

YOGA BALANCE

Meditaciones reales



Camila Riganti

Brillar

Bailar

Vivir

Soltar

Ser

Sentir

Disfrutar

Agradecer

Estar

Vibrar

Meditaciones reales, Camila Riganti
ISBN 978-987-86-2793-9

Primera edición, Diciembre 2019, Buenos Aires, Argentina

Diseño editorial e ilustraciones por Camila Macca

Edición Emilia Laviero

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida, mediante cualquier sistema electrónico, mecánico, fotocopiado, de grabación, de recuperación de la información, sin la expresa autorización de Camila Riganti.

YOGA BALANCE

Meditaciones reales

Una guía espiritual para descubrirte
a través de la meditación



Camila Riganti



Este libro pertenece a:



ESTAR

VIVIR



HOY

PRESENTE

Este es un libro personal que un día quiso ser público.

En estas páginas, traduje en palabras los sentimientos que trabajé en cada una de mis meditaciones semanales, que, con el tiempo, se convirtieron en prácticas compartidas con muchas almas.

De estos escritos, nacen las (re)evoluciones que transitamos en cada clase, durante XX meses.

Deseo, de todo corazón, que este libro te llegue en el momento que más lo necesites. También, te animo a que lo leas y lo releas las veces que sientas necesario. Este camino me enseñó que, muchas veces, entendemos los sucesos tiempo después de haberlos transitado.

Espero que disfrutes los textos, que los trabajes y que te hagan crecer.

Te acompaño en cada sentimiento, del otro lado de estas páginas.

Gracias

Gracias a vos mismo, por querer explorar todo lo que tu interior tiene para mostrarte.

Mi hermana Sofi, siempre me dice:
Ser agradecido, trae siempre más por lo que agradecer.

Así que un gracias especial a ella, por mostrarme esa frase ideal para este inicio.

Sin más vueltas, vamos a comenzar.

Introducción

Empezó el camino. Estás acá, posando tus ojos en estas palabras, sin saber que cada una de ellas te va a llevar a despertar lo que está dormido adentro tuyo. Quisiera que lleves con vos un registro de este proceso, que te tomes el tiempo y te des el espacio para leer cada una de estas líneas. Y también, para escribir, dibujar, mover y relatar tú proceso.

Mi intención es que descubras la creatividad que te caracteriza. La sensibilidad, la ética y la moral, la fuerza y resistencia, la comodidad y la molestia, lo bueno y lo malo, lo lindo y lo caótico que conviven en tu interior. Ojalá que estas meditaciones te permitan reconocer una auténtica versión tuya, que vas a (re) construir como lo sientas y necesites.

No frenes, seguí leyendo hasta que encuentres la primera palabra que haga estruendo en tu interior, que te provoque una sensación física. Seguí los pasos de destrucción y construcción, y permitite realmente ser quien quieras ser, para habitar tu presente de la única manera que existe: siendo.

Índice

01. Tu percepción	19	03. Latiendo	55
Inicios	20	Juego	56
Cambio	22	Desafío	57
Vuelve	23	Universo	58
Ser	25	Quizás	59
Aceptar	26	Juicio	60
Pensamientos	27	Solo así	61
Motivación	28	Amor propio	62
Adiós	28	Eje	64
Real	29	Miedo	65
Límites	30	Perfecto	66
Atracción	31	Esos días	67
Todo es Yoga	32	De madrugada	68
02. Amorfo	35	Guía	69
Metas	36	Expansión	70
Escucha	37	Bendiciones	72
Tiempo	38	Siempre intentar	73
En el ni	39	La constante	74
Tres	40	(Des) Ilusión	75
Aprender en vida	41	Aquí y ahora	76
Luz	42	Calma	77
(Re) Descubrir	43	Inicios	78
Fidelidad	44	Dualidad	79
Amor	46	04. Límites imaginarios	81
Entrega	47	Integridad	82
Pasión	48	Déjala ser	83
Habitar	50	Causas	84
Porque sí	51	En qué lugar	85
Ser	52	Sanar	86
Libertad	53	Despertar	87
		Destellos	88
		Pausa	90
		Momentos	92
		Decisión	92
		Vida	94
		(De) Forma	95

05. Vacío	97	07. Universo interno	137
Rendirse	98	Aire	138
Encuentro	99	(Des) Apego	139
Transformar	100	Alma	140
Volver	101	Abundancia	142
Presente	102	Expandir	144
Explorar	103	Habitando	145
Amor mío	104	Brillar	146
Date tiempo	105	Mariposa	147
Versiones	106	Apertura	148
Espejos	107	Escucha	149
Valores	108	Dimensión	151
Transparente	109	Único	152
Intuición	110	Crear	153
Tiempo-espacio	112	08. Tu nueva versión	155
La Evolución	113	Ofrecer	156
06. Creando lo nuevo	117	Equilibrio	157
Universo	118	Interior	158
Silencio	117	Construir	160
Agradecer	118	Pasiones	161
Simple	119	Latidos	162
Comunicar	120	Dejarse querer	164
Poder	121	Sentir	165
Crecer	122	Mi objetivo	166
Creación	123	E(zen)cia	168
Empatía	124	Mi revolución	169
Sorpresa	126	Conciencia	170
Magia	127	Escuchá las señales	172
Siendo	128	Deseo	173
Esencia	129	Vibración	175
Ego	130	Libre	176
Fe	131	Quedarme	177
Realidad	132	Recibir	178
Miedos	134	Cero. La vida	
Avanzar	135	que viniste a vivir	181



Capítulo 01

Tu percepción

Para empezar, quisiera que me cuentes un poco sobre vos. Tu nombre completo, tu edad, tu profesión, tu estado civil, tus estudios, tu familia núcleo y tu nueva familia, si es que la formaste.

¿De qué trabajás?

¿Te independizaste o vivís con tu familia?

¿Qué rol ocupás dentro de tu familia?

¿Cuántos sueños cumpliste?

Visualizá todo esto que sos... ahora.

Inicios

Lejos estoy de querer verte (y verme) ser una moda.

Me quedo con tu proceso. Con esas incontables veces que te vi entrar por la puerta, pararte en el mat y empezar a registrar tu respiración.

Ese momento tan simple me da la certeza de que deseás trabajar en vos mismo. Dedicarte. Aceptarte. Amarte y crecer.

A veces, me encuentro preguntándome: ¿por qué viene a clase?

Pero la respuesta llega sola. Como mi sonrisa cuando te veo volver.

Mientras te guío, me guardo en la retina todas tus novedades físicas, para plasmarlas día a día con tu nueva forma.

Otras veces, me pierdo en el viaje de una serie o mi objetivo se transforma por completo, porque quien está del otro lado me lo pide desde el alma.

Ahí es cuando entiendo que sos diferente a mí, que ese espacio también es tuyo y que, juntos, vamos a trabajar en lo que necesitemos.

Vos me enseñás a mí y yo te enseño a vos. Nos enseñamos que la estructura vieja siempre cambia, porque está en continuo movimiento. Y que cae para darle lugar a una nueva forma, que pronto se transformará en estructura. Y, una vez más, volverá a empezar.

Porque todo está hecho de ciclos. Nosotros, también.

Por eso, nos duele tanto soltar.

Por eso, nos da tanto placer haber podido confiar.

Sabemos que todo ciclo tiene un fin y, al final, los buenos siempre ganan. Y si, además de ser bueno, aprendés a amar, mejor. Y si, incluso más, podés transmitir lo que aprendiste, creo que estás hecho.

Yo estoy conformada por esas personas que se pararon adelante mío y dedicaron una hora de su día a intentar ser mejores. A sembrar amor. A regalarse esa oportunidad de seguir creciendo. Y a expandirlo.

Comienzo, transición, nudo, des-enlace.

Y así, la rueda sigue. Tu mundo se transforma y el mío se recarga una vez más, para abrir puertas y ventanas, y llegar a todo el mundo.

Y así, mi principal regalo sos vos. Tu presente. Tu trabajo. Tu proceso.

Deseo que te mires internamente con la misma confianza y esperanza de cambio y crecimiento con la que te miro yo, desde el primer día que entraste a la sala y te paraste sobre el mat, para escuchar tu respiración.

Cambio

El secreto del cambio es enfocar
toda tu energía en construir
lo nuevo, en lugar de resistir
junto a lo viejo.

Vuelve

La vida te devuelve todo lo que das, pero multiplicado.

La ecuación es simple. No hay estrategias para el éxito, no hay reglas para ser feliz, no hay pasos a seguir para triunfar.

Creo que desconocemos el significado del éxito, de la felicidad y del triunfo.

Se mide con amor. Es amor. El amor que das lo recibís. El amor que expandís dentro de todos lo recibís expandido adentro tuyo. El amor que trabajás en otros, lo trabajás en tu propia vida. Te aman en la manera en la que te amás a vos mismo.

Es simple. Todo lo que das, vuelve multiplicado.

DECIR
QUE SÍ



MÁS
VECES

Si pudieses elegir en quién convertirte, ¿lo harías?
Si te diera una hoja en blanco con la consigna
“escribí tu persona ideal”, ¿sabrías cómo describirla?

Qué torbellino de palabras se te vienen a la cabeza ahora, ¿no?
Quisiera que pudieras ver todo eso que YA SOS y apreciar aquello
que anhelas ser.

Porque siempre se puede cambiar de idea. Todo depende
del momento en que prestes atención a cómo vivís.

Yo quisiera ser amplia y firme a la vez. Que mi voz resalte
entre otras cuando lo que quiero decir es importante para mí.

Quisiera ser amable con mis pensamientos y limitar mis juicios.
Que no me afecte tanto todo lo que sucede a mi alrededor. Poder
separar lo que me roza de lo que me atraviesa.

Decir que sí más veces. Muchas más.

Quisiera trabajar mi transparencia. Tener mi conciencia
tranquila y mis noches llenas de paz.

Ser alguien que ría todos los días. Todos. Que aprenda
a amar en cada paso y que sepa reconocer cuando se equivoca.

Quisiera acompañarme de la mano en todo momento, espacio
y lugar. Ser yo en todas mis versiones, para que cada una de ellas
encuentre SU verdad.

Pero, por sobre todo, quisiera ser siempre buena persona
y perdonar, para vivir esta vida en abundancia.

Aunque sé que soy mucho más que lo que anhelo, a veces,
me cuesta verme, porque muchos crecimientos se dan en silencio,
hacia adentro y lentamente, pero...

Todo lo bueno que sembrás crece y florece más cerca de lo que piensas.

Aceptar

Creo que no existen
coincidencias en esta vida.
O sos una lección
o sos una bendición.

Pensamientos

27

Las mil veces que tus pensamientos te limitan.

¿Alguna vez te diste cuenta de que, si pensás que no, entonces = no? ¿De que, si pensás que sí, entonces = sí?

Esas limitaciones existen. Y las creás vos. La forma y la manera en las que te hablás van creando líneas y redes invisibles que te envuelven en lo que se transformará, más adelante, en tu realidad.

Los pensamientos son energía que se convierte en materia. Son como barreras invisibles (pero reales) creadas para desafiarte. Si aprendés a sortearlas, saltarás al próximo nivel de vida; y si no lo lográs, repetirás las mil y una historias ya vividas hasta conseguirlo.

Hay un finito umbral de conciencia que te lleva a reaccionar ante el proceso, para que puedas disfrutar del resultado saltando cada una de esas barreras invisibles y dejando todo el peso del pasado atrás.

No hay progreso sin proceso. Y este demanda energía de empuje.

Hay realización a través del infinito trabajo interno. Y este demanda energía de concreción.

Tus pensamientos pesan, valen, determinan. Se transforman en palabras que te invitan a reconocer los significados.

Así que, hablate suave, hablate poderoso, hablate compasivo, objetivo y con amor.

Si pensás y te decís que vas a lograrlo, ya lo estás logrando y falta sólo la mitad del camino.

Pensate libre, pensate feliz, pensate pleno.

Y abrí los brazos, para disfrutar de esa realidad creada por tu energía.

Motivación

Somos más fuertes de lo que alguna vez creímos ser.

Somos conscientes en nuestra locura y dementes
en nuestra realidad.

Somos aquello que llaman “imposible”,
porque no dejamos de soñarlo.

Somos mucho más que un cuerpo de paso.

Somos alma en movimiento, espíritu en libertad,
energía hecha materia, amor hecho verdad.

Somos la unión, somos lo mismo. Somos uno.

Adiós

El alma no entiende de tiempos.

Entiende de experiencias, de momentos, de vivencias.

Entiende de amor, de alientos, de risas y de angustias.

Entiende de abrazos, de besos y de poemas.

Entiende lo inentendible para la razón.

El alma sabe cuándo es momento de decir adiós.

Real

Hoy me siento más humana, real. Entiendo este término desde otro lugar. Abrazo mi raza humana.

Confío en las maravillas que podemos crear, que podemos sanar, soltar, re armar.

Hoy defino esta palabra de otra manera, elimino lo negativo y abrazo la totalidad de ser humana, de carne y hueso. De sangre y de lágrimas. Con hambre y con sed.

Humana, sin fijar un horizonte, porque no pienso dejar de soñar.

Voy a volar cada vez más alto y llevar conmigo a quienes decidan estar.

Hoy me siento más firme. Siendo humana, descubro que todo habita en mí. El agua, el fuego, el aire y la tierra. También, aquello que no se puede ver ni oír.

La magia, lo invisible, lo oculto y lo imaginario. Humana me siento más yo, más todo y más nada, pero me siento real.

El tiempo no me define, ni me corre ni me pasa. Me quedo en el presente, escribiendo mi verdad.

Humana, entiendo que en este plano podemos jugar, con quien se anime a mirar su realidad. Que podemos hacer milagros, iluminar las almas sonriendo, transmitir fuerza y tranquilidad, dar la vida por amor y amar dando la vida.

Ser humana es lo que me tocó vivir acá.

Hoy, me siento más real con todo esto que soy. Con mis defectos y virtudes.

Hoy, más que nunca, *humana*.

Límites

Los límites, al igual que el miedo, son siempre una ilusión.

¿Hasta dónde? ¿Cuál es mi límite? ¿Existe?

Muchas veces, decimos: “yo tengo un límite, hasta acá llegué”.

Me gusta pensar que, cuando llegamos a esa instancia, no hay una limitación, sino una transformación.

Siempre hay algo más, algo distinto y algo nuevo. De hecho, ese lugar que marcamos como “límite” nos muestra que algo tiene que cambiar, inevitablemente. Ya sea en lo mental, en lo físico o en lo emocional; ya sea en un trabajo, en una postura o en una relación. Los límites son campanas al cambio.

Atracción

Adonde va el pensamiento, va la energía.

Acordate de esto cuando necesites atraer.

Lo que pensamos se manifiesta sin dudar.

Si pensamos en negativo, lo negativo aparece.

Si pensamos en positivo, lo positivo se muestra.

“Tu vibración atrae a tu tribu”.

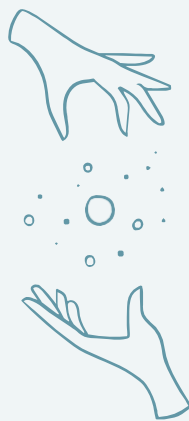
La mente y la intención,
dos herramientas súper poderosas.

Cuando estés en duda, intencioná.

Cuando no encuentres la respuesta, intencioná.

Y si ya tenés la respuesta, decretá.

Todo lo que sale del corazón,
se manifiesta en armonía.



Todo es Yoga

Esto es yoga.

¿Escuchás?

Las bocinas. Los autos. Los murmullos. El viento. El ruido.
El silencio. Todo es yoga.

Tu respiración, tu aliento.

Tu andar y tu movimiento.

Las horas que dormís, las horas que escribís, las horas que decidís
ejercitarte y las horas que decidís frenar.

Lo que decís, lo que hacés, lo que comés, lo que mirás.

Cómo tratás tu cuerpo, cómo lo cuidás.

La forma en la que hablás, cómo te comunicas, lo que querés
expresar, tu canal de creación, tu rutina.

A dónde dirigís tu mente cuando no estás presente. Eso también.
Y en dónde ponés el foco cuando tenés toda la energía para crear
una realidad nueva, por supuesto.

Tus creencias. Tus creencias más que nada. Ellas te habilitan a ser
o a deshacer. Ellas te manejan. Aunque no se revelen, están ahí.

Tu forma de ver la vida. Eso es yoga. Lo que ven tus ojos cuando
mirás la luna, cuando sentís el calor del sol. Cuando te sorprenden
los colores del otoño o el aroma de tu comida preferida. Cuando
mirás a los ojos a un recién nacido, cuando entrás al mar y sentís
la arena deshaciéndose bajo tus pies.

El aire fresco corriendo por tu pelo o la transpiración cayendo
por tu frente. Cuando lográs distinguir el ayer del hoy, el mañana
del presente. Cuando conseguís alargar a tu gusto los minutos
y los días.

Cuando un abrazo es más que suficiente.

Lo que piensa tu cerebro cuando ves a alguien por primera vez y, también, cuando no lo volverás a ver más.

Tus ganas de reinventarte, de renovarte, de superarte cada día.
Tus objetivos, tus miedos, tus metas y tus deseos.

Tu trabajo, ¿por qué no?

Tus ganas de cumplir con lo que pensás que te hace crecer.

Tu suavidad y tu fortaleza. Tu firmeza y tu estabilidad.

Tu bipolaridad. Tu sensatez y tu locura; esa que vaga por tu mente de vez en cuando y que desaparece frente a la mirada del otro.

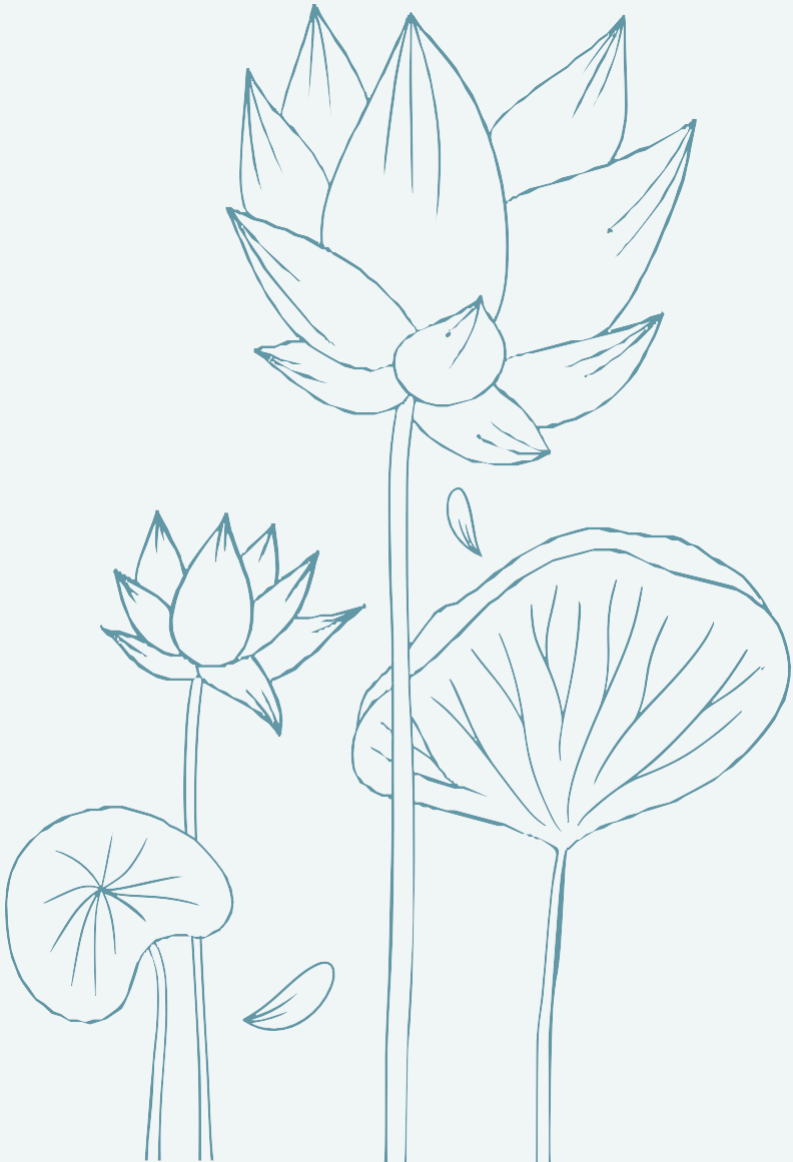
Los pensamientos laterales que llevás escondidos y que se reflejan en acciones. Los pensamientos frecuentes que determinan tu día a día.

Las oportunidades. Lo que hacés con ellas cuando están y cuando no. Cómo las creas, cómo las hacés materia, cómo las aprovechás.
La manera en la que tratás de avanzar y la seguridad de que aunque caigas, ahí estarás, empujando.

Tu vida. Tu vida es yoga.

Tu vida es todo.

Todo es yoga.



Capítulo 02

Amorfo

Si seguís conmigo, te propongo un nuevo desafío:

Que te desprendas de todo lo que visualizaste.
Especialmente, de lo que considerarás más superficial.

¿Qué cosas de tu vida y de tu presente dejarías ir,
en pos de encontrarte?

Comenzá por desdibujar tu figura. Primero, tu piel.
¿Qué se siente ser vos, sin piel?

Metas

Toda meta es válida si nos hace crecer como personas.

Los sueños deben construirse desde el corazón, con la intención de alinear nuestras energías y de mostrar nuestros valores y la calidad de personas que somos. Con la intención de dejar salir nuestro poder constructivo, y nuestra capacidad de ayudar y de hacer crecer al otro.

Así crece el alma, en comunidad.

Los objetivos son importantes para nuestra mente, así como lo es el agua para nuestro cuerpo, el aire para nuestros pulmones y La Luz para nuestro ser. Es importante enfocarnos en crecer de adentro hacia afuera y no al revés. Ir deshaciéndonos, capa por capa, de prejuicios, de creencias pasadas, de patrones establecidos social y culturalmente, de afirmaciones viejas y pensamientos ajenos, de todo lo que alguna vez nos enseñaron pero sentimos que no es nuestro.

Es imprescindible crear nuestro propio pensamiento.

Dejar el juicio de lado. ¿De qué sirve la crítica si no es para crecer? Crecer implica aceptar, ver, soltar, cambiar, elegir una nueva meta y seguir construyendo.

Metas a corto plazo nos hacen crecer de a pasitos.

Para mí, más firmes.

Metas a largo plazo nos hacen crecer en constancia y en perseverancia; pero, muchas veces, nos interrumpe el cambio, y la meta se transforma y aparece la frustración.

Elijas la meta que elijas, procurá que pase siempre por el corazón, para que se manifieste con esa energía.

“Yo soy el cambio que deseo ver en mi presente”.

Escucha

37

Hola, acá estoy. Llegué.

Gracias por responder a mi llamado.

Hace tiempo que quiero decirte algo:

Estoy.

Y puedo ir con vos a cualquier lado, porque me animo a seguirte y a acompañarte. Contá con eso. Me vas a necesitar y ahí voy a estar. Te lo prometo.

Te ofrezco mi mano, agarrame fuerte, podemos volar, correr, nadar en los grandes océanos o contemplar el sol sin pestañear. Podemos reír y llorar juntos, amarnos profundamente y encontrar la felicidad en compañía. Jugar a explorarnos.

Podemos ser infinitos.

Hasta en nuestros peores momentos, yo voy a estar ahí, firme.

Te lo prometo.

Hace tiempo que te quiero decir una verdad:

Voy a ser lo único que tengas en tu vida para siempre.

Así que, agarrá mi mano y no me sueltes.

Te prometo el infinito y mucho más.

Te amo.

Tu ser.

Tiempo

Corre tan rápido que parece que vuela.

Frena tan de golpe que simula un vacío.

Se estanca y se vuelve a activar.

Nos sobra, nos falta, nos alcanza y nos vuelve a faltar.

Parece interminable, parece fugaz.

Se desarrolla en distintos niveles: personal y ajeno,
mental y emocional, material y efímero.

Lo ves en los ojos, lo sentís en la piel, lo escuchás en el habla.

Es mío, es tuyo; y, a la vez, no es de nadie.

Lo reclamamos todos, lo anhelamos más de un millón de veces
y, cuando lo tenemos, no sabemos qué hacer con él.

Es un pilar fundamental de esta vida. Nos alimenta día a día,
nos hace crecer.

Es sanador por excelencia y, también, mortal, como el rayo
cuando se desata.

Lo culpamos, nos falta. Lo deseamos, ¿cuánto falta?

Lo personificamos, como si, en algún momento,
una palabra de su autoría nos fuese a ayudar.

Lo consideramos magia, claro que sí.

Y podemos vivir en él, eternamente.

En el ni

En el medio del no y del sí. El ni.

Ese es el momento justo para dejarse ir,
para soltar absolutamente todo.

Ese instante en el que la revolución suena tan alto que aturde
los oídos, pero de lindas canciones. Son voces en armonía
que disfrutan de su melodía constante.

Un poco de confusión también, pero entiendo el momento
de molestia como oportunidad para cambiar algo y crecer.

El volumen es el resultado de las voces. Cada vez se suman
más y más, en distintos tonos, con distintas fuerzas.

Ahí, elijo decir “me suelto”.

Y silencio.

Como si, de pronto, todo se callara.

Disfruto.

Me encuentro.

Lo armo y lo vuelvo a desarmar.

Sigo flotando, sigo volando en un aire de rosas con los pies
en la tierra. Rosas era mi aroma y yo caminaba a mi lado.

Todo lo que parecía distante, difícil, imposible,
se vuelve conocido, familiar, manejable.

Así, reconozco que el soltar me trae abundancia, creatividad,
curiosidad y plenitud. Muchas veces me dijeron “hay que soltar
para hacer espacio a lo nuevo”. Bueno, recién ahora entiendo
que la que se renueva soy yo.

Tres

Sólo tres respiraciones
para controlar el aire,
para descargar el pecho,
para soltar la idea
de llegar a un hecho
que no sabe de acciones ni de mentes,
que no entiende a quién le habla el corazón,
que se toma el tiempo como eterno,
que recibe abrazos sin sentimiento,
que escribe su propia historia sobre papel ya utilizado,
que respira el aire ajeno.
Solo tres respiraciones para poner el mundo de cabeza y nada más.

Aprender en vida

¿Sabés lo que pasa?

Aprendí a soñar. A tejer y destejer sueños. A soñar despierta y dormida. A fantasear con lo imposible y volverlo materia.

A decidir por mi propia felicidad.

Aprendí que los sueños se construyen, se trabajan, se transpiran, se sienten, se idealizan, se rompen, se frustran, se reestructuran. Que cobran vida únicamente si así lo deseás y que mueren únicamente si los dejás morir.

Aprendí a nacer de estructuras rotas, de las cenizas mismas.

Aprendí que pelear por ellos no sirve. Es otra palabra la adecuada. Me gusta más “trabajar”. Trabajar libremente, como en un juego. Tomarse los sueños como eso, juegos. Explorarlos, probar qué pasa si los desarmamos. Volver a intentar.

Reírse si algo no sale. ¿Para qué llorar?

Si el dolor es inevitable, la risa es opcional.

Los sueños se trabajan, cada día, en cada lugar. Estés en tu casa, en la suya, en la playa o en un bar.

Ponete a soñar despierto, que la vida está para eso... para dejarse llevar. Por los sueños grandes, los chicos, los de ayer y los de hoy. Por los que vas a crear mañana.

Ponete a soñar despierto y, a la noche, terminá de concretar tu anhelo de verte vivo, de ver tu sueño hacerse realidad.

¿Sabés lo que pasa?

Aprendí, después de tantas caídas, que la vida está hecha para volar.

Luz

No se brilla sin oscuridad.

Es en la oscuridad en donde se produce la gestación.
En el útero, en la tierra, en la mente.

El individuo, la semilla, la idea.

La vida.

Somos luz y somos sombra, somos movimiento y quietud,
somos carne y alma, somos caos y equilibrio.

Pero no somos amor y odio. Esa es nuestra elección.

Amar u odiar es elegir.

El amor se basa en La Luz, pero La Luz no siempre es placentera.

La Luz puede iluminar, puede quemar, puede resaltar,
reflejar, alumbrar, atenuar, difuminar, clarificar y opacar.

Si decidimos ser amor, decidimos actuar en luz.

Cada uno brilla con su propia luz y aprende de su propia oscuridad.

Nuestro trabajo es brillar internamente y alentar al otro a brillar
desde lo más profundo, cada uno siendo responsable de su luz
y de su sombra.

Trabajemos en conjunto, iluminemos más corazones.

(Re) Descubrir

Dejé de buscar la unión afuera cuando noté que estaba completamente rota por dentro. No entendí cómo pasó, pero pasó.

Ahí estaba. Frente a frente conmigo misma. Mi alma sintió un fuerte impacto y se quebró en mil pedazos. Igual que un espejo cuando se cae y explota.

Dolió. Como no entendía la razón del golpe, agarré los trozos del suelo y comencé a pegarlos uno al lado del otro recomponiendo mi alma frágil. Al tiempo, me di cuenta de que faltaban las piezas más importantes. Las uniones se habían hecho polvo en el estallido.

Me miré en el espejo y pude ver pequeños destellos de luz que pasaban por ese vacío. Respiré hondo, cerré los ojos y volví a sentir un fuerte impacto sobre mi pecho. Pero, esta vez, lo produje yo. Cayeron las viejas y quebradas piezas; y en lugar de recogerlas, las apilé, las envolví y las tiré.

Lo sentí: un completo vacío interno que me invadía. Pero ya no pesaba; estaba liviana, libre. Decidí empezar a llenar ese vacío de a poco, con colores, aromas, dibujos, flores, mares, selvas, música, sonrisas y amor. Todas las cosas que siempre quise.

Ahora, La Luz es multicolor, el sonido es infinito y lo que me llena es inquebrantable, flexible, porque tiene movimiento.

Tiene vida.

Un buen día, decidí dejar mi antiguo ser y redescubrirme. Decidí regalarme mi nueva vida.

Fidelidad

¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando escuchás cuando escuchás la palabra “fidelidad”?

Ahora, borralo.

Vamos a romper con lo conocido, para ir por lo real.

Vamos a sernos fieles.

A nosotros mismos, sí.

A vos, con vos. A mí, conmigo.

Tomate una pausa, respirá y pensá en el día que tuviste hoy.

Detenete en cada cosa que hiciste, desde que te despertaste hasta ahora.

¿Cuántas acciones fueron por elección consciente? ¿Cuántas por costumbre? ¿Cuántas por rutina? ¿Cuántas por pedido de alguien?

Cuando hacemos nuestro presente consciente, ya no hay vuelta atrás, porque todo lo que hacemos se rige por una elección propia.

Y cuando reconocemos nuestra esencia, sabemos con claridad cuándo nos estamos desviando del camino, porque los eventos comienzan a ser desafortunados. Algo duele, algo se quiebra, algo no encaja, algo nos hace enojar, algo nos saca del eje.

Estar en eje. Eso es sernos fiel.

Estar en sintonía con lo que pensamos, con lo que sentimos, con lo que queremos, con lo que soñamos.

Eso es estar alineados.

Cuando nos movemos en dirección opuesta o contraria a lo que realmente necesitamos, la fidelidad se rompe.

Cuando nos prometemos algo que no cumplimos, cuando sostenemos una verdad ilusoria, cuando desconectamos el corazón del pensamiento, la fidelidad se rompe.

Todas nuestras partes necesitan ser fiel unas a otras, porque están conectadas.

Todas necesitan avanzar.

Por suerte, hay muchos momentos en los que podemos tomar conciencia y rearmarnos, para empezar de nuevo o para retomar el camino, si nos sentimos perdidos.

Nuestra conciencia es infinita y siempre va a encontrar el camino hacia el eje, hacia El Centro.

Sólo hay que escuchar.

Saber leerla.

Saber verla.

Saber entenderla y estar dispuestos a encontrarla.

Contradecime si miento, pero no conozco a nadie que se haya arrepentido de haber encontrado la voz de su conciencia, la sabiduría de su intuición.

Estamos en este proceso de sernos fieles, juntos.

Hay dos lunas nuevas que nos ayudan a encontrar nuestro eje y a brillar con nuestra propia luz.

Amor

Es tan fugaz como el momento lo permita y tan eterno como una mirada de paz.

Soñamos con encontrarlo a la vuelta de la esquina, pero lo buscamos en donde el tiempo no termina y nos damos por vencidos sin verdaderamente intentar.

A veces, correspondido; otras, interrumpido. Por momentos, nos contiene; muchos otros, nos detiene o parece que nunca acabará.

Si lo pensamos, es racional; si lo encendemos, es pasional. Qué importa cómo lo llamemos, si, al final, todos lo deseamos.

Grande o pequeño, poco o nada, eterno o momentáneo, compartido o solitario, entre dos o entre muchos, pero SIEMPRE con uno.

Si no lo sentimos, mejor partimos; si nos consume, dejémoslo ser.

Nos vuelve locos, perdemos el control, nos saca del camino y nos regala otro destino.

Deseamos que sea tan grande como el cosmos –inmensa energía– y que se deje ver.

Ahora, te propongo que empieces por dentro a romper estructuras, para poder crecer.

Crecer en él, sano y poderoso y, así, ser intensamente generoso para empezar a tejer. Tejer una red, un gran mandala que se conecte con todos y que siga un rumbo.

Porque mi mantra es mi única verdad.

Y es que solo el amor salvará al mundo.

Entrega

Existimos en el tiempo, pero pertenecemos a la eternidad.

Somos cuerpos moldeados por la idea del ser,
más que almas libres buscando su camino.

Entramos en el mundo de la locura real, salimos a la vida con
destellos en los ojos, buscamos soltar a cada paso que damos
y definimos nuestro pensamiento de acuerdo al sentimiento.

Decidimos estar.

Estar presentes, estar continuos, estar firmes y cambiar.

Es que lo único permanente es el cambio, el inevitable cambio.

Qué maravilla entonces saber cambiar. Saber mutar de piel,
de ideas, de pasados, presentes y de potenciales futuros.

Qué maravilla saber retomar caminos y pisarlos con más fuerza
a cada paso, releer sonrisas, escuchar las mismas letras de las
mismas canciones y suspirar los recuerdos.

Qué maravilla saber entregarnos al momento
y no desear nada más.

Pasión

Mi respiración es la que me mantiene viva, activa, presente.
Vitalmente fuerte. Encendida.

Mi día tiene 1440 minutos y tan solo necesito 5 para concientizar mi respiración. Eso me alcanza, me nutre, me llena, me expande.

Restan 1435 minutos para hacer todo lo que quiera,
ahora que mi energía está despierta.

Mientras más la observo, más la conozco. Y me di cuenta de que, en un momento particular, es indispensable. En ese momento, se conecta todo. El tiempo, el espacio, el cuerpo, la mirada, el silencio y la voz.

En ese momento, la respiración es la protagonista.

Cuando me mueve el deseo, la búsqueda, lo desconocido y, también, lo cotidiano, las nuevas texturas y los viejos olores. Cuando se eriza la piel y se agudizan los sentidos. Cuando los labios dibujan sonrisas espontáneas y expresan felicidad.

Esos momentos se conectan por la respiración.

Aprender a habitarla es habitar el mundo entero.

Aprender a sostenerla es sostener el tiempo.

Aprender a dominarla es dominar el ser.

Y a la respiración la mueve algo mucho, mucho más grande.
Juntas, se complementan. De hecho, son perfectas en unión.

Con ella, podemos crear universos inimaginables. Nos lleva
a otro plano, nos conecta con lo mundano, lo exótico y lo real.

Tenemos muchas de ellas y miles por descubrir.
Algunas son únicas en su especie y otras, comunes del día a día.

Extremas o suaves, libres o detalladas, locas o cuerdas,
nos mueven igual.

La magia está en unir las, en saber usarlas.
Venimos del amor y ellas no se separan.

La respiración y la pasión.

Como dos gotas de agua que te acercan al universo entero.

¿Qué te mueve?

Habitar

Yo elijo el momento en el que todo se ve.

Cerrando los ojos, puedo creer.

En la oscuridad de mi día, decido ser.

El olor a tierra mojada se hace presente, la humedad en los labios se siente, la cálida brisa que viene y va, el sol en la espalda me mantiene caliente.

Mi temperatura se regula equilibrando mi respiración.

Mi mirada sigue hacia adentro.

Me guío con una canción.

Escucho y siento.

Siento y soy.

De a poco, habito mi propia pasión.

Abro los ojos y ahí estoy.

Sentada en la nada, mirando el presente pasar por delante, agradeciendo mi pausa, invocando mi causa, dejando que el día se lleve mi voz.

Ahí.

Acá.

Aquí y ahora.

Porque sí

51

Yo que vos, sueño el presente.

Inhalo el momento, exhalo el pasado.

Agradezco las luchas y los triunfos, reconozco los errores,
suelto el orgullo y desarmo el ego.

Destrabo la mente, estudio el pensamiento, perdono las (des)
ilusiones y siento el amor.

Abrazo la música y le sonrío al que está al lado.

Dejo ir el enojo y desafío al miedo.

Me fundo en un beso y me río a carcajadas.

Miro intensamente a los ojos de alguien.

Camino por el pasto con los pies descalzos,

Siento el agua correr por el cuerpo, gota a gota.

Disfruto el olor de los azahares en primavera.

Y armo el mejor regalo del mundo, porque sí.

Yo que vos, no lo dudo más y empiezo a habitar la vida.

Ser

Hoy solo quiero des-hacer.

Todo lo conocido. Todo lo instalado.

Todo lo aprendido, lo trabajado, lo repetido, lo absorbido,
lo restaurado.

Hoy solo quiero estar en mi piel, transparente y sin colores,
fuera de forma y sin aromas, lejos del ruido y del falso placer.

Hoy solo quiero entender mis latidos, escuchar mi sangre,
encender mis sentidos, dejarme ver.

Todas mis mujeres nacen y mueren.

Todos mis hombres viven y renuncian.

Todas mis facetas se caen a pedazos.

Todos mis perfiles deciden soltar.

Hoy solo quiero decirme a mí misma que no hay mayor placer
que simplemente ser.

La que quiero, cuando quiero, como quiero, porque quiero,
donde quiero, con quién quiero. Y nada más.

Desarmo etiquetas, desarmo creencias,
desarmo la fría rutina de encajar.

Ser desde lo más auténtico del alma.

Dejarme llevar.

Libertad

53

Es de todos, pero pocos la aprovechan.

Nos encanta sentirla, la encontramos en muchas situaciones y la buscamos hasta en los sueños.

La anhelamos si nos falta, nos aburrirnos de ella si nos sobra; pero la necesitamos, siempre.

Algunos la tienen como trofeo, otros la utilizan todo el tiempo. Algunos la odian, otros la aman.

Nos sentimos encadenados si no la sabemos ver y, en exceso, nos puede volver locos.

“De expresión” es la gran primicia.

Muy pocos saben cómo emplearla al amar, otros la detestan en el amor.

Pero la buscamos, sí.

La peleamos, también.

La revolucionamos, siempre.

La deseamos, todo el tiempo.

Si te dijera que nacés siendo libre y morís siendo libre, ¿cómo abrazás tu libertad y le das un exagerado uso en tu vida?

¿No es fantástico?



Capítulo 03

Latiendo

Después de desdibujar tu piel, seguí por lo más próximo: los músculos, las articulaciones, los tendones, los ligamentos... Todo lo que se acopla a tu estructura.

¿Cuántos esfuerzos tuviste que hacer para sostener todo tu cuerpo?

¿Cuántas veces sentiste cada músculo agrandarse, achicarse, encogerse, doler?

¿Sabías que el corazón es un músculo?

Escúchalo.

Juego

Veo, veo.

Una cosa maravillosa.

Multicolor

Veo la abundancia y las sonrisas en todas sus facetas, veo el placer y el disfrute en la piel de quien decide seguir su instinto.

Veo los altibajos y los éxitos caer en su lugar, las decisiones acertadas y las intuiciones confirmándose.

Veo los abrazos de gloria, las palabras de furia salir a borbotones de los labios, las muecas de complicidad y las mentiras encubiertas.

Veo las miradas ocultas, a quienes deciden ser pareja momentánea y a quienes lo legitiman con un contrato.

Veo a los niños asombrarse cuando lo viven, a los adolescentes escaparle por miedo al qué dirán y a los adultos mirarlo con ojos que prejuzgan.

Unas veces es simple, otras resulta un eterno desafío.

La risa es su amante secreta.

Quien lo vive intensamente, lo tiene todo.

Es cómplice del movimiento, de la astucia, de la inteligencia y de la razón; de la locura y de lo arriesgado, del ingenio y del azar.

Quien se toma la vida como él, ya ganó.

Ojalá que nuestro presente siempre nos encuentre jugando.

Desafío

Tus creencias, tus ideologías, tus límites,
tus certezas y tus dudas.

Tus conocimientos, tus responsabilidades,
tus patrones, tu intuición.

Tu pasado y tu presente, tus sueños, tus aptitudes,
tus destrezas, tu seguridad.

Tus miedos, tus fracasos, tus éxitos, tu confianza,
tus sentidos, tu valor.

Tus relaciones, tus fantasmas, tus supuestos y el qué dirán.

Tu amor. Tu luz. Tu fuerza. Tu voluntad.

Tu firmeza. Tu decisión.

Tu vida.

Desafiá a cada una de estas palabras para sentirte vivo,
para sentirte presente, para admirar lo que realmente
importa hoy.

Para valorar tu vida y la de otros.

Para salvar a alguien, para salvarte a vos, para alegrar
a alguien, para alegrarte a vos.

Desafiá todo lo que necesites para crecer.

Universo

El universo ama a los creyentes.

A aquellos con miradas desafiantes, imponentes, honestas.

A aquellos que deciden seguir adelante ante cualquier situación de duda y dan lo mejor de sí para seguir construyendo su sueño.

Ama a los que desafían su comodidad, para seguir creciendo.

A los que respetan sus tiempos, sus certezas y sus fracasos.

Ama a quienes creen en su propia libertad.

A quienes sueñan sin cerrar los ojos y dejan el corazón en su propio arte.

A los que anhelan sonreír sin importarles en dónde ni con quién, a los que buscan un nuevo horizonte.

A los que rescatan suspiros y palabras, y las transforman en luz.

El universo ama a quienes crean su propia realidad.

Quizás

Quizás, la respuesta sea
arriesgarse a darlo todo.

O nada.

A expandirse en todas las direcciones
o a cerrarse por completo.

A dejarse ver en transparencia
o a taparse hasta los ojos.

A saltar desde lo más alto
o a quedarse parado en el borde.

A seguir el instinto o a callarlo
en un solo grito.

A vivir la vida tal cual la soñamos
o a seguir caminando
con la mirada en el suelo.

Quizás.

Es solo una pregunta,
con posibles respuestas que
pueden cambiarte la vida.

Juicio

De La Luz hacia la sombra. De la sombra hacia La Luz.

El camino es siempre de crecimiento y aprendizaje.

En la oscuridad, nacen las más sinceras revelaciones.

En La Luz, se manifiestan.

Porque eso somos, de eso nos nutrimos y así creamos.

¿De qué depende quedarnos en la luz o en la sombra?

De nuestra perspectiva y de nuestra manera de ver las cosas.

A mi parecer, del juicio.

Juzgar nos aleja completamente de nuestro objetivo, nos saca del eje, nos llena de miedos e inseguridades, nos hace dudar. Energéticamente, baja nuestra vibración. La hace densa y pesada.

Nos atajamos del juicio cuando vemos que lo que estamos juzgando es un simple espejo de nuestra realidad. Y cuando nos cuesta aceptar esta parte nuestra, atacamos. Juzgamos sin pensar en el resultado e inevitablemente caemos en una sombra que lo único que puede atraer es más sombra.

Sabiendo esto, podemos aceptar nuestra sombra, trabajarla y tomar una perspectiva de crecimiento, de creación, de agradecimiento por lo que estamos pasando, para aprender de ello.

Pararnos desde la gratitud y no desde el juicio es una gran herramienta para vivir en paz.

Y animarnos a modificar nuestra manera de ver la vida, con confianza y valentía, es una súper herramienta para vivir feliz.

Solo así

61

Querete así como sos. Borrá esas etiquetas que alguna vez te pusiste y querete de pies a cabeza.

Ahora, en este preciso momento. Está todo bien. Dejá de buscar las fallas, los posibles defectos y todo lo que pienses que no está bien en vos. Sacá el foco de la crítica y querete más fuerte. Sigue estando todo bien.

Empoderá tu presente y tu potencial futuro resaltando lo más lindo de tu cuerpo, de tu pensamiento y de tu ser.

¡Está todo bien!

Desafiate a quererte cada día un poquito más y disfrutá lo que sos.

Amor propio

*¿Estás buscando una revolución?
Empezá por amarte a vos mismo.*

Empezá a agradecerte quién sos, quién fuiste y quién querés ser.

Empezá a disfrutar de tu vida, de tus proyectos, de tus logros, de tus sueños, de tus fracasos, de tus tropiezos y de cada vez que volvés a empezar.

Empezá a mirarte con ojos de amor incondicional, a amar cada rincón de tu cuerpo, porque es el único que te va a acompañar toda la vida.

Potenciá tu sonrisa y restale importancia a lo que creés que son tus defectos. Fortalecé tus ideales y restale energía a la queja. Resaltá tus certezas y dejá de rondar en tus miedos.

Sos más fuerte que eso.

Crecé de adentro hacia afuera. Iluminá tu alma.

Amate. Amate mucho y fuerte; sembrá tu presente con amor. Y por sobre todas las cosas, compartí ese amor. Compartilo. Expandilo. Hacé que crezca cada día más.

Animáte a encontrar tu alma en bruto para revolucionar tu interior y lograr que tu vida valga la alegría.



Eje

Suele desaparecer. Tiene demasiados vértices. Se va.

Se siente estable sólo cuando no lo necesitamos, porque esa es su manera de sostener.

Cuando decidimos recordarlo, parece esfumarse en un segundo y dejarnos en ese vacío lineal. Tambaleando, dando vueltas hacia una dirección confusa.

Nos sentimos fuera de él por completo.

Y tenemos que volver a centrarnos.

Decidimos recomponer las piezas del evento y volver a empezar. Quizás, así aparezca una vez más.

Y sí, ahí sí. En ese preciso instante, decide mostrarse, porque nos dimos cuenta de que en verdad nunca se va, solo se esconde detrás de nuestra propia sombra.

Solo nos deja por intervalos de tiempo para reencontrarnos por dentro.

Solo nos da aires de cambio para que podamos crecer fortalecidos, sabios y seguros.

Más nunca nos suelta la mano; sólo se corre del camino para que podamos encontrarlo desde otro lugar, una vez más.

Él siempre nos sostiene, nos abraza y nos guía.

Él es nuestro y de nadie más.

Y podemos encontrarlo sólo con cerrar los ojos.

Miedo

Seguramente, nos encontramos del otro lado del miedo.

Del lado en el que sólo sabemos disfrutar, sentir, ser.

Del lado en el que todo está bien, todo es mágico y perfecto, hasta lo que acá consideramos imperfecto.

Donde vivimos sin juzgar, sin compararnos y siendo libres de nuestras propias elecciones, al igual que responsables.

¿Te imaginas un lugar en donde el miedo no exista, la felicidad abunde, el amor viva siempre y el respeto se trabaje todos los días? Ese lugar es acá.

Es esta vida, en este mundo. Es acá en donde sucede. Es este plano el que tenemos para vivir todo esto: en el presente.

Necesitamos desplazar nuestros ejes hacia todas las direcciones y seguir en constante movimiento. Eso es el equilibrio. Moverse. Moverse hacia infinitos destinos y lugares.

¿Nos encontramos del otro lado del miedo?

Perfecto

Vamos a sentir que todo es perfecto.

Vamos a soltar cualquier pensamiento.

Vamos a desear sonreír para siempre.

Vamos a vivir esta vida conscientes.

De nuestro momento presente,

De nuestro cuerpo hoy,

De nuestras virtudes y aptitudes,

De nuestros valores y juicios,

De nuestros gustos y pasiones,

De nuestra propia realidad.

Vamos a sentir que todo es perfecto, que existen sólo sonrisas y nada más.

Vamos a crear una verdad total y completamente pura.

¿Te animás?

Esos días

67

A veces, tenemos esos días
en los que el cielo está nublado,
hay poca luz,
nos molestan los ruidos,
nos ataca el sueño,
no encontramos la comodidad en lo que hacemos
y simplemente queremos que pasen las horas.

En esos días, también podemos estar presentes.
Sin forzarnos a estar bien, mal, tristes o contentos.
Simplemente observando cómo estamos, qué necesitamos
y qué espacio nos tenemos que dar para cumplirlo.

Sentirnos fuertes, unidos internamente, firmes y enteros.

Quizás, la dualidad nos lleva a conocer otra manera
de apreciar la vida. Quizás, nos auto-complementamos
y somos mucho más que uno.

De madrugada

Me desperté pensando en este mundo repleto de imágenes. Lo que ven mis ojos es mi realidad. Lo que ven tus ojos es tu realidad. Y nadie puede cambiar eso, porque la información corre por nuestra sangre y desde nuestra perspectiva.

Luego, medité sobre las realidades subjetivas. Las críticas sin nombre y los juicios vacíos de sustento. Y volví al inicio de mis dudas. Hay una sola cosa en esta vida que baja la energía de golpe y nos deja vibrando en el campo más bajo existente: la envidia.

El sentimiento de desear lo que el otro tiene por no ser capaz de reconocer todo lo que yo tengo, Por no elegir ser feliz con quien soy y comprender todo lo que puedo llegar a lograr con eso. La envidia es la carencia por elección. Y la obsesión deriva en la carencia. Ahí, en donde la crítica destructiva está presente, hay un agujero de amor constante.

Cómo duele darse cuenta, ¿no? Pero si lo podemos ver, lo podemos frenar y cambiar. Esa sería nuestra verdadera perspectiva.

Por otro lado, hay una sola cosa en esta vida que eleva la vibración lo más alto posible y nos abre las puertas a los milagros DE VERDAD: la gratitud.

Ser agradecido por lo que soy, por lo que hago y por lo que puedo llegar a hacer. Y convencerme de que vine a esta vida para crear y vivir milagros.

Reconozco mis sentimientos temporales de envidia, porque soy humana y me involucro en las experiencias de este plano terrenal, pero retruco esa energía con el mayor sentimiento de gratitud que tengo, tomo envidia y me impulso. Me dejo llevar confiando en que, si mi suelo es el amor, mi cielo es infinito.

Y no hace falta nada más. Cambio envidia por gratitud, cambio crítica por amor, cambio cualquier vibración baja por todas las altas posibles. Y me siento orgullosa de los logros y del crecimiento de cada uno de ustedes, porque unidos, hacemos de este mundo un mundo mejor.

Guía

Yo solo quiero decir que ya no importa
ni un poquito quiénes fuimos.

Solamente quiénes somos, para disfrutar
de quiénes queremos ser.

El universo entiende.

Escucha.

Comprende.

Ayuda.

Facilita.

Nos hace crecer en nuestra felicidad.

El universo ve.

Dejá que te guíe.

Expansión

Evolucionar implica eliminar.

Eliminar el peso muerto que llevamos atascado en nuestras espaldas.

La resaca de sentimientos que solamente nos frenan a seguir.

El pasado y la idea de cambiarlo inútilmente.

Los fantasmas de historias que se negaron a fluir.

Las voces de muchos que gritaron incoherencias y susurraron por debajo del inconsciente.

Las capas de piel que ya no viven y todo intento por mantenerlas ahí.

Eliminar del presente aquello que no nos deja caminar libremente y sentirnos plenos, seguros de quiénes somos y de hacia dónde vamos.

Hacer espacio para recibir, para abrazar, para aceptar el nuevo desafío sacando la sombra a La Luz y transformándola. Iluminándola. Podemos crecer a partir de eso, podemos dar un paso más allá de nuestro pensamiento, y ser la mejor y más hermosa versión de nosotros mismos.

Podemos expandir eso que llevamos dentro, que es tan preciado para el mundo. Podemos expandir la visión de ser lo mejor que nos pasó en esta vida.

Elijo expandir esa visión. Crear, en conjunto. Arriesgar lo seguro para abrazar lo infinito. Eliminar los miedos vacíos y llenarme de esperanza, de poder, de luz, de ideas y de placer. Llenar ese espacio de vida.

Elijo vivir esta vida en expansión.



Bendiciones

A veces, no somos conscientes de las bendiciones que nos rodean, que nos alcanzan, que nos abrazan.

De esas bendiciones que nos aconsejan, que nos marcan el camino, que nos miran a los ojos, que nos dan un beso de buenas noches.

Que nos ayudan a empezar el día y, también, a terminarlo.

Que nos dedican una sonrisa, una palabra de aliento, una canción inesperada o un buen apretujón de manos.

Que nos sostienen firmes cuando todo alrededor tambalea.

Que nos dan la libertad de seguir siendo nosotros.

Que llegan a nuestra vida para que abramos los ojos, despertemos y empecemos a vivir.

¿Cuáles son tus bendiciones?

Siempre intentar

73

Ojalá que siempre tengamos la energía necesaria para seguir intentando, para seguir creciendo, para seguir avanzando.

Ante cualquier caída.

Ante cualquier obstáculo.

Ante cualquier negativa.

Ante cualquier problema.

Ante cualquier dificultad.

Ante todo o ante nada.

Ojalá que siempre encontremos esa llamita que nos enciende y nos potencia, que nos hace brillar interna y externamente.

Y si en algún momento se apaga o se hace más chiquita, deseo que encontremos las herramientas para darle leña y lograr que prenda más fuerte.

Ojalá que cada uno de nosotros pueda, desde hoy y para siempre, vivir encendido.

Empezando por lo más importante:

amándose a uno mismo.

La constante

Ver esta vida como tiempo de constantes oportunidades.

Aprender lo que significa la gratitud; la palabra “gracias”, que usamos cotidianamente. Encontrarle el significado a cada letra.

Entender el presente como una hoja en blanco que escribimos con nuestro puño y que nosotros decidimos qué frases plasmar y cuáles no.

Aprender a mirar con otros ojos, escuchar con atención, intuir desde lo más profundo y destrabar el corazón.

Sentir que somos el otro y que, a la vez, el otro puede no ser nosotros; que cada quien tiene su historia, pero que, si queremos, podemos escribir una todos juntos.

Amarnos tal cual somos y aceptar el hecho de que el poder de cambiar para crecer, para ayudar al otro y para ser felices está en nosotros.

Soltar el control de todo, porque nada es permanente, solo el cambio. Aprender a escucharlo y a bailar con él.

Saber mirar. Saber leer las miradas y el cuerpo. Saber sentir las caricias, los abrazos, las contracturas y la rigidez.

Abrir la mente. Expandirla. Oxigenarla. Incorporar las infinitas formas que tenemos de ver la vida.

Entenderme conmigo misma y con todos ustedes.

Por sobre todas las cosas, amarme. Amarme tanto que el hecho de despertar todos los días sea un motivo para agradecer y para sonreír.

(Des) Ilusión

¿Y si empezamos el día soltando todo tipo de ilusión?

¿Cómo sería la realidad del momento?

Regresar al punto de partida, volver a elegir cómo caminar, qué ruta tomar y qué pasos dar. Considerar otras direcciones y elegir hacia dónde avanzar.

Muchas veces, confundimos el retroceso con el fracaso. Nos frustramos cuando pensamos “volví al inicio, volví a caer”.

Creo que es más importante saber levantarse, saber reconocer por qué volvimos a ese lugar y de qué manera podemos salir sin frustrarnos o sin enojarnos con nosotros mismos.

Aprender de los errores es crecer.

Respirar, escuchar el sonido del aire entrando y saliendo del cuerpo es una manera de sentir que estamos acá. Presentes. En tiempo y espacio.

Sin ilusiones,
sin pretender nada de nadie,
sin imágenes borrosas,
sin frustraciones imaginarias.

Renacer, para construir una nueva forma de ser.

Te invito al mundo del presente.

Este mundo que necesita de vos, de tu amor, de tu sonrisa,
de tus ganas de vivir, de tu locura, de tus experiencias, de tu paz.

Necesita que lo abracés para poder darte los mejores momentos que puedas llegar a vivir.

Aquí y ahora

Hay veces que me encuentro en lugares en los que nunca imaginé que iba a estar.

Un espacio, entre la materia y el no-sé-qué.

Es que si supiese lo que hay después, se terminaría la magia.

A mí, me encanta vivir el momento en el que el corazón se me sale del pecho, porque me sorprende la magia.

¿A quién no?

Ese no-sé-qué, entonces, me alienta a olvidarme de la expectativa y fluir en la realidad.

Y me encuentro mirando en los ojos de alguien, escuchando todos los ruidos de mi entorno, hasta la respiración más tranquila y los gritos más agudos.

Oliendo cada aroma al pasar y entendiendo mis pasos hacia adelante y hacia atrás.

Fluir no significa estar todo el tiempo en movimiento. Significa entenderlo, saborearlo, registrar cuándo me quiero mover y cuándo no. Se puede fluir estando quieto. ¡Y cómo!

Se puede fluir estando fuera de eje, soltando los pesos que llevamos con nosotros, dejándolos atrás. Livianos, para asomar los ojos por el borde del precipicio que nos comunica con las nubes.

Si te animás a mirar, siempre hay nubes y es verdad que atajan.

Fluir significa todo lo que quieras que signifique.

Acá y ahora.

Calma

77

Encontrarte en lo desconocido.

Desconocerte en lo cotidiano.

Desorientar tus rutinas diarias que te llevan a pisar siempre sobre la misma huella.

Escuchar con atención en los momentos de ruido, ver con claridad hasta con lágrimas en los ojos.

Saber tocar un alma. Y dejarse ser.

En lo más lindo y en lo que no lo es tanto.

En los momentos en los que querés correr.

En ese abrazo que puede durar años hasta segundos, y en esas palabras que nos hacen crecer.

Disfrutar los momentos presentes, los únicos de verdad.

Ser en cada minuto del día quienes deseamos, admiramos y anhelamos ser.

Pertenecer, que no es lo mismo que encajar.

Pertenecer(nos) auténticamente, no importa el lugar.

Inicios

¿Alguna vez te preguntaste qué hay debajo de tu piel?

Muchos dirían músculos, tendones, articulaciones, ligamentos, sangre y huesos.

Otros pensarían en “ese” lugar. En “ese” espacio.

¿Qué hay en el inicio de tu ser? ¿Por dónde empezás?

Si nunca te lo preguntaste, este es un buen momento para hacerlo.

Empezar a conocerte, a registrarte, a comprender tu origen y tu destino.

A entenderte.

A saber en dónde estás, qué querés y qué no.

A registrar tus deseos y tus sueños, y cumplirlos.

Empezar a entender por qué tomás las decisiones que hoy te llevan a estar parado en este lugar leyendo esto y si esas decisiones te hacen feliz o te destruyen.

Volver a tu inicio. TU inicio. Es tu ADN, son tus células, es TU cuerpo.

Y de nadie más.

Lo mejor de todo es que siempre podemos reiniciarnos.

Porque tenemos la capacidad de adaptarnos a lo único permanente: el cambio.

Yo te doy la bienvenida a encontrarte conmigo en este punto de partida.

Dualidad

Para entender la dualidad, hay que vivirla. ¿Y para qué deseamos entenderla? Para poder decidir y elegir los momentos que vivimos.

La vida es cuestión de avanzar minuto a minuto. Se trata de recorrer un camino pisando distinto a cada paso y creando espacio a cada hora.

Conociendo, aceptando y reconociendo nuestras partes tenemos la bendición de poder vivir la vida que deseamos, de la manera que más nos guste. Y sentirnos plenos.

Reconocer la dualidad es ver dos caminos, dos opciones, dos horizontes, dos soluciones, dos posibilidades. Es abrir los ojos físicos y los del corazón.

Es hacer plástica la mente.

Es adaptarse al cambio, por elección y no por ir con la corriente.

Lo lindo y lo no tan lindo, lo cómodo y lo molesto, lo ilusorio y lo real, lo feliz y lo triste, lo positivo y lo negativo.

Somos dos caras de una misma moneda. ¿Por qué no lo aceptamos, para vivir en armonía con nosotros mismos? Aceptar la dualidad es entender que nuestra condición humana nos brinda la oportunidad de vivir una experiencia única.

El Yin y el Yang hecho materia.



Capítulo 04

Límites Imaginario

Después de borrar lo que se une a tu estructura,
queda borrar tu estructura.

Decile adiós a los huesos que te forman. A todos ellos.
Desde los más grandes hasta los más chiquitos.
Disolvé cada rincón y cada parte de tu forma.

Integridad

Somos todo lo que nuestra mente quiere que seamos.

Somos todo lo que nuestra energía quiere que seamos.

Somos todo lo que nuestro cuerpo quiere que seamos.

Somos todo, si unimos mente, energía y cuerpo.

Y si somos todo, somos integridad.

¿Qué pasa cuando nos sentimos divididos en partes?

Yo me siento débil y confundida o súper poderosa.

¿Significa que está roto, incompleto? ¿O significa tener paciencia hasta descubrir las otras partes, para unir las? Partes.

¿Y si exploro cada parte por separado y me doy la libertad de cambiarla, de transformarla, de moldearla como quiero y, luego, de unir las?

Todo lo real tiene dos partes, dependiendo desde dónde lo miremos.

Por lo tanto, podemos ser íntegros si lo deseamos.

Podemos potenciar cada rincón para ser nuestra mejor versión.

No me dan miedos las partes exploradas, me da miedo unirme sin razón.

Y ahí el vacío es gigante.

Paciencia en el proceso para ser éxito en la unión.

Paciencia en el camino para ser íntegra en el tiempo.

Unir cuerpo, mente y alma, para ser eterna en el eco del viento.

Y nada más.

Dejala ser

No te preocupes por tu oscuridad.
Dentro tuyo está la luz más brillante.

De a poquito, se va esparciendo y cubriendo los rincones
más oscuros de tu ser.

Dejala que sea.

De a poquito, va limpiando cada herida de tu piel.

Dejala que sane.

De a poquito, va encontrando el camino entre las grietas y las va
pintando de dorado resaltando la fuerza del alma de querer volar.

Dejala que vuele.

No te preocupes por querer tapar la oscuridad adentro tuyo.
Sola, tu luz la va a revelar.

Y cuando lo haga, mirala de frente, con ojos compasivos
y el corazón abierto de par en par.

Las manos tranquilas y los pies bien firmes.
No te avergüences de lo que pueda pasar.

Tu oscuridad está ahí para guiarte si la sabés escuchar, al igual
que tu luz. Sólo que ella brilla más fuerte para que no te pierdas
cuando mires hacia adentro y veas el mundo girando sin parar.

Que no te asuste tu oscuridad, está para mostrarte tu potencial.
Usalo a tu favor, querelo con el alma y compartilo con todos.

Alguna otra alma lo puede necesitar.

Causas

No podés hacer feliz a todo el mundo.

Y no creo que quieras hacerlo tampoco.

¿Dónde está el límite entre lo que damos y lo que recibimos?

Creo que ese límite lo ponés vos; pero, primero, tenés que encontrarlo adentro tuyo.

Tenés que entender que cada acción y cada decisión que tomás tiene sus causas y efectos, y decir que no, a veces, es la causa más sabia para que el efecto sea increíble. A corto plazo, a largo plazo, qué más da.

Consciente del efecto, sabés elegir desde el corazón.

No hacer feliz a todo el mundo muchas veces es amarte a vos mismo.

Hasta acá puedo hoy, gracias.

Doy lo mejor que soy en cada respiro.

Doy lo mejor que soy en ese preciso momento y no pretendo recibir lo mismo. No pretendo nada. Por eso doy. Para dejarme sorprender cuando todo eso, de alguna forma (y seguramente muy linda) vuelva.

Pero hay límites sanos y está muy bien respetarlos, abrazarlos y entenderlos.

Cada causa tiene su efecto. Intentá que sea el efecto más lindo y mágico posible.

En qué lugar

85

El mejor momento para triunfar es en la cima de nuestra incomodidad.

En ese preciso momento en el que queremos largar la toalla, frenar el tiempo y hacernos chiquitos. Es ahí. Es ahí en donde se nos da la oportunidad del cambio, en donde se nos muestra esa pequeña llamita que sabemos que será inmensa si creemos en ella.

Es ahí.

En donde debemos armarnos de coraje, pararnos firmes en tierra, levantar la frente e ir a por ello.

Sacudir el miedo, las lágrimas, el pánico y todo lo que nos frenó antes.

Sabernos gigantes, creernos inmensos.

Crear en nuestro sueño,

Confiar en nuestro instinto,

Ver con ojos positivos y tener el alma en paz.

Amar.

Amar el proceso y a las personas que forman parte de él.

A quienes nos acompañan a lo largo de la batalla para levantar la copa en un brindis de felicidad.

Creeme que los milagros así suceden.

Creyendo en nosotros, en el momento más vacío de nuestro ser.

Sanar

De punta a punta.

Mutamos la piel. Dejamos que todo caiga al vacío.
Desde el pelo hasta los pies.

Hay momentos en los que necesito sentirme yo. Disolver mi contorno y resaltar el centro de mi ser. Borrarme toda. Borrar mi nombre, mi apellido, mis sueños, mis deseos, mi pasión, mi rutina, mis elecciones, mis gustos y mis disgustos, mi presentación.

Y dejarme ver vacía, transparente.

Borrar cada una de las etiquetas autoimpuestas, borrar la mente y los pensamientos, la voz que me habla todo el día. Quiero estar vacía.

Vacía, para reordenar ese mundo interno que a veces grita en caos y quiere llorar; porque todo sale mal y quiere poner pausa, o porque, aunque todo vaya bien, suena una alarma interna de desconfianza.

Vacía, para elegir mi próximo sueño, mi personalidad más fuerte, mi voz más firme y mi manera de amar más libre.

Vacía, para llenar cada rincón de mi cuerpo de recuerdos amables, felices y coloridos. Para trabajar más tranquila y conocerme en mi zona incómoda. Para redoblar la apuesta de cambiar una lágrima por una sonrisa y dejarme amar yo también.

Vacía, para elegir a la Cami que quiero ser en esta vida, con esta nueva piel.

Vacía, para mostrarme con mi consciencia presente.

De punta a punta, muto mi piel y elijo sanar para empezar a ser.

Despertar

Que todo es subjetivo.

Significa que todo está basado en el sentimiento de la persona.
Sí, claro.

Y cada uno siente distinto, así que, olvidémonos de la similitud.

¿En dónde nos encontramos entre tanto caos?

¿En dónde nos reinventamos entre tanta diversidad?

Adentro.

Adentro nuestro.

Hay que volver al lugar en donde podemos descubrir hacia
dónde avanzar cuando el camino se bifurca.

Adentro.

Y vamos a encontrar muchas cosas, lindas, no tan lindas,
recuerdos, memorias, sentimientos de todo tipo y color.
Patrones que creíamos superados y miedos superados que
creíamos estables.

Lágrimas sin sentido y sonrisas de amor.

Canciones que quedaron grabadas en la piel como una marca de
nacimiento y olores que nos llevan a ese preciso instante de pasión.

Imágenes que nuestros ojos vieron. La realidad grabada en la
retina. Las voces, los ruidos y la sensación de estar ahí. Adentro
está toda la información que nos trae al momento presente.

Adentro está la magia de cada uno. La felicidad, el amor,
el dolor, la calma, La Paz, la locura, la euforia, la belleza y la
realidad. Adentro está todo lo que necesitamos para ser conscientes
de que esta vida se transita una sola vez y que no hay mejor opción
que recorrerla de punta a punta.

Volvamos al núcleo para renacer.

Destellos

Brillar.



Porque sí.



Para uno.



Por uno.

Para todos.



Porque podemos ver en la oscuridad que cada luz tiene una intensidad distinta, que está bien apagarse para brillar más fuerte después.

Que está bien irradiar luz hasta contagiar al otro.

Que cada uno tiene SU propia luz.

Y competir es innecesario. ¿Para qué?

Integremos conocimientos, estilos, pensamientos, opiniones.

Nos merecemos crecer internamente, no quebrarnos.

Merecemos más luz de la que podemos dar.

Entonces, creemos espacios para recibir, para dejarnos llevar.

Brillemos porque sí. Porque es lindo y necesario.

Porque nos hace felices.

Porque, hasta en la sonrisa, se muestra el alma y nunca sabemos cuándo otro puede necesitar de nuestra sonrisa para encender la suya.

Pausa

Saber amar entre tanto caos es un don.

Sentir una revolución de la cabeza a los pies, mientras el mundo se mueve muy rápido y nosotros estamos en pausa.

Queriendo respirar más profundo pero lento, porque sabemos que vamos a necesitar ese aire para más adelante.

Esa vivencia de aceptar el momento que estamos viviendo, de mirar cada rincón y decir: “Sí, me animo”.

Me animo a todo.

Al cambio, a sus fuertes sacudidas, a aprender cómo mirar hacia atrás sin rencor ni angustia, a entender que todo en este camino es aprendizaje para evolucionar.

¿Aprender qué? Ni idea.

¿A evolucionar para qué? Ni idea.

Sólo conozco la gratitud y la felicidad que me genera estar en pausa cuando todo a mi alrededor se mueve con velocidad.

Cuidado, pausar no significa detenerse.

Significa prepararse para aceptar un impulso muchísimo más grande que los que estamos acostumbrados a sentir y salir de nuestra zona de confort.

Sentirse desencajado para vivir la experiencia de despertarse cada día eligiendo ser quienes somos y sonriendo solos por la calle a causa de nuestra propia felicidad.

Mi estado de pausa me impulsa.

Vamos por más, mucho más.

Momentos

Un día ya no vas a estar acá.

Y vas a cuestionarte por qué dejaste cosas inconclusas, por qué te prohibiste sonreír más, por qué necesitaste menos días de sol y más de encierro, por qué ese último trabajo era tan importante que te sacó el sueño, por qué dejaste ese abrazo en las manos vacías, por qué no diste los besos que quedaron en la punta de tu lengua y por qué esas palabras nunca vibraron por tus cuerdas vocales.

Un día vas a desear que el reloj se pare por horas y horas, o que sus minutos sean densos como el cemento. Vas a escuchar los latidos de tu corazón y preguntarte a dónde fueron tantos de ellos.

Un día te vas a preguntar “¿por qué fui tan. . ? ¿Por qué me contuve cuando podía ser feliz y hacer feliz a alguien más?”.

Vas a recordar que esta vida la vivís una sola vez. Que todo pasa, todo cambia, todo fluye y todo es.

Ese día vas a frenar en seco. Quizás, en algún rincón de tu casa, en el trabajo o en la calle, en el subte, en el bondi o en el auto. Vas a mirar a tu alrededor y vas ver lo que realmente importa. Vas a escuchar con atención, a cerrar los ojos y a imaginar. Todas esas sonrisas, besos, abrazos y momentos únicos. Vas a revertir el tiempo, con solo mirar hacia adentro. Y tomar acción si lo deseás, usando tu mejor versión y tu creatividad a fondo. Perdonarte, hablar y decir, escribir y cantar.

Ir, sólo por ese día, comunicando eso que tenés guardado.

Dale, que quietas se quedan las piedras erosionando y desapareciendo.

Vas a aprovechar esos momentos para disfrutarlos ahora y no arrepentirte más. A agradecerlos, con una sonrisa en el corazón. Total, lo que nos llevamos de esta vida son las experiencias.

Una sola vez se viven los momentos.

Decisión

Esto también pasará.

Una frase que usé mucho tiempo cuando las cosas no salían de la manera que esperaba o cuando todo simplemente iba mal. Que sólo pase.

Me decía a mí misma: “esto también va a pasar, todo pasa”.

Y sí, todo pasa. Pero, de la misma forma, se nos pasa la vida.

Pasan los años, el tiempo, las amistades, los amores, los dolores y las felicidades, las primeras veces y las últimas.

Y nosotros ahí, parados.

Pasan los días, los mensajes, las celebraciones, las malas y las buenas noticias, los primeros trabajos y los últimos.

Y nosotros ahí, parados.

Pasan los amaneceres y los atardeceres, las noches estrelladas y los días de puro sol. Los viajes a lugares increíbles, a lugares conocidos, a lugares nuevos.

Las tardes de té y las de mate, las noches de asado y las de pastas.

Y nosotros ahí, parados.

Pasa el amor de nuestra vida, nuestros hijos y nuestros nietos. Nuestras carreras llegan a su fin y otros intereses comienzan a llegar. Pasan los días y las noches, y las horas del reloj como si en un abrir y cerrar de ojos el tiempo fuese solamente polvo.

Y nosotros ahí, parados.

O no. O nosotros ahí, moviéndonos, alimentando el cuerpo y el alma de cada cosa que nos nutre y nos llena, aprovechando cada minuto del tiempo, de esos días y de esas noches.

Pisando firme, decididos a vivir esta vida de la mejor manera que podemos vivirla: haciendo.

Haciendo ruido, riendo fuerte, contemplando y deleitando los ojos de todo lo que nos rodea. Sonriendo, mientras el té y el mate son los protagonistas. Abrazándonos fuerte en las celebraciones y, también, en las malas noticias.

Recibiendo felices los trabajos, sean los que sean. Porque, seguramente, nos hagan crecer. Llamando a esas amistades eternas; un mensaje de buen día saca una sonrisa. Expresando todo el amor del mundo al amor de tu vida. Por algo está adelante tuyo, y si no está, acercate a un espejo y mirate fijo. Lo encontraste.

“Esto también pasará” es una frase que ya no necesito usar, porque elijo que todo mi presente pase consciente sin desperdiciar ni un segundo de esta vida.

Vida

Enredados queriendo desenredar.

¿Y si probamos hacer silencio?

¿Y si probamos gritar bien alto?

¿Qué camino te lleva a desenredar un nudo adentro tuyo?

Todos en algún momento sentimos ese apretujón interno que no sabemos distinguir de dónde viene, de dónde sale, para dónde va.

Solo sentimos ese no-sé-qué bien fuerte, que dispara distintos pensamientos, sentimientos y acciones.

Probemos un poco de silencio, un poco de ruido, un poco de quietud, un poco de movimiento, un poco sonreír, un poco llorar, un poco vivir, un poco dejarse ser. Probemos con todo.

Probemos encontrar nuestra propia respuesta sin juzgarnos, sin ponernos etiquetas, sin limitarnos a tener que pensar lo que pensábamos ayer.

Probemos dejarnos ser.

¿Para qué limitarnos? Si somos infinitos, finitamente infinitos.

Podemos elegir paciencia y desenredar con las manos. O determinación y cortar con tijeras.

Podemos elegir más manos que nos ayuden o más tijeras que finalicen el trabajo por nosotros.

Podemos elegir desenredar aquello que está enredado y dejarlo fluir. O cortarlo por lo sano, dejar el espacio y volver a sentir.

A tu criterio, a tu elección, a tu conciencia.

Esta semana nos dejamos vivir.

(De) Forma

Convivir con nuestras formas.

Observar cuándo cambian, cuándo mutan, cuándo deciden desintegrarse.

Escuchar el presente continuo de seguir siendo uno y otro al mismo tiempo.

¿En qué momento nos volvimos tan lineales? Si somos todos tan distintos. Y es maravilloso.

Uno entiende por locura lo que otro por razón. Alguien entiende por imposible lo que otro por cotidiano.

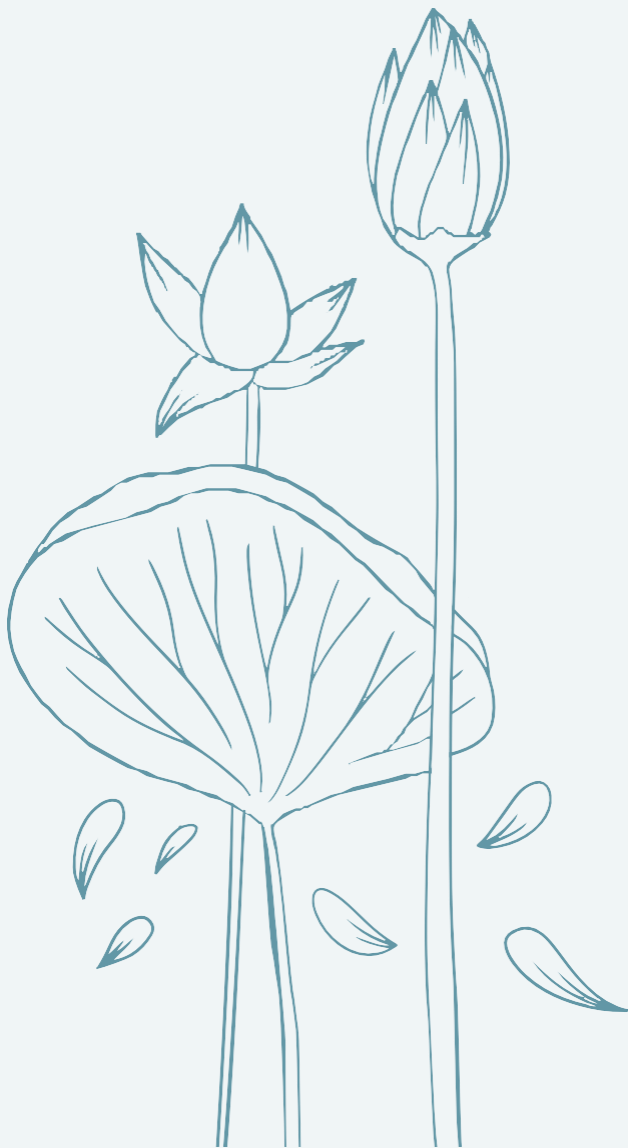
¿Y qué entiende nuestro ser? Entiende de experiencias y de vivencias, de seguir su evolución.

Hay momentos en los que necesitamos retirarnos para observar, crecer y cambiar. Otros, en los que disfrutamos del desafío constante, la felicidad minuto a minuto y la incoherencia de decir A y hacer Z. Nuestro ser entiende de integridad.

Yo confío en mis modos, en mis tiempos y en mis des-tiempos. En volver a lo más oscuro para brillar con mejor luz. Quizás, hasta consiga una luz distinta, porque la que brillaba conmigo ya cumplió su ciclo, si yo decidí avanzar.

Y me integro. Pequeñas partes de grandes momentos se fijan en mi piel para seguir adelante. Las elijo yo. Las hago conscientes. Las reconozco.

Estamos acá para ser fuertes y capaces de integrar tanto nuestra luz como nuestra sombra.



Capítulo 05

Vacío

Eliminaste tus etiquetas, tus rótulos y tus descripciones.
Todo lo que pensás que sos.

Borraste tu piel, tus músculos, tu composición corporal,
tus huesos y tu estructura.

Se fue tu pasado, tu presente y tu futuro.

Desapareció tu forma.

Y ahora, ¿qué queda?

Rendirse

Creo que todo tiene una razón de ser.

Pero, a veces, la razón entiende antes que el corazón y la información al sentimiento llega tarde.

¿Qué hay en ese puente?

Dolor.

Vacío.

Duda.

Miedo.

Enojo.

Culpa.

Necedad.

De todo hay ahí. De todo existe en ese puente. Cuando perdemos esa conexión, aparece todo esto. Está presente en cada uno de nosotros.

¿Quién nunca se enojó con uno mismo? ¿Quién nunca se equivocó?
¿Quién nunca se dejó vencer?

Es que lo valioso de todo esto es aprender a salir adelante. Sea como sea. Si es con una sonrisa y con el corazón entero, mejor.

Pero si es con lágrimas y con el corazón roto, también. Siempre puede aparecer otro que, con su abrazo, vuelva a unir todos nuestros pedazos.

Y si no hay otro, somos nosotros los que podemos rearmarnos abrazándonos y recordándonos lo valiosos y únicos que somos.

Somos capaces de darnos ese amor y mucho, mucho más.

Entonces vamos a re-conectar la razón con el corazón y viceversa. Vamos a transitar ese puente juntos mirando esos sentimientos, poniéndoles nombre y fecha de vencimiento.

Todo puede renacer. Un alma también.

Encuentro

99

Saltá.

Animate a caer al vacío, al agujero negro adentro tuyo que tanto te asusta.

Pero antes de hacerlo, asegúrate de llevar con vos todo lo necesario para iluminarlo, para poder revelar todo lo que existe ahí dentro.

Antes de dar ese gran paso, asegúrate de estar presente en todos tus rincones, firme, íntegro, fuerte.

¿Querés saber cómo?

Escuchándote.

Cerrando los ojos, respirando profundo y saltando.

Soltando la mochila que te pesa vas a poder elegir tu caída: de manos, de pies, de espalda o de frente. Vas a poder levantar tu cuerpo, prender la linterna y mirar.

Todos esos miedos que pensabas que eran gigantes los verás diminutos, como un grano de sal.

Vas a poder reconocer todos los fantasmas que te seguían y ver esas sombras desintegrarse en el camino. Las voces limitantes eran sólo una alarma ficticia y las trabas personales, sólo guiones con tinta de agua.

Entrá en ese agujero negro. Y te aseguro que cuando salgas más entero de lo que creíste, vas a entender que se trataba simplemente de un rincón que pedía a gritos una gota de luz. Una luz que vos mismo tenés que llevar.

Despejá ese camino que necesita espacio para seguir compartiendo tu vida, tu amor y todo lo que quieras dar.

Para encontrarte, es necesario soltar.

Transformar

Tal vez, lo que yo buscaba era una revolución.

Una (re)evolución.

Ese empujón final para salir al encuentro conmigo misma
y ver con claridad que la realidad me hablaba en otro idioma.

Tal vez, lo que yo buscaba era llegar al fondo de ese encuentro
y darme vuelta para trazar un nuevo camino.

Marcar otras huellas en el suelo, no pisar nuevamente mis pisadas.
Que otros pies, quizás ahora, con otra forma, puedan dejar rastro.

Tal vez, lo que yo necesitaba era un instante conmigo misma,
para entender que el cambio interno se mueve todos los días;
que mis sueños, mis inspiraciones, mis deseos, mi felicidad,
mi motor del día, mis gustos, mis placeres, mi ser, mi todo se
mueven de a poquito, para ir mutando en lo que necesita su
presente. Y como soy el cuerpo que lo carga, también muto yo.

Sin juzgarme, respiré y entendí que lo mejor es aceptar esos
cambios.

Tal vez, lo que yo encontré es la evolución de quién creía ser y hoy
me presento desde lo más elevado de mi mejor versión. Soy esto.

Volver

101

Primero lo primero.

Volver a mí.

Volver a la descarga del contenido, del sostén, del dar.

Volver a darme amor, abrazos, paciencia, fuerza y coraje.

Primero, la estabilidad interna; y luego, la externa.

Así se define el camino.

Presente

Hoy, me siento con ganas de escribir que todo cambio es positivo y que todo esfuerzo es aprendizaje.

Que un día soñamos con estar en donde estamos en este momento, pero que, igualmente, hoy queremos dar ese paso que nos lleve a un nuevo lugar.

¿Te acordás cuando deseabas con todas tus fuerzas estar acá?
¿Ahora qué te impulsa a moverte de este lugar?

Nos sentimos en constante cambio, en constante movimiento y yo decido avanzar. Caminemos un poco más lento, pero siempre a la par. Dejemos que el camino nos lleve adonde realmente deseamos estar. Disfrutemos del proceso de dejarse llevar hacia lo más oscuro del túnel, en donde nadie nos pueda alcanzar.

Tener el poder de salir a buscar lo que siempre nos pareció mágico es algo inexplicable.

Aunque más lindo es permitirse disfrutar.

Todo cambio trae angustias, toda sacudida trae caos. Pero de las explosiones nacen las estrellas, ¿no? Y fijate que brillan casi una eternidad.

¿Por qué no podemos hacerlo nosotros?

Quedate conmigo en este presente.

Explorar

Somos prueba y error.

Intento y fracaso.

Voluntad y pereza.

Todos los antónimos en vida.

¿No es justamente esto lo que venimos a trabajar?

Pasar de un lado a otro sin juzgarnos y seguir intentando.

Mostrar que no todo lo que se ve es fácil y lindo, y bueno y amoroso, y luz, luz, luz.

Tendemos a querer mostrar nuestra mejor versión (¡y me encanta!), pero, para conocerla, tenemos que trabajar nuestra versión más tímida y escondida. Yo sigo intentando, probando nuevos pasajes, ajustes y formas. Y sé que, algún día, cambiaré cierta postura por otra que me genere un nuevo desafío y que me permita seguir aprendiendo. Así, el espiral sube y la circularidad termina.

Recordá que somos dos caras de la misma moneda.

Y qué lindo es explorar.

Amor mío

Me gustaría pedirte que nombres todas las cosas que amás de esta vida.

De tu vida.

Date tiempo para pensar en todo lo lindo, lo perfecto, lo sonriente, lo amoroso, lo imperfecto, lo fugaz, lo cálido, lo divertido, lo creativo, lo increíble, lo mágico, lo saludable, lo espontáneo, lo fuerte, lo valiente, lo capaz, lo resistente, lo amigable, lo real de tu vida.

Date tiempo.

Todo en tu vida pasa a través tuyo, pero contame:

¿En algún momento de esa lista aparece tu nombre?

Me costó bastante meditar este tema y entender que, cómo me amo yo, me ama el otro. Para buscar algo afuera, primero, tiene que estar adentro.

Muchas veces no lo entiendo y vuelvo a pausar todo el movimiento interno, sólo para hacer silencio.

Otras veces, encuentro la confianza y las ganas de explotar de amor, y deseo que ese dar y recibir no termine nunca.

Así que, te vuelvo a preguntar (porque yo ya me lo pregunté):

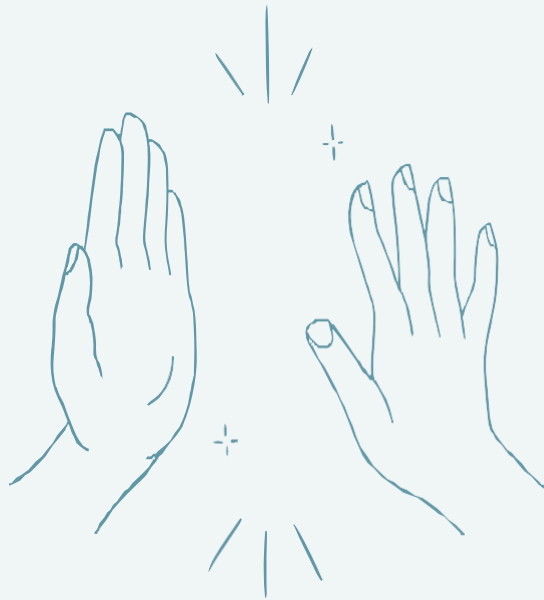
¿En qué lugar de esa lista aparece tu nombre?

Espero que bien arriba, porque te merecés todo...

Todo el amor del mundo.

Hoy brindo por eso; por encontrarnos en el estado más puro de ese amor.

DATE



TIEMPO

Versiones

Hacer metamorfosis significa transformar por partes nuestro presente.

Suena el despertador y empezamos con el “piloto automático” como motor de nuestra mañana.

La misma taza, el mismo desayuno, las mismas personas si convivimos o la misma soledad si no lo hacemos.

El tiempo justo para salir de casa y tomar la ruta de siempre a nuestras obligaciones.

De esta forma, el cerebro va creando un mismo circuito de ida y de vuelta, de sentimientos y de sensaciones, de comodidades infinitas.

Eso es la rutina. Acciones autoimpuestas que nos matan lentamente, sin saberlo.

Pero una vez que lo sabemos, podemos cambiarlo.

Podemos despertarnos 5 minutos antes, tomar otra taza y agregarle más café que de costumbre, poner música para despertarnos y mandar un mensaje de buen día o saludar con un beso a quien tenemos al lado.

En vez de la calle de siempre, probar una nueva ruta al trabajo o a la actividad que hagamos. Si decidimos tomar otra actitud, nuestro cerebro gana plasticidad formando nuevos circuitos de acciones, despertando de la rutina diaria y trabajando la mente en todo momento.

La personalidad despierta de su versión única y empieza a reconocer otras versiones.

Cualquier costado escondido que quedaba en la oscuridad sediento de luz sale a la superficie.

Nuestro cuerpo se activa, se re-educar y se renueva.

Con nuevas versiones de nosotros mismos.

Hay que animarse a ir más allá de lo normal.

Espejos

107

A veces, no sos vos, ni es el otro.

Son las máscaras que nos ponemos para alejarnos del dolor.

Son las excusas que inventamos para salir lo más rápido posible de la incomodidad. Son las exposiciones innecesarias a situaciones repetitivas pero cotidianas que nos van matando por dentro.

Al final, termina siendo más fácil decir que no desde el principio.

Son las mentiras que nos decimos para sentirnos vivos y las verdades que escondemos para no sentir el vacío.

Son las obligaciones que nos tapan las horas y los días (y la vida), que solo tiene 24 horas y no vuelve a ser.

Son los propios patrones viejos y gastados que nos hacen actuar sin pensar y las respuestas en automático que nos generan más problemas que felicidad.

Son las viejas versiones que no nos animamos a soltar.

Y es que eso es el cambio, saber avanzar. Tener la grandeza de querer conocernos para sabernos nuestros y de nadie más, para observar que el otro no tiene la culpa, ni la razón, ni nada. Que el otro me muestra, por más molesta que sea, la clave para alejarme de ese lugar de miedo, de dolor, de vacío y de andá a saber cuantas cosas más.

Los únicos responsables de todo somos nosotros mismos.

Hacerse cargo de eso es evolucionar.

Valores

Hasta dónde quieres llegar.

Hablame de tus sueños, de tus proyecciones, de tu ideal.

Hablame de la única persona que te conoce sediento de sueños.

Hablame de vos.

Contame hasta dónde estás dispuesto a llegar para sostener la incomodidad, la frustración y la infelicidad de pausar el crecimiento personal para complacer a los demás. Con el aliento lastimado y la mano cortajeadada por no quiere soltar.

¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar por una vida que no te enciende?

A veces, es necesario llegar a los extremos y mirar hacia atrás para darnos cuenta de que las huellas del camino no estaban marcadas de antemano, sino que las hacíamos nosotros.

Bueno, miremos hacia adelante, dale. Yo también estoy ahí.

Ayudémonos a ir más y más lejos pisando firme, a darnos voluntad de seguir caminando para realizar nuestros sueños, mientras andamos por nuestra felicidad y nuestro placer. Valentía de ser.

Animémonos a llegar al extremo más remoto del mundo interno para mostrar quiénes somos realmente, quiénes estamos acá.

Una puerta que abre tu universo.

Un camino que se hace al caminar.

¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar?

Transparente

109

Hay algo dentro mío que se muere por nacer.

Literalmente.

Algo que se consumió tan rápido que me asusta verlo hecho cenizas. Y no sé cómo rellenar ese espacio.

Hago una pausa, exhalo un poquito más lento y me pregunto por qué hay que rellenarlo.

¿Y si dejo el hueco ahí, justo ahí en donde está? Aunque ahora duela, voy a hacer algo distinto. Por primera vez en mi vida, me voy a dejar doler.

Voy a dejar que ese espacio aproveche mi molestia para crearse y ver si algo de luz puede pasar a través de él.

Voy a usar este agujero como ventana hacia algo desconocido.

Qué miedo.

Qué incertidumbre.

Qué falta de control temporal.

Qué raro todo.

Pero voy a tratar de dejar las cenizas en paz, para que vuelen; y permitirle al hueco estar.

A ver qué pasa.

Seguramente, también haya otros pequeños huecos que quieran limpiarse. Entonces, si los dejo, estaría llena de luz, ¿no?

A través mío, pasaría esa luz. Y por primera vez, vería con claridad un espacio que antes veía opaco porque lo rellenaba.

Por lo tanto, eso que se muere por nacer en mí tendrá que hacerlo después de mi forma en transparencia.

Vamos a intentarlo.

Intuición

Ya sé que ese camino no es, pero no tengo idea de si el otro es.

Me dije en muchos momentos.

Al final del recorrido, me he encontrado de nuevo una bifurcación. ¿Y ahora para qué lado? ¿Nunca se termina?

Si cada momento de mi presente va a demandar una nueva versión de mi persona, entonces, ¿no tiene fin?

Sí. El fin es estar parado frente a la bifurcación, mirar hacia atrás y sentirte orgulloso de todos los caminos y de todas las bifurcaciones que recorriste.

El fin es sonreír al reconocer que todos los caminos que elegiste te llevaron a crecer como persona y que estás parado frente a un nuevo desafío interno que te va a hacer crecer todavía más.

Mirar hacia atrás nos alienta y nos da el coraje necesario para entender que hicimos las cosas bien, porque nos escuchamos y nos sinceramos con lo que nos pasaba.

Y bien no quiere decir fácil. O feliz. O exitoso. Bien significa sólido, íntegro, internamente en paz. El resto acompaña esta definición.

Porque todas esas decisiones traen consigo obstáculos que nos hacen querer meternos en una caja y no salir nunca más. Obstáculos que nos matan de miedo y de ansiedad. Pero que nos hacen ver con ojos de luz los logros y la felicidad latente.

Ese es el fin. El comienzo de una nueva bifurcación en nuestro presente lineal.

Para que podamos seguir avanzando en nuevos suelos, en nuevas tierras y en nuevos mundos.

Ese es mi fin: cerrar los ojos y escuchar mi intuición hablando bien claro y fuerte, diciéndome que es por acá.

Agarrá tus mejores herramientas, tu calzado más cómodo, algún que otro pañuelito para secar lágrimas de felicidad y de tristeza, y seguime, que vamos juntos.

Con más fuerza, más poder, más decisión.

Tiempo-espacio

Todo cae a su debido tiempo en su debido lugar.

Cómo cuesta entender que todo sucede cuando,
como y porque tiene que ser.

Quizás, un corazón más frío y una mirada objetiva
nos ayuden a comprender esto.

O quizás no.

Le demostramos al tiempo que efectivamente todo lo sana,
lo limpia y comienza a olvidar.

Le demostramos al reloj que siempre hay un mañana.

Y si no lo hay, es porque nunca nos fue correspondido.

Aceptar, para hacer espacio a lo nuevo, al desafío.

Apoyarnos en nuestras bases, que no vemos,
porque somos nosotros mismos.

Eso es escuchar, es entender, es intuir.

Todo tipo de ilusión, afuera.

Todo tipo de intuición, adentro.

La Evolución

113

¿Qué está pasando?

Entramos (in)conscientemente al ojo del huracán.

Y les digo la verdad, no conozco otra manera de salir que atravesándolo. Pero también les digo que, en ese camino, vamos a encontrar de todo.

Ahora lo siento, lo experimento y voy descartando lo que no, tomando lo que sí, reconstruyendo lo que cayó y armando lo nuevo.

Se escucha el silencio que tanto quise, pero qué miedo da.

Miro hacia todos lados y veo lo mismo: energía en círculos que pasa rodeándome, como advirtiéndome que, una vez que salte hacia el otro lado, el mundo será nuevo.

Quizás, el mundo físico no; pero el interno, sí.

“¿Qué está pasando?”, me pregunto. “¿De dónde sale tanta incomodidad, tanta molestia? ¿Para qué la siento hoy?”.

“¿Cómo resuelvo este sentimiento de vacío y de expansión al mismo tiempo? ¿De felicidad y de angustia, de abundancia y de falta de estabilidad?”.

No tengo idea de la respuesta. Pero estoy ahí adentro, en ese huracán que me invita a salir de él siendo la mejor versión de mi presente.

Estoy y estamos obligados a evolucionar.

Necesitamos tiempo para nosotros mismos. Sí, tiempo.

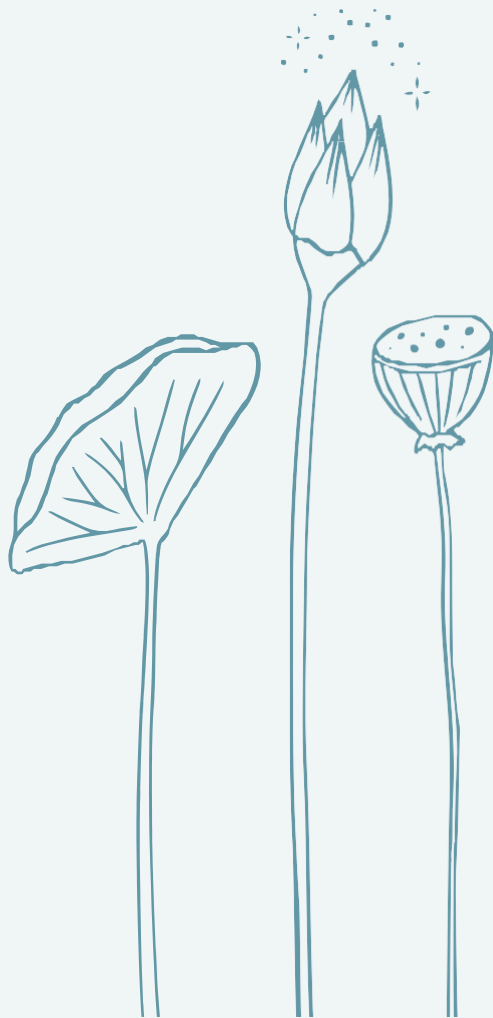
Llegó el momento de cambiar el paradigma interno.

Más amor, por favor. Menos queja. Más agradecimiento.

Menos pedidos. Más abrazos. Menos distancias.

Más respeto. Menos imposición.

Más felicidad.



Capítulo 06

Creando lo nuevo

Lo que quedó al borrarte por completo es tu ser,
tu esencia, tu alma.

Y tu alma siempre te da la posibilidad de volver
a crearte, siguiendo tu imaginación y tu creatividad.

Así que, ahora te propongo que intentes dibujar
una nueva versión tuya empezando desde el ser,
hacia lo externo.

Éter

Puerta que se cierra, universo que se abre.

El universo te va a dar lo que pedís y mucho más.

En el momento en que menos lo esperes, aparece.

Si se cierran las puertas, es porque ese no es el camino.

Hay algo que te está diciendo que cambies tu rumbo; que gires hacia otra dirección; que esa no es la manera, ni el momento, ni el espacio; que algo mucho más grande está esperando del otro lado.

Mirá más allá de tus ojos.

Aprendé a ver, que el universo te muestra lo que realmente necesita tu alma y no tu cabeza.

Aceptalo con los brazos abiertos. Hoy estás acá.

Silencio

117

Cuántas trabas nos ponemos antes de permitirnos ser verdaderamente felices.

Antes de permitirnos sonreír sin medida, desear sin parámetros, abrazar en cantidades exageradas.

Cuántas excusas sin fundamento.

¿Cómo hacer para darnos cuenta en el momento justo de que la vida nos da todo lo que necesitamos, y más?

¿Cómo ver con nuestros propios ojos que simplemente por el hecho de estar acá somos una especie de milagro en tiempo real?

¿Qué necesitamos para sentir que el alma y el corazón están en paz?

Vivir tranquilos, felices, exaltados de alegría, con esa locura de querer vivenciarlo todo.

Para llevar una mano al corazón y estar seguros de que realmente elegimos estar acá. Presentes. Activos. Vivos.

Necesitamos callar el ruido externo que nos hace delirar.

Hoy nos merecemos. Nos reconocemos. Nos agradecemos.

Hoy aprendemos a estar acá.

Agradecer

Dejarse traspasar por el sentimiento de gratitud es una de las cosas más lindas que tiene la vida.

Y más difíciles, también.

Soltar las sogas que nos atan, dejarse caer.

Pero caer desconociendo quién va a estar ahí para atajarnos, de verdad. Dejarnos sorprender.

Cambiar la tendencia mental por querer controlarlo todo, entender que nuestros tiempos son distintos y que coincidir en esta vida es milagroso.

Por eso y por más, agradecer.

Por estar y por ser, por encontrar y por poner límites, por vivenciar y por dejar de hacerlo.

Porque todo fluye, todo cambia, todo vive, todo es.

El tiempo, la piel, la cara y los lugares.

El nombre, el karma, el alma y el hogar.

Las amistades, los amores, los rencores, la verdad.

Todo tiene su principio y su fin.

Aprender a agradecer y a sonreír.

Sonreír es, en esta vida, mi meta.

Y estoy convencida de que atraemos al otro de acuerdo a nuestras vibraciones. Vibremos todos en gratitud.

Simple

Es más simple.

Quizás, algún día nos demos cuenta de que todo lo que nuestra mente arma es un gran castillo de ilusiones que lo único que deja al desaparecer es vacío.

Quizás, algún día logremos entender desde el corazón y desde la razón que la realidad sucede en tiempo presente, y que la forma en la que la vemos depende de nuestro ser.

Quizás, algún día comprendamos que los sueños se diseñan a la medida del corazón y no del bolsillo; que cuando uno quiere, todo lo puede y no hay obstáculo que lo pueda vencer.

Quizás, algún día nos quede claro que el amor hacia eso es lo primero a desarrollar.

El resto, llega solo. Dónde y cuándo sea, cómo y quién sea.

Ojalá yo misma pueda repetirme todos los días de mi vida que este día se vive solo una vez, y pueda sonreír al amanecer y antes de acostarme.

Decirle a mi silencio que estoy orgullosa, que soy amante de mis elecciones y fanática del vivir.

Ojalá siempre encontremos dentro nuestro ese cálido abrazo para cumplir todos los deseos. Que empiezan desde el amor. Y las ilusiones acompañan, decoran, pero la realidad le da la forma.

Seamos reales. En todo momento. A eso vinimos, a vivir en realidad.

Comunicar

Hablar el mismo idioma.

Qué difícil.

¿Existen en verdad las mismas lenguas? Yo creo que no. Que cada uno tiene su propio lenguaje interno, pero que, en ciertos momentos, nos comprendemos.

Más allá del alfabeto y de las palabras técnicamente aprendidas, más allá del contexto de la palabra, cada uno le pone su tinte de emoción a todo lo que lee, escucha y siente.

La interpretación es total y completamente subjetiva.

La palabra toca una parte del ser que sólo esa persona puede interpretar. Y el desafío está en comunicarlo. Yo hoy dejo este mensaje de crecimiento, de amor, de creatividad, de bondad y de afecto.

Vos, hoy, lo incorporarás de la manera en la que te salga y lo trasladás al aspecto de tu vida que necesites. Eso es comunicar: decir en palabras, en gestos o en acciones lo que tu ser quiere demostrar. Moverlo, desplazarlo, hacerlo flexible.

Ojalá encontráramos esos espacios en los que no necesitemos traducir absolutamente nada; tan solo dejarnos ser.

Espacios en los que la tecnología no se interponga, en los que las miradas, el tacto, la respiración y la sonrisa nos hagan sentir vivos.

Espacios en los que podamos apreciar el brillo en los ojos del otro o en los nuestros, a través de un espejo y no de la pantalla del teléfono.

Hablar el mismo idioma es conectar.

Conectar, aunque sea un segundo, tu inmensa felicidad a la mía.

Poder

Quiero hablar del poder.

Nunca sabemos la dimensión que nuestras palabras, nuestros actos, nuestros pensamientos y nuestras acciones tienen sobre otra persona.

Pero no creo que debamos ser cuidadosos con eso, más bien, honestos. Conectarnos primero, para, después, expresar, desde un lugar auténtico y verdadero, sin máscaras, sin dudas.

El poder de comunicar.

¿Qué es el poder? Es el peso y la importancia que le damos a “eso”.

Nada más. Si la atención se desvía, el poder desaparece.

Si la energía está puesta ahí, el poder es muy pesado.

Nosotros decidimos si darle o sacarle poder.

Comunicar con poder es algo muy difícil y, a la vez, maravilloso.

Comunicar desde el arte, desde el movimiento, desde la palabra, desde la mirada, desde el gesto, desde el tacto. Desde cualquier lugar que imprima una huella en el otro.

Comunicar desde el alma ese mensaje que queremos dar.

Que no quede en una superficie.

Crecer

Elijo superar mis inseguridades.

Debajo de toda piel, hay miedos. Miedos impuestos, creados, creídos y supuestos.

Miedos a pensamientos, a acciones, a patrones, a que todo salga mal antes de permitir que todo salga bien.

A fracasos, a intentos fallidos, a energías que nunca son suficientes o que nunca llegaron a mostrarse.

A pensamientos de derrota sin antes haber intentado vencer.

Cada uno vive su historia, ya sea escrita por el destino, por el universo o por quién sea, pero la vive.

Y tenemos en nuestras manos el poder de cambiar la reacción, de progresar o de frenar.

A todo esto, se le suma la gran imagen que reflejamos todos los días detrás de un vidrio, cuando la más importante es la que ven los ojos. Ellos no mienten. Las ilusiones y las fantasías, sí.

Hoy, elijo afirmar mis seguridades, resaltarlas, mostrarlas y quererlas. Y a lo que me sienta insegura, quitarle el juicio de valor. Jugar, soltar la presión que viene de todos lados y que dejen entrar, porque, sin mi permiso, nada aprieta, todo fluye. Basta de miedos, de anclajes viejos, de ser alguien ajeno.

Hoy, elijo superarme, conocerme, desafiarme, ser mejor persona.

Creación

¿Qué simboliza, para vos, tener un motor de creación?

¿Cuál es tu disparador de inspiración, de concreción y de manifestación? ¿Qué te mueve?

Estancados, nos sentimos; cuando el cartucho se agotó.

No es lo mismo estar faltos de energía que faltos de inspiración y de creatividad, porque la energía se recicla, se transforma; la creatividad muta.

A otro espacio y a otro nivel.

Nos pide y nos demanda una nueva versión de nosotros mismos, y es nuestra decisión crearla.

Nuevo espacio en el pensamiento, nueva densidad corporal, nueva velocidad en las acciones, nuevas herramientas auxiliares y hasta nuevas relaciones.

Ya te diste cuenta de que tu viejo “yo” no encaja más.

Sería como evolucionar a un círculo siendo un cuadrado. O suavizás los ángulos o la nueva forma no puede recibirte.

Tratar de encajar a la fuerza solo te va a romper.

Y juntar los pedazos es más trabajoso que esperar pacientemente a terminar de aprender lo necesario, para finalmente mutar de forma.

Sentate unos minutos, cerrá los ojos y sentí de dónde nacen tus motores de movimiento (interno y externo).

Qué versión de tu presente demandan y a qué versión de tu futuro te quieren llevar.

Porque, en movimiento, el cuerpo crea.

Porque, dándole espacio a la mente, nos hace volar.

Es tu momento de inspirarte en el cambio.

Empatía

Hoy me abrazo. Me siento. Me mimo. Me quiero.

Decido ver todo lo lindo que tiene mi vida, toda la magia que vive mi ser.

Me elijo, tal cual soy. Con mis millones de defectos y mis millones de virtudes, con las ganas de seguir buscando, de seguir creciendo, de seguir creando.

Cuánto amor propio perdí en el camino y cuánto amor nuevo me espera más allá.

Todo se renueva, todo se mueve, todo en algún momento duele, hasta que deja de hacerlo. Todo vive.

Hoy me abrazo. Sonrío, con el pecho explotado de amor, y el cuerpo cansado y satisfecho.

Porque entendí que todo en esta vida vuelve y yo solo decido dar amor.

Toda mi vida quiero ser mi referente. Quiero ser mi única competencia e integrar todos mis lados. Hoy me abrazo y me dedico tiempo de calidad y armonía. Desafíos de pies a cabeza y misterios a resolver.

Hoy, creo en mí, más que ayer.

HOY ME ABRAZO. ME SIENTO. ME MIMO. ME QUIERO



Sorpresa

Dejá que la vida te sorprenda.

Cuanto menos esperes de ella, más sorpresas te dará.

Una sonrisa se dibujará en tu cara y los ojos te empezarán a brillar.

Y con las manos en el pecho, sintiendo ese calorcito del cuerpo, reconfirmarás que la magia existe.

Y que nosotros la creamos.

La vida tiene todo lo que necesitamos para vivirla intensamente felices, abundantes, exitosos, en paz.

La energía la creás vos.

Dejá que la vida te dibuje esa sonrisa y abrazá tu presente.

Tenés la oportunidad de ser luz para alguien. Aprovechala.

Magia

Volver a creer.

Hace rato que algo se despertó adentro. Intenso, fugaz y, a la vez, estable. Me hace salir de mi zona de confort cada vez que entro en ella.

Como si fuese un juego. Dura lo que dura, pero me saca de mi lugar.

Y es curioso que nunca me canso de descubrirla, de caminar por la calle y de pronto entender. “¡Ah! Era eso”.

Claro.

Como en el tetris, en donde las piezas van encajando de a una y desaparecen. Lo mismo pasa con las lecciones de esta vida. Una vez aprendidas, pasamos a otras. Pero cada una tiene algo interesante que nos hace entender que la magia existe.

Volvemos al inicio de nuestros pensamientos. Cuando el mago nos sorprendía con algún truco, cuando nuestros abuelos nos contaban historias fantásticas o cuando nos asombraba algo tan “normal” como un colibrí.

Volvemos al inicio de nuestras ilusiones, que, ahora, en lugar de fantasmas o castillos, se muestran como señales de la conexión que tenemos internamente y nos indican que por acá **SÍ** es.

Volver a creer en ese mundo tan disponible y fantástico que nos invita a re-crear nuestro presente. Volver a creer en la esperanza, en el amor, en la amistad, en un proyecto, en ese sueño, en la familia, en la sonrisa, en un abrazo, en la mirada, en la vida.

Volver a encontrar esa magia que nos hace vibrar bien alto.

Siendo

Hay imágenes que se graban sin cámara. Sin lente.
Sin intermediarios.

Se graban en lo profundo de nuestras mentes, como sellos en vida.

Son recuerdos latentes de experiencias únicas que traen consigo aromas que nos transportan al momento exacto.

Son sensaciones, como cuando se eriza la piel, cuando se agita la respiración o cuando el corazón comienza a latir más fuerte.

Esas imágenes y esos momentos traen sonidos, palabras, canciones, silencios que se graban en el espíritu, que se dejan ser.

Las que realmente importan, las que marcan y dejan huella con el pasar de los años, son esas experiencias que nos invitan a crecer.

Y está bien ser, cambiar, querer, dejar, soltar, tomar, quedarse o huir.

Está bien ser todo lo que queramos ser, porque, para vivir una vida reluciente, debemos permitirnos ser en todos nuestros estados, grabar esas imágenes adentro y celebrarnos.

Es hora de aceptar el movimiento del cambio y de lo que se nos da de la bendita gana de ser.

Auténticos, brillantes. Este mundo necesita llenarse de luces diferentes, únicas.

Esencia

129

Me despierto cada día comprometida a hacer de este mundo un lugar mejor.

Viste que todo es cuestión de perspectiva.

De tu estado de ánimo, de tu voluntad, de tus ganas, de tu compromiso.

Viste que todo eso cuesta esfuerzo y vale felicidad.

Viste que no es tan simple como parece, porque lo que no se ve es lo esencial.

Justamente lo invisible es lo que nos lleva al triunfo. Al triunfo interno. Todo lo externo lo dejamos para otro día.

Son esas horas de dedicación. Es la manera en la que nos hablamos, los pensamientos que tenemos, cómo accionamos, cuánto tiempo nos dedicamos, el descanso que elegimos, las relaciones que deseamos llevar y cómo decidimos transformar todos los pensamientos en positivo.

Es el trabajo en silencio lo que nos hace crecer, porque escuchamos lo que realmente importa. El presente. El ahora. Lo urgente, lo esencial. Tenemos que permitirnos tambalear, tropezar. Pero siempre levantarnos.

Darnos cuenta de que somos capaces y perfectos para hacer de este mundo una maravilla.

Ego

Hay una hermosa intuición que desarrollamos, no sólo en el mat, también, cuando salimos de él. Aún saliendo de la práctica, esa voz se hace escuchar. Yo la llamo “ego”.

Sí, ego. Creo que llegó el momento de sacarle la carga negativa y oscura a esa palabra, que lo único que hace es ayudarnos a entender.

Entender que hay momentos para decir, para escuchar, para sentir y para hacer silencio.

Que hay personas diferentes a nosotros, que somos todos distintos y que está perfecto. Que es mejor la diversidad de posibilidades que la unánime dirección.

Cuantas más puertas se abren, más creatividad nace.

Entender que todos los árboles tienen infinitas ramas, que conviven hasta el fin de sus días.

Esa voz te orienta en el proceso del cambio y te ayuda a descubrir que estás en un buen camino cuando los éxitos de los demás te hacen sentir pleno, orgulloso y realizado.

Y lo único que llevás a ese lugar es amor. Ahí reside el verdadero ego... Cuando lo traés a la práctica no solo para escucharlo, sino para entrenarlo, conocerlo, desarrollarlo.

El arte de ser feliz en esta vida es un trabajo del ego.

Dejar de percibirnos como una sola forma para vernos como infinitas posibilidades.

Saber aplaudir progresos ajenos. Soltar todo lo que no nos pertenece. Y agradecer por todo lo que somos y lo que tenemos, porque ese es nuestro progreso.

Sacarlo de la sombra y darle una nueva oportunidad es un gran comienzo.

Bienvenido a esta vida.

Lo hice real porque lo creí posible.

Instantáneamente, desencadenó una meditación en mi mente que no pude frenar. Lluvia de pensamientos, de recuerdos y de momentos.

El recorrido, paso por paso, de una mejor versión de mí.

Hoy es REAL porque ME creí posible. Porque me sequé muchas lágrimas y decidí seguir dándolo todo con amor. Porque me creí capaz.

Capaz de hacerlo, de darlo, de planearlo, de llevarlo adelante, de pelearlo, de disfrutarlo, de amarlo, de tenerlo, de decorarlo, de maravillarme por ello, de pensarlo con todo el amor del mundo.

Creí y creo en mí misma. En mi poder personal, con todo lo que eso significa.

Con mis errores, mis defectos y mis días de caras largas.

Con mi generosidad, mi empatía y mis ganas de encontrar el lado positivo.

Hoy creo que es posible, porque lo quiero lograr.

Si yo no creo en mí misma, ¿quién lo va a hacer?

¿Quién me va a dar la fuerza de seguir siempre adelante?

Todo es posible, si la intención nace de adentro.

Realidad

Hoy sentí.

Que no hace falta ser alguien extraordinario
para vivir acá.

Que sólo quiero ser real y, desde mi realidad,
cambiar el mundo.

Que mi personalidad cambió, cambia y va a seguir
cambiando, porque lo único que sé hacer es aceptar el
continuo movimiento interno. Mostrar todas mis caras,
jugar con quién soy.

Hoy sentí que soltar duele, pero que sostener, mata.

Que una mirada, a veces, no vale más que mil palabras
y que una palabra puede significarlo todo.

Que sigo eligiendo la belleza dentro de la simpleza y lo
simple dentro de la complejidad.

Que hoy te veo y que mañana, quizás, ya no.
Y que es válido.

Que hoy te conozco y mañana, quizás, te desconozco.
Y que sigue siendo válido.

Que lo lindo de esta vida es reconocer a tantas personas,
tantos besos y tantos abrazos que nos alegran y nos
alegraron el alma.

Hoy sentí que, mientras más me tenga, más me amo.
Y que, cuanto más me amo, más feliz soy y más feliz
puedo hacer a los demás.

Que el eco del pasado es sólo eso, una voz vacía que
vuelve con el último envión de fuerza para ver cuánto
crecí en este tiempo y descubrir si mis pies siguen
firmes o si necesitan bajar a tierra.

Vuelve para ver si me cansé de volar.

Para ver hacia dónde va mi vida.

Miedos

Cómo nos cuesta creer que nos merecemos todo.

Pararnos frente a los monstruos imaginarios que nos generan pánico ante la acción. A nadie le gusta hablar de ellos, pero están ahí. Congelados, quietos. Esperando la oportunidad de entrar en escena y lograr que abandonemos nuestros sueños.

Creo que ya es hora de mirarlos a la cara y darles una linda caricia, un fuerte abrazo, para dejar que se esfumen. Que desaparezcan las sombras, los monstruos imaginarios y las nubes de tormentas.

Mirarlos no nos hace más chiquitos, o impotentes, o raros.

Nos hace crecer.

Si el camino que tomamos es el correcto, crecemos. Si no lo es, también. Sea cual sea el paso, significa avanzar.

Creo que es hora de hacer efectivo el coraje, la valentía y dejar de escondernos detrás de lo seguro, de lo conocido, de lo cotidiano.

Creo que es hora de mirar el miedo y decirle adiós.

Bienvenido espacio, para recibir lo más lindo de la vida.

A confiar.

Avanzar

135

Está bien caer, pero solo si es para ver el mundo desde otro ángulo.

Abrazar el presente, los cambios y las corridas.

Respirar la adrenalina.

Reírse en la cara de la tormenta y retrucar más fuerte.

Caer para tomar el impulso que nos va a llevar al otro lado de nuestra zona cómoda. Al otro lado de nuestro miedo.

A nuestro lado más lindo.

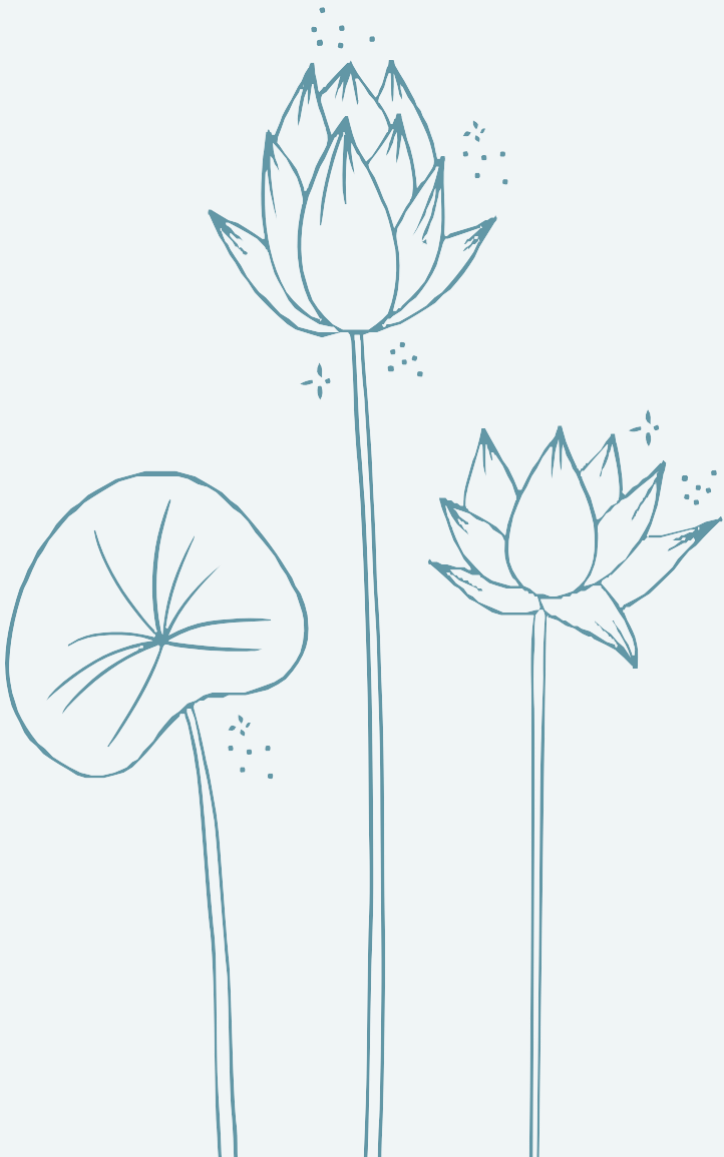
Crecer a partir de la incomodidad en el movimiento y avanzar, avanzar y avanzar.

Está bien caer de frente, de pecho o de espalda, desde donde sea.

Golpear la superficie, abrir el cascarón que tanto nos sirvió en momentos de turbulencia.

Hoy es piel vieja, que nos pide cambiar.

Bienvenido sea el golpe de frenar, de saber que todo tiene su tiempo, su forma, y su razón de ser y estar.



Capítulo 07

Universo interno

Imaginá que todo tu ser comienza a traer colores, aromas, sensaciones, recuerdos, imágenes, canciones, personas, gustos, placeres.

Empezá a crear tu nueva versión con recuerdos felices y con experiencias potenciales que te gustaría vivir.

Atraelas.

Aire

Mente de aire,
cuerpo de espacio,
fuerza sutil,
ráfaga en pausa.

Elevarse nunca fue tan divertido.

Planear sigue siendo excitante.

Transportarme a las mentes ajenas es mi objetivo,
para crear espacios en blanco y rellenarlos de colores.

Animémonos a ser lo que siempre quisimos,
que la vida es una sola.

Y como siempre digo, vale la alegría vivirla.

(Des)Apego

Te daría un fuerte abrazo y te diría que pierdas la esperanza.

Porque es justo en ese instante cuando todo comienza a tomar forma. Cuando soltás voluntariamente las sogas que te atan, para dejar tus manos libres a nuevas experiencias.

Cuando decidís rendirte y aceptar que todo tu mundo se derrumbe frente a tus ojos, aparece la clara visión del nuevo “yo”, que no tan nuevo, te estaba esperando hace mucho tiempo.

Creo que no hay renacimiento sin cenizas, cenizas sin fuego, fuego sin explosión. Creo que estás en el momento exacto para decidir dar ese paso al vacío que te va a recibir con abundantes sorpresas.

Pero sos vos quien tiene la ultima palabra resonante, aceptando desapegarte de lo que ya no te hace crecer, lo que te pesa, lo que te hunde, lo que te marchita.

Si tenés enfrente una imagen (aunque no tan clara) de lo que eso representa para vos, ¿cuál es el gran miedo que te impide avanzar?

Adentro tuyo hay más novedades de las que te imaginás.

Más placeres, más amores, más sueños, más perfecta realidad.

Creo que tu freno es temporal, que tu mente habla fuerte, pero tu esencia aún más.

Creo que podés vivir un presente importante, poderoso, abundante, imponente.

Creo en todo esto y en mucho más. En que todo lo que duele forma parte de despertares y de crecimientos.

¿Cómo podríamos conocer la felicidad sin haber pasado por el dolor? ¿Y viceversa? ¿Cómo podríamos valorarlo?

Así que, soltar las sogas puede ser más liberador de lo que te imaginás. Espero que lo hagas.

Y que recuerdes que te tenés siempre, en todo proceso.

Alma

Alma a lo que hacés, a lo que das
a lo que viene, a lo que va
a lo que deseaste y creaste
a lo que soñaste y nunca fue.

Alma a tu fuerza y a tu debilidad
a tu espacio y a tu contracción
a tu espejo y a tu diferencia
a tu centro y a tu gravedad.

Alma a tus días
a tus noches
a tus eternos desvelos
a tus ganas de dormir por siempre
a tu manera de reír
de llorar
de abrazar
de concretar
de saltar de lo cómodo al vacío
y de volver a casa.

Alma a los relámpagos dentro de tus ojos
a las lágrimas que das
a las carcajadas desorbitadas
al silencio que te hace callar.

Alma a tus recuerdos
a tus memorias
a tu expansión y a tu crecimiento
a quienes te vieron crecer
a quienes nunca lo hicieron
a quienes te aman a la distancia
a quienes te abrazan con la mirada.

Alma a quién te ama
a quién te odia
a quién nunca te conoció
a quién te juró amor eterno
a quién por dentro te rompió.

Alma a vos mismo.
Alma a quién sos hoy.



Abundancia

Te merecés todo. Y punto.

Empezando por vos mismo.

TE merecés. Tu gran sueño, tus ambiciones personales, tu anhelo de una vida mejor. Tu ilusión de seguir creciendo, de seguir expandiendo, de dar un paso más allá de lo cómodo.

Te merecés ser escuchado, ser entendido, ser respetado. Ser. Tener un amor incondicional o todos los amores que vos quieras tener.

Te merecés dar, recibir, acompañar, disfrutar. El esfuerzo, el trabajo duro y el relajado. Amanecer agradeciendo lo que estás viviendo, sea para placer o para aprender algo. Mirar a los ojos a alguien y sonreír.

Te merecés que te abracen mientras rompés en llanto.

Que te acompañen de la mano o acompañarte vos solo.

Que se alegren por tus logros y que los festejen en silencio. Porque sabés que llegaste.

Te merecés sentir. Pasar por todos los vértices del abanico emocional. Porque solo así (creo yo) vas a poder elegir en cuál quedarte, disfrutarlo y hacerlo tuyo.

Te merecés la abundancia en todo sentido: amorosa, económica, emocional, productiva, creativa, social.

Te merecés la sonrisa interna y externa, la alegría de hacer lo que querés. Y si no estás haciendo lo que querés, te merecés la posibilidad de darte cuenta en dónde estás y saltar.

Te merecés el silencio antes del huracán, disfrutar del sol más radiante, del calor de un abrazo o de la arena entrando al mar.

Te merecés de todo, porque sí. Y siempre sí. Porque sos único en este planeta. Por más que todos lo digan, dale, creétela.

Que sin vos, el día no es el mismo, ni la noche, ni la tarde ni cualquier hora de cualquier lugar.

Te merecés amarte tal cual estás, porque nunca estuviste más real que hoy. Y tal vez mañana logres ampliar esa realidad y, quién te dice, iluminar cientos de rostros con sonrisas de autenticidad.

Solo por el hecho de aceptar que merecés todo lo que la vida te da.

Expandir

La cantidad de veces que se expandió tu pecho y dijiste “qué lindo es estar vivo”.

Eso es lo único que te vas a llevar con vos.

Porque cuando apagás la luz y cerrás tus ojos, la que recuerda es tu alma.

La cantidad de memorias, imágenes y pensamientos que aparecen al desconectar tu ideal te demuestran en qué pusiste el foco todo ese día. Cómo sentís el pecho. Cómo sentís el corazón.

Día a día, vamos creando nuestra realidad. Algunos de forma consciente, otros, en piloto automático. Minuto a minuto, armamos esa obra.

Si algo en ese tiempo te genera infelicidad y lo pasás por alto, lo vas a desplazar al mañana. Lo seguís creando, le seguís dando espacio de desarrollo.

¿Cómo sería tu balance al final del día?

¿Qué cosa, de todo lo vivido esas 24 horas, destaca más?

Es literal que un grano de arena hace la diferencia, porque cada vez se suman más. Igual con los pensamientos, con las acciones, con las ideas. Antes de leer lo macro, empecemos por lo micro.

Un paso a la vez.

Y tu vida, con paciencia, comienza a cambiar. Un logro por vez y tus ideales se transforman en experiencia, en vivencias y en sueños cumplidos. Una respiración a la vez y cada suspiro de buenas noches, se convierte en un “gracias” interno, porque sucedió.

Porque lo creaste. Porque confiaste en el proceso firme y no te dejaste llevar por la satisfacción inmediata, que deja un inmenso vacío posterior.

Un pecho en expansión merece toda la felicidad de vivir en este mundo.

Habitando

Cuanto más es el trabajo interno, más estructuras encontramos que hay que romper para seguir sanando. No digo que estés roto. Es que mucho de lo que sos hoy no lo elegiste ser.

Lo aprendiste, lo viviste y lo repetiste.

Hasta hoy, hasta ayer y (espero) hasta mañana.

De los caminos aprendidos, tenés seguridad. De la hoja en blanco, solo incertidumbre. Y el hombre detesta no saber a dónde ir ni cómo dejar las cosas inconclusas.

Pero cuando algo angustia, duele o deja de ser cálido, hay que empezar a moverse. Suena la alarma que indica que es tiempo de avanzar. Tiembla el piso, se agrieta la tierra, se rompe la tranquilidad. Y entra la luz.

Esa luz, como fuerza de cambio, va a querer entrar por donde pueda. Cuando decidiste bucear hacia vos, reconociste esa luz, la hiciste real, le diste energía, la creaste. Vos solo creaste el cambio, porque seguís sanando, seguís creciendo y, una vez abierta esa puerta, todo lo que aparece es mejor.

Qué lindo es ser consciente de habitar tu propia piel cómo, cuándo y dónde quieras.

Qué lindo es encontrar las mil virtudes dentro de un cuerpo conocido pero nuevo, que nunca te va a dejar de sorprender.

Volvé a recordar que ante todo proceso, tu propia compañía y tu propio amor propio es innegociable.

¿Quién elegís ser hoy?

Brillar

En modo crudo.

En modo vivo.

En tiempo y espacio coincido.

En modo real.

En modo verdadero.

En presente, para saber diferenciar.

Que sólo las expectativas mienten.

La vivencia lo hace verdad.

Hoy, vamos a crecer como lo hace la oscuridad.

Despacio y hacia adentro.

Para que La Luz brille más.

Mariposa

147

Hacia adentro.

Volver a reconocer el vacío que da lugar a lo nuevo.

Salir del murmullo.

Entrar en el silencio.

Querer estar.

Querer irse.

Decidir sobre la realidad, sobre el presente, sobre la claridad.

Mirar.

Desde arriba. Desde abajo o de cualquier lateral.

Y sentirse conforme al seguir caminando.

Que si hay que cambiar, cambiamos.

Que si hay que correr, corremos.

Que si hay que frenar, frenamos.

Que si necesitamos gritar, lo hacemos.

Callar, callamos.

¿Amar? Amamos. Fuerte y claro. Tranquilos y en silencio.

Hacia adentro se crea la magia de lo externo.

Porque, antes de salir a la luz, la mariposa siempre fue oruga.

Apertura

Me dijeron que a veces hay que perder, pero la mayor parte del tiempo, si aprendemos a ver, terminamos ganando.

Ganamos aprendizaje de las experiencias que nos bloquean.

Ganamos fuerza de los momentos débiles.

Ganamos amor de los tiempos descorazonados.

Ganamos fortaleza de los tiempos devastadores.

Ganamos confianza de las dudas ilusorias.

Ganamos felicidad de los tiempos tristes.

Ganamos aceptación de los momentos en los que nos rechazaron, o en los que nos rechazamos nosotros mismos.

Ganamos paz de los tiempos de tormenta.

Ganamos apertura de los tiempos tan apretados que cuesta respirar.

Ganamos creatividad e ideas de los tiempos de cambio.

Ganamos inspiración de los momentos chatos y vacíos.

Ganamos vida de las experiencias finales.

Ganamos esperanza cuando tocamos fondo.

Ganamos pasión cuando ya dábamos todo por perdido.

Entonces, creo yo, que nunca perdemos. Más bien, seguimos siempre en la infinita línea de ganar.

¿Qué te lleva a pensar que algo está perdido?

Si te queda la vida entera para reinventarte.

Es imposible caminar solo, siempre hay alguien ahí para vos.

Ganá con esa persona. Abrite al cambio, a la aceptación del proceso. Recordá que siempre vas a ganar.

Escucha

149

¿Quién puede hablar certeramente sobre TU historia?
¿Quién tiene el sentimiento de la experiencia plasmado
en la sangre? ¿Quién puede decidir sobre tus objetivos,
tus sueños, tus deseos, tus anhelos?

Solo vos. Y nadie más que vos.

Porque la verdad se vive, se trabaja, se siente, se experimenta.

Porque cada vez que cerraste los ojos y deseaste estar lejos
de tu presente solo tu respiración te hizo volver.

“Ah, acá estoy. Estoy vivo”.

Porque cada bloqueo te obligó a activar tu creatividad,
para salir de ese estado en pausa. Porque cada final te hizo
resurgir de abajo de las piedras o de hermosas cenizas.

Porque cada vez que te dijeron que no, más fuerte sonaba el sí.
Porque cada vez que te pensaste en soledad, apareció la mano
de alguien. Porque cada puerta que se cerró te dio la bendición
de abrir un universo entero.

Y si todavía no lo viste, agradecete todo lo que tenés en este preciso
momento, rodeate con tus propias manos y dedícate estas palabras:

“Estoy muy orgullosa de vos. Cada obstáculo, lo superarás para seguir
creciendo. Creés en vos, en el otro y que, en el conjunto, este
mundo es mejor”.

Vivimos en tiempos en los que la necesidad de escucharse
internamente es urgente.

Es ya.

Es hoy.

Es ahora.

Es acá.

Dimensión

Aun siendo diminutos,
podemos hacer el bien
cambiar la energía
generar sonrisas
calmar un corazón.

Aun siendo minúsculos,
podemos armar constelaciones
hacer crecer el alma
descubrir el camino
dar un abrazo de amor.

Aun siendo vos solo,
que nunca estas solo,
aunque te sientas solo,
podés hacer un mundo mejor.



Único

Si sentís el miedo a lo desconocido, significa que no estás controlando el futuro y eso te permite, simplemente, ser.

Ser, desde el yo esencial.
Ser, desde un nuevo comienzo.
Ser, desde otra perspectiva.
Ser, desde la inocencia.
Ser, desde las distintas partes al todo.

Ser tu versión presente, esta que vive en tiempo neutro y que entiende emocional y racionalmente que es necesario el constante cambio para simplemente disfrutar de esta vida. A eso venimos.

Estás en donde necesitás estar hoy. Ni ayer, ni mañana. Hoy.
Aprendé de esto, usalo a tu favor, reconocete pleno en este momento.

Sentir el miedo a ser catapultado a un nuevo capítulo de tu vida te da el espacio y la creatividad para que puedas visualizar toda la abundancia... los lugares, las personas, las relaciones, las actividades, los viajes y lo que quieras experimentar.

Te permite ser todo lo que querés ser en este momento.

Sé valiente.
Sé agradecido.
Sé tranquilo.
Sé espontáneo.
Sé puntual.
Sé una estrella.
Sé joven.
Sé divertido.
Sé ruidoso.
Sé azaroso.
Sé adorable.
Sé único.
Sé desafiante.
Sé desestructurado.
Sé VOS.

Crear

153

Creé que la magia existe.

Animate a vivir una vida descabellada, única.

A romper con cada obstáculo de tu camino,

A abrazar los miedos, hasta que se hagan muy, muy, muy chiquitos.

A soltar la mano de quien te lastima y apretar bien fuerte la mano de quien te ama.

Permitite estar incómodo en tu propia piel y verte crecer.
Desmedidamente.

Mutar de espacio, de pensamientos, de hábitos, hasta de ropa.

Estar agradecido por todo lo “bueno” que te hizo crecer
y por todo lo “malo” que te hizo aprender.

Porque, de lo malo, solo se aprende, ¿no?

Animate a creer que no da lo mismo si estás o no en este mundo.
Que tu mensaje, tu energía, tu sonrisa, tus palabras, tus actos valen.

Y mucho. Por algo estas acá.

Por más insignificantes que te parezcan, suman.

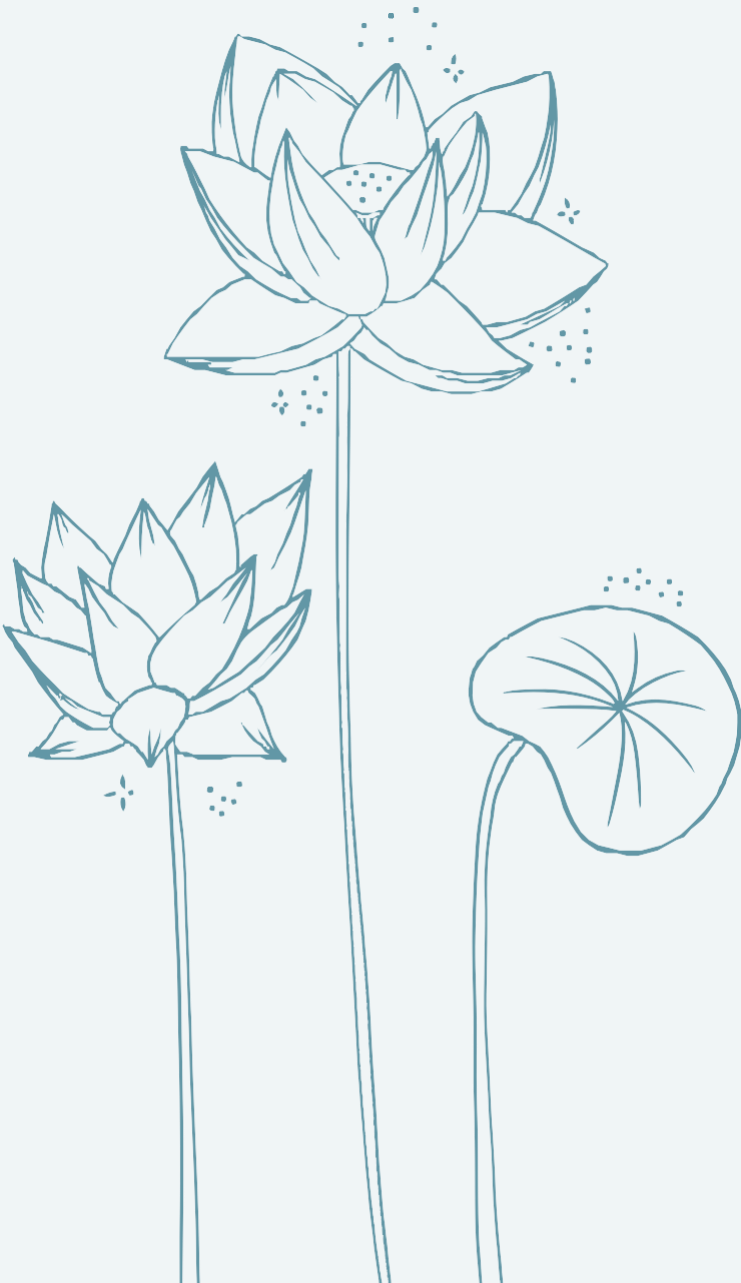
Date el espacio para creer que podés mejorar este mundo,
esta realidad, esta vida.

Que no todo es ilusión y color de rosas. Que las lágrimas más
sentidas vienen de un largo camino de trabajo y de (des)conexión.

Que lo que dicta tu pecho no tiene forma de retrucarse
y que lo que diga tu mente lo escuchás solo vos.

Animate a traer a esta tierra toda la magia posible,
porque quién cree, crea.

Vamos juntos a crear una nueva forma de ver la vida.



Capítulo 08

Tu nueva versión

Es momento de darle forma a todo ese maravilloso contenido que acabás de crear.

En la realidad, tenemos estructura. Por eso, te invito a darte la forma que quieras hoy. Dejá que tu imaginación vuele y te regale tu nuevo cuerpo.

Ofrecer

¿Qué venís a ofrecer a esta vida?

¿Alguna vez te lo preguntaste?

No importa lo roto que pienses que estés, las malas experiencias que pasaste, el trabajo que no te salió, la pareja que fracasó, el estudio que no tuvo fin o la profesión equivocada.

No importa las veces que no llegaste a fin de mes, o que te dejaste de hablar con un amigo, una amiga, tu mamá o tu hermano.

No veas las veces que tu imagen salió “fea” en una foto, o en las que no te gustó algo de tu cuerpo o de tu ser.

Fijate en todo lo que viniste a trabajar a esta vida.

Fijate en las amistades y en las relaciones que cultivaste, en las metas que cumpliste, en el cuerpo hermoso y perfecto que tenés, que te ayuda a ser quien sos y que es tu vehículo para hacer milagros.

Fijate en el amor que das y que recibís de todo tu entorno, en tu capacidad de crear en el trabajo, en lo que creciste de experiencias pasadas y en todas las experiencias que te faltan vivir.

Mirá el bien que hiciste cuando le diste espacio a relaciones que sólo restaban y pensá en dedicarle más tiempo a esas personas y a esos lugares que te hacen crecer.

Fijate que a esta vida viniste a ofrecer algo. A ofrecerte.

Algo hay, ahí dentro, que alguien necesita para seguir siendo feliz, seguir creciendo y contagiar a otro.

Empoderate a vos mismo.

Una vez me dijeron “quien tiene magia propia, no necesita de trucos”.

SOMOS magia. No la tenemos, la creamos.

Y vos, ¿qué viniste a ofrecer a esta vida?

Equilibrio

¿Cuándo es el mejor momento para estar en equilibrio?

Cuando desafías al movimiento interno y externo.

Rutina, tranquilidad, todo bajo control.

Un golpe que desacomoda las piezas de lo conocido te hace cuestionarte todo el camino recorrido.

No elegiste (conscientemente) estar ahí, en ese preciso momento.

Pero sí. Algo en tu vibración lo llamaba.

Así que, hay que a rearmar las piezas caídas o quedarte un rato desarmado, quién sabe. Quizás, en ese lapso sin identificaciones, te encuentres todavía más.

Pero sabemos que, en algún momento, vas a necesitar volver a crear una nueva imagen, un nuevo presente y un mejor traje. Ese traje va a ser tu próxima piel, el lugar en el que vas a habitar un tiempo considerable, hasta sentirte en equilibrio. Y un buen día, vas a volver a ser pieza de otro golpe, ahora más suave, más exacto y menos doloroso.

Porque lo que está adentro siempre necesita expandirse, encontrar otra calidad de afectos. Y un buen día, vas a sentir que la balanza pesa más del lado positivo y feliz que del lado de la carencia.

Es bastante simple, el equilibrio es eterno movimiento.

Por eso, es tan lindo, porque te permite crecer.

Un día, sí. Un día, no. Un día, todo.

Hasta que te des cuenta de que, día a día, elegís hacer lo que hacés, actuar como actuás y abrazar a quién abrazás.

Hasta ese día, seguí tropezando, que el camino a elevarse es súper beneficioso.

El equilibrio te invita a darte cuenta del lugar en el que estás parado y del lugar al que querés ir.

Interior

Hoy deseo creer que siempre se llega. Elijo creerlo. Decreto creer.

Llegamos a donde estamos predestinados a llegar.

Dicen que, antes de nacer, firmamos un contrato de almas, que elegimos las experiencias que queremos vivir en esta tierra y este presente, y que acordamos las lecciones que debemos transmutar y transformar para nuestra vida.

Si esto fuese cierto, ¿qué pensás?

Si somos nosotros los que elegimos, entonces, nosotros decidimos tener el poder de elección, el poder de reacción, el poder de controlar nuestra propia vida.

¿En dónde estás? ¿Qué estás haciendo? De todo esto que está pasando, qué pasó y que va a pasar, ¿qué te hace crecer emocionalmente?

Entiendo por “crecer emocionalmente” ese momento en el que practicas un cambio de comportamiento.

En los momentos en los que, antes, me enojaba, hoy, encuentro soluciones. En los momentos en los que, antes, me ofuscaba, hoy, me siento tranquila y mi sangre no hierve. En los momentos en los que, antes, me bloqueaban el mal humor, la inestabilidad, la inconstancia, el piloto automático; hoy, disfruto, porque sé que elijo en dónde quiero estar.

Antes, cada año era una repetición de los anteriores.
Y mis sueños personales eran, en realidad, de otra persona.

Antes, no tenía objetivos a corto plazo, ni desarrollo de mis facultades, ni mirada interna.

La mirada interna. Fundamental. Es que el cuerpo contiene un mundo de magia en nuestro interior.

A veces, me repito: “qué inteligente fui al dejarme romper, para encontrar todo ese color adentro”.

Aunque, en verdad, no es inteligencia. Yo sola permití que la vida me pusiera en jaque para romper la piel, sacar el ego y aprender a caminar de nuevo. En otra dirección, en el mismo mundo que todos.

De alguna manera, siempre se llega, porque la meta está adentro.

Construir

Destrucción y construcción.

Somos parte del proceso, de ese tiempo en duda, de esa pausa activa, de ese freno con inercia.

Somos parte del dolor, del recuerdo y de la ira.

Somos parte de la calma, de la novedad y de la fe.

Un proceso para descargar información vieja y dejarla ir, para reconectar con nuevas ideas y darles la bienvenida.

Un momento en donde lo incómodo forma parte de nuestro ser y lo transportamos a todos nuestros círculos. Adentro, afuera y hasta en los sueños.

Unos segundos de desesperación por no poder controlar absolutamente nada. Todo cambia, todo fluye y todo es.

Qué fácil suena decirlo, pero vivirlo es animarse a estar loco. Y, quizás, en esa locura es en donde encontramos la cordura de querer vivir una vida acorde a nuestros sueños e ilusiones, a nuestra manera de ser.

Quizás, ese tinte de desastre nos da la oportunidad de despegar hacia otra cara de nuestra vida, hacia un escalón más. Pero, entre despegue y aterrizaje, la turbulencia es insoportable.

Ahí, es en donde crecemos. En donde inevitablemente sacamos las herramientas aprendidas y empezamos a vivir.

Aplicando todo, por si funciona, por si me salva, por si las dudas o las certezas. Algo, de todo lo vivido, me tiene que hacer salir de acá. O quedarme y hacer magia.

Quizás, resulta todo. Quizás, no resulta nada. Y la nada es, en definitiva, un espacio en blanco para volver a escribir con letra más clara y con la mano más firme una idea puntual, amorosa y precisa.

Hoy, la destrucción me da, únicamente, una nueva manera de elegir, una nueva forma de construir lo que quiero seguir viviendo.

Pasiones

161

Con el solo hecho de ser, podés cambiar el mundo.

Tu mundo.

No hace falta lastimar a nadie, ni creerse mejor,
ni más astuto, ni más importante, ni más grande,
ni más poderoso que otra persona.

Al contrario.

La humildad es el valor que te va a llevar lejos.

Es determinante identificar si querés llegar lejos o si querés
llegar alto. Calidad de amor. Ahí está la diferencia.

Hoy, te celebro y te invito a que vos también lo hagas.

Celebrá quien sos ahora y quien querés ser. Tus transformaciones
y tus desilusiones. Tu constancia, tu perseverancia.

Tu voz.

Celebrá tu autenticidad, tu disciplina, tu esfuerzo por seguir
adelante. También, tu derrota. La paz que priorizaste por sobre
el caos y la fuerza sentimental que te sacó de la guerra.

¿No ves que sos mucho más que un cuerpo?

Sos pasión. Y eso es indestructible.

Este mundo (y tu mundo) necesita más personas apasionadas
por el hecho de simplemente ser.

Necesita verdaderos jugadores de vida.

Necesita esa respiración cada día.

Necesita de vos y de todo lo que te anime a ser.

Latidos

Hay un momento, un espacio y un latido para todo sólo tenemos que darle el lugar.

Y lo más difícil es crearlo.

Cuando un ciclo llega a su fin, hay dos caminos: aceptar el final o aguantar el golpe.

Entre medio, hay un vacío.

Aunque yo prefiero llamarlo “quilombo en el aire”.

O, como mi amigo @nicolasapelt: “una total riqueza en movimiento concentrada en un punto tal que parecería la nada misma”.

Un millón de ideas, ideales, sueños, trabajos, proyecciones, pensamientos, palabras, sentimientos, creaciones y acciones que nunca llegaron a ser. Que quedaron flotando en el aire.

Los famosos “me hubiese gustado”, “que hubiese pasado si” o “me quedé con ganas de”.

Expresiones que de nada sirven si no hay plan concreto, que de nada valen si no hay segunda oportunidad.

¿Sabés qué? Borrálos. Si te sirve, escribilos en un papel, manifestalos con tu letra, arrancá la hoja, hacelos un bollito y tiralos, quemalos, hacelos trascender.

Porque te aseguro que esa segunda oportunidad te va a traer todos esos quilombos manifestados en gratitud, en abundancia, en crecimiento, en amor y en transformación.

Yo tengo claro que vine a esta vida a transformar.

No sé a quién, ni a qué, ni en dónde. Pero sí sé que debo aprender a ver más allá de mis ojos, de tus ojos y de los ojos del otro.

No todo es oscuridad. Pero todo puede ser luz.

El universo late y late fuerte.

Así que, entregate al proceso de verte caer, de levantarte y de crecer más fuerte de lo que eras. Animate a crear el espacio necesario para tu nuevo cuerpo, tu nueva energía y tu nueva manifestación.

Hoy, sos mucho más grande que ayer y más chiquito que mañana.

Aceptemos juntos ese espacio, ese momento y ese latido, para seguir creciendo en felicidad.

Dejarse querer

El amor propio sana al alma, la hace libre, la hace volar.

Mientras tanto, sirve echar raíces, recorrer la tierra,
hacer camino al andar.

Porque sólo así podés dejar una huella. Estando acá, para estar allá.

Y con decirte “allá” no me refiero a otro mundo, a otro planeta,
a otro lugar.

Me refiero a estar en el corazón del otro, en ese espacio en donde
nadie más puede estar.

Una linda huella es un recuerdo seguido por una sonrisa,
una imagen seguida por el brillo en los ojos, una canción
que eriza la piel.

Dejar huellas en personas con amor y, desde el amor, trascender.

En el tiempo.

En el recuerdo.

En la memoria.

En la piel.

Ojalá que todo lo que toques se transforme en magia,
florezca y empiece a crecer.

Desde adentro hacia afuera y desde afuera hacia tu ser.

El amor propio sana.

Qué lindo es dejarse querer.

Sentir

El final nunca suele ser el final.

Más bien, es el comienzo de algo mucho más grande que no sé por dónde empieza, pero que conozco en dónde termina.

Termina en luz. Porque todo lo que hagas con amor va a brillar.

No importa el tiempo ni el espacio, las personas o los límites, importa el contenido. Y vos SOS tu propio contenido.

Sos tu camino al andar, tus propias huellas, tu espejo.

Sos una guía para alguien; el alivio al corazón, al alma y a la mente.

Sos un cálido abrazo, una risa interminable, un pedazo de sol.

Sos quien lleva la duda, la paz o el miedo.

Sos la dulce noticia o el desvelo.

Sos la calma que algunos buscan, la tormenta de la cual otros escapan, el océano hecho lago y el río hecho mar.

Sos mucho más que piel, que sangre, que carne.

Sos esencia, sos poder.

Sos desastre detrás de unos lindos ojos.

Sos un ángel detrás de un rostro.

Sos quien sabe a dónde correr.

Cuando el tiempo quema, cuando el aire falta, cuando no sabés qué más hacer sos tu propio abrazo, regazo, renacer.

Sin vos, tu vida no vale. No es. Sin tu deseo de crecer, tu vida queda estancada en un eterno “qué hacer”.
Y sigue, y sigue y sigue girando, hasta enloquecer.

Así que, loco, cuerdo o como estés, vamos a comprender que todo cambia, todo fluye y todo es.

Seamos juntos. Dejate ser. Abracemos los nuevos comienzos, un nuevo amanecer.

Mi objetivo

El objetivo no es vivir por siempre, sino dejar una huella que haga que tu alma siempre viva.

Deseo que:

Encuentres la confianza interna para dar lo mejor de vos.

Rompas muchos corazones, sólo para hacerlos salir del molde y florecer.

Descubras el significado de la palabra amor.

Abras tus brazos a la abundancia que trae esta vida.

Entiendas que ser generoso es lo que te va a salvar del ego.

Puedas escuchar siempre la guía de tu respiración, aún cuando se entrecorte por las lágrimas que caen incesantes.

Encuentres mil maneras y motivos para sonreír.

Te sorprendas de tus propios logros, pensamientos y acciones.

Te pierdas en un abrazo infinito y des la mano a quien necesite salir adelante.

Disfrutes de cada experiencia que te presenta la vida.

Logres calmar el dolor rodeándote de personas que sólo brillan.

Aprecies lo simple de sentirse vivo y elegir estar presente.

Tu salud se multiplique y tu nivel de estrés vaya desapareciendo.

Vuelvas a vos y te reconozcas.

Comprendas las vidas que vas a cambiar, las infinitas maneras que vas a encontrar de amar, las interminables historias que vas a vivir y las más fuertes risas que te van a hacer llorar.

Entiendas que, si lo deseás, todo es posible en esta vida o la siguiente.

Sepas que siempre vale la alegría estar vivo, dar amor y proyectar La Luz.

Descubras que, contra todo mal pronóstico, tenerte a vos mismo es lo más importante.

Tu alma brille encandilando a todo aquel que lo necesite.

Deseo que hagas de este mundo, un mundo mágico.

E(zen)cia

Tu verdadera esencia se mantiene frente todos los cambios.

Todo tiene un ritmo natural de movimiento, de crecimiento asimétrico, de direcciones en forma de estrella, de colores sepia y pasteles, de canciones rítmicas y lentas.

Tu cuerpo también. Tus líneas, tus manos, tus piel. Tus ambiciones, tus decisiones, tus límites y preferencias, tus sueños y deseos.

Cambia tu pelo, tu voz, tu manera de sentir.

Se lo atribuí a la edad, a ese número arábigo que sólo puede marcar cuántas experiencias viviste y si alguna de ellas te marcó de verdad. ¿Cuántas serán? ¿Cinco?

Te desafío a multiplicarlas por mil. A empezar a vivir tu presente como si fuese lo único que tenés. De hecho, lo es.

Te desafío a respetar tu valor, a entender tu trabajo en este mundo, a materializar y cumplir todo lo que te propongas, a llevar el regalo de tu esencia a quien lo necesite.

A traerte a vos. A volver a vos. A verte.

Te desafío a aceptar que tu vida está marcada por las experiencias inolvidables, las más simples y bellas. Por las sonrisas más brillantes y las miradas eternas.

Te desafío a encontrar cada día una luz, un abrazo, una palabra de aliento, de amor y de compasión. Y a regalarla vos también.

A dar y recibir. A recibir y dar.

Todo cambia, todo muta, todo crece, vive y muere. Pero tu esencia no. Se mantiene, ante todo cambio, sólo para ir más allá de lo normal. Y cuando todo es normal, podés ser asombroso.

¿Te defino “asombroso”? Vivir sin sombra. Vivir en luz.

Te desafío a hallar tu esencia, a marcar tus días en base a experiencias y a cerrar los ojos pensando en amor.

Que así sea.

Mi revolución

169

Aceptar todo.

Crecer a partir de cada situación.

Cerrar los ojos y ver el mundo. Abrir los ojos y ver amor.

Decidir estar presente. Decidir irme.

Decidir hacer espacio para sembrar algo mejor, algo nuevo, algo mágico.

Relacionar cada suspiro a momentos inolvidables.

Dejar de ahogar palabras, gritar bien fuerte a qué vine y quién soy.

Dejar de tener miedo.

Empezar a confiar en mí, en vos, en todos.

Hacer la diferencia desde la acción.

Accionar desde el amor.

Empezar, desde ahí, mi revolución.

No necesito armas. Ni violencia. Ni juicios. Ni insultos. Ni comparaciones. Ni nada.

Necesito desear hacer un cambio en este mundo físico, con un objetivo espiritual. Y conmigo, va todo de la mano.

Lo que no se ve y lo que puedo tocar,

lo que muchos creen y otros critican,

lo que muchos crean y otros viven,

lo que armamos entre todos, que cambia la realidad.

Mi objetivo es ver la evolución de un alma a través de los ojos.

Me propuse solo un alma y creo haber visto un montón.

Sigamos creyendo en nosotros mismos, tanto como que somos carne y hueso, y un poquito de sol.

Conciencia

Ser consciente te lleva a la derrota.

A la derrota de todas las máscaras inconscientes que cargaste durante tanto, tanto tiempo.

A la derrota de cada rótulo que hoy no reconocés, de cada mirada que ya no encontrás, de cada palabra que no te resuena, de cada abrazo que ya no sentís.

Se cae la estructura hipotética de la persona que pensábamos que éramos desde hace mucho tiempo. Y eso es una bendición.

Porque te acerca a lo nuevo, a la persona que sos hoy.

Te muestra cómo las pieles pueden mutar, cambiar, expandirse.

Cómo los ojos pueden generar más brillo del que tienen y seguir asombrándose por cosas simples pero inmensas.

Te deja ver que hay otros caminando a tu lado, que no estás solo, que el camino es a la par y que es pacíficamente gratificante ver cómo evolucionan juntos.

Cuando esa estructura cae es porque adentro se está moviendo todo. La vida es movimiento.

Se acomodan las ideas; se resaltan los valores; se intensifican las pasiones, las elecciones y el amor.

Dejamos de ver más allá del ideal para reconocer lo que tenemos justo enfrente, lo que nos trae la vida hoy, y lo que nos va a dar para crecer y seguir adelante.

La derrota no hace más que ofrecer un espacio vacío repleto de oportunidades y de nuevos desafíos.

También, te da las gracias. Porque la persona que fuiste deja ese camino para abrazar a la que vas a ser.

Ser consciente de eso nos destraba el alma a otro nivel.

Es una sensación tan indescriptible que deseo que la vivas a flor de piel.

Queda mucho por hacer, por decir y por sentir.

Pero, paso a paso, logramos crecer.

Espero que tu ser consciente sea nada más y nada menos que la inmensidad hecha persona.

Que se multiplique dentro de tu piel y que todo lo que toque se transforme en aura.

Bendigo tu derrota, porque viene una victoria a otro nivel.

Escuchá las señales

Si no las encontrás, ellas te encuentran a vos.

Ese momento exacto en el que el viento te habla y lo escuchás.

Cuando tu mirada se pierde en el horizonte, los ruidos externos se adormecen, el ritmo del corazón se hace más fuerte y tus oídos se agudizan. Ahí, escuchás.

Suele pasar cuando lo único que necesitás es silencio.

En ese momento, se mueve la pieza que estuvo tan trabada y sujeta al pasado que no te dejaba desencadenar todo lo que el futuro tenía para vos.

Esa es la magia.

No sé cómo poner en palabras el resultado final, pero si decidís escuchar esas señales, hay luz al final del túnel. Pero solo la vas a ver si tus ojos están abiertos. Aunque mirar en la oscuridad sea lo más feo, desesperante e impotente que nos toque vivir, es necesario.

Así que, sí. Esa luz existe, esas señales están en todos lados. Esas sonrisas son reales, como tus ojos, como tu cuerpo, como tu piel.

El gran problema del ser es confiar y permitirse estar un tiempo en el limbo. El limbo, en definitiva, simboliza libertad. Y qué miedo le tenemos a la libertad y a sus responsabilidades.

Qué angustia nos deja la libertad y esa hoja en blanco, si estamos tan acostumbrados a seguir caminos ya caminados y huellas ya armadas.

Empezó la reinención del ser humano y, con ella, todo tu mundo.

Creo que necesitamos empezar a jugar de nuevo.

Un nuevo juego, nuevas reglas y nuevas metas.

Quedate atento a las señales.

Fijate, por ejemplo, que este texto era algo que necesitabas leer.

Deseo

173

Para alcanzar aquello que deseás, necesitás elevar el nivel de tu vibración al máximo.

Deshacerte de toda carga negativa que estés acumulando, vaciarte por completo de lo que no sos.

Es imprescindible que entiendas la fuerza de atracción de cada pensamiento, palabra y acción. No sos sólo lo que hacés. También sos lo que pensás, lo que decís y lo que sentís.

Toda energía se manifiesta de alguna manera.

Aunque tu ansiedad no te permita verlo, la ficha ya se movió.

Y sí, acá vengo a decirte que sos completo.

Y si sentís que no lo sos, podrías empezar a escribir en esa hoja en blanco todo lo lindo que tiene tu persona. Todo lo capaz, lo imbatible, lo creativo y lo amoroso que sos.

Lo que te hace bien, feliz y fuerte.

Tus deseos, tus sueños y tus ambiciones.

Felicitate por tus comienzos y tus finales. Requiere de mucho valor empezar o terminar algo.

Escribí todo lo que te propongas alcanzar.

También, lo que no te gusta de vos y, al lado, de dónde sacaste esa idea. Acá viene la magia. El hombre no se juzga por naturaleza, lo aprende en el camino del andar.

¿Lo bueno? Podés desaprenderlo y ya. Dejar de hacerlo, para crecer bien.

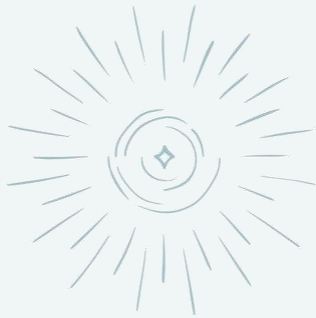
¿Lo malo? Quizás, te lleve un poco de tiempo. Pero ¿qué es el tiempo, sino experiencias?

Confía en que todo lo que deseás, está ansioso por desearte también, en algún rincón de esta galaxia.

Sólo tenés que dejarte ver.

VOLVÉ A
RESPIRAR

SOS VOS CON
TU PROPIA ALMA



VOLVÉ A
RESPIRAR

ELEVATE

Vibración

175

Nadie va a hacer el trabajo duro por vos.

Esa es una buena noticia.

Así que, volvé a respirar. Sos vos con tu propia alma.

Anhelamos la libertad, pero, cuando la perseguimos, hay un punto del camino que es escalofriante: La responsabilidad.

Ser responsable por todo lo que pasa en tu vida da miedo. Mucho miedo. Da inseguridad, crea fantasmas. Te presenta a tu amigo, el fracaso, y a su mejor amiga, la incapacidad. Y te hace sentir muy, muy, muy chiquitito.

En ese punto del camino, todos tus patrones anteriores de vida vuelven a florecer y detienen el proceso de amar tu presente, y todo lo que hacés con y en él.

Te frenan. En ese punto del camino, respirar y observá todo lo lindo que existe.

¿Te sentís aplastado? Tranquilo, existen resortes.

Elevá tu vibración para atraer todo aquello que te pertenece en energía y que merecés experimentar hoy.

Sentite pleno y seguro de vos mismo, de tus sueños, de quién sos.

Dibujá tus expectativas, sonreíle al que tenés al lado, agradecé tus habilidades y descansá tu mente en actividades que te hagan feliz.

Por un ratito, no juzgues. Observá de dónde venís y a dónde vas.

Hacernos responsable de nuestra vida es uno de los regalos más lindos que nos podemos dar, disfrutar y sentir.

Nadie va a hacer el trabajo duro por vos, porque, aún así, tenés el poder de transformar lo difícil en placentero.

Volvé a respirar y elevate.

Que tu presente te contiene, te sostiene y apuesta a más.

Libre

Mucho de lo que tenés ya no te pertenece.

Porque ya no sos la misma persona que deseó tenerlo.

Ni la misma mente que soñó ese sueño.

Ni el mismo cuerpo que sintió ese escalofrío.

Ni la misma voz que deletreó el objetivo.

Quizás, hoy es tiempo de cambios. De los buenos y escalofriantes cambios. De esos que dan miedo con tan solo pensarlos, que te hacen pensar en volver a la zona de confort, que te hacen desear ponerte una venda en los ojos y seguir caminando en línea recta.

¡Ni lo pienses!

Seguí con los ojos bien abiertos, no te vas a arrepentir.

Es que una vez que la piel se quiebra, no le queda otra que reinventarse, volver a nacer, regenerarse. Volver a vivir.

Lo mismo pasa con tus sueños, con todo lo que acumulaste y ya no necesitás, con el perfecto plan que diseñaste y hoy no encaja en ningún lado.

Sería ideal escribir el gran miedo al cambio, leerlo y releerlo y darte cuenta de que todo tiene solución.

Aceptarla es otro tema. *Una devolución al instante.*

Ni tan tuyo ni tan de nadie termina siendo ese sueño, porque el cambio es siempre en tiempo presente y a todos nos ataca por igual. Nos obliga a dejar la piel vieja de lado, para aceptar y abrazar nuestra nueva imagen. Nos da otra oportunidad de seguir siendo auténticos en lo que sentimos y, al final del día, sonreír porque lo hicimos.

Decime: ¿A qué le tenés miedo?

Abrazate a tu libertad. Si todavía no te diste cuenta, hay mucho más universo adentro tuyo que en cualquier otro lugar.

Quedarme

177

Todo se (des)acelera.

Cuando un sueño es tan vívido que tiñe todos los relojes de luz,
las horas pasan lentas y pesan toneladas.

Pero, quizás, sea eso todo lo que necesite.

Frenar el minutero y mirar lo que tengo entre manos.

Lo que existe. Y crear mi futuro ahora, darle forma
y vida en este momento.

De a poquito, voy entrando en este mundo en el que nada
es imposible, más bien, todo es posible.

Y entiendo que lo único que tengo y que puedo tener
es mi presente.

Querer quedarme en un atardecer tanto como debajo de la lluvia;
y en un mediodía de sol tajante como de frío paralizador.

Elegir quedarme con el amor que doy, la conciencia transparente
y el alma hecha estrellas.

Recibir

Abrite a la posibilidad de recibir algo mejor para tu vida.

Una tarde cálida, sentís un abrazo que te dice que todo va a estar bien.

Y es que todo siempre va a estar bien, una vez que atraveses la tormenta.

Ese abrazo te anticipa la tormenta, te aconseja desatarla, vivirla y experimentarla.

También, te propone que veas en ella la posibilidad de formar nueva vida.

Te invita a no guardarla en la caja que está debajo de la cama con la palabra “miedos”.

Las tormentas crecen de a poquito, viento tras viento, hasta volverse huracán.

Esa tarde, ese abrazo te sugiere que atraveses la tormenta.

Hacelo. Se lo vas a agradecer.

Respirá bien hondo, llorá buen fuerte.

Por un largo rato, descárgate haciendo lo que necesites, pero sabiendo que lo que estás atravesando te llenará del valor y del coraje que necesitás para construir una nueva versión de tu vida.

Es necesario liberar espacio para que lo nuevo pueda entrar, verte, abrazarte y avanzar con vos de la mano.

Nos cuesta tanto darnos cuenta de qué es lo que merecemos.

Pero más nos cuesta aceptarlo en ese preciso momento, hacerle un lugarcito adentro nuestro y sonreírle con la certeza de que su único objetivo es hacernos felices.

El castigo desmerecido que recibís si no atravesás esa tormenta es quedarte en la zona cómoda que aparenta seguridad y placer, cuando tu ser te está pidiendo que saltes al próximo desafío. Por miedos, por costumbre o por repetición.

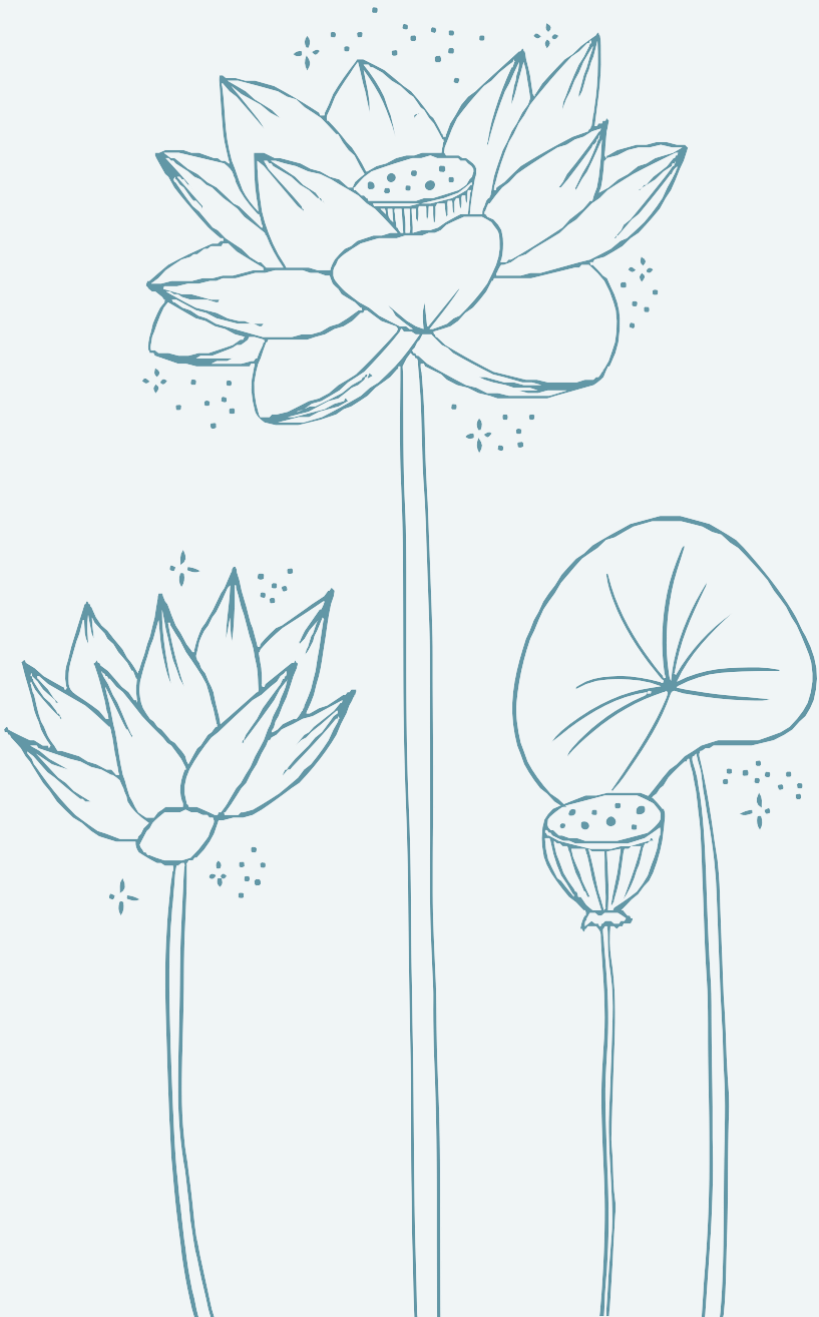
Si supieras que lo que viene es mejor que lo que hay, no dudarías un segundo en lanzarte y dejar la tormenta detrás.

El desafío está ahí.

En crear tu realidad confiando en que ese espacio que dejás libre te va a traer todo aquello que hoy necesitás.

No estás solo.

Abrite a recibir aquello que estás buscando.



Capítulo CERO

La vida que viniste a vivir

Llegó el momento de dejar que tu nueva forma,
tu nueva estructura y tu nuevo cuerpo sean.

Antes, te propuse que dejes volar tu imaginación.
Ahora, te recomiendo que la integres a tu nuevo ser.

Llevá con vos todo este trabajo de re-evolución,
para contagiar a otros. Para que, de esta manera,
seamos miles de personas estructurales con un maravilloso
universo adentro que cambia, que muta, que fluye, que es.

Date la bienvenida a tu nueva mejor versión.

Este libro se terminó de imprimir en septiembre
del 2019 en Buenos Aires, Argentina.

Brillar

Bailar

Vivir

Soltar

Ser

En tiempos en donde todo es para ayer, aprender a pausar el ritmo no es tarea fácil. Pero sí necesaria.

¿Por qué necesitamos calmar la velocidad en la que sucede todo? Porque no vivimos de manera lineal, sino en polaridades de emociones. Y para poder entenderlas, apreciarlas y aprovecharlas, es necesario (re)crearse una y otra vez.

Te invito a dedicarte estas páginas para ser tu mejor versión en cada momento, aquella que te haga despertar cada mañana sintiendo que estás viviendo tu vida de una manera plena, completa, acertada y presente.

Meditaciones Reales es lo que su nombre indica: Palabra, frases y textos vividos, sentidos y experimentados. Su objetivo es brindarte una guía para que puedas disfrutar del recorrido de tu vida.

