más sabia y bondadosa.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Confía en ti

La presencia de la fe

Normalmente relacionamos la fe con algo religioso o espiritual. Pero lo cierto es que gracias a la fe ocurren los acontecimientos en nuestra vida. Piensa tan solo por unos segundos qué sucedería si no tuvieras fe, si no confiaras en que las cosas van a producirse. Por ejemplo, cuando cocinas confías en que trascurrido el tiempo de cocción podrás sentarte a disfrutar de esa comida, cuando vas a trabajar confías en que al finalizar el mes te pagarán un sueldo, cuando te subes a un autobús te sientes seguro porque sabes que te llevará a donde tú desees.

Visto desde el lado humano, confías en que tu mano se moverá, en que tus piernas caminarán, en que podrás comer y hacer la digestión, en que tus ojos podrán ver, tus oídos escuchar, tu boca alimentarte y así con cada piececita de tu cuerpo. Confías en que todo en tu cuerpo se encuentra en continuo y armonioso funcionamiento. Si somos conscientes de que todo se da gracias a nuestra confianza en cada suceso, no podremos afirmar que existen personas sin fe, simplemente, existen individuos que desconocen que la tienen.

Lo que hace la mente es seleccionar en qué situaciones aplicará la confianza. Es decir, cree que podrá cocinar un rico almuerzo porque es algo sencillo, pero cuando debe llevar a cabo un proyecto mayor, como por ejemplo obtener más riqueza, repentinamente, los pensamientos de temor, de imposibilidad y de falta de confianza emergen.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

La fe está, de forma solapada, en cada instante de nuestra vida. Amplía esa confianza a tu corazón. Aplícala en tu vida para alcanzar tus objetivos y obtener una gran paz interior.

Es primordial que esa creencia nazca de nuestro Ser. Si proviene de nuestra mente no cabe ninguna duda de que estaremos limitados, experimentaremos el miedo y nos sentiremos atados a algo pequeño, a lo fácil de cumplir. Esto es debido a que nuestra mente, nuestro ego es limitado. Si exprimimos una naranja obtendremos jugo de naranja, ¿verdad? Seguramente no será jugo de manzana. Algo tan simple como esto lo podemos aplicar a la mente y al alma. Una es finita y la otra infinita. Una cumple pequeños sueños y la otra obra milagros. En una es el miedo la propiedad dominante y en la otra es el amor puro.

Confía en ti

Tres palabras: confía en ti. Tres palabras dotadas de un gran poder, de una vibración extraordinaria.

Tal como mencionamos anteriormente, la fe es creer, es tener la convicción de que los hechos ocurrirán. Basados en las enseñanzas que recibimos y en una cultura que está quedando obsoleta, debido al torrente de sabiduría que hoy se encuentra disponible en el mercado a través de diferentes medios, cursos, libros y conferencias, hemos depositado nuestra fe en algo externo, en un santo, en otra persona, en un Maestro, en un amuleto, en cualquier tipo de referente que nos proporcione paz y confianza.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El secreto de la vida reside en invertir este comportamiento y comenzar a confiar en nosotros mismos. Aunque nos creamos poca cosa, dentro de cada uno de nosotros se encuentra la réplica exacta del alma del mundo, una Inteligencia Interior que va con nosotros a todos lados y que jamás nos abandona, una Fuente Infinita de Amor que es la creadora de todo el Universo, la Energía que se encuentra presente en cada objeto que observamos, en cada persona, en cada ser vivo, en todo lo que existió, existe y existirá.

Estamos conectados a través de un delicado canal a toda la existencia. Si es así, entonces también estamos ligados a todo lo que sentimos que nos falta en la vida. A través de nuestro Ser, de nuestra energía de amor podemos reconectar con ello.

Debes dejar de creer en los demás para creer en ti. Abre ese canal que tienes obstruido por tu ego, por creer que no eres grande y déjate llevar por la verdad que vive en ti.

La fe que millones de personas depositan en un santo obra milagros, ¿no es así? La fe inamovible que los peregrinos tienen cuando se encuentran frente a la Virgen materializa sueños. Yo me pregunto: “¿*Qué nos diferencia de la Virgen? ¿Qué es lo que a ella la hace especial y a nosotros nos falta?*”. Nada. Como he mencionado anteriormente todos somos iguales, todos somos santos, todos somos Maestros, Energía Infinita Celestial.

La única diferencia es que hemos aprendido que no somos valiosos, que no somos santos, poderosos, eternos.

Cuando comiences a depositar la fe en ti, verás cómo se transfigura todo. Antes, dependías del azar, de algo o alguien

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

en quien no tienes control, pero ahora dependes solo de ti y eres el que decide cómo dibujar tu futuro ayudado por las poderosas leyes que gobiernan el Universo.

Tú puedes

Al no confiar en nosotros mismos tenemos continuamente la actitud de buscar la aprobación externa, de que alguien más nos cuente si lo que estamos haciendo está bien o mal. Al dejar el control de nuestras vidas en manos de otro perdemos libertad, nos hacemos débiles, frágiles.

Si las personas que conforman tu entorno son iguales que tú, si todos somos Seres de luz, ¿por qué necesitas su aprobación? No es lógico que si ellos son iguales que tú, pidas migajas de aceptación. No debes pedir permiso porque tú eres el único dueño de tu vida y lo único que te separa del triunfo es un pensamiento.

Deberíamos eliminar de nuestro vocabulario la expresión “no puedo”. Es la causante de que nos invadan emociones negativas como la angustia, la ansiedad, la frustración, la falta de valentía, la tristeza y la falta de fe.

Para que asimilemos mejor este conocimiento mencionaré un ejemplo. Nuestro Ser es como un diamante, si lo pusiéramos ante un muro negro reflejaría ese color, pero ¿el diamante es negro? No. Basta que apartemos el muro para dejar entrar la luz y el diamante resplandecerá con el brillo más intenso. Con nuestra mente y con nuestra alma sucede lo mismo. Nuestra mente es un muro lleno de “no puedo” y eso es lo que sucederá en nuestras vidas. Seremos incapaces de

correr riesgos y el miedo nos abatirá. Para poder reflejar seguridad y confianza en nuestra vida, solo debemos quitar esos pensamientos negativos de nuestra mente. Así, el diamante, nuestra Fuente, podrá ser libre para demostrar su potencial infinito.

Yo te digo que tú puedes hacer cualquier cosa que te propongas. Existen dos razones por las cuales crees que esto no es así. La primera es que te rodean personas que te dicen que no puedes y la segunda es la falta de confianza en ti mismo.

La primera tiene fácil solución. La toma absoluta de conciencia cuando estamos conversando con alguien nos permitirá destrabarla. Es decir, al prestar atención plena a lo que nos están comunicando podremos detectar cuando nos están intentando desanimar o atemorizar y en ese mismo instante debemos decir: “Muchas gracias por tu consejo y tu opinión al respecto, lo tendré en cuenta, es valioso, yo no lo veo de esa forma, pero te lo agradezco”.

Para ponerle fin a la segunda debemos entrenar a nuestra mente. Todos los días pondremos en práctica la fe en nosotros mismos. Eliminaremos el miedo, arriesgaremos. De a poquito emitiremos nueva y refrescante información hacia nuestro cuerpo y nuestra mente.

Si piensas que algo es imposible es porque te encuentras reposando en tu ego. Debes bajar a tu corazón, debes conectarte para obtener la tranquilidad que necesitas para avanzar. Desde tu verdadero yo puedes bañar, diariamente, a

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

tu mente de fe, algo que no le pertenece y no sabe ni siquiera de qué se trata.

Disipa tus miedos

Confía en ti, tú puedes. Si no hubiera nadie que te dijera que no puedes hacerlo, lo harías. Imagina que te encuentras solo en una isla, que no existe nada ni nadie a tu alrededor. Nadie te ha educado, nadie te ha dicho de qué se trata la vida. Eres tú y tu corazón, en medio de un trozo de tierra con vegetación. Con total sinceridad: *“¿Crees que tendrías miedo, que sentirías que existen ciertas cosas que no puedes llevar a cabo?”* No, ¿verdad? El problema reside solo en tu mente. El miedo no es real, solo es una energía que se ha adueñado de ti.

Disipa tus miedos a través del poder de tu mente y de tu alma. Tú construyes tu propia cárcel. Tú creas tus limitaciones, pero tu potencial es infinito. Todos los muros que crees que no te permiten avanzar los has creado tú, no existían. Los miedos aparecen debido a la falta de fe. Donde hay fe no hay miedo.

Visualízate junto a otra persona, alguien extraño que no conoces. Imagina que juntos deben resolver una situación, un problema. La barrera, lo que tú crees que es una dificultad, muy probablemente no lo sea para el otro individuo. Esto es, básicamente, porque ambos han sido criados con diferentes culturas, prejuicios y enseñanzas. Sus miedos son diferentes a los tuyos. Es decir, los obstáculos no existen como tal, no son reales, son ideas que tienes en tu mente y que has alimentado durante muchos años.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Tienes temor porque te encuentras en un nivel bajo de vibración, pero si tomaras plena conciencia de la Energía e Inteligencia Infinita que te construye, te sentirías capaz de crear mundos, algo que perfectamente podrías hacer desde ese espacio Divino.

En conclusión, el miedo es una fantasía de nuestra mente. Construimos en nuestra cabeza una imagen, le damos vida, la ponemos en funcionamiento. Basados en nuestras experiencias determinamos que las cosas sucederán de esa manera y eso nos paraliza. Pero, ¿qué ocurriría si no creamos esa fantasía en nuestra mente, si simplemente avanzamos, si no nos recreamos en las mil y una hipótesis que nos hacen temer a todo?

Arriesgar

Como dice mi Maestro, todo lo hacemos con la mente racional. Pero la verdad está por encima de esto. Dejemos atrás la mente racional, nuestro ego y hagamos algo irracional. Aceptar esto como normal convierte la vida en un juego, la hace liviana. Si te encuentras atado por actos racionales, tu vida se convertirá en una carga. Imagina que juegas un juego sin que te importe ganar o perder. Realizar estos actos es libertad. Sal de la mente racional, quiebra esa barrera, encontrarás libertad y una profundidad insondable.

Arriesga. Sé valiente. Lo que ahora mismo te está separando de cumplir tus sueños es no arriesgar. Pregúntate: *“¿Qué es lo peor que me puede ocurrir? ¿Acaso no es horrible el sabor amargo de no haberlo intentado, de sentirme*

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

opacado, debilitado, de no poder saber qué hubiese pasado si me hubiese atrevido?”.

Al arriesgar mueves la energía. Todo se encuentra en continuo movimiento y tú no eres la excepción. Arriesga para acercarte a tu leyenda personal, a tus metas. No te quedes paralizado por el miedo. Todo es energía. Recuerda que te encuentras unido a tus sueños por un delicado canal, por tu espíritu, tu alma. Pon en marcha el motor de la intención, del coraje.

El resultado

Aunque no lo hayas conseguido, aunque no hayas alcanzado la meta, te sentirás pleno, feliz por haberlo intentado, te encontrarás en otro estadio, te sentirás más fuerte, habrás trascendido tus miedos, tus limitaciones y habrás recuperado tu libertad. Avanzarás por la vida pisando fuerte.

Si damos nuestro cien por ciento cuando llevamos a cabo una actividad, nunca estaremos arrepentidos, no existirá espacio para la frustración. Lo hemos dado todo de nosotros y nos sentimos contentos, tranquilos y exitosos. Advertiremos cómo lo más importante no es el objetivo en sí, sino el camino. El viaje es lo que disfrutaremos, lo que nos hará crecer y nos acercará a nuestra Fuente. Luego, una vez que lo hayamos logrado, una vez que ya estemos allí, probablemente otro deseo vendrá a nosotros y querremos materializarlo.

Nos encontramos atrapados en una calesita de deseos. Saltamos de un deseo a otro. El impulso que traemos de otras vidas es tan grande que es muy complejo de frenar. Elige

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

disfrutar del camino y entrégate por completo. Eso te conectará, te proporcionará una alegría inmensa.

Abandona el control

Si has luchado demasiado por obtener algo importante para ti, algo que deseas hace mucho tiempo; si lo has intentado y has entregado tu cien por ciento, pero a pesar de ello no lo has conseguido, es porque quizás no es un deseo que surge de tu corazón conectado. Puede que surja de tu mente estresada que pretende seas alguien reconocido en el marco social u obtener logros para satisfacer al ego. Se pondrán pues, en marcha las leyes del Universo. Sí, las leyes del *karma*, de la causa y el efecto, las leyes del sincrodestino, las que deciden que todo está como tiene que estar.

Existen miles de cosas que se escapan a tu entendimiento, muchos eventos sutiles que provienen de vidas pasadas, de una sincronía misteriosa. La Energía del Universo opera de forma tal que todo lo que tengas que transitar en esta vida, todo lo que tengas que poseer, te será entregado en el momento exacto. La naturaleza sabe qué es lo que más te conviene.

Nada ocurre en la víspera y es por ello que no has alcanzado tu objetivo. No lo has logrado porque existen movimientos sutiles, invisibles y perfectos que son beneficiosos para tu vida. Puede que ahora mismo te sientas enfadado y no lo valores, pero créeme que más adelante cuando mires hacia atrás sentirás que todo lo que sucedió fue maravilloso y te llevó suavemente a donde te encuentras

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

ahora. Ten fe y camina con armonía teniendo la certeza de que, aunque no lo llegues a divisar, el camino aparecerá a medida que avanzas.

Cuando te sientas cansado, agotado de perseguir algo sin éxito alguno, abandona el control. Ríndete a un poder superior, a una Energía Infinita que sabe lo que hace. Entrégate al espíritu que te mantiene ahora mismo con vida. Respira, respira profundo una y otra vez hasta que te encuentres completamente relajado, distendido. Mientras inspiras siente cómo el aire frío entra en tu cuerpo; cuando expiras nota cómo se convirtió en cálido. Observa cómo se llenan tus pulmones. Tienes el aire suficiente para respirar, para estar vivo. Mientras respiras, no eres consciente de ello ¿Quién es el que respira? Existe una Inteligencia Interior que lo hace por ti. Recuerda que es la misma que hace que todos tus órganos funcionen a la perfección, que hace que crezcan tus uñas y tu pelo. Todo ello sin tu interferencia.

Entrégate para poder experimentar alivio. Siéntete en comunión con la Divinidad. Debes saber que no te encuentras solo. Existe algo más grande, algo sutil que te pertenece. Es irrelevante si puedes sentirlo o no, si puedes verlo o no, está allí. Siente cómo todo está bien en tu mundo, ten fe y verás cómo la energía se mueve para que todo lo que te pertenece te sea entregado.

Una forma práctica de darnos cuenta de que no tenemos el control de todo es observar cómo determinados eventos han llegado a nuestra vida sin que los deseemos. Pueden ser cosas negativas como un accidente o cosas buenas como un premio

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

que no esperábamos. Esto confirma cómo operan las leyes que gobiernan el Universo. Solo debes tener la intención y conectarte. Luego, déjate ir.

Practicando la confianza en ti mismo

Para poder cumplir con cualquier objetivo que nos propongamos debemos entrenarnos en la confianza plena en nosotros mismos. Para ello son necesarias dos actividades: una es conectar con nuestra luz interior y la otra es la práctica diaria de las afirmaciones.

Debemos conectar con nuestro corazón porque no es un don de la mente el tener fe y confianza para llevar a cabo las cosas. La naturaleza de la mente es, entre muchas otras, aferrarse a lo negativo, sacarlo de proporción y complicarlo todo. La meditación resulta ser una valiosa herramienta para sentirnos tranquilos y con confianza. Veinte minutos de meditación equivalen a tres horas de descanso profundo. Pero si no te sientes cómodo con esta práctica también puedes optar por mimarte. Procura hacer algo que te guste mucho, algo que te relaje y te proporcione un espacio de paz y de sosiego. Quizás te resulte agradable dar un paseo por la naturaleza, prepararte una rica comida, practicar tu deporte favorito, mirar una película de amor, escuchar música instrumental, abrazar a tu pareja una hora o cualquier tarea que sientas que te ofrece paz.

Tras ese momento, seguramente habrás bajado algunos escalones desde tu mente hacia tu corazón y te sentirás más cómodo, más confiado para poder lograr todas tus metas.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Si todos los días te propones tener momentos de relajación y tus decisiones, tus próximos pasos, los defines desde ese espacio, seguramente la fe comenzará a formar parte de tu vida de forma más consciente.

La segunda actividad que te ayudará a confiar en ti mismo será la de decirte siempre frases positivas. Apunta en un trozo de papel las siguientes afirmaciones y llévalas siempre contigo:

- *“Puedo hacer todo lo que me propongo”*.

- *“Tengo un potencial infinito”*.

- *“Soy fuerte, creativo e inteligente”*.

- *“Me amo y confío en mí”*.

- *“Estoy conectado a mi Fuente Infinita de Amor y desde allí ocurrirán todos los milagros”*.

- *“Soy amor, lo tengo todo”*.

Repítelas todas las veces que desees y verás cómo esas ideas romperán con las viejas pautas mentales que has desarrollado durante tanto tiempo y te han llevado a la infelicidad.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Perdona

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Perdónate

Sí, perdónate. Nunca lo haces. Siempre te cuestionas, te criticas, de sientes culpable, inseguro, desdichado. Tienes la sensación de que algo no anda bien en ti. Los errores que has cometido son, meramente, producto de la Divinidad. Simplemente ocurren. Nada tienen que ver con tus virtudes, nada tienen que ver con tus defectos.

Para poder emprender el camino hacia un perdón verdadero es importante que hagamos, previamente, una salvedad. Un error es algo que acontece cuando, sin ninguna intención, se ha producido un daño, ya sea en un objeto o hacia una persona. Pero muy distinto es cometer un acto intencional, es decir, con expectativas ocultas de perjudicar a otro para salir favorecido. Cuando algo supuestamente malo ocurre debemos observar la escena y notar si se llevó a cabo con intenciones solapadas o sin ninguna pretensión.

Si, por algún motivo, actúas con intención de lastimar a alguien, imperiosamente debes meditar, reflexionar al respecto y modificar ese comportamiento que lo único que está logrando es llevarte a la deriva.

Abriga el perdón en tu corazón. La culpa y el remordimiento no te conducirán a la felicidad. Debes comprender que todo lo que ha sucedido escapa a ti, no eres el hacedor. La aceptación de que el Poder que te ha creado está conduciendo tu vida te llevará a una gran libertad y te ofrecerá consuelo. Dite: *“Dejaré de sentirme culpable porque hice lo mejor que pude con lo que me tocó vivir en ese momento”*. Lo que llega a tu vida forma parte de tu relación kármica con el

Universo. Se encuentra íntimamente relacionado con las personas y personajes que han formado parte de tu vida y las que hoy mismo forman parte de tu entorno. Todo te pertenece. Solo debes comprender que la Divinidad te brinda las experiencias que necesitas para poder cumplir tu destino, que todo lo hace perfecto y guiada por un sentido maravilloso. Nada es ilógico en esta vida, nada es casual. Recíbelo. Siéntete agradecido y no te culpes por lo que has tenido que atravesar.

Debemos aprender a mirar detrás de la mirada. Resulta muy reconfortante cuando notamos que detrás de cada hecho hay un sentido asombroso y beneficioso para nosotros y para todas las personas que han estado involucradas. Hasta incluso para aquellas que no han estado presentes. Observemos la vida con un mayor grado de conciencia para que esta se transforme en un dulce instrumento que nos conduzca a nuestros sueños.

El perdón es un eslabón más de tu trabajo personal para poder expandirte y superarte. Para madurar y crecer debes potenciar tus virtudes, debes amarte, perdonarte. Avanza hacia tu perdón verdadero dejando ir todos los sucesos que te han dejado paralizado en un tiempo y espacio que ya no forma parte de ti, que no te deja vivir el “aquí y ahora”.

Perdona

Un perdón que va más allá de la mente, aquel que no tiene rencores ni sed de venganza, el que no sabe de recuerdos tristes o de emociones tóxicas. Recuerdo una frase de León Tolstoi que decía: *“Solo hay una manera de poner término al mal, y es devolver bien por mal”*.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Normalmente solemos perdonar con nuestro ego herido. Está íntimamente asociado a un perdón mundano y aprendido. No nos han enseñado a perdonar con pureza, a aceptar con amor en el corazón lo que la vida nos envía.

Si te amas, si has desarrollado una relación dulce entre tú y tu niño interior sabrás que debes perdonar. Que sigas sintiendo resentimiento por alguien implica que no te has amado aún. Si no perdonas eres tú el que sale perdiendo. Alimentas una emoción que te resulta familiar, desde hace mucho tiempo, y no te sirve, te desgasta y te quiebra por dentro. Deja de aferrarte a la ira por lo que te han hecho y opta por transformar esa energía en algo más beneficioso, como el perdón. Solo tú puedes elegir cómo sentirte. El individuo que te ha lastimado no es el culpable de que te sientas mal, solo tú eres responsable de tus emociones.

No existen el error ni el rencor cuando le das la mano a tu corazón, porque no hay rencor en el corazón, solo hay luz. Cuando te sientes feliz todo te parece maravilloso, ¿no es así? y ves lo que llega a tu vida como una aventura. Por el contrario, cuando te encuentras enojado todo te resulta odioso. En conclusión, no es un problema del otro, de algo externo a ti, es un problema de cómo te sientes y cómo eliges tomarte las cosas, de cuánta luz y comprensión tienes, de cuánta sabiduría y conciencia te inunda.

Si no logras abrazar la idea de que eres el único responsable de tus emociones te ayudará meditar sobre este pensamiento: *“Para disolver los muros de rencor que te tienen prisionero debes comprender de dónde viene la otra*

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

persona. Todos somos Seres de luz, todos somos amor. Solo nos separa una gran capa de estrés. No existen personas buenas o malas, solo existen personas que se encuentran en diferentes niveles de sabiduría. Personas que viven más cerca de su ego que de su corazón y actúan en consecuencia. Pero no debes dejar que eso te avasalle, debes asimilarlo con sabiduría y avanzar fresco hacia tu meta”.

No veas la mala intención detrás del error ajeno

Los errores surgen sin querer. Una persona te hizo algo y lo hizo sin la finalidad de herirte. Simplemente ocurrió. No te enfoques en la mala intención. Hazlo por ti. No alimentes el pensamiento de mala intención, porque a la mente le encanta hacerlo. Es el ticket que compras para entrar en la autopista que te lleva a las emociones tóxicas. No compres ese ticket. Adquiere el que te llevará por una carretera desde la que puedas observar la infinidad del amor, porque si no, irás directo a donde te quiera llevar tu ego, hacia esa toxicidad. Date cuenta de eso. Nota cómo pensar mal del otro te está quemando por dentro, te enferma. Ni siquiera debes preguntarte: “¿Lo habrá hecho a propósito o sin querer?”. En definitiva, jamás sabrás la respuesta. Si alguien actuó con el objetivo de lastimarte nunca lo reconocerá y si te explica que fue sin querer, tu mente atacará con mil y una formas de desautorizarlo. Lo mejor es que optes por creerle. Por ti, no por el otro.

Te pasas la vida criticando a los demás por sus errores y cuando tú cometes uno esperas que te perdonen. Por ese

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

principio básico de que te gustaría que te perdonen tú también tienes que perdonar. En verdad, sería lindo que fuera automático. Cuando recibes odio y das amor ni siquiera te paras a pensar si la otra persona lo ha hecho adrede o no. El perdón es inconsciente, pasa todo por tu corazón. No dejas interferir a la mente. Cuando hay perdón verdadero en tu corazón es porque has llegado a un punto muy hermoso. Estás conectado a tu Fuente y la estás expandiendo. Estás allí y te estás dejando llevar por ella.

Discriminar

Solemos decir: *“Esta persona es mala, pero aquella otra es buena. La que me parece buena la perdono, pero la que considero mala no, porque es malvada”*. Este tipo de discriminación a la hora de disculpar a alguien te está llevando a la inmadurez y a un gran desgaste de energía vital. También, gracias a ello, has iniciado un viaje por el camino pantanoso de tu ego herido, que disfruta viéndote triste y desolado.

Si eres objetivo y ves las cosas desde una conciencia mayor sabrás que eres ignorante y que solamente estás sacando a flote las cosas que no te gustan de ti. Haré un paréntesis para mencionar que el otro no es más que un reflejo de nuestra persona y que debemos prestar atención a todo aquello que no nos gusta de los demás porque es, justamente, lo que tampoco nos seduce de nosotros mismos. Reflexionemos.

Continuando con la discriminación, estás creando una realidad parcial que si cambias por otra deja de existir.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Entonces, ¿cuál es la verdadera realidad? La que construyes en tu mente. ¿Qué es lo que te hace bien a ti? Seguramente prefieres el amor ante el odio, seguramente prefieres todo aquello que te eleva a un plano de conciencia superior. Crea la realidad que te hace bien a ti. Esa es la verdad. En el mundo cuántico de las posibilidades, crea una ventana desde la que puedas ver la vida con los ojos de tu Fuente. Conéctate. Vivirás una realidad que te proporcionará mucho bienestar y armonía.

Eliges mal cuando optas por crear un escenario que te perjudica. Te resta mucha energía no perdonar a alguien. No te deja llevar a cabo tus actividades con normalidad porque estás enfocado en lo negativo. Yo te digo que si pensaras que tu enemigo no lo es como tal y que es una gran persona llena de amor, pero distanciada de su corazón, la relación cambiaría. Si partes del amor ofreciéndole tus mejores dones, lograrás que la otra persona reaccione diferente. Así ambos estarán creando un circuito virtuoso. Sé inteligente y convierte a tus enemigos en amigos. Transforma una relación de odio en una de compasión y dulzura.

Viajando hacia tus emociones verdaderas

Convértete en un alquimista. Trasmuta tus emociones más bajas en aquellas que realmente te harán próspero. Próspero en todos los sentidos: en amor, en tiempo, en bondad, en alegría, en quietud y paz interior. Es una invitación a la abundancia en tu vida.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

No tienes que hacer un arduo trabajo. La realidad es que para cambiar una por otra debes bajar de tu mente a tu corazón. En esta tabla verás cómo hay agitaciones nacidas en tu ego y sentimientos nobles que florecen en tu alma. Solo debes emprender el viaje, no debes hacer un esfuerzo porque ya están ahí, viven cada una en su espacio de mentira o de verdad.

El ego versus el corazón

Venganza o solidaridad.

Rencor o comprensión.

Ira o templanza.

Odio o compasión.

Culpa o perdón.

Violencia o amor.

Intolerancia o respeto.

Impotencia o aceptación.

Equivocación o intuición.

Pregunta o asombro.

Casualidad o causalidad.

Ignorancia o sabiduría.

Abandona el pasado

Sí, lo sé. Sé que desde pequeño has pasado por muchas situaciones difíciles que te han puesto de rodillas. Sé que has tenido que sufrir mucho, que quizás te hayan maltratado, humillado, quizás te hayan dejado de lado o no te hayan amado, pero no estás solo. Tu vida está contigo. Nota cómo todo eso ha sucedido por un motivo maravilloso que ahora no

puedes ver, pero que comprendes te ha llevado a donde te encuentras ahora. Te ha construido, te ha fortalecido. Advierte cómo cuando te centras en tu pecho, en la dulzura de tu corazón, ese amor infinito baña todo tu cuerpo y borra todos esos recuerdos. El amor puro que vive en ti borra los rencores, las ofensas, las malas intenciones.

No pierdas las maravillosas chispas de Divinidad que componen el presente gracias a revivir el pasado. Suelta esa mochila que llevas colgada en tu espalda y que no te deja avanzar con suavidad y amor. Hazlo por ti, no por los demás, por ti, porque tu vida es muy valiosa y debes cuidarla.

Si ves los ojos con la vida del pasado no podrás ver con claridad. Ahora mismo contemplas la vida a través de unas gafas viejas, sucias, y sin sentido. Toda la realidad se distorsiona a través de esos cristales. Eres tú, solo tú el que puede limpiarlos para que la verdad florezca, para que puedas ver la belleza que rodea todo lo que existe en la Tierra. Medita sobre la cantidad de horas que desperdicias pensando en recuerdos, en imágenes que vienen a ti, una y otra vez, con la única intención de hundirte. Insisto en que gastas una gran cantidad de energía en esas nostalgias; desperdicias vida. Estás perdiendo segundos de vida cada vez que viajas hacia atrás. El estrés se apoderará de ti rápidamente cada vez que abres el baúl de los recuerdos y te recreas en él.

Te propongo que envuelvas el pasado en la perfección del amor y lo dejes ir. Abandona la idea de que reviviéndolo continuamente podrás sanar tus heridas. Abandona, del mismo modo, el deseo de que cambie. Este no cambiará,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

sencillamente, porque ya no existe, se ha diluido, solo vive en tu mente.

Libera a todas las personas que te han hecho algún daño, con o sin intención, libéralas “aquí y ahora” y libérate. Has construido tu propia cárcel, pero desde tu verdadero yo puedes romper esos barrotes y salir a la vida. Envíale mucho amor y paz a cada individuo que ya no quieres que forme parte de tu vida y avanza sin temor. Cierra círculos, finaliza etapas. Nuevas y sanas aventuras te están esperando.

Practicando el perdón

Todos hemos vivido situaciones en las que nos hemos sentido culpables, ya sea por acción u omisión. Hemos experimentado el amargo sabor de la angustia generada por haber lastimado a otro y también las consecuencias de haber albergado en nuestro interior, tanto en nuestra mente como en nuestro corazón, una emoción que no nos hace bien.

Por suerte los seres humanos podemos elegir cómo sentirnos. Tenemos la increíble oportunidad de optar por seguir sintiendo culpa o transformar ese dolor en comprensión y perdón.

Hoy mismo debes decretar para ti que dejarás de maltratarte. Optarás por perdonarte, para que la savia dulce del perdón recorra todo tu cuerpo y recomponga el circuito maravilloso que se ha roto debido a la angustia y a la toxicidad generada por sentimientos bajos.

Tú eres un Ser Divino absolutamente conmovedor, tienes dentro una vida infinita, un niño que desea que lo perdones.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Has hecho lo mejor que podías con lo que te ha sucedido y existen miles de leyes que gobiernan el Universo y que tú no puedes controlar. Al asimilar este conocimiento te resultará más fácil tratarte bien, ser comprensivo y perdonarte. Porque, como mencionamos, puedes elegir seguir sintiéndote culpable toda la vida o comenzar a vivir liberado de esa jaula que tú mismo construiste.

Pon en práctica el perdón para sentirte liviano y poder continuar tu camino. Si has logrado amarte sabes que no aspiras a que tu vida se contamine con ideas que no vibran en tu corazón, con sentimientos que no le pertenecen a tu alma. Suelta, suelta todos los errores, los prejuicios, los malos entendidos, los rencores, las venganzas, libera a todas aquellas personas que te han hecho algún daño y déjalas ir. Abandona todo lo que te está teniendo prisionero y te impide sentir verdadera alegría.

Dite: *“Me perdono porque me amo y solo deseo cosas buenas para mí”*.

Dile: *“Te perdono porque has hecho lo mejor que has podido mientras transitas tu destino. Sé que tú, al igual que yo, no somos el hacedor”*.

Estas sabias y dulces palabras se impregnarán en tu corazón y cuando te mires al espejo notarás cómo tus ojos brillan un poquito más, cómo el gesto de tu cara ya no está fruncido y cómo la sonrisa del alivio aflora en ti.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Conócete

¿Qué es el ego?

Es lo que nos separa de los demás y de nuestra Fuente. Lo que somos realmente es energía, es conciencia divina, es vacío. Pregúntate reiteradas veces durante cinco minutos: “¿Quién soy?, ¿quién soy?, ¿quién soy?”. Al principio surgirán respuestas como, por ejemplo: “Soy Pedro, tengo cuarenta y cinco años, soy ingeniero, padre de dos hijos, trabajo en la compañía tal”. Unos minutos más tarde, si continuas preguntándote quién eres, vendrán a ti respuestas tales como: “Soy bueno, sencillo, me gusta jugar al fútbol, soy extrovertido, compañero, un poco egoísta, etcétera”. Traspasada la descripción de tu personalidad comenzarás a describir objetos que sientes que te pertenecen: “Soy mi palo de golf, mi móvil, mi coche, mi casa, mi colección de estampillas”. También puede ser que describas a tus amigos y a otras relaciones para luego sentirte identificado con todo aquello que se aleja de lo mundano: “Soy un ave que vuela alto, soy el mar, el fuego, el amor”.

En ese punto microscópico en el vientre de nuestras madres se sabía todo lo que iba a suceder. Cómo seríamos, nuestro físico, nuestra personalidad y todo lo demás se ha desarrollado durante nueve meses sin nuestra interferencia. No teníamos que preocuparnos por cómo crecería nuestro cerebro o a partir de cuándo latiría nuestro corazón. Nos rendíamos ante ello. Todo se ha dado sin nuestra interferencia. La energía responsable de nuestra existencia sabía cómo y cuándo hacerlo todo. Ese es nuestro yo auténtico.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El ego es nuestro falso yo. Hemos adoptado una forma de conciencia donde la prioridad es la ambición y no la rendición. Si no hubiera sido así, seguiríamos en ese estado puro en el que llegamos a este mundo cuando nacemos conectados a esa Fuente de Energía Divina, a nuestro origen.

El ego es pues, el que nos separa de nuestro Ser, pero también es el responsable de que nos sintamos separados de los demás y separados de la Divinidad. Como si hubiésemos nacido siendo una flor y nos enseñaran a vivir, a sentir y a pensar como ratones. Nos hemos alejado de nuestra propia naturaleza. Nos hemos alejado del amor verdadero, de la paz infinita y la alegría incommensurable del radiante Ser, de aquella Energía Creadora.

Debido a ello, y por actuar desde nuestro ego, han llegado a nuestra vida tantos pesares. La clave radica en volver a la Fuente, en volver a ser auténticos.

Sé lo que realmente eres

Sé genuino. Sé puro. No has llegado a la Tierra a repetir modelos estándares. No has venido aquí para competir y compararte con los demás. Tú eres único, inigualable. Nunca hubo, hay ni habrá nadie como tú. Sin embargo, poseído por tu mente, has emprendido un viaje de ambición. Te has convertido en lo que tienes, en tus logros y en tus relaciones. Has abandonado tu yo verdadero para ser lo que los demás opinan de ti y eso te está destruyendo, está apropiándose de toda tu valía.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Somos parte de una Fuente Infinita Universal y todos hemos traído con nosotros una leyenda personal, un don que debemos cumplir y desarrollar para alcanzar la plenitud en esta vida mundana.

No te pido que seas verdadero con los demás, eso sucederá de manera natural una vez que hayas decidido ser Uno con la Inteligencia Infinita que te construye. Pero sí que seas natural con tu propio corazón.

Tu verdad es única. Tu verdad no es igual a la verdad que vive en otra persona. Es la que te hace bien, la que sabe lo que te hace feliz y lo que no. Todos somos amor. Pero más allá del amor existen las capas del ego, del intelecto y de la memoria; se construye la red de emociones, de prejuicios, de aprendizajes, de *karma*, de destino y de sueños que te hacen original y especial.

Habrán ideas que te resuenan más que otras porque se acercan más a tu verdad, pero, en última instancia, será siempre lo que tu corazón dicte lo que debes ser y hacer.

Has perdido tu autenticidad porque te has alejado de tu corazón. Paralelamente, te has identificado con tu ego y, al hacerlo, has adquirido ciertos comportamientos sociales y mundanos para poder “encajar”, para no quedarte afuera, para ser aceptado y querido.

Debes recuperar esa diferencia, esa particularidad con la que viniste. Eso te hará grande, te hará feliz. Te amas y te aceptas como eres y no necesitas que los demás te validen. Tu corazón estará agradecido y tu mente feliz y libre de estrés.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El momento presente es autenticidad pura. Vive “aquí y ahora”. Cuando haces algo que te enamora, cuando te conviertes en la pureza que eres todo fluye como un río. Avanzas y avanzas alegre sin reservas.

No partas de este mundo preguntándote: “¿Y si toda mi vida fue un error?”.

Intuición

En estas páginas no hablaremos de la humildad de cara al resto, haremos alusión a la humildad hacia tu propia luz.

Normalmente tomamos las decisiones trascendentales de nuestra vida y, por qué no, también las cotidianas desde nuestro espacio racional. Deseamos tener la razón, tener el control. Creemos, desde nuestro ego, que cada suceso que llega a nuestra vida hay que analizarlo con criterio y siendo realistas.

Pero yo me pregunto: “¿Prefieres tener razón o prefieres sentirte bien?” Esta pregunta destrabará inmediatamente tu comportamiento actual. Será como un cántaro de agua cristalina y fresca que irrumpe en tu rostro ofreciéndote la claridad necesaria para que la humildad aflore en tu vida.

Hace mucho tiempo que has dejado de ser intuitivo y te has volcado exclusivamente en lo que tu mente desea y pretende. Basas tu vida en parámetros rígidos cuando todo en este mundo se encuentra en continuo movimiento, en continuo cambio. La mente es necia, el corazón es flexible, dulce y verdadero. La mente puede equivocarse, el corazón nunca lo hace. En ciertas ocasiones puede que el corazón te diga que el

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

siguiente paso lo debes hacer con la totalidad de tu intelecto y basado exclusivamente en lo racional, lo lógico, pero partirá de un punto de verdad, no de tu mente. Es decir, actuarás racionalmente, pero porque tu corazón lo ha decidido así.

Tu Ser se rige por leyes universales espectaculares y asombrosas. Tu Inteligencia Interior sabe perfectamente cuál es el siguiente paso que debes dar.

La mansedumbre del corazón

Nuestro orgullo no nos permite abrir camino a la intuición en la vida, al sexto sentido, a que nuestro corazón se exprese. Todos somos soberbios con nosotros mismos, es algo que se ha desencadenado desde que comenzamos a identificarnos con nuestro ego, es algo que todos sufrimos hoy en día. Todos estamos sumergidos en un profundo desamor.

Pero, como hemos aprendido anteriormente, debemos amarnos. Y al hacerlo, estaremos abriendo espacios que desconocíamos. Uno de ellos es el de ser flexibles y no creer siempre que lo que pensamos es lo correcto, que lo que nuestra mente analiza es la mejor solución. Generaremos un espacio donde bajaremos la cabeza para reencontrarnos con nuestro corazón, que nos habla bajito y desea ser escuchado.

Emprenderemos un viaje hacia la mansedumbre de nuestro corazón. Meditemos unos minutos sobre esta interesante idea.

Desde nuestro falso yo, no siempre tenemos la verdad. Abrir nuestra mente y escuchar otras posibilidades, otras propuestas, diferentes caminos y variadas soluciones nos convertirá en personas de gran fortaleza.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Anulando tu ego podrás acceder a rincones maravillosos que te ofrecerán puntos de vista que jamás habrías considerado. Rincones donde vive la bondad, la dulzura y el altruismo. Haz el intento de bajar el nivel de soberbia que gobierna tu vida y verás cómo te sentirás liviano y alcanzarás objetivos que, tiempo atrás, te resultaban imposibles.

Tu vida

Hemos transcurrido la mayor parte de nuestra vida sin notar la poca o nula empatía que tenemos con nosotros mismos. La sensibilidad nos lleva a poder identificarnos emocionalmente con el estado de ánimo del otro y, de ese modo, comprenderlo y contenerlo, ¿verdad? Pero, ¿cuánta empatía hemos tenido con nosotros mismos?

Reflexionemos.

Todos y cada uno de nosotros tenemos dentro una vida. Una vida que es energía, inteligencia, amor, armonía, inocencia y alegría, entre muchas otras cualidades más. Todas ellas virtudes elevadas, benignas y positivas. El amor que nos construye no sabe de parámetros sociales, de ego, de comparación, de ambiciones, de miedo, de vergüenza o de deseos. Es completamente claro y puro. Al referirnos a nuestra alma bien podríamos decir que tiene las mismas cualidades que un niño. Todos tenemos un niño en nuestro interior, un espíritu maravilloso.

Quizás esta idea pueda ayudarte a visualizar de manera más gráfica la relación que estableces con tu corazón.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Cuando te amas y tienes la intención de establecer una relación profunda y perdurable con tu yo auténtico para poder alcanzar la felicidad, debes tener empatía. Debes ponerte en el lugar de ese niño que vive en tu interior y que no hace más que recibir castigos.

Cuida a tu niño interior

¿Has notado cómo te maltratas, las veces que dices palabras despectivas respecto de ti mismo, palabras de descontento, de agresividad, de crítica, de desamor, de violencia o de desaprobación?

Visualiza cuando eras niño y tenías tres o cuatro años. Imagina que asiduamente te sientes reprendido. Un niño tembloroso, quizás en un rincón, que llora cada vez que lo regañan, que tiene miedo y se siente poco amado. Ese pequeño necesita que lo abracen, que lo consuelen, que le expliquen que está bien cometer errores cuando se está aprendiendo, que lo amen y lo acepten con todas sus virtudes y defectos hasta que se sienta seguro, relajado y sus lágrimas se conviertan en sonrisas.

Si lo deseas también puedes imaginar que tú, como adulto, has sido maltratado por alguien más. ¿Cómo deseas que te traten cuando te sientes herido? Seguramente pretendes que te cuiden, te contengan y te expresen amor. Si de adulto anhelas eso, medita sobre cómo puede sufrir un chiquillo.

Reconcíliate contigo mismo. Debes hacerlo si lo que sueñas es sanar tu vida, comenzar de nuevo y verlo todo con ojos de amor y no de rencor e impotencia. Tú creas tu realidad

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

y la que ahora mismo estás viviendo es angustiante porque no estás siendo bueno contigo. Da igual si lo eres con los demás, de nada importa que comprendas a alguien más si no lo haces contigo mismo. Eres una Fuente Infinita de Amor, pero te tratas como si no lo fueras. Eres valioso, muy valioso.

Aprende a relacionarte desde la comprensión. Acepta que estás haciendo lo mejor que puedes con lo que te sucede, que das lo mejor de ti y que si, por algún motivo extraño, no logras alcanzar tus objetivos es porque el sincrodestino está operando en tu vida como en la de todos los seres humanos de este planeta.

Sensible y fuerte a la vez

Es importante que comprendamos que la sensibilidad nos proporciona fortaleza, compasión y amor. Debemos flexibilizar nuestra mente. Con cada pasito que damos, con cada reflexión y sentimiento divino nuestro ego se desgasta, se pule. Así nos estaremos acercando cada vez más a nuestra Fuente. Dejaremos caer aquellas mediocridades que se aferraron a nuestro Ser sin ningún permiso. Eso nos proporciona gran fortaleza. Desde ese espacio de amor infinito nos haremos fuertes porque sabemos que lo somos todo. Somos pureza, belleza, verdad, coraje; somos el paisaje y la mirada.

La fortaleza te proporciona templanza, tolerancia, silencio, confianza, fe y una gran sonrisa. Nota cómo la sensibilidad de tu corazón te convierte en un gran alquimista de la vida.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Cada día que pasa sentirás que necesitas menos y te sobra más. Comenzarás a experimentar una paz interior que te conmoverá y te incitará a seguir creciendo, aprendiendo, madurando como madura dentro de su magnífico capullito una bella castaña rojiza.

Sé fuerte y blando a la vez.

Tus sentimientos

Somos los dueños de nuestra vida. Nada ni nadie tiene poder sobre nosotros. Si entregamos el control remoto de nuestras emociones a los demás, lo único que lograremos es desasosiego, una gran pérdida de paz interior y del equilibrio tan buscado.

Intenta recordar si has vivido momentos en los que te sentías triste, pero lo has ocultado, momentos en los que sentías un gran entusiasmo e inspiración y te has mostrado tranquilo y moderado, días en los que todo te salía mal y solo ponías sonrisas en la oficina para que nadie lo notara, instantes de ira que has enmascarado para transformar en discreción, momentos de enojo que no liberaste porque no queda bien gritar en público o situaciones en las que has reprimido a tu corazón, simplemente, para hacer lo que la sociedad considera correcto.

Si has vivido alguna de estas situaciones, debes replantear tu forma de vivir la vida. Todas las emociones reprimidas son las que te están conduciendo de forma invisible, y poco a poco, a una gran enfermedad, a un gran vacío. Te invito a

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

reflexionar unos minutos con los ojos cerrados a acerca de tu comportamiento diario cuando te encuentras en sociedad.

¿No te gustaría quitarte la máscara y poder ser tú, tu yo verdadero, como cuando te encuentras en tu hogar? Medita. Sabes la respuesta.

Los sentimientos, las emociones, los pensamientos no son más que energía. Energía que se encuentra en continuo movimiento. La energía jamás queda inmovilizada; eso no es una posibilidad. Todo está cambiando dentro de ti a cada instante, todo está siendo transformado en el mundo que observas con tus sentidos a cada momento. Si decides no dejar aflorar una energía que desea expresarse como puede ser el llanto, estarás interrumpiendo el torrente de vida, de amor, que baña tu cuerpo. Será como ponerle un dique a tu río interno. Entonces, no podrás evitar sentirte agobiado, enojado o enfermo. La energía de tu cuerpo necesita que la dejes ser, fluir, moverse, transformarse. Este es uno de los grandes secretos de la vida.

El poder del presente. Aquí y ahora

Lo único que tienes es el momento presente. Si tan solo pudiéramos vivir “aquí y ahora”. Si pudiéramos experimentar ese poder sanador que nos invade a cada instante de existencia. El ayer fue conformado por muchos momentos presentes del pasado, el futuro se conformará por millones de momentos presentes. Ni el pasado podemos revivirlo ni el futuro podemos experimentarlo hoy. Entonces, ¿por qué

viamos del pasado al futuro como si fuéramos una pelota de tenis? Esto solo nos conduce al estrés.

Miles de libros de sabiduría hablan del poder del ahora, porque saben que es la única forma de vivir feliz, sin preocupaciones, melancolía, tristeza, ansiedad o miedo. Nuestra mente disfruta con esta situación y no pretende cambiarla, pero afortunadamente no es ella la que conduce nuestras vidas. El gran piloto de este viaje es nuestra alma. Y es infinita, no como la mente que es pequeña y limitada. Es entonces cuando, desde nuestro Ser, podemos enfocar la mente en el “ahora”. Es el gran secreto de la vida. Te puedo asegurar que si vivieras completamente en el presente, si cada vez que hicieras algo lo hicieras al cien por ciento sin pensar en ayer o en mañana jamás experimentarías dolor, vivirías en gozo puro.

Que padezcas de impaciencia, es un claro ejemplo de que no vives el presente. Nos indica que desgastas inmensas e incalculables cantidades de energía pensando en el porvenir. Ese derroche te lleva al agotamiento y a no tener la suficiente energía para hacer todas las actividades que pretendes en el día.

Cuida tu mente, valora tu vida. Solo puedes estar seguro de una cosa, y es que ahora mismo estás respirando, estás vivo. Dentro de unos segundos no lo sabes, nadie lo sabe. Toda la creación está en manos de la Divinidad quien decide cuándo y cómo partiremos.

Toma conciencia del paso del tiempo. Nota cómo la vida es una continua despedida. Cada hora, minuto, segundo que

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

transcurre forma parte del pasado y jamás podremos recuperarlo. No desperdicies el momento presente pensando en mañana, prueba hoy a vivir en plenitud total. Cada instante es un nuevo comienzo, un nuevo despertar. Todo está renaciendo a cada segundo de vida.

Si te resulta muy complicado ponerlo en práctica te recomiendo que hagas algo que te apasione, algo que hagas con tanto amor que pierdas la noción del espacio y el tiempo. Así podrás desactivar a tu mente. Si lo practicas a diario te sentirás cada vez más cómodo y tu cuerpo te lo pedirá. Así podrás salir del circuito mental de agobio en el que sin desearte te encuentras prisionero.

Aceptación

No tengas prisa, solo sube a un bote que te conduzca por un río calmo hacia tu meta, tu misión en esta vida. Acepta la turbulencia al igual que la calma. Eso te proporcionará equilibrio y bienestar. No te resistas. Abandona el control. Todo está perfecto en tu mundo, todo está como debe estar. Solo dedícate a conectarte a tu verdadero yo para poder disfrutar con verdad cada evento.

Acepta los sucesos con la convicción de que nada es para siempre, que todo se encuentra en continuo movimiento y que esto también pasará.

Insisto, relájate y suelta el control para que florezca la verdad.

Obstáculos

La vida es un lugar muy duro y desalentador si lo que haces es vivirla a través de tu mente, por ello el mejor refugio y la mejor manera que tienes de transitarla con sentido y gratitud es tu propio amor. No por ello no encontrarás piedras en el camino, sin embargo, estas serán las que te brinden fortaleza, las que necesitas para acabar este sueño erguido y enamorado.

Cuando topes con problemas, cuando sientas que ya no puedes más, que es muy duro todo lo que te está sucediendo, no te rindas, no te dejas caer, mira al cielo y dite: *“Qué basto es el Universo, cuánta infinitud existe en el cosmos. ¿De dónde provengo?, ¿hacia dónde voy? Todo esto es tan asombroso, tan misterioso, tan inimaginable. ¿Cómo puedo pretender que las cosas sucedan como mi mente desea si no soy el hacedor? Es ignorante de mi parte no ver que algo sutil se está moviendo con cada acto y es la misma energía que me ha creado, la que controla toda esta inmensidad. Es un Poder Infinito de Amor que sabe lo que hace, que ha creado todo lo que existe en la Tierra. Me rindo ante ese poder y acepto que los obstáculos lleguen a mi vida porque estoy seguro de que es para mi propio bienestar”*.

A medida que avanzas en el camino los obstáculos, las dificultades con las que topas serán cada vez más pequeñas. Si perseveras, si utilizas tu fuerza de voluntad para seguir avanzando sin rendirte, te aseguro que un día no muy lejano, solo divisarás arenilla. Será tan pequeña que no te molestará,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

hasta te resultará confortable y los regalos que te ofrezca el Universo serán cada vez más grandes y más gozosos.

Generando buenos hábitos

Ponte metas fáciles y no muy largas. Para desarrollar la fuerza de voluntad debes proponerte, todos los días, hacer algo bueno por ti y para ti. Los hábitos se establecen trascurridos los cuarenta días. Una vez cumplido ese periodo formará parte de tu rutina diaria y tanto tu mente como tu cuerpo te lo pedirán. Es así como esa costumbre ha germinado para quedarse.

Este comportamiento virtuoso no solo te llevará a poner en práctica tu fuerza de voluntad, sino que además estarás haciendo algo que te hace bien, que te fortalece, que te acerca un poquito más a tu corazón.

Elige cualquier cosa que desees. Por ejemplo, puedes optar por mimarte. Abrázate todos los días durante diez minutos y dite cosas lindas. También resulta muy beneficioso invertir tu tiempo en soñar como un niño. Sí, soñar sin limitación alguna y visualizar todo lo que desees para tu vida. Pon tu imaginación a funcionar y establece una rutina que haga florecer buenos hábitos en ti.

¿Quién es el responsable de tus emociones?

Tú. Solo tú eres el responsable, el protagonista. Tú eres el único dueño de tu vida. Nada ni nadie tiene poder sobre ti. Tú eres el que maneja tu mente, tu cuerpo y tu corazón. Nadie puede pensar ni sentir por ti.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Tus sentimientos y las emociones que nacen de ellos son de tu exclusiva responsabilidad. Veamos cómo esto es posible en un mundo donde te han explicado que si alguien te lastima es el culpable de haberte hecho sufrir y llorar.

Como dijimos existen dos partes que conforman nuestra vida. Podríamos decir que una es verdadera y la otra es falsa. Desde el corazón la vida se ve con ojos de sabiduría, pero desde la mente la visión es irreal, engañosa y confusa. Cuando alguien hace algo que no te gusta y eso te lleva a sentir angustia, tú puedes optar por comprenderlo, por aceptar que el sincrodestino está en pleno mando de sus funciones y elegir sentirte bien. Si tu prenda favorita se mancha, tú puedes elegir contrariarte o aceptarlo y decidir usar una diferente. Con acciones tan complejas como el engaño y la infidelidad por parte de otra persona tienes la misma posibilidad de optar, al igual que con la mancha. Puedes sentir odio y rechazo por quien te ha lastimado o preferir experimentar perdón y compasión.

En definitiva, si tú le das el control remoto de tus emociones a alguien más, siempre saldrás herido, pero si lo tienes tú, conectado a tu centro de luz, conectado a tu Fuente de Amor Infinita, la sabiduría, la quietud y el amor brotarán. Esta conexión te conducirá a un equilibrio maravilloso, a una estabilidad emocional perdurable que nada ni nadie podrá romper. Esto sería para mí algo muy cercano a la sabiduría de un Maestro. Si lo lográramos alcanzaríamos la plenitud total. Podríamos lidiar con el estrés, la enfermedad, la falta de dinero, la traición, el sufrimiento y la vejez.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

La mayoría de los individuos que forman parte de la Tierra se sienten estresados y actúan en consecuencia. Por ello debemos hacernos fuertes, proceder desde nuestro poder interior y afrontar todo tipo de situaciones con calma y sosiego. Dejemos de perder nuestro valioso tiempo en culpar a los demás. No malgastemos energía.

Mira qué importante resulta hacernos cargo de nuestras emociones. La culpa sería una palabra que desaparecería de nuestro vocabulario, al igual que la impotencia, la envidia, la inseguridad, el odio, la desdicha y la intolerancia.

Todo está bien en nuestro mundo divino, perfecto, hermoso, brillante, entusiasta, calmo, armonioso y amoroso. Vive en ese mundo, en el que has creado para ti y emana hacia el resto tu vibración de armonía y dulzura.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Extras

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

*Meditación:
Me amo infinitamente*



Uno de los instrumentos más mágicos de sanación es la meditación. Procura no comer en las últimas horas para poder tener una meditación más intensa y placentera.

Cierra tus ojos, siéntate en una postura cómoda con la espalda derecha y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba en posición de entrega.

Permanece unos minutos en reposo respirando. Inspira profundo y luego exhala lentamente. Toma conciencia de tu respiración, del aire que entra y sale por tu nariz. Repítelo cinco o seis veces hasta que te sientas relajado.

Luego inhala para cantar *OM*. Si es la primera vez que lo escuchas, *OM* es el sonido universal y lo que producirá en ti es la alineación de los *chakras* o centros de energía que se

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

encuentran en tu cuerpo. Se canta primero con la letra *A*, pronunciándola solo un segundo, luego la letra *O* un tiempo más prolongado y finalmente la letra *M*.

Las proporciones aproximadas serían:

A: 5%

O: 70%

M: 25%

Cantaremos OM tres veces.

Visualiza tu cuerpo, todo tu cuerpo. Comienza por la cabeza. Nota la perfección de tu cabeza y tu cuello, las articulaciones y músculos que hacen posible que la muevas maravillosamente.

Tu cara, admira por unos instantes tu cara. Es única e irrepetible, es bella y especial. Estás profundamente enamorado de tu cara. La amas porque contiene tus sentidos y te permite expresarte. Tus expresiones crean vibraciones de energía en el Universo vasto e infinito. Experimentas un agradecimiento profundo por tu cabeza, tu pelo y tu cara. Te amas y, por ello, dejas atrás todo tipo de complejos que puedas tener respecto de tu dulce y bello rostro.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo. Inhala y exhala.

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Tu cuerpo... Tu cuerpo es la pura belleza del arte de Dios. Dios es el artista por excelencia de esta Tierra y te ha creado a ti como una de las más bellas expresiones del amor. La vida que llevas dentro te ama y ama tu cuerpo estupendo e inigualable.

Recorre con tus ojos cerrados cada pedacito de tu cuerpo. Recorre con mirada apacible y cariñosa tu pecho, tus brazos, tus manos, tu vientre, tu cadera, tu pelvis, tus asombrosas piernas y tus pies.

Puedes notar cómo la piel cubre tu peculiar cuerpo protegiéndolo y vistiéndolo con las más bellas sedas.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo. Inhala y exhala.

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Percibe el extraordinario funcionamiento de tus órganos interiores. Nota cómo la energía corre como un río a través de tu cuerpo. Advierte los latidos de tu corazón.

Respiras y observas tu propia vida, el espíritu que te construye.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo. Inhala y exhala.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Ahora contempla tus emociones, tus pensamientos. Amas todas tus emociones. Amas tu melancolía, tu enojo, tus errores, tu angustia, amas la forma que tienes de ver las cosas. Te encuentras profundamente enamorado de tu personalidad estupenda y única.

Has elegido perdonarte y perdonar. Has elegido dejar atrás el pasado. Sabes que es mejor amarte que odiarte. Experimentas múltiples emociones y pensamientos en este momento y, al mismo tiempo, te sientes agradecido y enamorado de todos ellos porque te pertenecen. Acéptalos. Hoy has elegido enamorarte de tu mente simple y compleja a la vez.

Abraza a tu mente y a tus emociones "aquí y ahora". Deja de criticarte. Deja de hacerlo. Has sido muy duro contigo todos estos años, pero en este instante dejarás atrás aquel desamor y lo convertirás en amor profundo y verdadero. Ya no te castigas por tu forma de ser, ahora amas toda tu maravillosa vida.

Experimenta el alivio que recorre todo tu cuerpo cada vez que sueltas y te entregas. Sueltas las cadenas de pensamientos y emociones que mantiene prisionero a tu corazón y una energía pura y sanadora irrumpe en todo tu cuerpo.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Respira profundo. Inhala y exhala.

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Siente la presencia de tu niño interior. Siente cómo desea ser abrazado y contenido. Ámalo "aquí y ahora". Ámalo para no dejar de hacerlo jamás. Te necesita. Tu propia vida te necesita y tú a ella. Están juntos en este camino. No puedes separarte de ti y es por ello que optas por abrazarte y amarte infinitamente.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo. Inhala y exhala

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Observa tu entorno. Las personas que te rodean son, al igual que tú, creaciones divinas. Creaciones que el Universo puso en tu camino para que puedas cumplir tu destino. Todas y cada una de ellas llegaron a tu vida con un sentido, un sentido oculto que tú no ves. Sin embargo, comprendes que están allí, mágicamente, para que puedas hacer realidad todos tus sueños. No te gusta juzgar a cada individuo que te rodea porque intuyes que todos están sufriendo la separación de su propio Ser. Te abrazas y abrazas a cada persona de este

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

planeta. Abrázalos y perdónalos. Te has convertido en tu mejor amigo y gracias a ello aceptas a cada ser humano como único y especial. Abandona el control.

Deja atrás el pasado. Ábrete al mundo nuevo lleno de posibilidades que aparece ante tus ojos. Avanza.

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo. Inhala y exhala.

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Dite: "Solo deseo para mi vida amor verdadero y paz interior. Soy un instrumento divino y he llegado a la Tierra a ofrecer amor y vivir experiencias transformadoras. He llegado para ser feliz y me merezco ser libre y vivir en completa y absoluta armonía".

Visualiza estas imágenes unos minutos

Respira profundo una vez más. Inhala y exhala.

Eres amor. El amor que sale de tu pecho, de tu corazón, se expande por todo tu cuerpo. La Fuente infinita de Amor que vive en ti cubre cada célula de tu cuerpo con amor. Todo tu cuerpo experimenta alivio, mansedumbre y dulzura.

Amas cada partícula de creación. Amas la vida. Amas a todas las personas que te rodean. Amas a la naturaleza. Amas tus emociones. Amas tu parte amarga tanto como tu parte

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

dulce. Te amas y repites, como un mantra, palabras dulces hacia ti: *"Me amo infinitamente, me amo infinitamente, me amo infinitamente..."*.

¿Qué es estar en corazón?

Me siento "en corazón" cuando mi ego se disuelve y solo queda espacio para el amor divino y la ayuda desinteresada. Ese proceso me brinda emociones elevadas como el agradecimiento verdadero; el que me hace sentir liviana y provoca una gran explosión de sonrisas en todas las células de mi cuerpo.

Cuando me alejé de mi ego sentí que mi vida cobró significado. Y al hacerlo, dejó de ser importante ir tras la felicidad, porque ella es pequeña ante el hecho de haberle encontrado un sentido a mi vida. El significado lo transfigura todo, es el sentido del alma. Advierto la belleza en todo lo que me rodea.

Cuando "estoy en corazón" me quiero, me trato bien y soy dulce conmigo misma. Eso hace que trate mejor a las personas que me rodean. Ellas se sienten agradecidas, son más felices y me lo devuelven en forma de sonrisas y buen trato. Así se genera un círculo positivo de amor.

Hace unos años opté por amarme y aceptarme a mí misma con todas mis fuerzas y emprender la búsqueda de la verdad Divina. Me gusta la vida sencilla y simple. Vivo mis días en dulzura conectada a mi Ser, al alma de mi familia y a la

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

inmensidad de la naturaleza. Experimento la dicha. Me siento inspirada y agradecida cada día que me levanto. Todo ello fue posible gracias a volver a la Fuente, a eliminar todos los pensamientos dañinos que cubrían mi Ser, a escuchar a mi corazón. Él marca con rosas mi camino todos los días a pesar de la incertidumbre.

Mi misión en la vida es lograr que más personas lleguen a sentirse como yo, en ese estado completo de asombro, en los cortos años que dura esta maravillosa existencia.

*“Al librar las ataduras que aprisionan al corazón,
un mortal se vuelve inmortal.
Esta es la sagrada enseñanza”.*

katha Upanishads

Tú también puedes sentirte en corazón. Solo debes quitar las capas que recubren tu Ser para experimentar esa dulce y reconfortante sensación de que todo está bien en tu mundo.

¡Suelta, suelta y suelta cada vez más! Despójate de todas las ideas negativas y tóxicas que tienes sobre la vida, sobre los demás y sobre ti mismo para poder experimentar bienestar, libertad y verdadera alegría.

Recuerda: "No te encuentras solo".

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El análisis final

Existe un texto de la *Madre Teresa de Calcuta* que me parece muy habilitador, entusiasta y verdadero. Un texto que despierta en mí hermosas emociones cargadas de energía y es por ello que deseo sumarlo a este libro. Creo que forma parte de uno de los secretos de la vida: la acertada actitud que debemos tomar frente al resto.

Caminando de la mano junto a los valores y virtudes más elevados del corazón y poniendo en práctica estas palabras seguramente alcanzaremos el bienestar.

*Muchas veces la gente es poco razonable, ilógica y egocéntrica. **Perdónalos**, igualmente.*

*Si eres amable, la gente puede acusarte de tener motivos egoístas ocultos. **Sé amable**, igualmente.*

Si eres una persona de éxito, te ganarás algunos amigos falsos y algunos enemigos de verdad.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Ten éxito, igualmente.

Si eres honesto y sincero puede que la gente te engañe.

Sé honesto y sincero, igualmente.

*Puede que alguien destruya en un momento lo que te ha costado años construir. **Construye, igualmente.***

Si encuentras la serenidad y felicidad, puede que tengan celos.

Sé feliz, igualmente.

*El bien que hoy hagas mucha gente lo olvidará mañana. **Haz el bien, igualmente.***

*Dale al mundo lo mejor que tengas y puede que nunca sea suficiente. **Dale al mundo lo mejor que tengas, igualmente.***

*Mira, “**en el análisis final es todo entre tú y Dios, no entre tú y ellos. Con que, ¡igualmente!**”.*

Ella hace referencia al Dios religioso, pero a mí me gusta entenderlo como el Dios Cósmico, el Tao, la Energía Universal Creadora.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Pétalos de rosa

La suavidad

Has notado la suavidad que caracteriza al pétalo de una rosa? Te invito a que contemples durante unos minutos su tersura aterciopelada, su color, su aroma, su delicadeza, su dulzura. Empápate de la escena. Si pudieras tener un pétalo en tu mano la experiencia sería completa.

El Universo nos enseña a través de sus delicadas flores cuál es el camino que debemos tomar para sentirnos bien. La dulzura y la suavidad deben estar presentes en nuestra vida, en contraposición al maltrato, la rudeza, la violencia y el desamor con el que nos solemos tratar.

Tú eres el dueño de tu mente, de tu cuerpo y de tu alma. Eres el dueño de tu vida. Pretendes ser feliz y alcanzar el éxito, pero la forma en que te tratas no es congruente con tu deseo. Mímate, escúchate, háblate de forma dulce, cariñosa, haz algo que te enamore, rodéate de personas mansas y bondadosas, escucha lo que tu corazón quiere decirte. Trátate como si fueras una rosa.

Existe una parte en ti llamada ego que solo desea confrontar y experimentar miedo, angustia, desolación, ira. Pero también cuentas con una parte amable, aquella que solo desea sentirse bien y es puro amor. Cuanto más te alejes de tu parte amarga y te acerques a tu Yo dulce, tu verdadero yo, más

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

cerca te encontrarás de experimentar el milagro, de sentir la presencia, de alcanzar la dicha.

Elévate por encima de tu ego y procura llevar una vida donde la prioridad sea amarte y ser dulce contigo mismo para poder serlo luego con los demás.

Conviértete en una rosa. No temas a la debilidad. La sensibilidad y la intuición de tu corazón te harán fuerte.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

A mi modo

María Marta Serra Lima

*Estoy mirando atrás
y puedo ver mi vida entera,
y sé que estoy en paz
pues la viví a mi manera...*

*Crecí sin derrochar,
logré abrazar el mundo todo.
Y más, mil sueños más,
viví a mi modo...*

*Dolor, lo conocí
y recibí compensaciones.
Seguí sin vacilar,
logré vencer las decepciones...
Mi plan jamás falló
y me mostró mil y un recodos
y más, sí mucho más,
viví a mi modo...*

*Esa fui yo
que arremetí,
hasta el azar
quise perseguir.*

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

*Si me oculté,
si me arriesgué,
lo que perdí no lo lloré.
Porque viví,
siempre viví, a mi manera.*

*Amé, también sufrí y compartí
caminos largos.
Perdí y rescaté,
mas no guardé, tiempos amargos.
Jamás me arrepentí
si amando di todos mis sueños.
Lloré y si reí, fue
a mi manera...*

*Qué pueden decir, o criticar
si yo aprendí a renunciar.
Si hay que morir
y hay que pasar,
nada dejé sin entregar.
Porque viví
siempre viví... a mi manera.*

...

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

poemas

PARA APRENDER A

amarme



Gael Rodríguez

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Poemas para aprender a amarme

ÁMATE AMOR MÍO, ÁMATE FUERTE

Ámate, amor mío,
ámate fuerte,
aunque la tempestad
de lo excluyente
irrumpe en tu
jardín adolescente,
aunque las piedras
del camino
atasquen el fluir
de tu fuente,
el maná esclarecido
que te une al más grande,
al océano infinito de energía
que subyace en todas partes.

Ámate, amor mío,
ámate fuerte,
que cuanto más alto
sea tu anhelo
más cerca estará
el cielo, más lejos
el agitado vendaval
que te aparta

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

de tu centro,
más desnudo
el titiritero
que te grita
sin consuelo,
que te esquiva
con esmero.

Ámate, amor mío,
susúrraselo a tu espejo,
sé dulce contigo misma,
abrázate sin motivo,
transfórmate en lo bello
y puro que te acompaña
desde el inicio,
dale la mano al sublime
que te espera en cada estación,
al amor divino
que descansa en tu interior.

Ámate, amor mío,
acéptate bien fuerte,
que siempre habrá
golpes de huracán
tratando de que
no te encuentres,
que después
de tanta montaña

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

y tanto valle impenitente,
divisarás un altiplano
donde perderte para siempre.

PROFESIÓN

¿A qué te dedicas?
A amarme.
Y a eso me empeño
día, noche y tarde.
Y si Dios me lo permitiera
todos los sueños que me abaten,
las sonrisas en combate.

LA FLOR Y EL DESESPERO

Soy el conocimiento,
soy la esencia,
soy la fábula que navega
entre quimera y quimera,
fantochadas revestidas
de la mediocre rugosidad
de la materia,
espejismos encontrados
que simulan su inocencia,
como pérgolas denostadas
que asimilan su inconsciencia,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

vellosidades aclimatadas
confundidas en su andanza,
las aguas de la vida
que arrastran y arrastran...

Soy la flor
que vive un desespero,
pues así se muestra lo bello,
en lo efímero del paseo,
pellizcos bermellones
que deshojan mi consuelo.

EL SILENCIO Y EL AMOR

El silencio,
el silencio y tú,
el silencio y la egoísta existencia,
el silencio y yo,
el silencio que se desespera.

El amor,
el amor y tú,
el amor y la divina comedia,
el amor y yo,
el amor que celebra y celebra.

AMARME ES AMARTE

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Amarme es amarte,
amarte es amarme,
y de ahí no salgo,
sea verano o sea otoño,
haga frío, sol
o esté lloviendo a chorros,
brille la pobreza
o haya un palacio de oro.

Yo me quedo en este adoro
como santo postrado
a los pies de lo luminoso,
con la bendición de lo sagrado
recorriendo los caminos
de mi añoro,
llenando de vida fresca,
alegre, vívida los ríos de mi gozo.

ESTAR EN MI CORAZÓN

A mí me gusta
estar en mi corazón,
el lugar donde me explico
y me trato con amor,
el lugar donde no existen
las verdades de otros,
sino la que construyo yo,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

el lugar donde me acepto
y me brindo devoción.

Tan solo un segundo
en su manto
me une más a Dios,
pues es allí donde residen
los reflejos de su voz,
las respuestas
de su resplandor.

A mí me gusta
estar en mi corazón,
el lugar donde
todo lo puedo,
donde me permito
ser yo,
saltar entre mis sueños
y bailar como un gorrión,
el rinconcito edulcorado
donde encuentro
mi dulzor.

A mí me hace bien
estar en mi corazón,
actuar desde la palabra
limpia y cristalina
que resuena

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

en mi interior.

YO SÉ

Yo sé. Y con eso basta.
Y que nada ni nadie
me despierten de este sueño
sin constancia,
solo para despertar en los sueños
donde duermen los que viven
en la infamia.

EL PASAR DE LA VIDA

Estoy sentado, escuchando
pasar la vida, no la mía,
sino la que va y viene,
como almas impenitentes,
todas circunstancias
que marchitan el presente,
ya sea un sonido,
unas pisadas,
un pensarme a mí mismo
o una ignorancia.

A todos ellos los despido
como nubes que se marchan,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

dejando que el cielo despejado
que me allana me enflora
de su gracia, la misma
que me visita
con una palabra enamorada.

EL PRESENTE

Porqué seré tan miedoso,
sino hay mañana sin tarde
ni tarde sin su otoño,
si no hay noche
que no se abata
ante la luz de la alborada.

Todo vive y todo parece
a los ojos del presente,
el espacio donde existe
la existencia que nos precede,
eso que yo quiero ver
para no volver a ser títere
de aquellos que no ven.

SOLO QUIERO VER LA LUNA

Ya no se me da bien

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

eso de tratarme mal,
de creerme las mentiras
que, como garrotazos,
me suelo contar.

Ya no me interesa
vestirme de normalidad,
ser aceptado o resultar agradable
a los ojos de los demás.

Ahora solo quiero ver la luna
subir y subir,
en esa libre ascensión
que la hace grande,
poderosa, única.

ADORANDO LO EXTRAÑO

Yo soy
lo que soy
ahora mismo,
y eso ya es increíble,
descomunal, orbitadamente místico,
lleno del viento huracanado rozagante
con que se desliza la verdad,
el duelo que mantengo
con lo puro, con la mar,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

soltando versos
como sinceros brochazos,
como certeros cañonazos
que despejan mi mirar.

Yo soy
lo que soy
ahora mismo,
adorando lo extraño,
la vida en su colosal
estela de cristal,
las estancias veraniegas
donde sacudo el malestar,
los pedestales que me acompañan
y son breza cubierta de toxicidad.

HONRAR LA VIDA

Ahora es el momento
de mudar las pieles,
de honrar la vida,
de dejar
que el alma vuele,
de dar lo mejor de ti,
de entregar aquello
por lo que viniste
a este mundo

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

de existencia
inexistente.

Ahora es el momento
de hacer lo que
tu corazón quiere,
de soltar todo aquello
a lo que te aferras
con tanta insistencia,
con tus garras enquistadas
como rapaz que no suelta,
que no deja
que sus alas
le muestren la belleza,
lo efímero
de esta historia
que ya es leyenda.

Tú historia,
la mía,
polvo que transita
entre viñeta y viñeta,
atados al miedo
que no deja
que abracemos
nuestra grandeza.

Ay, amigo,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

si al menos supieras
que tú eres aquello
que crea...lo que
transforma un mísero segundo
en un eterno de nobleza.

Amo esta transformación,
dejar atrás
todo aquello
que no soy yo,
ser la nota musical
que ensancha
mi corazón.

BARQUITO DE UN PALO

A veces me hace bien
reconocer mis derrotas
porque entonces ya no pienso
ni me pienso, simplemente
me entrego y me acepto,
comprendo que yo no soy
quien se está dirigiendo,
que soy una pieza más
de un puzle de misterios.

Y entonces, como barquito

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

de un palo, falucho desmigado,
laúd de contrabando,
me dejo llevar
por la silenciosa corriente,
río abajo, a la espera
de que mi fiel amiga,
mi alma trovadora,
encandle la ribera
de mi proa.

FRAGOR DE MARIPOSAS

Ahora que me hago uno
con tu nota,
soy golondrina
que desciende
hecha gloria,
amistad de mansedumbre,
el olvido del pesar
que crepita
entre las cumbres.

Solo te pido una cosa:
que me alejes
de cualquier otra rosa,
que me dejes ser anhelo
que recibe

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

el olimpo de tu prosa,
verdad encaramada
como un fragor de mariposas.

UN MOMENTO DE TEMBLOR

¿Qué separa un momento de amor
de uno de temblor?
Las caricaturas del pensamiento
no enfocado en Dios,
el laberinto de ataduras
que nos separa de la contemplación,
de la adoración agradecida
que nos embriaga de emoción,
de la Vida
que nos mantiene con vida
en cada inhalación.

ROMANCE INESPERADO

Cómo no volver a vivir
si no hay nada más grande
que el volverte a descubrir,
que el volver a ser aventura,
que el volver a ser vida
que te busca hasta coexistir.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Romance inesperado
resuelto por el saber
que el Universo
depositó en nuestro regazo,
danzar de almas,
los versos con que una mano
abraza otra mano,
las maneras con que un hombre
se hace uno con su amo.

EMBELESADO SENTIR

A veces me deleito
en los pensamientos
y no quiero escribir,
tan solo emborracharme
de este embelesado sentir,
con esta sensación de que
estás dentro de mí,
correteando alrededor
de mi corazón
como abejita
que sobrevuela
y aterriza en una flor,
posando sus patitas
en el néctar que empalaga
mi razón.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

SOY AUTÉNTICAMENTE FELIZ

Soy auténticamente feliz
el día que me relajo,
cuando dejas que seas Tú,
tan solo Tú,
quien explique
mis angustias
y mis retrasos,
quien de sentido
a esta andanza
por senderos
poco frecuentados,
quien de luz dorada
a mi mente sin descanso.

Cómo me gusta
saborear tu pureza,
ser Tú,
estrella iluminada
en las noches frías
de luna nueva,
hombre enamorado
que navega
sin mapas
y sin tretas.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

AMAR Y MÁS AMAR

Amar y más amar,
amar y más amar,
con las mareas de la vida
ancladas a esta desatada verdad,
como los rincones del sinsentido
se arrastran a la fuerza de la mar,
como el huésped del coraje se aloja
en mi condal.

Amar y más amar,
amar y más amar,
evitando las insidias
que aparecen sin cesar,
atravesando uno a uno
los envites
con que los necios
murmullan su incapacidad.

EL PASADO YA SE FUE

El pasado ya se fue,
ya forma parte
de otros mundos,
o quizás de ninguno,
fragmentado en mil recuerdos
desacertados, inoportunos.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

El pasado ya se marcha,
se está marchando,
como la vida,
como las piedras horadadas
por las manos de un viento artesano,
arrancando trocito a trocito,
pedazo a pedazo,
este sueño elaborado,
que se acaba, que se termina,
que se hace uno con su amo.

El pasado se marcha
y con él nos marchamos,
despedida a despedida,
lejanía a lejanía,
como los árboles
en otoño dejando caer
sus hojitas, hasta que nos
quedamos secos, vacíos,
desamparados.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

AHORA ESTOY AQUÍ, MAÑANA ESTOY ALLÁ

Miro al cielo
y lo veo cambiar,
con las nubes
cual registro
que se borra
en el azar,
como barcos mercantes
que atraviesan
la ultramar,
y, en medio
de una alegría desordenada,
me hago a la idea
de que todo cambia
y cambia sin parar...
ya sean las estaciones,
los árboles caprichosos
o mi forma de pensar,
ahora estoy aquí,
mañana estoy allá.

Y así es la vida
y el juego
que nos ha tocado actuar,
con todas esas ilusiones efervescentes,
campeadoras de escaparate
que atrapan la libertad escondida,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

fugitiva, que me lleva más allá.

SE MARCHAN

Por allí se marchan
las caravanas del engaño,
estructuras de pensamiento
que crecen en pastos abandonados.

Por allí se marchan
los recuerdos envalentonados,
rémoras que nos visitan
por el camino empedrado.

Por allí se marchan
los apegos exiliados,
equipaje de otras vidas
orfanatos desarmados.

Por allí se marchan
los deseos, cabalgando,
en jinetes sin consuelo
que respiran extasiados.

Por ahí se acerca
ya encaminado
el susurro del siroco
que es la alquimia

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

de mi trono.

CASTAÑO DE HORIZONTES

Soy ese hombre,
el hijo
que es la fuerza
de tu nombre,
la semilla que germina
por ser talante
envuelto en ocre,
el tallo que se expande
y es castaño de horizontes.

Soy aquello en lo que creo,
un no puedo
que madura
en un sí puedo,
un vagón que circula
entre estaciones,
esperando ser llenado
con el polen
de tu norte.

SIMETRÍAS DE NORMALIDAD

Todo siempre fue,
es y será perfecto,

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

como una flor
con motivos eternos,
simetrías de normalidad
que se pierden
en el invierno,
alabastros de alevosía,
laberintos de pleitesía,
jeroglíficos que reflotan
en los ojos
del que mira.

VUELA EL AMOR, VUELA

Vuela el amor, vuela,
juega entre el ser y el no ser,
entre lo simple y la creencia.

Vuela el amor, vuela,
entre borreguitos de panel,
entre nenúfares sin mantel,
entre juncos que sortean
las lágrimas de tu amanecer.

Vuela el amor, vuela,
entre el espacio y la pared,
entre las agujas de un reloj,
entre un sí y un momento
de temblor.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Vuela el amor, vuela,
sin más esperanza
que una primavera,
que una flor asustada
a punto de nacer.

Vuela el amor, vuela,
entre nubes de papel
entre estrofas que resbalan
del matiz del poseer,
de la mano que se cierra
sin más ansia que el querer.

QUIERO ROMPER EL SILENCIO

Quiero romper el silencio,
quiero salir de este armazón,
ser la emoción viva que transforma
el miedo en el amor.

Quiero ser pura expresión,
halo invisible de energía
que te ensancha el corazón;
amarte hasta desgastarte,
hasta abrazar el niño
que grita en tu interior.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Quiero sacarte
de ese estado
de parálisis emocional
en el que vives,
que seas el sol, la, si, do
de ese instrumento delicado
que es el prana de tu don.

Bibliografía

El análisis final. 10 Pasos clave para sanar tu vida. Luz Boscani. Autor-editor. España, 2015.

Lo mejor de ti. Luz Boscani. Autor-editor. España, 2016.

Pétalos de rosa. 21 Respuestas. Luz Boscani. Autor-editor. España, 2016.

A mi modo. Álbum: Los elegidos. María Marta Serra Lima, Sony BMG Ariola Entertainment, 2009. Del libro *Escucha tu corazón salva tu vida.* Luz Boscani. Autor-editor. España, 2012.

Poemas para aprender a amarme. Gael Rodríguez-El Poeta Celestial. Autor-editor. España, 2016.

Meditación "Me amo infinitamente". Inédito para *Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti.* Luz Boscani. Autor-editor. España, 2016.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Acerca de Luz Boscani y Gael Rodríguez

Facebook: *Luz Boscani y El Poeta Celestial*

www.luzboscaniygaelrodriguez.com

Luz Boscani, nacida en Buenos Aires, Argentina, conocida como *La mujer del tesoro de valores* por haber desarrollado sus virtudes desde pequeña, siempre se sintió movilizada por ayudar a las personas a superar las dificultades y alcanzar la felicidad. Licenciada en Marketing y con grandes éxitos en su trayectoria profesional, tras un profundo cambio renunció a todo y volcó sus objetivos al servicio y la ayuda desinteresada. Hoy dedica sus días a escribir textos de autoayuda espiritual, amor, superación personal y bienestar.

Obras como *Quitando capas de la cebolla*, *Lo mejor de ti y 21 respuestas* revelan cómo Luz es precursora en la implementación de métodos inusuales como herramientas de superación personal y autoayuda. Con un enfoque completamente nuevo conduce al lector a la sanación de su vida de una forma sencilla y enriquecedora. Muchas personas vieron sus vidas transformadas tras poner en práctica los métodos de autoconocimiento y conexión divina que Luz imparte.

Su visión de la vida, su pureza y dulzura conmueven a la persona más escéptica. Logra, a través de sus palabras, transmitir sabiduría universal con claridad y una gran profundidad.

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Gael Rodríguez, conocido como *El Poeta Celestial*, nació en Madrid, España. Poeta místico y escritor. Tras casarse con el amor de su vida, Luz, se retiró junto a ella a la cima de una montaña, logrando la autorealización y la más profunda inspiración.

Gael Rodríguez es, probablemente, el poeta que más ha escrito sobre superación personal. Sus versos y ensayos crean una auténtica obra de autoayuda. Su misión es ofrecer a las personas un instrumento mediante el cual puedan conectar con su corazón, encontrar la paz y vivir en armonía y plenitud con la vida.

Efímero, Tu Yo Poderoso y su Colección poética de superación personal lo convierten en un referente contemporáneo del pensamiento transformacional.

Una mirada fresca, mística y desafiante que crea una nueva corriente poética.

Luz y Gael se han convertido en la pareja de escritores espirituales y humanitarios que conmueven corazones en todo el mundo, con sus más de 25 títulos publicados.

El notable crecimiento en el mercado electrónico de habla hispana ha superado todas las expectativas. Países como México, España, Colombia, Chile, Ecuador, Argentina y EEUU encabezan el ranking de los más vendidos.

En el año 2015 desplegaron sus alas para conquistar al público anglosajón con la publicación de seis de sus obras en inglés: *Honey Heart, Ephemeral, Sri Sri. Poetry for Self-Improvement, 10 Steps to Create a True Relationship Forever,*

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

The Little Great Book of Love and 10 Foolproof Steps to Achieve Professional Success, The Little Great Book of Work and Thoughts to Reach Fullness. 301 Selection of Quotes.

Descubre a Luz Boscani

Escucha tu corazón, salva tu vida, Quitando capas de la cebolla, 10 Pasos para crear una relación verdadera y para siempre, El pequeño gran libro del amor, Come con conciencia y transforma tu vida en 15 pasos, 10 Pasos infalibles para alcanzar el éxito profesional, El pequeño gran libro del trabajo, Soluciones espirituales para tus problemas de pareja, 10 Pasos clave para sanar tu vida, El pequeño gran libro del bienestar, Pensamientos para alcanzar la plenitud. Selección de citas 301, Lo mejor de ti, 21 Respuestas y Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti.

Descubre a Gael Rodríguez

Sri Sri. Poesía para la superación personal, Corazón de miel. Poemas de amor, Efímero. Citas de un buscador, La rosa que te viste. Poemas de amor, Cómo escribir un poema de amor, Tu YO poderoso, Amor, Viento, Estrés, Devoción, Colección poética de superación personal y Poemas para aprender a amarme.

Luz y Gael nos dicen: **“Si perseveras en el camino hacia tu corazón y dedicas tiempo al estudio y cultivo de tu persona, potenciando tus virtudes, alcanzarás, sin duda, la verdadera felicidad”.**

Ámate sin esperar que los demás lo hagan por ti

Actualmente, sus libros se encuentran disponibles en formato digital y en papel en las cadenas de distribución y librerías electrónicas más importantes del mundo.