

# Colección de boletines de Lola Lucia

Coach acreditada de Perdón Radical y Manifestación Radical

Aquí están reunidos unos 6 años de boletines, creados al hilo de la inspiración y de ciertos acontecimientos. Están revisados y mejorados para que sean actuales siempre.

Verás que menciono a menudo a las Musas como fuente de inspiración. En la Antigua Grecia se consideraba que los artistas, entre ellos, los poetas, los escritores, etc. recibían sus inspiraciones de las divinas Musas, una manera de calificar la inspiración en cuanto a las artes y las ciencias.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Musa>



Lo cierto es que cualquier humano que plasme una inspiración sabe bien que no es el autor sino sólo un canal más o menos hábil que la caza al vuelo y la articula mediante la palabra o cualquier otra forma de expresión. Por eso, aunque haya mucho de mí en estos boletines, la chispa viene de otro lugar. Elige tú darle el nombre que desees a esa fuente.

Los he reunido en este documento para que, si quieres, los puedas imprimir fácilmente. Releyéndolos me he dado cuenta de que, incluso yo misma, necesito consultarlos a menudo para volver a inspirarme y orientarme en este mundo en el que es fácil alterarse y perder el buen rumbo.

Te interesan:

- Para tenerlos a mano, inspirarte, darte ánimos, dirección, acompañarte, apoyarte. Incluso puedes elegir una página al azar y probablemente te hablará de tu momento presente.
- Para volver a orientarte frente a las “viejas y tóxicas” historias que sabemos de memoria y que vuelven sin pedir permiso.
- Para recordarte las buenas historias y lo que te conviene hacer todo el tiempo.
- Para atraer un presente y futuro más acorde con tus aspiraciones económicas, éticas y espirituales.

## **Acerca de la confianza**

### **Es fácil tener confianza cuando todo va bien porque no hay que ejercerla.**

Es una paradoja, pero precisamente es cuando los tiempos se ponen difíciles, que es especialmente el momento de DECIDIR y EJERCER la confianza, por ejemplo, cuando perdemos un trabajo, un familiar, un amor, o cuando un hijo no va por lo que consideramos el buen camino.

Las heridas nos han llevado a pensar que las cosas y las personas sólo pueden ir bien cuando las intentamos controlar o cuando las cosas ocurren como consideramos que deben ocurrir. Y cuando esto falla sentimos vértigo, nos crispamos y lo menos que ejercemos es la confianza.

Acostumbrados al miedo, adictos al miedo, intoxicados con el miedo y la duda ponemos nuestra confianza en las pruebas y las explicaciones que son procesos que no tienen fin, que no llegan a ninguna parte y que nos arrastran en continuas discusiones con nosotros mismos y los demás. Nos cuesta confiar sin más. Pensamos: yo confío si hay motivos. La confianza sin motivos nos parece además un insulto a nuestra inteligencia y nuestra razón.

Sin embargo, como muchas otras ideas que hemos heredado, no hay mejor ni más eficaz opción que decidir interiormente la confianza ciega. Ciega porque no hay motivos que la avalen. Y porque es confiando que atraemos y se manifiestan los motivos para confiar. No al revés. Cuanto más desconfío más la vida tiende a “darme la razón”.

Entrenarse a confiar sin vértigo es una de las ayudas que nos aporta usar a menudo la plantilla de Perdón Radical “Un lugar para el milagro” que puedes descargar de mi blog [www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es), en el apartado Herramientas, luego la imprimes y fotocopias tantas veces como quieras o guardas una limpia y escribes en un cuaderno.

También puedes adquirir otros de los recursos que voy añadiendo y anunciando a través de mis boletines actuales.

Nunca hay que cansarse de utilizar y recomendar esas poderosas herramientas. Desatascan situaciones, elevan nuestra consciencia y nuestras vibraciones, y nos ayudan a atraer personas y situaciones nuevas y más favorables.

¿A ratos tu cabeza no hace más que discutir y discutir, tu corazón se altera y bajas por la pendiente del miedo, la angustia, la rabia...? Trabaja el tema con una plantilla o dos, o tres. Después olvídate del tema y sigue con tus actividades diarias. Sólo observa cómo se van transformando las cosas y tu energía.

Vuelve a leer el libro *El perdón radical*. Hace falta tiempo de frecuentación y crecimiento para integrar la nueva conciencia, impregnarse, experimentarla y manifestar nuevas cosas. Cuando decaes vuelve a visitar mi blog [www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es) para inspirarte o escíbeme [info@perdonradical.es](mailto:info@perdonradical.es).

Casi toda la población del planeta sigue inmersa en sistemas de creencias y emociones movidas por el miedo y la escasez que funcionan en piloto

automático. No sólo sigue inmersa, sino que los apoya y alimenta ayudada por los medios, las redes y los prejuicios.

Seamos pacientes con los resultados esperados, volvamos una y otra vez a las herramientas de Perdón Radical que suspenden el inquieto y engañoso intelecto, destilan confianza para el corazón y activan energías de sanación y crecimiento.

A la nueva consciencia de hermandad universal, de amor incondicional y de abundancia sin límites la apercibimos de lejos, la deseamos y sin casi notarlo avanzamos hacia ella.

¡Quitémosle protagonismo al desánimo, a la sensación de no estar a la altura! Son espejismos, contratiempos, zancadillas.

Recuerda a menudo este antídoto contra tu propio ensañamiento interior:

- Estoy dónde, cómo y cuándo tengo que estar. Cada segundo de mi vida ha sido, es y será útil y tiene sentido. Siempre estoy a tiempo, mi propio crecimiento nunca me abandona, me espera al borde del camino con alegría y paciencia cuando *aparentemente* me “pierdo” por un tiempo. –

Un tiempo necesario y siempre útil aunque no te lo parezca.

### **Reacción o acción**

Estoy familiarizada con el Perdón Radical ¿cómo no? Por haberlo leído y traducido probablemente habré releído al menos 50 veces el libro y la información en el blog de Colin. Me he beneficiado de talleres y formación con él y actualmente ayudo a otras personas a beneficiarse también de su otro método: la Manifestación Radical que con ayuda del Perdón Radical ayuda a despejar el camino para construir una vida a tu gusto.

No obstante, en nuestra vida cotidiana es fácil auto-engañarse, justificarse, autoherirse con juicios, perder el rumbo y quedar atrapado en historias de víctima.

Al respecto hace unos días pasaron las Musas por mi corazón y me dejaron este tema de meditación:

*La acción dictada por el miedo no es acción sino reacción. Y como tal suele ser desmesurada y contraproducente. La acción es una iniciativa voluntaria, con criterio, centrada, independiente frente al oleaje producido por las circunstancias. Emerge a cada vez como un germen desde la raíz profunda del ser, conectado con su esencia y con el universo. Esa acción nace del poder personal y lo alimenta en sintonía con el Gran Poder. Es certeza y acierto absolutos no ligados a las opiniones de la mente.*

La mente se resiste a aceptar la sencillez y la eficacia del Perdón Radical porque según ella todo debe ser complicado y difícil, y siempre quiere tener razón sobre este punto. La mente es curiosa, inquieta, soberbia en sus saberes y siempre busca imponerse.

Cuando acompañamos nuestra vida cotidiana con los recursos del Perdón Radical, conseguimos efectos y pruebas, y entonces nuestra mente integra

nuevos y mejores patrones, se va convenciendo de la contundencia amable y esclarecedora de las continuas mejoras que produce el PR en nuestra vida y deja de querer controlarlo todo, estropeándolo todo, violentando todo, retorciendo todo.

Colin a menudo recuerda que crecemos por elección o por trauma. Mejor no esperar al segundo.

En todos los sentidos, CUIDATE. Es la acertada obsesión por tener.

### Navidad

En las calles de mi ciudad ya han colgado las decoraciones navideñas y de fin de año.



Aún no emiten luz, prometen que, en medio de la época más oscura del año (o de una vida), existe el potencial de que se enciendan miles de luces.

Esas luces navideñas también señalan el comienzo de los gastos añadidos que se nos avecinan y el consumismo obligado. Al mismo tiempo nos estremecen el corazón con intensas emociones de todo tipo. Es sano y bueno sentir esas emociones y sentimientos, concienciarlos, reconocerlos y dejarlos fluir, suspirar y respirar con ellos. Sentimos añoranza por los que ya cruzaron del otro lado y que aquí parecen estar ausentes en estas celebraciones tan entrañables. Para los que están solos y se sienten olvidados, las Navidades y el Fin de año pueden ser fiestas casi dolorosas. Por otro lado, es el momento en que aprovechando nuestra sensiblería y mala consciencia se nos bombardea con mensajes de solidaridad y caridad como para que paguemos un rescate por la buena vida que tenemos y por la felicidad que nos preparamos para disfrutar.

En demasiados casos las circunstancias no ayudan a sentir amor y alegría salvo que nos conectemos con el sentido transcendental del momento. Donde haya niños pequeños, la magia y la ternura que sentimos al vivir esos días con ellos y por ellos, que aún no están tan integrados en el mundo y la materia, son señales de que las puras maravillas existen y los niños nos contagian su confianza y entusiasmo.

En el exterior, las circunstancias personales y laborales son diversas. Sean cuales sean las tuyas, de corazón a corazón te digo - enciende una velita de amor por ti mismo/a en tu corazón y aliméntala con tu ternura y aceptación para que tu corazón se llene de una luz y un calor que no dependan de las sombras y las luces exteriores.

Desde el 2006, integré en mi vida los recursos del Perdón Radical. Al principio me olvidé a menudo de utilizarlos, incluso los desprecié, por eso comprendo tus dudas, y por ello me quedé dando vueltas en la noria de imágenes tristes más tiempo de la cuenta.

Aumenté la frecuencia de uso y mi mente felizmente se rindió ante algo que ni se entiende ni se puede entender ni hace falta entender, y ahora se ocupa con gusto de avisarme cuando me desoriento para que rellene una plantilla. Entonces las situaciones se desbloquean y las energías vuelven a fluir. Los “adversarios” y “victimarios” se revelan como portadores de mensajes de autoconocimiento y conciencia y me señalan mis interpretaciones acerca de mis estados y de los acontecimientos para que las sane y deje de distorsionar mi realidad. No cuesta casi nada cuidar de tu corazón. A cambio llenará tu vida de dulce luz y milagros.

### **El belén**

El belén en Navidad es tan familiar que como muchas otras cosas sólo lo percibimos como símbolo de pertenencia a una cultura o lo asociamos con unas creencias que quizás no compartimos del todo o para nada.



Hoy tendré el atrevimiento de rascar un poco la capa de pintura y purpurina de sus figuras en busca de algún significado más vivo, cercano y útil, sean cuales sean tus creencias.

¿Qué es Navidad o la Natividad? Un nacimiento ¿no?

¿De qué y de quién nos hablan los iconos y los símbolos? ¿De algo pasado, algo por venir, algo lejano, externo y extraordinario que hace daño comparado con nuestra “imperfección” e “insignificancia”?

Creo que entre muchas cosas nos habla de un potencial personal eternamente disponible, el tuyo y el mío. Tu corazón, mi corazón es un belén. No sé muy bien donde está el corazón, la bomba de sangre sí, pero ¿hasta dónde se extiende el territorio del corazón anímico? ¿En qué lugar realiza obras buenas junto con la mente y la materia?

¿Qué hace que el corazón obre justamente? ¡Grandiosos misterios de luz! ¿El amor? ¿Qué amor? ¿El de los apegos y las dudas? ¿O él que obra en armonía con la mente y el espíritu? ¿El que obra desde la paz, la entrega, la confianza? De la lucidez, palabra que proviene de luz, esa capacidad de discernir justamente, y desde la armonía de nuestro ser nace lo justo, lo equilibrado, lo acertado, el milagro del renacimiento de nuestro ser.

Esto llega tras años de alquimia: preñez, cocción interior y, como en los partos, es el niño: nuestro poder justo, quien da la señal de otro parto: nuestra emergencia en la luz.

A nosotros nos toca despejar nuestra mirada, velar como los pastores, estar en camino como los Reyes Magos, siguiendo la estrella cada día más brillante que nos guía a través de la noche de nuestro cielo interior.

En estas Navidades cuando te emociones y te brillen los ojos al contemplar todas las señales de la Navidad, recuerda que te estás maravillando ante imágenes y promesas de tu propio y vivo renacer, mil veces más gozoso, emocionante y brillante que todo lo que alcanzan a ver tus ojos.

### **Felicitación**

Este año me apetecía mucho tomarme el tiempo de madurar los deseos y de escuchar los vientos invernales para conseguir una felicitación que por lo menos para mí tuviera sentido. Parece que no, pero ¡ya falta menos para la primavera! Y los días se alargan. La rueda del año sigue girando y danzamos la ronda de la vida.

Aparte de los deseos estacionales de prosperidad, salud y amor, te deseo de todo corazón:

- Confianza en ti, en tu vida y en la vida del Planeta.

No funciona esperar a tener pruebas para tener confianza. Funciona decidir la confianza a pesar de las circunstancias para que cambie la dirección de tu vida. ¿Fácil decirlo? Sí y no. Te aseguro que si utilizas regularmente los recursos del Perdón Radical notarás la diferencia muy pronto. Abrirás la puerta a muchas cosas interesantes. Por ejemplo:

- Alegría de la buena, sin motivo, que te hace maravillarte con todo.

- Ganas de emprender (a tu estilo, ritmo e intensidad).

- Oportunidades claras y concretas en todos los ámbitos de tu vida.

- Encuentros providenciales.

- Libertad interior.

- Acierto en las decisiones en armonía con tu centro interior de poder y con lo que es intangible, incontrolable, pero que nunca te falla.

- Milagros.

**¿Qué nos puede aportar el Perdón Radical frente a catástrofes como la de Haití?**



Carol Creel, coach de Perdón Radical en Austin, Texas, EE.UU. ha publicado en su blog un escrito que me ha parecido muy sugerente traducir y compartir. Colin lo ha leído y encontrado perfecto.

Fundamentalmente a lo que invita el Perdón Radical es a cultivar la conciencia de que existe *algún tipo de perfección* en los dramas tanto personales como colectivos que tanta conmoción producen.

No significa sentenciar, obviar ni menospreciar el drama humano al que hay que aliviar de todas las maneras posibles, se trata, al mismo tiempo que sentimos conmoción, empatía y solidaridad, de recordar que en todo acontecimiento hay algo de perfección, es decir un mensaje personal y/o colectivo de sanación dirigido a todo aquel a quien llega la noticia o el impacto. En la página [www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es), en el apartado **Herramientas**, entre otras que te pueden ser útiles en algún momento, hay una plantilla llamada **Catástrofes** oportuna en estos casos.

Algunas personas entienden que perdonar es lo mismo que permitir y permitirse cualquier barbaridad o congelar los sentimientos en referencia con algo que pasó. El Perdón Radical no congela nada, reconoce que en el plano humano rigen reglas escritas y tácitas de convivencia, de ética, de solidaridad, etc. ante las cuales todos tenemos que responder y asumir consecuencias.

El poder añadido que proporciona el Perdón Radical es que percibamos y recibamos el *regalo* incluido en cada disgusto o drama que se presenta como una oportunidad de sanación, autoconocimiento y crecimiento. A esto se refiere cuando habla de *perfección inherente a todas las cosas*.

### **Texto de Carol.**

#### **Deja de indignarte - ¡Ahora mismo!**

Punzadas de dolor y duelo traspasan nuestros corazones alertados por el devastador seísmo en Haití. Resulta terriblemente irritante escuchar a algunos líderes espirituales referirse a este desolador acontecimiento como debido a la "cólera de Dios". Y cuando oímos a otros declarar que la tragedia que ha arruinado Haití no es "acto divino sino humano" tomamos conciencia de los contrastes y la diversidad de miradas que existen en el mundo. Quizás estemos tentados de considerar ridículas y trasnochadas esas interpretaciones de la

realidad y de reírnos de estas declaraciones, pero sabemos todos que no hay materia para bromas.

No importa con qué nombre o nombres elegimos personalmente llamar a lo Divino, al Misterio de la vida y del cosmos, de todas formas, todo el mundo percibe y reconoce la energía que lo abarca todo dentro y a través de todas las cosas.

Con dos dedos de intuición y conocimiento, sabemos que la devastación y las ruinas en Haití también nos reflejan las calamidades de nuestras propias vidas. Con millones de personas sin trabajo, la pérdida de recursos, el empeoramiento drástico de la calidad de vida y un futuro incierto no podemos obviar el terremoto que se refleja y tiembla dentro de cada uno de nosotros.

Esta catástrofe nos alerta sobre nuestra propia desesperación, abandono y autodestrucción.

¿Qué se puede hacer para evitar que entre todos manifestemos realidades como esta? Quizás elegir *ahora* y constantemente vivir con rectitud, dejar de condenarnos y condenar a otros y de alimentar la consciencia de víctima.

Podemos explorar y reconocer que no hay un “Dios macho” en el cielo juzgando y castigándonos, delegando en esta figura toda nuestra responsabilidad humana y espiritual. Podemos empezar a asumir que cada uno de nosotros es responsable a través de sus pensamientos y sus elecciones de cómo se materializa su propia vida y la de los todos.

Cuando no nos gusta lo que vemos, aceptamos considerarlo como una señal de alerta, pues sabemos que toda circunstancia sólo existe con nuestro permiso. Como hijos de las estrellas, elegimos *ahora* confiar en el Poder interior que participa en el sostenimiento de los planetas y de las estrellas y esperamos a que se desvele la perfección oculta en todas las cosas, incluso en las que parecen imposibles de soportar. Haití se ofrece como perfecto ejemplo de ello. Las circunstancias obvias son terroríficas y superan nuestra capacidad de abarcarlas. Las imágenes de muerte, el rostro de los niños inocentes y de los que están heridos y lloran arden en nuestros corazones, inflamando y avivando nuestras brasas, antes demasiado tibias, con llamas de amor y compasión. Millones de personas están orando y haciendo donaciones desde esas mismas llamas. De esas crecientes llamas, millones de dólares llueven desde todos los rincones del planeta para apoyar la recuperación y el renacimiento de esa preciosa población isleña, para equipar y asegurar a Haití la capacidad de salir adelante.

Como Haití floreceremos cuando empecemos a ver la bondad que emerge de nuestras propias devastaciones. Por eso nos comprometemos *ahora* a progresar y a dejar de indignarnos, dejar de condenar, dejar de juzgar y dejar de jugar a ser víctima.

Invocación: “Elijo empezar *ahora mismo* a vivir con rectitud, aplicando el amor y el perdón a mí mismo y a los demás en la confianza de que el poder creador dentro de mí me otorgará todo lo que necesito para llegar a SER el cambio que

deseo ver en el mundo exterior. Reconozco que en verdad todo empieza dentro de MI.”

Afirmación: “Descanso en la Divina Perfección que se encuentra en mí, en toda la creación y en todas partes. Estar libre de juicio me proporciona una vida de paz y alegría ¡ahora mismo!”

Intégrala respirando hondo.

(Fin del texto de Carol)

### **Algo personal**

Llevo ya 4 años practicando y difundiendo en español el método y las herramientas que Colin Tipping creó. Cuando esta senda bienvenida y oportuna se abrió bajo mis pies, la puse a prueba, me dio resultados fuera de lo común, la integré en mi estilo de vida y de ahí quise ponerla a disposición de los demás. Sé mucho de sendas oscuras y sé de amaneceres que me hacen llorar de gratitud y gozo.

Hoy las Musas me han arrinconado y convencido de compartir contigo algo personal. Ellas sabrán por qué. Yo espero que te sirva.

No tengo pareja desde hace bastante tiempo. He tenido varias en mi vida y gracias a lo que hago ahora he llegado a contemplarlas sin acritud, no como experiencias fallidas ni como fallo mío o del otro sino como sucesivos y grandiosos talleres espontáneos de crecimiento y autoconocimiento. No son palabras del intelecto sino del alma y la carne sensibles. La vida, como los escorpiones, pica primero y luego se explica.

Mi alma me sigue “creando” situaciones que van quemando cortezas (eso duele) y que llueven amorosa y balsámica luz. Cuando eso ocurre mi alma sonríe y mi corazón grita algo inexpresable que se parece a la nostalgia y al gozo de volver a casa después de un largo periplo por tierras hostiles.

Hace poco conocí a un hombre. Para mí la pareja es un tema fundamental y todo “hombre interesante” que entra en mi campo visual es espontáneamente escaneado con mis antenas.

Con la Manifestación Radical que practico e imparto he llegado personalmente a varias cosas: a sentir mi auténtico yo, a confiar lo suficiente como para ser coherente con él, a saber lo que de verdad quiero y no quiero, y a no caer en la tentación de traicionarme y someterme.

Como decía, he conocido a un hombre *que promete* ser algo importante en mi vida. PEROOOO presenta de entrada una característica que me resulta demasiado familiar: “SE AHORRA”, tiene la postura de “DEJARSE QUERER”.

En ese tipo de encuentro, hace tiempo me habría agitado en “construir puentes, trenzar y lanzar lianas, allanar senderos, poner flores y vaporizar esencias”. O como decía el Zorro en el cuento el Principito en “crear lazos” pero forzándolos.

De pronto me ha sumergido una ola de ternura y la tristeza, pero gracias al *aerobic* del Perdón Radical esta vez he tomado conciencia de esa vieja tentación de lanzar puentes no correspondidos, de forzar al otro y a la situación. Han respondido mis músculos de persona auténtica y centrada. He disfrutado de cada segundo sin pensar en mañana y no he hecho ni más ni menos que ser sencilla, libre, encantada y encantadora sin la menor presión.

Hemos pasado para mí la mejor tarde en años paseando y charlando a la orilla del mar, recorriendo el barrio antiguo de Sitges y luego dialogando en una cafetería frente a las olas. ¡Mucha afinidad y potencial de complicidad!

PERO es un hombre preocupado, en realidad busca esposa española para asegurarse la residencia en España de su persona y sus finanzas. Por eso funciona con el legendario foco unidireccional de los hombres puesto en resolver obstáculos en su vida. No, no está casado. No, tampoco tiene pareja. Y si bien ha estado también muy a gusto, abierto y relajado... el martes vuela a la otra punta del mundo y...ya veremos.

Una situación ideal para disparar la maquinaria pesada del romanticismo. Resumiendo, esto me ha agitado los viejos demonios, las penas, las dudas y los anhelos.

Pero ¡qué alivio! Esta vez, con mis reflejos de Perdón Radical, no me he caído al pozo de Victimlandia.

Con lo que he conectado por primera vez y por eso te lo cuento, es con mi capacidad de sentir amor, que en el pasado amordacé por confundirla con los "objetos" externos en los que lo invertía. Entonces amordacé esa capacidad para alejarme y liberarme de esos "objetos".

En esta ocasión he permitido que el amor que hay en mí corra libre e incondicional. Lo he reconocido casi como un ente con vida propia dentro de mí. Es bonito y travieso como Cupido y poderoso como Venus. Me he dado cuenta de que se autoalimenta y no necesita objetos donde posarse pues tiene alas.

Mientras te escribo mi corazón no sabe si le duele o está feliz. Lo noto surcado y abierto por el arado de las emociones. Me dice que las lluvias llegarán.

Espera a la lluvia de su primavera, pero no hace conjeturas sobre el quien, el cómo ni el cuándo. Confía, sumergido en un baño de auto-amor donde sonríe, respira, disfruta, se relaja y se basta a sí mismo.

No te quepa la menor duda de que cuando aparezca el *otro* volveré a agitarme y ¡cuenta con ello! a abalanzarme sobre una plantilla, o dos o tres, de Perdón Radical para recobrar el rumbo.

Te deseo conectar con el inmenso y gozoso amor que te habita y disfrutarlo siempre. Respira en él a menudo. No le pierdas la pista en ese mundo de *espejos de feria*. Es hijo de tu alma y te adora infinitamente.

¡Feliz día de San Valentín! Sobre todo, de autoamor y si hay más ¡pues genial!

## Experiencias sensoriales

Si contemplamos la idea de que la Tierra es la Universidad Cósmica de los Sentidos donde el alma “cursa un Máster” en manifestación de realidades a través de la alquimia de las emociones agradables y desagradables, sentimientos y dolor, y sobre todo de ilusoria separación y soledad, podemos acordar que cualquier experiencia vivida con autenticidad es sumamente sensible y que por lo tanto estar triste o desorientado, sufrir y sentirse fracasado, no son malas calificaciones sino todo lo contrario. Están incluidas en asignaturas obligadas de luz y sombra que puntúan muy alto. Nuestra alma quiere que tengamos éxito espiritual y atraerá todas las experiencias que nos puedan llevar a la excelencia en este sentido.

Así, hasta la obtención del Máster que podríamos llamar “Los 5 sentidos hacia el despertar”, nuestra vida consiste en recorrer un sendero accidentado bajo un cielo más bien oscuro, cuya única luz, a modo de luna y estrellas, proviene de fugaces rayos de gratitud y chispas de sabiduría.

Encontrarse con el Perdón y la Manifestación Radical, creados por Colin Tipping, no es casual sino una señal de que ya hemos cumplido con el cupo elegido por nuestra alma antes de venir a la Tierra dentro del programa del Máster espiritual. Este encuentro sirve para recordarnos de que hemos aprobado, de que ¡el diploma ya es nuestro!

No obstante, por efecto de la costumbre puede que sigamos eligiendo, estudiando y experimentando las mismas cosas, aunque ya no son necesarias para nuestro crecimiento. Atraer lo de siempre se ha convertido en una zona de confort. Algo tóxica sí, pero cómoda.

Querer otra cosa es decisión nuestra. Y no es ni bien ni mal decidir avanzar o quedarse un poco más. Si decidimos abrir la puerta a otra cosa, el PR nos explica el cómo y nos da las herramientas para salir de esa zona y seguir avanzando a nuestro ritmo sanando nuestro miedo a lo desconocido y a lo nuevo.

Aquí conviene añadir que en el momento de elegir las vivencias antes de su ingreso en la Universidad Cósmica de los Sentidos, léase, la encarnación, algunas almas poderosas y generosas eligen acoger y transmutar no sólo la carga del dolor propio, del dolor familiar y eventualmente territorial sino además la del dolor planetario.

Después de unos años en la Tierra y algo agotadas y desorientadas por las duras pruebas de esa misión, esas almas no recuerdan que la eligieron voluntariamente, que ya la han cumplido y que ha llegado la hora de soltarla para pasar a otra cosa. Son almas particularmente amorosas que sufren más de lo que parece tocarles. Incluso y paradójicamente, a pesar de estar realizando un gran trabajo espiritual, juzgan y rechazan ese dolor reincidente porque les parece ser una mala señal y demostrar que no valen, que son torpes, que han fracasado. ¡Error de interpretación! Y eso les lleva al absurdo de sufrir por el hecho de sufrir.

En cuanto recuerdan o se les recuerda que son transmutadores de dolor planetario, que ayudan a la elevación de todo el planeta, que alivian a otras almas más frágiles, entonces se vuelven capaces de acoger y sentir con alivio y serenidad los momentos de dolor, de pena, de sombra, y reconocerlos como tantas oportunidades de transmutar esa energía para ellos y para muchos.

Si eres de esas almas que parecen sufrir y estancarse más que el resto de los mortales ¡despierta y recuerda!

Alma generosa, cuando te llegue alguno de esos terribles momentos, da gracias de que te llegue a ti y no a otro más frágil y perdido, abre la puerta de tu corazón, dale la bienvenida al dolor, siéntelo, llora con él, sírvele un té, reconfórtalo, transmútalos con herramientas de PR y siéntete orgullosa de ti. Alma grande tu fuerza está a la medida de las pruebas y ahora atrae los medios para resolverlas. Entre ellos uno sencillo, práctico y rápido: el Perdón Radical, con un libro y unos recursos que te apoyan en tu gran obra y te ayudan a recordar quién eres y que eres poderoso/a

### **¡Yo no sé dibujar...cantar...bailar...!**

¿Qué tal? En el hemisferio norte por la parte que me toca, la primavera se está estremeciendo. Un mirlo se columpia en la cima del ciprés y canta casi tan bien como un ruiseñor. Te invito a visitar un bosque o un parque y a dejarte contagiar de luz, regeneración y crecimiento. El ciclo de la vida nos marca estaciones e inevitablemente volverán tiempos que invitan más a la introspección. Aprovecha y vive esa complicidad deliciosa con la luz, las abejas laboriosas y los árboles optimistas en primavera.

#### Actualidad:

Cada día recibo mensajes de personas realmente sorprendidas, personas que, aunque llevan ya tiempo caminando en el crecimiento personal se maravillan con lo que el Perdón Radical produce en su vida, sobre todo reconciliación con ellas mismas y su entorno, algún milagro como encontrar trabajo, al fin, y muchas otras maravillas individuales. Es tradicional decir "Ven y ve". Ocurre lo mismo con el Perdón Radical: tan sólo dale y date una oportunidad. Ven, vive, aplica y comprueba personalmente el poder del Perdón Radical. Exige poco y produce mucho.

#### Pequeña recomendación lúdica y sanadora:

No dejes el arte en manos de especialistas. Todos somos artistas amordazados, acomplejados por comparaciones y prejuicios durante nuestra educación. Quítate la venda, pinta, dibuja, canta, teje, esculpe, moldea, sierra, lija, pega, escribe, compone...

Crear es expresión y placer, es fluir con la vida. Nos ayuda a centrarnos, favorece la relajación. Es como una meditación, es bueno para la presión

arterial. Tocamos materia, es sensual. Alegra nuestros ojos con colores. Hacemos lo que nos da la gana en el momento, sanamos, nos reconcilia con todo... y muchas cosas más. Es nuestra ofrenda a la vida. ¡Que la primavera inunde tu corazón de dulzura, confianza, aromas, luz y música!

### **No tiene por qué ser difícil.**



Algunas convicciones negativas profundas, que nos dominan y nos hacen vivir una vida dirigida e inconsciente, afirman que lo bueno cuesta mucho esfuerzo, tiempo o dinero o una combinación de ellos. Esto nos lleva a vivir de esperanzas, sueños o frustraciones en lugar de realidades creativas y satisfactorias. Otras convicciones nos susurran constantemente al oído “no merezco”, “no soy capaz”, “no es mi estilo ni el de mi familia”, etc. Ejercen autoridad de dogmas, leyes, profecías, condenas... pero sólo son “teorías” a las que la mente rinde culto como a ídolos. Por ejemplo: ¿Dónde está la prueba de que para ser rico hay que trabajar duro? ¿Que para tener éxito hay que ser buena persona? No hay más que observar la realidad para cerciorarse que son solo leyendas.

El Universo no es moral es vibratorio y magnético. Lo que creemos manifiesta lo que tenemos. Si me carcome la **creencia** de que no merezco algo, no lo recibiré o si lo fuerzo y conquisto con estrategias puede que ese aparente éxito me provoque autocastigo con alguna desgracia. La creencia es una idea a la que damos crédito, y las ideas pueden mejorar gracias al trabajo con el Perdón Radical.

Desde que adquirimos consciencia hasta hoy, todos los mensajes y las señales nos incitan a la desconfianza. Incómodos en la incertidumbre vital nos aferramos a teorías que al menos tienen la ventaja de resultar familiares y preferimos tener esa razón antes que seguir la felicidad y el fluir de la vida. Desde pensamientos limitadores sólo podemos atraer limitaciones.

Cuando vislumbramos otro panorama, como desde hace cierto tiempo con el despertar mundial de las conciencias, la mente no nos ayuda a atraerlo de verdad. La mente consulta sus registros antes de dejar entrar cosas en nuestra

vida o rechazarlas. Si lo que se ofrece no concuerda con sus archivos es excluido y no llega a materializarse o se tuerce.

Los recursos de Manifestación Radical ayudan a dos cosas: por un lado, a implicar nuestra Inteligencia Espiritual (Dios en mí) siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios) y capaz de provocar “milagros” y experiencias nuevas en nuestra vida, y por otro lado a seguir un camino que relaja la mente y la satisface con razonamientos para que no se oponga. Entonces ocurren cosas nuevas y buenas. La mente al asimilar esas cosas sugeridas o reales las añade a sus registros y se vuelve cada vez más tolerante, colabora mejor y permite la entrada a convicciones nuevas. El nivel de conciencia se eleva y atrae circunstancias acordes.

Trabajar el Perdón Radical y Manifestación Radical a la menor alteración, va tendiendo un puente cada vez más sólido entre “lo que hay hasta ahora” y “lo que quiero de ahora en adelante”.

El único “esfuerzo” que me corresponde se convierte entonces en un placer. Al margen de las circunstancias, mi trabajo consiste en responder esa pregunta: ¿qué quiero de ahora en adelante, con qué sensaciones quiero despertarme, pasar el día y acostarme por la noche? y al mismo tiempo en tener presente lo más a menudo posible esa visión en progreso y las sensaciones que me produce. Esto sin cambiar nada, sin luchar contra nada. Es como utilizar una linterna para caminar en medio de las tinieblas.

No se trata de tenerlo presente como algo imposible, anhelado y lejano, ni siquiera desde una sala de cine virtual proyectando una película que me conmueve un instante sino desde **la seguridad que existe y es mía YA** y que se encuentra plegado en el potencial infinito del Universo con todas las demás alternativas, incluida la de no tenerlo si eso elijo. Ese potencial espera a que yo elija y dé ciertos pasos de conciencia para manifestarlo en mi vida con ayudas como la Manifestación Radical.

El “cuándo” y el “cómo” no son competencia mía sino del Universo. ¿Por qué? Porque si me ocupo del cuándo y el cómo empieza el molinete de la mente que intenta controlar algo que le supera y que entorpece el gran sistema que rige los cursos y los meandros del fluir de las cosas.

Si has padecido ya a un jefe o un pariente, que además de decirte lo que tenías que hacer también quería controlarte mientras lo estabas haciendo, entiendes a qué me refiero. Así es la mente.

Tú eres el jefe o la jefa responsable de hacer los pedidos al Universo para tu vida. No la de tus hijos, ni la de tus padres ni la de tus vecinos ni..... ¿Qué quieres materializar, por qué y para sentirte cómo? Este es tu ámbito de trabajo. Esta es tu parte en la cocreación. A medida que defines tus deseos, estos se pulen, se precisan y convergen cual laser en un potente rayo. A medida que se manifiestan cosas, ajustas la trayectoria o la diana. Tus intenciones se depuran y elevan, ganas fuerza y poder.

¿Corres de un lado a otro detrás de soluciones sofisticadas que seducen tu mente un rato y luego vas a por otra? ¡Descansa unos meses! El camino que te propongo es sencillo, te pide sólo de estar dispuesto/a para seguirlo sin esfuerzo, y su rentabilidad en milagros y logros es alta y normalmente rápida. Allanará y hará más divertido tu camino.

Los recursos de la Manifestación Radical incluyen utilizar el Perdón Radical y comparten con él la sencillez y la contundencia. El libro ya está publicado en Ediciones Obelisco. Sus herramientas y recursos se potencian mediante coaching y talleres.

Una confidencia: por las misteriosas razones que sean (confirmadas por la familia y las vivencias que me elegí), una de mis fuertísimas convicciones negativas profundas era: “¡cállate, de todas maneras, lo que tienes que decir no interesa a nadie!”. De ahí muchos años de silencio el cual en contrapartida me ha llevado a desarrollar una rara calidad de escucha del otro. Pero no vale, también tenía que crecer y caminar hacia ese espejismo para cruzarlo. Y ¡ahí me tienes facilitando talleres y dando conferencias!

Sin la Manifestación Radical no lo habría conseguido pues cuánto más me esforzaba con la mente y la voluntad más pánico sentía y más crecía mi ego supuestamente incomprendido.

No tienes que cambiar, pero ¿a qué te gustaría ser más y mejor tú mismo/a? ¿Sabes en teoría que tienes un poder infinito, pero no recuerdas dónde lo dejaste? La Manifestación Radical te ayudará a encontrar su rastro, a desenterrarlo, a pulirlo y aplicarlo. ¡Un gozo tremendo! Te lo garantizo.

Sé consciente de que lo que hagas por ti y por los demás no sólo tiene mucho impacto positivo en tu vida sino también en tu entorno, y de ahí se contagia al gran Mundo. Dicen que el vuelo de una mariposa en cierto lugar puede influir el clima de la otra punta de nuestro planeta. ¿Qué no puedes lograr tú?

### La marea tóxica



No siempre cuando ocurre alguna catástrofe se me ocurre ni veo un sentido simbólico o una señal para la humanidad. Lo tiene, pero yo no siempre lo veo.

Cuando vi las imágenes del vertido rojo de Hungría en primer lugar se me encogió el corazón por cuenta del medioambiente y sólo en segundo lugar por la gente, después sentí rabia por las consecuencias de los actos de los seres que priorizan su codicia y obvian su centro y su alma.

Con el paso del tiempo hasta hoy, sin pretenderlo mi ser metabolizó el hecho en una especie de meditación por entregas, un asombro, una sospecha de que allí había un mensaje.

La magnitud de la catástrofe me tumba anímicamente como los personajes de la carta del Tarot: La Torre. Estoy enfadada con todos esos proyectos y grupos de personas cómplices, sin ética, insolidarios, de corta vista.

Pero también veo que me concierne, que tiene algo que decirme, también soy ellos porque formamos parte de una red como las neuronas de un cerebro. ¿Qué tiene que decirme a mí o a ti personalmente esa catástrofe? Para rastrear ese sentido, me he dejado llevar por los ecos y los sentidos de las palabras que lo describen y he dejado que mi subconsciente hiciera asociaciones libres e incluso inverosímiles.

Recordemos pues que lo que ha cedido es una balsa ENORME, donde se vierten y almacenan, sin intención de ocuparse de ellos, deshechos más que tóxicos, letales, de una actividad diaria, rentable o prioritaria según criterios de beneficio inmediato, y que proporciona salarios exigüos a una parte de la población autóctona, es decir, que sin reparto equitativo de beneficios y ventajas, garantiza tan sólo la mera supervivencia que perseguimos todos los humanos, día a día, sin ocuparnos de las consecuencias.

Aquí hagamos una pausa y anotemos de paso que, como en muchos otros lugares incluso de Europa, las familias de los empleados sólo se mantienen mes a mes desposeídos de sí mismos y de su territorio. Se han vuelto dependientes de esa industria, que probablemente debe su implantación a sobornos y privilegios a las autoridades locales y que, amarga ironía, envenena el propio suelo que sustenta a la comunidad. Un círculo infernal, vicioso, fatal.

El paralelo con nuestra vida es que nuestra mente, léase, el político, el empresario, el materialista, el miope, oportunista e impaciente que llevamos dentro, toma decisiones y analiza de manera arbitraria la realidad y las metas. Considera en su inmensa soberbia que el cuerpo, léase la naturaleza, los pueblos, deben estar al servicio de la satisfacción de un ego con delirios de grandeza inmediata, que es frío y soberbio frente a las emociones y los sentimientos que considera molestos, sobrantes y sin valor.

Por su lado, el alma, cual niño/a en un burdel tailandés para turistas, cual esposa filipina importada a algún país de Europa del Norte o cual trabajador/a mal pagado, esa alma es ninguneada y silenciada y condenada a la invisibilidad, léase, medioambiente desértico o contaminado o barrio deprimido de ciudad. La mente, usurpando el papel de guardián del umbral, cierra el paso a la verdad del ser, a la naturaleza, a sus emociones, a sus gritos, sus sentimientos, su vulnerabilidad sabia, amorosa y empática.

Cuando no atendemos nuestra propia sensibilidad, que por simpatía es la de todos, puesto que queramos o no estamos unidos, estamos embalsando veneno que tarde o temprano, por algún terremoto interior o por no poder aguantar más, cederá envenenando todo y dejando a nuestra mente estupefacta y nuestro cuerpo con patologías severas.

Estas son las consideraciones a las que me ha llevado ese vertido. “Delirando” con las palabras. No me parece casual que, en un mundo globalizado y por lo tanto mayoritariamente anglófono, el nombre del país, Hungría, evoque fonéticamente la palabra inglesa *hunger*: hambre, hambruna. También es significativo que el vertido sea rojo pasión. Lo que me lleva a concluir que es una señal muy gráfica de que TODOS debemos sanar “el hambre de amor” que lleva a algunos nosotros a apegarse al dinero y al poder sin alma. Básicamente, es de lo que morimos todos incluso los que se mueren de no encontrar comida. Porque a la raíz de todo está la carcoma de “mi falta de amor por mí mismo impide que pueda amar correctamente a los demás”. Y no hablo de un amor sentimental, sensiblero, de lágrima fácil, que también ¡nadie es perfecto! Hablo de una conexión al menos mínima con el amor incondicional, es decir que ama sin juicios.

En el camino hacia el amor, los obstáculos son los prejuicios, juicios y “post-juicios”.

Sin embargo, es preciso añadir que otro tema es soportarlo todo. No, no hay que soportarlo todo poniendo cara angelical. Un NO puede ser señal de amor, para empezar de autoamor y de definición de límites. Puedo seguir amando a mi ex maltratador porque el amor es indestructible y fluye, lo dejo fluir. Pero dejo de compartir camino con esa persona.

Uno no ama porque quiere. Normalmente es como una gracia o como una maldición que aterriza sobre tu corazón con más o menos pericia. El amor no es voluntario. Fluir significa sentir amor por el amor. El objeto es opcional y, si resulta tóxico, es menester prescindir de la otra persona o de cierta situación.

Obligarse a dejar voluntariamente de amar, de sufrir, de anhelar es similar a querer perdonar voluntariamente. Un espejismo, un dilema irresoluble y un dolor.

Lo que sí funciona es entregarnos al Amor/Espíritu y a nuestra inteligencia espiritual que gracias a las herramientas de Perdón Radical, se encarga de ordenarlo todo.

Y mientras va haciendo, ponemos nuestra mente a contar ladrillos, a negociar el divorcio, a hacer la lista de la compra, a repasar pros y contras, a diseñar objetivos, etc.

En mi nombre y en el tuyo, con tu permiso, pongo en manos del Amor/Espíritu la siguiente invocación:

“Día a día me trato con cariño, atiendo mi sensibilidad, converso amigablemente con mis miedos y mis juicios sin mandarles callar, me vuelvo a menudo hacia mi interior, mi maestro, el que tanto miedo me da porque siento

su poder, que es mi poder. No temo llorar, no temo al dolor, soy mi mejor compañía en la luz y en las tinieblas. Soy mi pareja perfecta por la gracia del Espíritu en mí.”

Así progresivamente se ordena todo en nuestra vida, no de la manera que creemos correcta, aceptable, agradable sino de la manera que nuestra alma quiere. Ella sí que sabe “lo que es bueno”. Se desmontan los conflictos e insuflamos paz y amor dentro de nosotros y en el mundo.

Insuflamos con una pajita de corto alcance, de acuerdo, pero sabes muy bien que en su recorrido un pequeño efecto tiene como mínimo repercusiones planetarias.

### **El viaje de los genes**

Hace poco leí una frase que me impactó: **“Piensa en el viaje de tus genes a través de los tiempos y de tus antepasados hasta llegar a crear la persona que eres.”**

Por primera vez en mi vida tomé consciencia de que soy en la actualidad, en esta vida, en este planeta Tierra “la heredera” de un patrimonio genético y espiritual, de una larga cadena de transmisión de penurias y oportunidades.

Sin mucho esfuerzo puedo, por pura probabilidad, estar segura de que mis antepasados y antepasadas sufrieron y de alguna manera me transmitieron el testigo de sanación de unos traumas indescriptibles: guerras, pestes, hambrunas, violaciones, torturas, ver morir a sus hijos, robar, matar, mentir, vivir un abanico de vidas desde la de los príncipes hasta la de los mendigos, desde santos a criminales, etc.

¡Qué patrimonio emocional!

Probablemente también me transmitieron sabiduría que hoy llamamos chamánica: el conocimiento de las propiedades terapéuticas del mundo vegetal, el de las predicciones por el movimiento de los astros, las conversaciones con Dios, ángeles, elementales, árboles, piedras, etc., quizás el encuentro con pseudo-dioses como entes de otras galaxias, y más cosas que no puedo concebir y que no me ha tocado activar en esta vida.

¡El fabuloso viaje de los genes, de la memoria, hoy inconsciente, de la sangre!

Y la ventana que se me ha abierto es que no soy tan importante, no debo tomarme las cosas tan a pecho, soy como una gota de agua en el océano de las generaciones. Por otro lado, soy muy importante para mi cadena genética que como la tuya se remonta al origen de la vida y hace que seamos hermanos/as. Y si remontamos un poquito más seamos uno.

¿En qué soy importante? Quizás en que soy el proyecto de la vida, la esperanza de mis antepasados, la misión atávica de transformar tanto dolor acumulado más allá del que he conocido personalmente. Transformar el destierro voluntario en esta ilusión de separación que es el mundo en una vuelta a casa consciente y madura.

Cuando sin motivo aparente, me abrumba el dolor, recuerdo que esa cruz es el dolor acumulado y no resuelto de mis ancestros, de la gran hermandad humana, y me siento honrada y responsable de transmutarlo por mí y por ellos. Haciendo eso siento que toda mi cadena se redime y respira de otra manera.



Hoy, víspera del día de los Muertos, agradezco que me hayan recordado que soy la esperanza de mis antepasados y la de mis descendientes y que desde otros planos me apoyan, me inspiran, me protegen, me aman y me entienden. Me inclino ante ellos, les honro, les saludo. Les agradezco su vida y haber transmitido vida. Procuro enviar a través de la cadena del corazón y remontando los tiempos: gratitud, amor, alegría balsámica, esperanza, confianza en que todo está en orden y va por buen camino.

Cual peregrina apoyada en su bastón me he parado en mi camino un segundo para inclinarme ante mis ancestros. Ahora retomo mi camino sabiéndome insignificante y a la vez crucial. Con la misión de caminar en su nombre y el mío hacia la paz, la integración, el amor y la alegría en los que bañan todos los planos de la existencia ahora y siempre.

Una vela encendida, un corazón que envía gratitud, reconocimiento y saludos, puede ser ofrenda más que suficiente y grata en el día de los Antepasados.

### **Frenesí y Noche de Paz**

Todos los símbolos de la Navidad cuentan la historia de nuestra propia luz en el belén de nuestro corazón. El árbol decorado con bolas de colores y guirnaldas entre otras cosas representa al buen maestro interior, realizado y dando frutos sobrenaturales ya que la estación natural indica un tiempo de adormecimiento. La Navidad se vive mejor si recordamos de vez en cuando que es sobre todo una celebración íntima, con los demás y con nosotros mismos. A ser posible es mejor bajar de revoluciones y no estresarse, sentarse en la alfombra a **estar** y jugar con los niños, a **estar** y tomar sin prisas un chocolate caliente con la abuela, a **estar** y centrarse en lo que nuestras manos hacen, ayudando en la cocina, conversando. **Estando presente de verdad** los momentos destilan licores para el corazón. Procuremos **estar** de verdad en cada momento al

menos durante estos días y los viviremos con más intensidad, felicidad y satisfacción.

También se van a agitar muchos temas familiares, abiertamente o solapadamente. ¡Prepárate y aprovecha las oportunidades! Date la vuelta y apóyate en tu interior en esta época en que la mayoría se llena de ansiedad por cómo y qué comprar para las celebraciones y los regalos. Se avecinan reuniones y ágapes. En alguno “habrá que” dar besos o conversación a familiares o a personas del trabajo que nos resultan pesados, desagradables e incluso insufribles.

Es pensando en todo eso que vengo al rescate preventivo.

Cuando notes que te angustias, porque no puedes comprar todo lo que te gustaría o que te vas a encontrar con cierta persona, o que crees “debes” llamar a tal o cual, y no te apetece nada, RECUERDA: respira hondo, toma distancia y céntrate.

Tienes valor propio no necesitas demostrarlo ni suplicar.

En lugar de ponerte triste por la presunta falta de algo, dale la vuelta al tema y dentro de ti grita:

¡Yujuuuu, una oportunidad ideal para entrenar los músculos espirituales y liberarse del consumismo entre otras cosas superfluas!

Pon la mente en descanso, vuelve a tu centro, da un paso emocional hacia atrás, mira las cosas y la gente desde dentro, recuerda que hay algo perfecto en todo esto, una oportunidad de despertar y de crecer, y ve a todas partes con plantillas de perdón radical “bajo el brazo”. O al menos memoriza el proceso de los 4 pasos:

- “¡Vaya, lo que he creado!”
- “Noto mis juicios y me quiero igual”
- “Algún regalo de conciencia y crecimiento hay en esto para mí”
- Respiro hondo y “Elijo el poder de la paz, el amor y la gratitud”.

Probablemente esa persona que te incomoda te está ofreciendo sin saberlo la ocasión de solucionar algo olvidado, reprimido, bloqueado y tóxico dentro de ti. A menudo es una vieja condena tuya hacia ti mismo/a. Si te sientes muy mal y el proceso de los 4 Pasos no te resulta suficiente, si no encuentras mejor refugio, atrinchérate el rato necesario en el cuarto de baño, porque su cerrojo se respeta, y rellena una plantilla. Allí podrás darle al botón “Pausa” y recobrar luz y sosiego.

¿Buscas alternativas de regalos, piensa en el libro El Perdón Radical, el de La manifestación Radical o el de Cómo crecer en el Amor? ¿A quién le podría venir bien? Estos libros tienen vida propia y saben esperar. Si en un primer momento no parecen “oportunos” para el receptor, como tampoco me lo pareció a mí (ver mi biografía en [www.lolalucia.com](http://www.lolalucia.com) ) no te preocupes, harán su camino. Estos libros son traviesos como duendes y famosos por “saltar” oportunamente de la estantería a las manos de quien los necesita.

De corazón nos deseo a todos recorrer estas fiestas con amor, alegría y compañerismo incluso familiar. Estando presentes en cada instante, compartiendo, aprendiendo sin forzar, sin expectativas.

Un regalo de crecimiento y libertad te espera oculto en cualquier circunstancia. Felices días navideños y un afectuoso abrazo,

## Las prisas



Me llama la atención la fiebre que noto en todos los ámbitos. Los tiempos son inquietantes. Las noticias, los informes de especialistas y las previsiones de ciertas corrientes espirituales nos alertan. La consigna parece ser ¡hay prisa, tenemos poco tiempo, tenemos que despertar, tenemos que hacer algo por el mundo y por nosotros! Tenemos que, tenemos que...

Cunden el juicio y la condena hacia uno mismo por exigirse siempre más, por decirse que “hay que hacer esto o aquello”, por culparse de no llegar, de no estar bien y de “deber” estar bien. De no rendir según nuestras altas expectativas, etc.

Esa fiebre nos lleva a agitarnos en el exterior empujados por la ilusión de “me estoy perdiendo algo”. Lo que es seguro es que “me pierdo a mí mismo/a” corriendo de un lado para el otro, me disperso.

Para sentirme menos solo/a busco “verdades” y luego intento convencer a los demás, como en las propuestas de negocio piramidal.

Todos se agitan para solucionarse la vida materialmente y es legítimo. Además cada vez más gente se agita en busca del “Mesías”, del “Maestro”, de la técnica o del seminario definitivo, de la píldora mágica que resolverá todas sus angustias de una sola vez y de una vez por todas.

¡Recuerda! Tu propia “tierra” interior contiene todo lo que necesitas, cultívala y te dará tesoros y frutos.

He vivido lo suficiente como para haber presenciado como olas sucesivas y cíclicas, otras fiebres de cambio, el despliegue de consignas, teorías e ideales perfectos y definitivos y que, en la práctica, se demostraron aún más opresores y dañinos que lo que buscaban reformar. Por eso me parece un buen reflejo desconfiar de las prisas, de las urgencias, de las profecías calamitosa. Son tentaciones engañosas y son malas consejeras. Hacen oscilar el péndulo del mundo y de nuestro interior de un extremo al otro.

Cuando los rumores tienden a estremecernos con anuncios de finales de tiempos o de épocas, con “amenazas” trascendentales, que actúan como un virus, eso nos produce agitación y nos induce a pensar que hay prisa, que hay que correr de un lado para el otro, que hay que hacer algo, etc. y entonces es cuando nos conviene frenar, detener toda nuestra maquinaria mental y recordar que las consignas y los ideales son un espejismo fácil y engañoso.

Una y otra vez es mejor que nos centremos y recordemos que dentro de cada uno de nosotros está el maestro, la maestra, el sabio, la sabia, sentado/a en el silencio y el espanto de nuestras oscuridades. Nuestras oscuridades nos inquietan porque les damos la espalda, no enfocamos hacia ellas la luz de nuestro amor y de nuestra aceptación, la luz de nuestra consciencia, la luz de nuestra escucha hacia lo que tienen que decirnos y que nadie exterior nos dirá porque el mensaje es personal.

Recordemos que no hay errores, que nunca estamos solos por dentro, que en nuestros corazones anida la luz, la verdad y el amor. Por eso siempre recibiremos lo que necesitamos, a tiempo, y a nuestra medida si no aceleramos las cosas.

Nuestra vida se despliega y nuestro ser digiere los despertares con creciente sabiduría.

Dicho sea de paso, solemos usar las palabras con ligereza, de forma literal inmediata, sin conectarnos a su esencia, a su fondo, el que tiene sentido personal y crucial.

El sentido profundo de “meditar” es “cocer” al fuego del tiempo, es digerir.

La del “Perdón” es “por don”, por don de mi alma, por entrega de mí mismo/a, por confianza ciega en que mi maestro/a interior no comete errores, nunca me deja solo/a, y sabe el porqué de las cosas y a donde me llevan.

Como “trocitos” de materia de Dios ni estamos separados de Él/Ella ni de los demás. Así la gestación y la transformación que se operan dentro de uno son la mejor garantía de salud de todos los demás. Porque cada vez que uno “renace” todos renacen.

A donde vayas llévate contigo los 4 Pasos del Perdón Radical: “Vaya lo que he creado – Noto mis juicios y me quiero igual – Me abro a ver la perfección en lo que ocurre – Elijo el poder de la paz, del amor y de la gratitud”- o utiliza una plantilla de papel o el audio de los 13 Pasos.

Paz y amor son las dos caras de una misma moneda.

### **Alteraciones**

En mi felicitación prenavideña nos invitaba a todos a aprovechar las reuniones festivas y familiares para, en caso de alteración de los ánimos, recurrir a las plantillas y así disolver viejos bloqueos, aprovechando sus secuelas que

emergen en forma de incidentes o pensamientos en la actualidad, y de paso rescatar energía y volver a la paz.

¿Cómo me ha ido a mí?

Antecedentes resumidos: hace 6 años que vivo separada de mi hijo que desde los 14 años está con su padre en Suecia. Hace 8 años que mi hija inició su tremenda adolescencia. Hoy vive a 40 Km. Los padres de adultos incipientes sabrán de qué hablo. He transitado esos años de desapego fogoso por su parte y forzoso por la mía con regulares crisis de dolor en clave de “abandono”, “es culpa mía”, “lo hice todo mal”, “no me quiere”, “no le importo nada” ...

Últimos acontecimientos 2011: Esta vez mi hijo iba a pasar un mes entero conmigo. Me las prometía felices por tenerlos a los dos cerca y durante bastante tiempo. PERO, mi hija se quedó lo justo y mi hijo primero se pasó la mayor parte del tiempo en casa de su hermana y segundo, con el pretexto que añoraba a su novia, acortó su estancia de 10 días. En total me concedió 2 días, más las cenas familiares.

¡Torpedo en mi línea de flotación! ¡Hundimiento fulgurante y ahogamiento en un remolino oceánico de lágrimas y sollozos!

Gracias a la costumbre y los buenos reflejos eche mano de una primera plantilla sobre mi hijo. Como tiene que ser, la inicié con poca fe y de manera automática. Eso sí, diciendo en voz alta y a conciencia los textos y mis respuestas, y conectando a fondo con mi intenso dolor. Así, de paso, respeté el derecho a la vida y a la libertad de expresión de mis sentimientos, respiré en ellos, sentí cómo atravesaban mi cuerpo y eso produjo el despertar a “dos bellas durmientes”, léase convicciones negativas profundas, del pasado encerradas entre espinos de olvido. ¡Un rayo de consciencia alucinante! Durante una semana, varias veces zozobré en el drama, pero la luz/lucidez arrojada por el proceso generado por cada plantilla me fue jalando desde las profundidades hacia la superficie.

Me congratulo de haber valorado y aprovechado esa oportunidad de extraer todo el jugo de vida, de consciencia y de sentimientos con sendas plantillas. Las que hicieron falta hasta alcanzar una playa serena y cálida y conectar con la verdad.

Y la verdad verdadera es que cada cual se pasa su propia película pero que no hay separación real de nada ni de nadie y que bañamos en amor desde y por siempre.

Lo del amor omnipresente normalmente lo tengo teóricamente claro pero el proceso de Perdón Radical hizo que logré sentirlo e integrarlo en mi cuerpo. Aunque al principio me sentía insegura y escéptica, funcionó de maravilla y mi corazón se siente refrescado.

Hace dos días le comentaba a Colin que el uso intensivo de plantillas lleva por algo parecido al entrenamiento de los Marines. Con la diferencia de que ellos se ponen fuertes y atractivos llevando enormes mochilas y armamento pesado caminando o reptando por pantanos, desiertos y montañas mientras nosotros

lo hacemos con una mochila y granadas de emociones. Le hizo mucha gracia la comparación.

También somos guerreros y guerreras que nos ponemos fuertes y atractivos a nuestra manera. ¡Los parajes que cruzamos no son “naturales” sino más bien “psico-naturales”! Vamos “armados” con nuestra mente y cargados con una mochila de lastre personal y atávico. Cruzamos arenas viscosas y nos pican los mosquitos obsesivos de pantanos personales y ajenos. Tenemos días despiadados y áridos como desiertos y por las montañas de nuestro día a día, la vida se nos pone a ratos cuesta arriba y a ratos cuesta abajo.

### **El mensaje es lo que cuenta, no el canal por el que llega.**

#### **Traducción de un boletín de Colin**

No me esperaba tal ovación y me sorprendió que durase tantos minutos al finalizar un taller de dos horas que hasta aquel momento yo consideraba un fracaso. Mi taller estaba incluido en el programa del Congreso Internacional Hellinger, en Baviera, Alemania. Bert Hellinger, el fundador de la terapia de Constelaciones Familiares me había escuchado dar una conferencia en Múnich en octubre y me pidió hablar en la suya en diciembre ante 500 personas.

Constelar es un trabajo muy poderoso y para mí era un privilegio que me invitara el venerable maestro de 85 años a presentar el Perdón Radical en el marco de un evento dedicado a su propio trabajo. Era obvio que el Perdón Radical le parecía relevante para el trabajo de constelar. Por eso me sentía mal al interpretar la manera en que se estaba desarrollando el taller como abocada al fracaso. Así lo veía yo porque me parecía que había cometido un gran error al elegir, entre todos los procesos posibles, la Ceremonia de Perdón Radical. Me había arriesgado a pesar de que mi presentación iba a estar entrecortada para permitir su traducción en siete lenguas y que los asistentes estarían sentados en asientos anclados en el suelo. No se podían mover ni apartar para colocarse en círculo.

Normalmente, la ceremonia se hace con todos los participantes en pie, dispuestos en círculo en un lugar espacioso. Atienden una serie de preguntas que les recuerdan su(s) historia(s) de víctima, cruzan el círculo, se encuentran en el centro, conectan con otro en un plano no verbal sino energético, comparten el dolor y a continuación completan su viaje terminando de cruzar el círculo. Luego nos juntamos, digo unas palabras a fin de prepararlos para transformar la energía. Volvemos a ponernos en círculo, pero esa vez, lo que comparten con el otro es su voluntad de ver la perfección en lo que sea que les ocurrió. Esta es la fase de replantear la historia del Perdón Radical. El resultado es una extraordinaria transformación de la energía. Los participantes se sienten en paz y alegres, habiéndose perdonado a sí mismos y habiendo perdonado a muchos otros en dos horas.

Nunca había probado la ceremonia con personas sentadas en asientos fijos y sabía que corría cierto riesgo. Para hacer la demostración pedí a una docena de personas que subieran al escenario para que todos vieran cómo solemos proceder habitualmente. A continuación, indiqué a los asistentes sentados que, si se identificaban con una de las preguntas, se pusieran en pie y mirasen alrededor en busca de un compañero, hicieran el intercambio de energía con él/ella y luego volvieran a su asiento. También acertamos el número de preguntas de 17 a 9. Todo parecía funcionar.

Pero no me había dado cuenta del camino tortuoso que la información tenía que recorrer. Las instrucciones y las preguntas tenían que ser traducidas. Yo decía algunas palabras y luego esperaba a que terminase la ronda de traducción correspondiente. Primero del inglés al alemán y luego a través de los auriculares a otros seis idiomas. El proceso me resultaba interminable y a medida que avanzábamos me embargaba un sentimiento de zozobra. Pensaba que pronto todos se cansarían y aburrirían y por lo tanto perderían la concentración y se marcharían. Pero no lo hicieron y a pesar de los inconvenientes les encantó, tal como demostró su larga ovación en pie.

Esto demuestra que, por difíciles que sean las circunstancias y las dificultades, el mensaje del Perdón Radical cobra un enorme sentido para las personas cuando se sirve como experiencia. También es una prueba del poder de la ceremonia de Perdón Radical para transformar la consciencia de víctima.

Aunque nunca la había facilitado para 500 personas en asientos fijos y con siete traductores, ya tengo experiencia en circunstancias no siempre perfectas. En Alice Springs, Australia, acabamos haciéndola en la calle en medio de la ciudad, de noche y con mucho frío. En Dallas, Texas, participaron en ella 250 personas, más de las previstas, y tuvimos que usar el parking de un supermercado formando 5 círculos distintos. En Polonia fue con 200 personas en un local para 150 y formando dos círculos. En Alemania, lo hice en un círculo de piedras bastante parecido a Stonehenge. Funciona de todas maneras. Por lo visto soy quien más necesita recordarlo.

Bendiciones, Colin Tipping

### **La adicción por sentirse mal**

Con todo el cariño y el respeto del mundo por tus pruebas y heridas, y de paso las mías, hoy las Musas han querido disertar sobre la adicción por "sentirse mal". ¡A ver qué sale! Ellas dictan y yo redacto.

Pocas personas en este mundo, probablemente ninguna, a menos de ser santas, realizadas, estar anestesiadas por la negación, tomando pastillas..., pueden afirmar con una mano en el pecho: - yo mayormente me siento estupendamente todo el tiempo.

A pesar de ser "mal de muchos", es obvio que nos parece mal... "estar o sentirnos mal". Quizás sea un prejuicio o la incomodidad resultante lo que nos

hace considerar ese estado como una vergüenza, un fallo, una señal de incompetencia, de minusvalía psicológica o espiritual...

Es inevitable transitar cíclicamente por paisajes y climas interiores sombríos y dolorosos, confiando en que "por algo será". Ese algo, las más de las veces, permanece oculto y la revelación espontánea de su significado tiene plazo impredecible. Mejor así porque acosándolo con intentos de análisis y explicaciones no hay forma de adquirirlo de forma real.

El Perdón Radical nos ayuda a comprender que esos momentos de "sentirse mal" son la punta del iceberg de los "dramas" personales y grupales de nuestro "sentido trágico de la vida", y a la vez son una invitación a **transmutar** efluvios insalubres en aire fresco y libre mediante recorridos de plantillas, participando en una ceremonia y/o pidiendo a un coach que nos ayude a ver claro.

¿Quién no ha visto aparecer alguna vez las orejas de su lobo interior con su mirada inquietante? Le solemos tirar un "hueso" para entretenerle, léase, una excusa, una urgencia o una prioridad, aplazamos usar las ayudas y nos revolcamos **más de la cuenta** en el malestar.

Por "lobo interior" entiendo cuando sentimos que ¡no se está "tan mal" estando mal! Al fin y al cabo, es cómodo, familiar, estamos "entrenados", tiene morbo, nos excita, nos eleva a la casta de poeta maldito... Nuestro intelecto nos considera más atractivos si estamos "mal", más "interesantes" si nos duele la vida y procura que sintamos vergüenza cuando estamos tentados de apostar por algo tan indigno de nuestra "inteligencia" como ¡la confianza y la luz!

En verdad, sin transformación a través del Perdón Radical u otro proceso energético, el malestar es altamente adictivo y cómodo, gira en redondo cantando sus temas favoritos: "Más vale mal conocido que bien por conocer", "Mejor no amar así no sufrimos", "¡Mejor no arriesgarse no vaya a hacer el ridículo!", etc.

Pero otra canción está subiendo en el Ranking del Nuevo Paradigma: "¡Si, adaptarse o morir!". Lo que está vivo, ama, se pilla los dedos en las puertas, baila con la vida, se adapta y crece. De ahora en adelante, cuando nuestro "lobo interior" tire de la correa en dirección al estercolero para revolcarse en él, ¿qué tal si le llamamos para jugar, le guiñamos un ojo cómplice, le sonreímos y le decimos con tono pícaro "¡Te estoy viendooooo! ¡Ven aquí! ¡Ven a jugar y saltar!

### **Karla y la nieve**

Karla (Karla Garrett - Texas, EE.UU. - Directora de Entrenamiento y Formación del Instituto de Perdón Radical) ha sufrido como muchos la pasada ola de frío polar y nevadas fuera de lo común en Estados Unidos. Una de las consecuencias para ella fue que, a causa de las bajísimas temperaturas, se helaron las cañerías y reventó una conducción, emergiendo el agua cual géiser en medio de su salón (suelo de madera dura), inundando todo. Sólo tuvo

tiempo de poner a salvo su computadora y documentos. He disfrutado mucho con su último correo, sonriendo e incluso riéndome por la gracia que le pone al darnos las últimas noticias de sus peripecias.

### **Hola a todos,**

No puedo dejar de compartir esto con vosotros. Sigue la historia de las reformas en mi casa. Antes de usar el Perdón Radical, sin ninguna duda en estos momentos estaría en pleno ataque de “rabia doméstica”. En lugar de eso, no dejo de sonreír.

Reconozco que aún faltan arreglos importantes antes de que todo vuelva a la normalidad por aquí. Uno de ellos es la instalación de mi nuevo suelo. La empresa mandó a su equipo aquí el lunes 21 de febrero para que quitara el suelo de madera dura estropeado. Porque como no ha habido forma de encontrar trozos de madera a juego, me he decantado por embaldosar toda la planta baja, cambiando de paso las viejas baldosas de la cocina, el comedor y el cuarto de baño. Después de dos inicios fallidos, el equipo de demolición vino esta mañana a primera hora para quitarlas.

Como ya he tenido que sacar los muebles del salón cinco veces en el pasado, comenté mi experiencia con los operarios. Les expliqué cómo el cristal muy pesado de la mesa había sobrevivido. ¿Acaso me oyeron? ¡No! Quisieron hacerlo a su manera y al hombre que iba delante se le escurrió el cristal de las manos al suelo y ¡CRAAAAC! ¿Crees que Karla perdió los nervios? ¡Pues sí y de qué manera! Pero sólo durante un minuto.

La “antigua” Karla habría rumiado su enfado durante días y paseado esa historia de víctima como una condecoración de guerra.

En lugar de eso, tras DE VERAS menos de 60 segundos de enfado, fui capaz de detectar que debajo de esa emoción secundaria mi sensación primaria era el miedo. Tenía miedo de que la empresa de instalación del suelo no hiciera las cosas bien. Tras unas consultas rápidas por teléfono reponer el cristal de la mesa rondaba los 1.800 dólares. Además, identifiqué rápidamente que eso formaba parte de mi historia “nadie me hace caso”. Por supuesto, SE MUY BIEN, que es una historia porque en realidad sí que la gente me hace caso... quizá no necesariamente cuando estoy en modo “control freak”. Sí, también es mía esa parte de mi sombra.

El responsable de proyecto de la compañía instaladora venía de camino y yo no deseaba un desagradable enfrentamiento con él. Este hombre me cae muy bien, aunque ya hayamos tenido alguna discusión.

La semana anterior, después de esperar tres días a que me devolviera mis llamadas para coordinar sus horarios con los del pintor, llamé a otro instalador para que hiciera otro presupuesto con respecto a los suelos. Su estimación fue de 1.300 dólares inferior a la del primero sobre todo porque no le salían los mismos metros cuadrados.

Yo quería que se volviera a medir todo, sabía que tendría que ponerme serio y tener el respaldo de hechos y números para cuando llegara el responsable del

proyecto. También sabía que la calidad de mi energía podía afectar la situación. Por eso había que despejarla.

Me puse en el ordenador con la plantilla de Perdón Radical online y ¡manos a la obra! El equipo de demolición estaba aporreando las viejas losas en el cuarto de al lado y yo las teclas de mi ordenador. Pude hacer los pasos de la plantilla hablando en voz alta porque con el ruido que hacían los operarios era imposible que me oyeran. Y cada uno de sus golpes me servía como sustituto de los que yo habría dado a una almohada a cada paso. La fase de la plantilla de replantear la historia me sirvió para detectar varias oportunidades de sanación y las reclamé: eliminar el miedo, sentir que merezco ser escuchada, que mis opiniones sean respetadas y algunas cosas más.

Unos minutos después de completar la plantilla, me llegó del responsable de proyecto un correo electrónico que me tenía prometido hacía 12 días con los documentos que yo necesitaba para justificar ante la compañía de seguros que el antiguo suelo de madera dura no podía ser reparado, lo contrario de lo que pretendía el experto, sino que había que sustituirlo.

Cuando el encargado llegó a mi casa, él ya sabía por su jefe de equipo que había surgido un problema. Examinó la mesa e inmediatamente dijo: “Cueste lo que cueste solucionaré esto”. Ni siquiera intentó sugerir algún tipo de reparación del cristal, algo contra lo cual ya me había prevenido la compañía cristalera, sino que voluntariamente reconoció que había que reponerlo. Tampoco se resistió a medir de nuevo las estancias y esta vez calculó una superficie y un presupuesto similares a los de la otra empresa.

Así que ¡chic@s! por si os quedaba alguna duda sobre la eficacia del trabajo con el Perdón Radical, os ofrezco este testimonio del poder de las plantillas. ¡Y sigo sonriendo! Bendiciones, Karla

## Japón



Las crisis continúan, cada vez más contundentes para el despertar de la humanidad o por lo menos para una parte significativa de ella, la que vela y

trabaja para su propia salud interior. Y esa parte puede marcar la diferencia. De la misma manera que para levantar la masa del pan hace falta una proporción relativamente insignificante de levadura

Con lo de Japón me he quedado muda por mandato de las Musas y también por elección para no profanar el momento pues ninguna palabra me parecía digna, comparada con un silencio lleno de sentido. Me callé, acallé mi mente, respetuosa, enraizada en mi misma y en la profunda sensación que todo estaba en orden mientras mi corazón humano se encogía y mis ojos vertían lágrimas de hermandad viendo la tragedia humana, animal y natural. Nada de sensiblería lejana, no, sino una imparable certidumbre, y un amor profundo y meditativo. Entre coaches de Colin Tipping tenemos un grupo de correo e intercambiamos información, comentarios, preguntas a escala mundial. Una de las coaches americana ha compartido la carta de una amiga. Al leerla me he sentido en total sintonía y como habiendo encontrado las palabras justas, honestas y perfectas para expresar una realidad ahora planetaria. Como nunca somos y nos sentimos uno. Y en todos los sentidos como reza el dicho: "cuando veas las barbas del vecino pelar, pon las tuyas a remojar".

### **Carta de alguien que vive en Japón**

Aquí en Sendai las cosas han sido bastante surrealistas, pero me siento muy afortunada de tener amigos maravillosos que me están ayudando mucho. Desde que mi cabaña merece aún más ese nombre, vivo en casa de un amigo. Compartimos el suministro de agua, la comida y una estufa de keroseno. Dormimos en hilera en un mismo cuarto, comemos a la luz de las velas y compartimos historias. El ambiente es cálido, amistoso y hermoso. Durante el día nos ayudamos a limpiar el desastre de nuestras respectivas casas.

La gente se sienta en sus coches para ver las noticias en sus pantallas de navegación o hacen cola para conseguir agua potable cuando se abre una fuente. Si alguien tiene agua corriente en su casa pone una señal fuera para que los demás puedan venir a llenar sus garrafas o sus cubos.

Sorprende mucho que donde estoy no haya habido ni saqueos ni empujones en las colas. La gente deja su puerta de entrada abierta por seguridad si llega un terremoto. No paran de decir "Oh, así era antaño cuando todos ayudaban a todos."

Sigue habiendo temblores. La noche pasada hubo uno cada 15 minutos. El ruido de las sirenas es constante y los helicópteros revolotean por encima de nuestras cabezas.

Ayer por la noche tuvimos agua en nuestras casas unas horas y ahora la tendremos durante medio día. La luz volvió esta tarde. El gas aún no ha vuelto. Pero todo esto va por zonas. Algunos tienen otros no. Nadie ha podido asearse desde hace días. Nos sentimos sucios, pero hay temas mucho más importantes ahora mismo para nosotros. Me gusta esa desaparición de lo que no es esencial, viviendo totalmente a nivel del instinto, de la intuición, de la

compasión, de lo que hace falta para sobrevivir, no sólo para mí, sino para todo el grupo.

Se dan extraños universos paralelos. Hay casas destrozadas en algunos lugares y en medio de eso se ve una con futones o ropa secándose al sol. Hay gente poniéndose en fila para obtener comida y agua, pero también unos pocos paseando al perro. Y todo eso ocurre al mismo tiempo.

También aparecen inesperadas pinceladas de belleza como el silencio de la noche. No hay coches, no hay nadie en las calles. Los cielos nocturnos están cuajados de estrellas. Antes se podían ver no más de dos, pero ahora todo el cielo está lleno de estrellas. Las montañas de Sendai son imponentes y con el aire transparente podemos ver su silueta recortándose magníficamente sobre el cielo.

¡Los japoneses son tan maravillosos! Compruebo el estado de mi cabaña cada día y hoy aprovecho para mandar este correo mientras hay electricidad. Cada vez encuentro comida y agua en mi umbral. No tengo idea de quien las deja, pero ahí están. Abuelos con sombreros verdes van de casa en casa comprobando si todo el mundo esté bien. La gente habla con completos desconocidos preguntándoles si necesitan ayuda. No veo señales de miedo. Resignación, sí, pero miedo o pánico, no.

Nos han avisado de que puede haber replicas e incluso otros grandes terremotos durante un mes o más. Constantemente el suelo se sacude, oscila, tiembla, gruñe.

Tengo la suerte de vivir en una parte de Sendai algo más alta y más sólida que otras. Por eso está todo en mejor estado.

Ayer noche llegó el marido de una amiga desde el interior del país con comida y agua. Otra vez me siento afortunada.

**De alguna manera esta vez compruebo desde la experiencia directa que realmente se está dando un enorme paso cósmico de evolución a escala planetaria en estos momentos. Y de alguna manera mientras vivo los acontecimientos ahora en Japón, puedo sentir como mi corazón se expande más y más. Mi hermano me ha preguntado si me siento pequeña por lo que está ocurriendo. No. En lugar de eso siento que formo parte de algo que ocurre ahora y que es mucho más grande que yo. Este parto a escala mundial es duro y sin embargo magnifico.**

Gracias de nuevo por vuestro interés y vuestro amor por mí.

Recibid de vuelta todo mi amor. Anne

**Acerca de la bondad**



Para los que por naturaleza son bondadosos o que han elegido cultivar esa cualidad, tarde o temprano y más a menudo de lo que les gustaría, surgen circunstancias que les ponen a prueba.

Ser o elegir ser bueno es emular al amor universal, a los atributos de la Generosidad universal y su abundancia. Ser bueno es un gozo en sí y como humanos entorpecidos por bloqueos y falta de visión panorámica, puede llegar a ser una trampa de comodidad moral, como todas las opciones que se convierten en costumbre, ideal, rigor y letra muerta.

La vida es fluida, cambiante, ofrece variadas situaciones y estímulos que desafían nuestro criterio en cuanto al acierto y nos llevan a juzgar y condenar o a renunciar a tener criterio. Nos llevan a elegir, a este sí, a este no, dejándonos siempre con el sabor amargo de la duda y de la culpabilidad.

Todos ejercemos, sin ser conscientes de ello, un papel de espejo en la "película" del prójimo. A ataques o estímulos "reaccionamos" de forma instintiva. Cumplimos así parte de nuestra misión espiritual y humana, ayudando al prójimo a realizar su propia misión, su propio programa de sentimientos y vivencias. Sin saberlo sintonizamos con que "sea como sea todo es perfecto y sirve el Gran Plan".

Algunos se han decantado y han elegido conscientemente ejercer la bondad, por afán de no añadir miseria y dolor al mundo. Se exigen e incluso se torturan a veces en ser lo más justos posibles, dando más de lo que reciben, sin devolver los golpes, tienen problemas para poner límites y decir No, y son el plato favorito de abusones, frescos, egoístas sin fondo, etc.

Lo saben los terapeutas y lo saben todos los que se consideran o procuran ser "buenas personas" y servir a los demás.

¿Dónde está la medida? Toda cualidad o elección entraña la responsabilidad personal de dar forma, medida y peso a las cosas y a los actos. Esto forma parte de nuestra misión como seres espirituales encarnados.

En muchas tradiciones se habla de dos pilares fundamentales: el Amor y el Rigor. Si son pilares es que sostienen algo. Si son pilares es que, si falta uno u otro, se derrumba el edificio. En nuestra escala diminuta y personal ¿cómo gestionar esos dos pilares inseparables pero distintos?

Supongo que estaremos de acuerdo en que está fuera de nuestro alcance ser trascendentalmente justos, es decir verdaderamente justos. Pero no por esto debemos renunciar a ejercer la “medida”.

Y me parece tener una ligera idea de dónde encontrar el valor de tomarla acertadamente. Es en la mejora de nuestro autoamor, en el trabajo para estar y seguir estando “centrados”, es decir conectados con nuestro sabio centro y en consulta continua con él, en estar atentos también a nutrirnos y protegernos maternalmente a nosotros mismos.

Cuando se pierde el equilibrio entre dar y recibir, seguir siendo “buenas personas” es como cortarse las venas para alegrar a los vampiros. Hay muchos más de lo que parece y son difíciles de detectar porque entre otras cosas aman el ajo y no llevan colmillos.

Cada vez que trabajamos una plantilla conectamos con los sentimientos, les damos nombre y luego nos conectamos con la posibilidad de que quizás todo es perfecto y tiene un propósito. No es que lo aceptemos de lleno, activamos nuestra predisposición a aceptarlo, dejando la puerta entreabierta a la posibilidad. Y nos conviene no estar del todo convencidos.

Podemos considerar la espantosa posibilidad de que un abuso siendo niñ@, por ejemplo, tuvo su razón de ser en nuestro programa espiritual para esta vida. Pero sería nauseabundo, enfermizo y una postura criminal hacia nosotr@s mismos/as, decir: - quizás yo lo merecía - o tolerar que quien lo hizo siga en nuestra vida o dejar de denunciarlo.

Hay a menudo una confusión con eso del Perdón. No se trata de aceptar todo del otro sacrificándose en nombre del amor y de ideas muy elevadas o sentimentales. Pienso que muchas mujeres maltratadas e incluso asesinadas por sus parejas caen en esa trampa y confusión, al igual que los que sufren abuso familiar, laboral, político, etc.

En definitiva, no se trata de PODER ni de DEBER perdonar. Como pasa con el amor, no podemos “forzar” el perdón. Nuestra voluntad de perdonar se ejerce expresando nuestra disposición a recibir esa gracia y liberación. A través de la plantilla postulamos al perdón exponiendo el tema que deseamos desatascar de nuestro cuerpo y nuestra vida y nos entregamos para recibirlo.

El Perdón Radical y sus plantillas me han ayudado muchísimo a tomar conciencia de mi “buenismo”, a dar voz a mis rabias contenidas, a transformar la parálisis, entre el daño recibido y mi propio potencial dañino, en criterio para decir NO en el acto o a tiempo, sin esperar a acumular y explotar. Incluso he conseguido superar el tabú de volver sobre una “palabra dada” y me ayuda constantemente a aceptar que no controlo ni debo controlar el papel que desempeño en la película del otro. Esto último también regala una gran libertad y confianza. Una empieza a dejar de tomarse todo como algo “personal” y empieza a contemplar todo como oportunidades de crecimiento con la curiosidad casi de un científico haciendo exploraciones en su laboratorio. De hecho “yo y mi vida” son mi laboratorio.

Los recursos del Perdón Radical me han permitido aceptarme y dejar de exigirme ser otra para complacer, me han ayudado a reconectar con lo espontáneo de mi naturaleza, con mi vulnerabilidad y desde entonces **me entreno** literalmente y a consciencia a decir NO (y no me parte ningún rayo), me entreno a conectar con mi centro y preguntar “¿qué te parece?”, me entreno a expresarme cuando alguien me está perjudicando, me entreno a dejar vivir mi imperfección, asumo con sentido del humor que digo tonterías, me guiño un ojo en mis torpezas y me sonrío a mí misma ante mis errores con alegría y complicidad, etc. Es como rebobinar y empezar de nuevo. ¿Quién dijo que yo debía ser de tal o cual manera? ¿Yo misma? ¿Desde cuándo soy tan obediente?

Ahora en compañía del Perdón Radical sigo recorriendo mi laberinto recuperando trozos de mí y eso hace que mi vida se haya vuelto mucho más divertida y apasionante.

Y si aquí me expreso en primera persona no es que me guste exhibirme, al contrario; no es que me desahogue y haga terapia pública, no, lo que pasa es que sé que muchos no se atreven aun a mostrarse tales como son. Me entrego como ilustración, doy mi testimonio de trabajo con la esperanza expresa de que a alguien le alivie, le sirva.

A todas las buenas personas que me leen mando todo mi cariño y les invito a divertirse esculpiendo su bondad para convertirla en obra de arte, es decir a darle armonía y proporción. Y en este proceso ¡procuren divertirse!

Chaplin dijo: “La vida vista de cerca parece un drama y vista de lejos una comedia”. “Cerca” sería Victimlandia y “lejos” sería con la perspectiva de nuestro aliado individual, el Observador interior, atento y sin juicio, activado y creciendo gracias, por ejemplo, al trabajo con el Perdón Radical.

### **Bajo tierra**

Todos pasamos por procesos que me recuerdan el mito de Perséfone, hija de Zeus, el Dios de dioses de la Antigua Grecia, y de Deméter, diosa y reina en la superficie de la tierra y de sus frutos.

Hades, Dios de los Infiernos, de las tinieblas, del Submundo, del inconsciente se enamora de Perséfone y ni corto ni perezoso la rapta. Su madre la busca por todas partes, alguien le delata donde se encuentra y tras una ardua negociación entre madre y yerno forzoso, y sin preguntarle a la bella su opinión, se decide que pasará la mitad del año sobre tierra y la otra mitad bajo tierra. O sea que se la reparten. Eso da lugar a ciclos en que la tierra produce por arriba y ciclos donde reposa y gesta por debajo.

Podemos así, simplificando para la ocasión, decir que Perséfone es una semilla, el símbolo de la semilla anímica de cada uno/a de nosotros que, cíclicamente, pasa temporadas al sol y otras a oscuras.



K14.5 Hades with cornucopia & Persephone

En esa época del año en que los días se van acortando y el Sol sigue fuerte, en que sigilosamente avanza el adormecimiento de la Tierra, según la leyenda se acerca el próximo traslado de Perséfone al submundo donde reina. En relación con eso, me parece interesante recordar dos aspectos importantes y bastantes originales que nos proporciona el Perdón Radical.

Un aspecto es la posibilidad de trabajar, casi con despreocupación, a nivel de lo sutil, de lo potencial, donde se gestan nuevas propuestas de vida para nosotros, a través de los procesos de PR. Estos nos liberan de la mentalidad típicamente "mental" y controladora, nunca mejor dicho, del esfuerzo, de la lucha y del convencimiento, los cuales provocan retrocesos y resistencias por parte del ego. Al ego no hay que provocarle. Como a los niños hay que apuntarlo a actividades y darle cosas para jugar en lo suyo.

Otro aspecto del PR es la oportunidad, la invitación y la prioridad dada al contacto con nuestro sentir - pues sólo se sana lo que se siente -, protegidos de quedar atrapados en la noria de Victimlandia y "Rabialandia", lo que no evita el hecho de seguir los procesos de PR hasta el final, sean plantillas, ceremonias u otros.

Un error muy común es que está muy mal visto y se considera "espiritualmente incorrecto" perder la compostura, sentirse mal, tener "recaídas", estar triste, confundido, perdido, a oscuras, tener miedo, etc. Está mal visto y destila vergüenza porque se supone que somos buscadores de la luz, que nos empleamos a fondo en crecer, que cada día fluimos más, que guiamos a otros en senderos que ya conocemos, que otros nos guían por los suyos y así se supone que debemos al menos "parecer" haberlo logrado, haber avanzado... ¡Pues no! De haberlo conseguido ya no estaríamos aquí, pues la Tierra es ante todo una vibración de "trabajo" sea el que sea, tangible o intangible, una universidad de los sentidos que cuando tenemos el doctorado y el pasaporte, nos vamos a otra dimensión a "hacer un Máster" para seguir aprendiendo y creciendo.

Y si toda una diosa, además bellísima, se pasa medio año a la luz y medio año en las tinieblas ¿voy a pretender hacerlo mejor que ella que soy mortal?

Es interesante observar que, en la luz, Perséfone es hija, es decir “súbdita” de su madre mientras que en las tinieblas es REINA única y absoluta. ¡Como nosotros! En la luz terrenal y exterior de las apariencias parece que competimos con muchos para ver quién es el más guapo y eficiente, pero en nuestras tinieblas estamos destinados a reinar y de ellas resurgir una y otra vez, si aceptamos la función y la corona.

Esto me sugiere que lejos de sentirnos fracasados por caer en nuestras propias oscuridades de vez cuando, debemos considerarlo como una promoción y darnos cuenta de que cada vez que caigo o desciendo a mis tinieblas (normalmente por resbalón), se viene conmigo cierta porción de luz que las ilumina y redime. Hoy este rincón, mañana el otro, pasado mañana otro trocito.

Por eso, no es señal de decadencia pasar por un “mal momento”. Es como bajar a la bodega para buscar o dejar un buen vino, o a convertirse en lucero del alba de nuestra propia noche.

Ser Lucero del alba puede doler a ratos, pero es un privilegio que debemos aprender a saludar, invocando la paciencia, la resiliencia, sin espantarnos, transitando e iluminando simplemente esa noche oscura hasta volver a emerger.

Centrarnos, meditar y respirar en nuestras tinieblas alimenta una circulación sanadora que nos hace llegar muy profundo y muy alto. Allí donde se reciclan y se aprueban las asignaturas o semillas que luego emergen y florecen en la luz.

Debajo ¡a concebir y gestar!

Encima ¡a florecer y cosechar!

Todo en su debido tiempo.

Un tiempo que no es el “crono-lógico”, o tiempo almidonado de nuestra impaciencia, nuestra lógica y nuestras agendas.

No estás solo/a, tienes el libro y las plantillas para recordarte que todo está siempre en orden y que lo estás haciendo todo FENOMENAL, incluso y sobre todo cuando te parece que lo estás haciendo fatal.

Conclusión: deja de darle vueltas a la noria de tu mente en cosas del corazón y del alma que no son de su competencia, apacíguala meditando, vive tu vida lo mejor que puedas y entrégate regularmente a una plantilla, mi querido Lucero de tus Noches y Albas.

### **¿Quién es más peligroso: el h. de p. o la víctima?**

Estaba contemplando la mañana y contando pajaritos en mi balcón cuando de pronto las Musas me han propuesto la pregunta que he puesto como título. Las neuronas se me han disparado y me he apresurado a localizar una libreta porque la inspiración como los sueños se evapora pronto.

Tenía 14 años en París donde nací y mi tiempo libre lo pasaba rastreando con devoción los estantes de la biblioteca municipal. Me llevaba 3 libros a casa, lo

permitido, y volvía 4 días después para cargar de nuevo pues en aquella época mi dieta de lectura eran 200 páginas por día. Leía hasta y sobre todo en la paz y privacidad del baño, lo que me valía protestas encendidas y justificadas de los 4 miembros restantes de mi familia.

Un día, al fondo de la biblioteca municipal descubrí un cuarto algo más oscuro donde me atrapó un libro de fotos en blanco y negro que paralizaron mi mente y taladraron mi corazón. Mucho más tarde llegué a saber qué retrataba y qué significado tenía para la raza humana el holocausto.

Hoy para este boletín voy a lo que voy y ruego que nadie se ofenda pues no es mi intención ni es posible ser exhaustiva ni justa con el tema.

“Casualmente” ayer zapeando entre programas insípidos de TV, me hace levantar el dedo del mando a distancia la voz de un comentarista diciendo que cuando Hitler ya sabía que había perdido la guerra, recrudesció sus recomendaciones de eliminar de la faz de la tierra al que consideraba el enemigo mortal de su “raza”, y sus órdenes fueron de acelerar en este sentido. Parece que justamente al final fue cuando su “maquinaria de limpieza” fue más masivamente mortífera. El locutor seguía diciendo más o menos que el “sentir” y el argumento de Hitler eran que el pueblo judío era culpable de todos los males del mundo, todos en uno, el mal puro.

Si bien Hitler y todos los que le creyeron y/o le obedecieron estaban autoconvencidos hasta la medula del argumento que cierta porción de humanidad les quería mucho mal, que tenían que encontrar “una solución al problema”, y que eso los convierte en criminales, resulta que todos ellos forman parte de la raza humana **y reflejan nuestra sombra individual**, el potencial que todos tenemos.

Rara vez, a todas luces, un enfermo mental con el sentimiento de ser perseguido, con tanto poder de seducción y don de la oportunidad llega a dirigir un país.

¿O sí? De golpe un montón de ejemplos pasados y presentes me vienen a la mente, pero me centraré en el poder de seducción: el de avivar y utilizar el capital de frustración propio y ajeno, un fenómeno al cual NUNCA seremos inmunes pues trabaja a niveles no conscientes de la persona y se alimenta en el volcán de nuestras frustraciones.

Su seducción fue sintonizar su propia Victimlandia particular con la de toda una población, subir el volumen y el alcance, y Alemania entera se convirtió en una macro-Victimlandia. ¡Paradojas! La suprema misión redentora era “limpiarse” y eliminar al “enemigo”. Primero a sus propios disidentes, luego los de otros pueblos, las poblaciones que consideraban como “plagas” como los gitanos por ejemplo y como colofón a todos los judíos de Europa.

Viendo los documentales que ellos mismos filmaron para sus archivos de la eficiencia, se ve claramente que la mayoría de los deportados eran gentes modestas que no pudieron escapar a tiempo por pertenecer a una tierra, tener

un medio de vida local, cultivos, ganado, un empleo o un comercio que sustentaba su vida. Mayormente gente como tú y como yo.

Nadie está a salvo de las riadas de la historia y esperemos que a nadie con tal poder de seducción se le ocurra desear que desaparezcamos de su panorama.

Aquel “hombre” se ganó los peores calificativos y adjetivos que el asombro, el dolor y la rabia nos inspiran por las consecuencias de convencer a toda una nación, de las más metódicas y organizadas del planeta, de plasmar “su película” en la realidad cotidiana de millones de gentes.

Eso todos lo sabemos, pero hoy me interesa que esto nos sirva de algo para observar nuestro interior y nuestro entorno: ¿Acaso no es siempre desde la consciencia de víctima que pequeñas y grandes atrocidades se han llevado y se llevan a cabo?

¿Acaso no nos justificamos siempre como actuando en reacción a supuestos agravios por parte de algo o de alguien?

Lo que parece increíble es que de alguna forma estemos autoperpetrando indefinidamente el agravio dando la razón a la sinrazón y sabotando nuestra propia vida.

¿Hay algún país, grupo o persona en este mundo que no defina o justifique sus comportamientos desde la convicción y la perspectiva de ser una víctima, creando de paso más víctimas? ¡Mira en tu interior, a tu alrededor, escucha las noticias!

**Moraleja: vivir desde el paradigma de víctima es lo más nefasto para mí y el planeta.**

Alternativa: dedicar mi vida a sanar perspectivas, trabajando el perdón en mí, no como obligación moral ni religiosa sino como solución regeneradora, sabiendo que en el mundo todo y todos estamos conectados y que la paz que cultive en mí es contagiosa y buena. Pase lo que pase y sean cuales sean las circunstancias.

Para empezar a practicar y ver sobre qué volcán somnoliento estás sentado/a, haz una lista de los “ataques”, las “injusticias” y los motivos de irritación de tu vida en todos los ámbitos. Rastrea las guerras, guerrillas y trifulcas que hay en ti y tu entorno, paso a paso. No tardarás tanto y es muy interesante. Anota todo, vuelve a repararlo y haz al menos una plantilla por cada uno de tus victimarios.

- Personal (qué, quién me fastidia)
- Familiar (qué conflictos hay)
- Tu color de piel (quién me quiere mal, me desprecia, me ataca, me envidia...)
- Tu nación (perjudicada por quién/por qué)
- Tu “tribu” urbana (qué/quién no nos deja en paz)
- Tu “tribu” profesional (quien no entiende la importancia de mi gremio, qué colega o jefe me hace la vida imposible)
- Tu “tribu” artística (quién no nos entiende, no nos ayuda, nos perjudica...)
- Tu “tribu” terapéutica, dietética... (no nos escuchan, tenemos razón...)

- Tu vecindario (alguna fiera suelta por ahí)
- Tu entorno político (partidos, políticos, medidas...)
- El gobierno (qué y por qué)
- Etc.

¡Ahí reunirás un montón de “colaboradores” y “espejos”! cuya misión espiritual inconsciente es ayudarte a reflejar y multiplicar cual globo discotequero esa lacra de la “consciencia de víctima”, de la ilusión de estar desprotegidos y separados del Espíritu, del “planeta Tierra” y de los demás, vistos, según los vientos, como aliados o adversarios.

**No te abrumes**, no hace falta ocuparse de todos y cada uno pues algunos son secuelas de otros anteriores. Tratando un evento menor diario, liberas toda la cadena hasta el origen.

[Con todo esto no estoy diciendo que debemos renunciar a defendernos. Pero es otra discusión, en otro plano, igual de legítimo. Recordemos que vivimos y debemos vivir de lleno tanto en el Mundo de la Humanidad como en el de la Espiritualidad, en cada uno rigen reglas específicas de “darle al Cesar lo que es del Cesar”.]

Y recordemos que el trabajo con el PR, para la paz y alcanzar y estabilizar otra consciencia mejor, se inicia sin excepciones ni rodeos por una completa entrega a honrarse 100% como víctima, a honrar todo el dolor y a vivirse como humano que siente intensamente, ríe, ama, añora, se enfada, se irrita y llora. Pero este punto ya lo he tratado en anteriores boletines. Tengamos muy presente que sólo se puede sanar lo que se siente. Y aunque sea difícil de creer al principio, es siendo vulnerables que más poder cosechamos. ¡Otra paradoja! Cada uno debe seguir siendo como es y actuar en el mundo según los mejores criterios humanos que pueda y en paralelo trabajar el perdón desde dentro. Así recibirá claridad y poder y verá los frutos tangibles de su trabajo con los medios que le proporciona el Perdón Radical.

### Correos raros

Espero que este boletín te encuentre bien. Antes de nada, y a causa de dos ataques informáticos recientes, quiero ponerte en guardia por si recibes de mí un mail “raro”. Ni siquiera me lo reenvíes porque entonces se activaría su programación maliciosa, tomando posesión de tu lista de correo y reenviándose automáticamente.

¡Destruyelo sin contemplaciones!

Luego si quieres abres un nuevo correo virgen y me preguntas de qué iba la cosa dándome el texto que aparece en “Asunto” o en el mensaje.

Para mí es sagrado que cada cual sea libre de actuar como mejor le parece. Por mi parte, para mi tranquilidad y la de mis contactos, hace mucho tiempo tomé

la decisión drástica pero segura de eliminar todo correo NO PERSONAL y pido a mis amigos que me eliminen de su lista de reenvíos de cadenas, videos repletos de buenas intenciones, etc. El "ataque" que me han comentado últimamente es con un "Asunto" del tipo: ¿Eres tú en este vídeo? o "¡Mira, es fantástico!" ... siempre un título astuto y atractivo. En el cuerpo del mensaje venía un enlace que una vez activado pedía que la gente introdujera su número de móvil. Uno puede tener la tentación de obedecer, por la confianza que le tiene al amigo, que no sabe que este mensaje se ha autoreenviado a toda su lista. Al indicar su número de móvil se extrajo algo más de 1 euro de su saldo del teléfono móvil. Poca pérdida, pero multiplicada por el número de personas confiadas, puede alcanzar una estafa millonaria. Además, dolorosa porque uno se siente "responsable" a pesar suyo de haber perjudicado a algún amigo o familiar. Una nueva prueba de que somos uno y que todo nos afecta o beneficia.

De cara a mis boletines y de una vez por todas cuenta con que NUNCA VOY A REENVIARTE VOLUNTARIAMENTE UNA CADENA, por muy enternecedora que sea, NI UN POWERPOINT NI UN ENLACE MISTERIOSO, ni publicidad ni propaganda encubierta.

Estos medios de compartir causas y cosas muchas veces hermosas lamentablemente se han convertido en una vía de estafa planetaria.

Hecha esta aclaración que protege nuestros intercambios, volvamos a lo que compartimos: el uso, la frecuentación y los beneficios del Perdón Radical. ¿No notas cómo todo se decanta y clarifica? ¿Tiendes a ver las cosas con más claridad y contundencia? ¿Te cuesta menos discernir y decir SI o NO con profunda convicción?

### **¿Me pierdo algo?**

Del rincón de mis Musas no me viene gran cosa últimamente. Lo único quizás es su sorpresa de cara a cierto revuelo acerca del 11/11/11. Sin duda ciertas fechas y acontecimientos planetarios influyen sobre mucha gente, pero las Musas estaban discutiendo el otro día diciendo cosas como: "hay muchos tipos de calendario en el mundo, muchas formas de medir el tiempo, muchos tiempos posibles, por lo tanto, esta fecha no puede tener importancia planetaria ni cósmica puesto que no es un tiempo cósmico, es el de una parte de la población del planeta... otra mencionaba cierta alineación de astros..."

Pero bueno, hace ya bastante tiempo que me aburre soberanamente discutir. Es sinónimo de a ver quién consigue tener la última palabra por ser quién habla más, mejor o más alto. Me decanto por pensar que lo que es relevante es el presente de cada persona, la forma en que dialoga con sus mundos, el físico, el psicológico y el espiritual. Sabemos además que la "realidad objetiva" no existe, hay lo que hay, y cada cual, sólo o en grupo, con sus instrumentos de percepción, interpretación y conclusiones "se monta su versión".

Según la cultura, la formación, la especialidad, cada persona dispone de cierto tipo de “artillería” especializada para defender sus posturas. Pero aquí también nos unimos o desunimos en base a argumentos no válidos universalmente. ¿Quién tiene todos los factores, todos los ángulos de percepción y análisis en sus manos como para imponerse a todos los demás y abarcar al Universo y a la Verdad?

Al fin y al cabo ¿a quién sirven mis percepciones y análisis? En primer lugar, a mí misma y quizás a personas con sensibilidades y formaciones parejas a las mías.

De ahí que, a menos de estar inmersa en acontecimientos exteriores arrolladores, mi 11/11/11, mi Navidad, mi Camino de Santiago u otros itinerario y cruces de camino van a ser totalmente personales, serán de acuerdo con mi calendario interior, serán “a la carta”. Porque la vida en este planeta es una interacción de “favores” y “servicios” mutuos y comunitarios que permite que cada uno realice plenamente su misión única y diferente a todas las demás. Y una misión no es algo forzosamente grande y bonito, puede ser pequeña y fea, o grande y fea, pequeña y bonita..., una misión es una misión y punto.

Las alertas nos dan la sensación de “¿Me he perdido algo?” y la tentación es grande de agitarse en el exterior y en todas las direcciones.

Sin embargo, resulta que nunca nos perdemos nada, nunca perdemos el tiempo, somos cada uno de nosotros incomparables y nuestros tiempos, “aventuras”, aficiones, pasatiempos, “pierde-tiempos” aparentes e itinerarios son completamente personalizados y perfectos para nosotros.

Todo lo que ocurre en mi vida está al servicio de mi alma y de la Verdad y lo que me corresponde nada ni nadie puede impedir que me llegue o quitármelo.

Por eso, creo que es bueno que procuremos mirar cada cosa con los ojos de un alma virgen, es decir sin miedos ni dudas, con la confianza de que NUNCA ME PIERDO NADA. Y que todo lo que es para mí, llega a su hora y que lo que me llega es perfecto para mí, aunque no me guste.

Si conectamos regularmente con nuestro núcleo interior y su eje que se pierde por un lado en el centro de la tierra y por el otro en el Cosmos, tenemos la brújula perfecta para no perdernos en mil dudas y agitaciones.

Por ejemplo, noto muy bien que mi tiempo es muy mío, pues a veces se dilata o contrae. Noto la magia pues cosas que claramente llevan dos meses de trabajo, a veces se resuelven en dos semanas o dos días. Y otras que quiero YA, no quieren salir de su madriguera cuando yo lo digo sino cuando ellas quieren.

Conclusión: te deseo de corazón conectar con tu eterno tiempo presente, sentirlo todo tuyo, dar la bienvenida a las ayudas, dejar marchar lo que se quiere ir, recibir lo que te llega con gratitud y vivir con una pasión enraizada en tu propia tierra.

Desde ese trono de poder, puedes transformar tu mundo y el mundo.

## **Sembrando**

Se acaba el año cristiano 2011. Otras tradiciones cuentan el tiempo de otra manera. Prefiero quedarme en el presente que una la espiritualidad universal y anula el concepto de tiempo. Se dice que en realidad el tiempo es una convención y que todo ocurre simultáneamente en planos distintos. Entonces la Historia es algo un poco raro también, sabiendo además que está construida sobre “versiones oficiales, convenientes y resumidas de los hechos”.

Tal como ocurre con nuestros dramas personales.

El año 2011, en cuanto a PR, se ha acabado para mí con vivencias fuertes y novedades. Tengo que destacar la invitación a dar dos talleres de PR en Jerusalén. Era mi primer viaje allí y no he hecho turismo al uso. Era más un viaje de conexión con las energías, las que fueran, y de estar en todo momento abierta a los que veía y sentía y dejarme llevar por la corriente de los días. Es un lugar bien especial, pues son milenios de espiritualidad concentrada y se nota. Lo he notado, tanto que he tenido sueños sanadores: los hombres relevantes de mi vida se han ido presentando en sueños nocturnos. No recuerdo el guion, pero la sensación final fue sentir que me manifestaban su respeto y su amor incondicional. Me he quedado como sobreabundante de autoaceptación.

En otro sueño, me despedí de mis “bebés”. Mis hijos tienen ahora 22 y 19 años y no están conmigo. Estar de nuevo con mis niños pequeños fue muy conmovedor, poderles abrazar y acariciar sin que protesten me ha permitido entender que la versión bebés de mis hijos de alguna manera ha “muerto” y que me estoy convirtiendo en una madre simbólica, porque para los adultos en que se están convirtiendo no tengo casi papel ni derecho a opinar, ya no me dejan protegerles, orientarles, cuidar de su alimentación... cómo debe de ser para que desarrollen sus alas y las entrenen volando solos.

Por este lado hice el duelo de mis bebés e hijos pequeños que me concedieron durante un tiempo un papel estelar en su vida. Ahora me toca seguir creciendo por mi lado.

A la vuelta de Israel, pocos días después tomé el camino de Irún en el País Vasco. Di un taller que fue conmovedor y algo divertido porque a mi derecha tenía a una mujer que no paró en la primera media hora de afirmar que era muy escéptica y que me resultó enormemente simpática y tierna. Al final del taller ella estaba emocionada, agradecida, con el rostro relajado y luminoso.

Al día siguiente repetí la ceremonia de PR, en una celebración multitudinaria para la reconciliación del pueblo vasco. En ambos casos la descarga de dolor y luego su transformación se podía ver en los rostros que pasaron de grises y tensos a radiantes y relajados.

Alguien me dijo “habría que hacer esto al menos una vez al mes.” Pues sí. Seguiré sembrando tanto como que me pidan.

Por lo visto, el 2012 va a ser importante para el crecimiento espiritual de los seres y el planeta. Y para no sucumbir a la engañosa sensación de “no me

quiero perder nada”, recordemos que cuando una persona se mantiene en la paz lo más posible gracias por ejemplo a los recursos del PR, se mantiene en un nivel vibratorio que a nivel planetario compensa/sana a cientos de miles de personas atrapadas en modo de supervivencia, odio, miedo, etc.

Tenemos pues cada uno de nosotros un gran papel.

Cultiva la paz en ti y la irradiarás por donde pases, vivas y actúes e incluso más allá.

Tiene que ser una paz real, no una pose ni un dogma. Una paz real conseguida después de haber honrado cada una de tus historias de víctima, cada uno de estos sentimientos llamados negativos como la tristeza, la rabia, el resentimiento... De hecho, sólo son negativos si se niegan, reprimen o subliman demasiado rápido. Luego transformamos todo gracias a una sencilla plantilla por ejemplo o cualquier otro proceso de PR disponible.

Algunos dicen que el 2012 va a ser “fuerte”. Habrá emociones, convergencias espirituales, convulsiones terrestres, ya iremos viendo.

Te deseo pues no alejarte mucho de tu centro y desde ahí observar qué mensajes de conciencia y sanación te trae el 2012.

Y como todos estamos unidos, te envío por los canales sutiles, mi cariño, mi respeto, mi admiración por tu caminar, y mis deseos para ti y para mí de magnificas auroras, del calor de la amistad y del amor.

### **Donde empieza el cielo**



Los árboles en invierno me fascinan y ya hace muchos años que sus ramas desnudas recortándose sobre cielo invernal azul me dieron que pensar y preguntarme ¿dónde empieza el cielo?

No está como solemos pensar allá arriba, lejos, dejándonos en exilio “sobre esta tierra de granito” como escribe Saint-Exupéry en su obra el Principito.

En invierno, las ramas parecen raíces surcando el aire, el árbol parece haberse dado la vuelta. Lo que era en primavera y verano un tiempo de abundancia se da la vuelta y su tronco es el eje vertical entre esas dos extremidades.

Parece tener dos raíces, una invisible plantada en tierra y la otra visible en invierno “plantada” puesto que el cielo empieza precisamente donde acaba la tierra, a ras del suelo y vice versa. Por consiguiente, vivimos en el cielo con los

pies pegados a la tierra por la atracción que siente hacia nosotros y todo lo que hay en su ámbito de influencia.

También podríamos decir que un árbol tiene dos copas, una en la oscura y nutriente tierra, la otra en la prolífica luz, en el próspero calor, en la amorosa humedad.

Que tienen en común la tierra y el cielo: el calor y la humedad.

- El calor del centro de la tierra y el del sol.

- La humedad que sube y baja entre el cielo y la tierra, al igual que dentro de un alambique sin dejar de condensarse y precipitarse para abreviar a la naturaleza, llenar acuíferos, cascadas y ríos, evaporarse, dar a luz nubes y precipitarse de nuevo.

¿Qué proporcionan de diferente la tierra y el cielo al árbol?:

- la tierra proporciona sombras y oscuridades, nutrientes, un fundamento que le sujeta, sostiene y le mantiene erguido.

- El cielo proporciona luz y hace crecer las cosas atrayéndolas hacia él.

- ¿Qué hace el árbol gracias al apoyo de la oscuridad?: abrazar al cielo, florecer y fructificar. Alcanzar el pleno potencial de su semilla específica y particular.

El ser humano está llamado a lo mismo. Su sol, su luz es la consciencia, su calor el amor y su humedad sus emociones.

Como la humedad para la naturaleza, las emociones son las que, si las dejamos moverse dentro de nosotros mismos, visitan, rescatan y redistribuyen en nosotros todo el potencial de regeneración, tomas de consciencia y florecimiento en la luz que cada uno de nosotros tiene.

Y hasta la fecha, no he encontrado técnica más sencilla, práctica, rápida y amable que el Perdón Radical para honrar las emociones y luego transmutarlas en paz. Es decir, para acariciar mis sombras con la luz de mi consciencia y trabajar, como un conjunto, conmigo, con los demás y con el universo, etc.

### **El servicio a los demás inconsciente**

Quiero comentarte hoy mi última meditación para ilustrar mejor el tema que las Musas me han sugerido.

Me vino hace poco algo de inquietud por hacer algo más por los demás y el planeta. Por otro lado, mis días están llenos de correos contestando preguntas o aclarando dudas de personas que acaban de descubrir con alivio el Perdón Radical, también están todas las personas que acompaño como coach con sesiones y talleres.

Y pensé si empiezo a correr de un lado para otro, haciendo voluntariado por ejemplo todo lo demás se cae. Me quedó un poco de resquemor y hasta me empecé a hablar mal. Menos mal los músculos adquiridos con la práctica del Perdón Radical me pusieron de nuevo en la buena órbita con su “ábrete sésamo” que es “entrégate a lo que hay”.

Y poco después la Musas me susurraron una inspiración.

(Nota: Dejo de lado todo el tema del servicio a los demás como acto voluntario y valioso, que alabo y práctico en cuanto se me presenta la ocasión, para centrarme en ese sutil asunto del **servicio inconsciente a los demás.**)

El Perdón Radical y otras técnicas amigas de crecimiento explican que nuestra vida es la manifestación de nuestras creencias, adquiridas a partir de experiencias tempranas en nuestras vidas humanas. Además, como seres espirituales, antes de nacer, elegimos el menú de sensaciones, emociones y sentimientos que deseamos experimentar para el crecimiento de nuestra alma. Como seres espirituales somos luz, y para experimentar que lo somos tenemos que densificarnos y palpar lo que no somos. En esta divina empresa hacemos acuerdos prenatales con personas que "nos ayudarán" a tener esas vivencias. ¡Desde el mundo espiritual todo parece tan excitante y divertido! ¿Verdad?

Cada uno de nosotros *escribe* así "el guion de su obra maestra" en que somos el/la protagonista, en doloroso y en gozoso y los demás son actores secundarios que actúan colaborando para que se cumpla nuestro programa y los papeles están asignados ya antes de entrar en escena. **Nosotros también somos actores secundarios en la obra de otros.**

Y ahí es donde se aplica el concepto que quiero tratar hoy, el del SERVICIO INCONSCIENTE A LOS DEMÁS.

Como el acuerdo fue prenatal, y que como tal lo hemos olvidado, en la vida de ciertas personas a ratos y a pesar nuestro, nos tocarán diversos papeles desde muy "positivo" a muy "negativo".

Claro, desde el plano y el punto de vista humanos intentamos ordenar el caos con las leyes, la ética, la solidaridad, la compasión que procuramos respetar y hacer respetar. Somos responsables en ese plano y hemos de rendir cuentas ante la ley, los demás y asumir consecuencias. Por ejemplo, si llevo mal mis cuentas, me arruino, si maltrato a la gente se alejará de mí...

Nuestra parte espiritual y la de los demás nos ponen a veces en situaciones en que no nos gustamos haciendo o diciendo ciertas cosas.

Sin embargo, desde la Gran Pantalla espiritual todo está en orden y es perfecto porque sirve un propósito, **servir a alguien proporcionándole la experiencia que eligió.** Por supuesto todo es inconsciente y debe seguir siéndolo para no caer en la arrogancia o la psicopatía.

Integrar nuestras costumbres el uso del Perdón Radical lleva a la buena convivencia entre todas las partes de nuestro ser, las claras, las grises y las oscuras. Las vamos identificando gracias a nuestras experiencias, las aceptamos y **las amamos por puro sentido de la eficacia puesto que sólo el amor es capaz de transformar sin violencia lo que no nos gusta de nosotros mismos.** Aceptamos entonces humildemente que "cometemos errores" vistos desde el punto de vista humano y nos entregamos al Espíritu para que lleve todo a buen puerto.

Un ejemplo típico de incomodidad ante un comportamiento propio puede ser: perder los estribos con alguien, perder la calma y hacer reproches, que se escapen palabras duras, hirientes, insultos. Uno siente que la sangre se altera, que tiene ganas de salir corriendo o de aporrear una almohada. Entonces se suele disparar el auto-juicio, la autoflagelación y un rosario de justificaciones por ese comportamiento. Lo cual nos lleva de cabeza a Victimlandia.

Lo mejor es rellenar al menos una plantilla de Perdón Radical y en la parte de contar la historia y sentir los sentimientos, respirar hondo varias veces sintiendo que se mueven esas energías que estaban bloqueadas por un tema similar antiguo y eventualmente desahogarse gritando/insultando con el rostro pegado a una almohada o salir a correr o caminar una hora y justo después terminar de rellenar la plantilla. ¡Emergen unas revelaciones fascinantes!

A la hora del mea culpa y de los remordimientos por sentirse tan indigno hablando o actuando de aquella manera que juzgamos mal, es redentor **recordar con humildad que ESTAMOS CONTINUAMENTE DE SERVICIO, entregarse a esa aceptación y confiar en nuestra inteligencia espiritual y la del otro enviándole amor al final de la plantilla, pues ambas almas saben para qué sirvió esto y saben cómo aprovecharlo para el bien supremo de ambas partes.**

Por eso procuremos ser los mejores humanos posibles, pero aceptemos nuestros “resbalones” con humildad, con **sentido de servicio a ciegas** y gratitud. Así se volverán menos frecuentes, probablemente más intensos para mejor despejarse y pasar más rápido. Porque una vez sentida la experiencia las veces que haga falta para su disolución ni el otro ni nosotros mismos necesitaremos ya ese servicio mutuo relacionado con cierto tema de sanación como, por ejemplo, la agresividad, la necesidad de control, el miedo, etc.

### **Acerca del merecimiento**

Llevo días pensando que ya me toca compartir algo contigo. Ayer caminando por la naturaleza invoqué a las Musas y antes de volver a sus danzas y juegos me dijeron: - habla del merecimiento.

Y hasta ahora he dejado el tema en la incubadora y ¡ahí va!

El tema del merecimiento está muy ligado al del juicio humano. Antes de considerar aceptar algo lo filtramos con consideraciones acerca del merecimiento propio o ajeno y tomamos posición. Es “bueno/a, trabajador/a, honrado/a, etc.” entonces se merece tener éxito. Es “malo/a, vago/a, tonto/a, deshonesto/a” entonces no se merece esa cosa buena y sí un castigo.

Por supuesto, lo realmente saboteador puestos a manifestar una vida plena es el autojuicio, creer en lo profundo que “no merezco eso... eso es demasiado para mí... eso me va a corromper, etc.”, es decir negarse de antemano las cosas.

Simultáneamente, nuestra limitada panorámica en el despliegue de las vidas propias y ajenas sólo nos deja ver algún capítulo del culebrón de la vida en el que se dan muchas incongruencias y se nos plantean dilemas de valores: gente colmada de bienes, ruin, egoísta, ocupada en cosas completamente superfluas... Buenas personas azotadas por la desgracia...

Nos educan diciendo “se bueno/a, honrado/a, trabajador/a, etc. y todo te irá bien”. Y cuando buscamos esa verdad no la encontramos, no se cumple esa profecía. Con el tiempo acabamos concluyendo que “la vida no es justa”. Y si consideramos sólo una vida, sólo una encarnación y no todo nuestro recorrido, la vida sí que parece injusta. La película entera no la vemos pues estamos en uno de sus capítulos y ella es como una inmensa relojería en la que no nos queda más remedio y consuelo que suponer, aquí y ahora, que las cosas a final de cuentas se “equilibran”, “compensan” y que todos acabamos viviendo todas las experiencias y sensaciones humanamente posibles.

Queda claro que no garantiza nada ser “bueno”, ser un buen hombre o una buena mujer. Sin embargo, solemos hacer muchas cosas alineándonos sobre esos valores, “sacrificándonos” y lo que es peor esperando ser premiados por ello.

¿Y si el mérito y el premio por ser virtuoso/a consiste precisamente en serlo y sentirlo?

Probablemente como ser humano tender a ser virtuoso es una decisión, una elección que se ha de tomar sin relación de recompensa, que como bien sabemos nunca llega.

El merecimiento no parece ser la fórmula para que llueva café, bombones y cintas de colores.

No obstante, el plano humano necesariamente se ha dotado de reglas, ética y leyes para ordenar un poco las cosas.

En cuanto a manifestar la vida que uno/a desea, a menudo sin saber lo que realmente desea, y ahí hay trabajo previo que hacer, la trampa es precisamente esa discusión con uno mismo del estilo: “nooooo, yo no tengo suerte... esto es demasiado para mí... no estoy acostumbrado/a, etc.”

¡Tantos juicios/frenos puestos al amor, a la abundancia, etc. desde nuestro profundo interior!

A la hora de manifestar, como de perdonar, no se trata de ver quién tiene razón y quién gana: mis viejas historias, creencias y proyecciones o mis deseos de vida plena. Se trata de DEJAR DE DISCUTIR, con uno/a mismo/a y con los demás. Se trata de dejar de esperar a que me DEMUESTREN y me den pruebas de que “merezco”.

**El merecimiento no es relevante para recibir, crecer, prosperar, transformarse.** Sí lo es dejar de cerrarse uno/a mismo/a la puerta en las narices a todas horas.

Manifestar requiere despejar el pasado con el PR, respirar hondo, muchas veces a lo largo del día y, en cuanto asoma la tertulia interior acerca del mérito

o el no merito, rendirse, subir de nivel, entregarse, sentir y decir: CONFIO.....  
 ME ABRO... a recibir todo con gozo y gratitud.  
 Y poco más.

### **¿Tiempos difíciles?**

¿Qué mantras nos están cantando y estamos cantando? Las noticias en los medios de comunicación, las conversaciones en la calle, el trabajo o en familia, nuestra propia mente...

¿Cómo hallar la paz, la confianza y el dinamismo en estos tiempos de CRISIS para que germine otro mundo dentro y fuera de nosotros?

¿Razonando? ¡Tanta inteligencia! ¿Para qué?

¿Poniéndose mentalmente al margen? Estrategia del avestruz con la cabeza en la arena.

¿Mirando para el otro lado? Distrayéndose...

Estamos aún enraizados en los dominios del miedo, la escasez, el supuesto aislamiento unos de otros, y todo ello con su idioma infértil y torpe a la hora de definir, aprehender, nombrar, invocar lo que somos realmente. Somos opacos y estamos acostumbrados a nosotros mismos. Como fantasmas cabalgamos memorias del pasado que nos sirven de referencia para imaginar el futuro, un futuro basado en tristes datos estadísticos.

¿De dónde sacar suficiente voluntad, fe y confianza frente a tantas creaciones y manifestaciones individuales y comunitarias bastante espantosas?

¿Acaso hace falta voluntad, fe y confianza para operar transmutaciones? No, tan solo trabajar con herramientas como las del PR.

### **Lo bueno de las crisis**

Es una triste verdad que la felicidad y la buena fortuna rara vez nos proporcionan hondura psicológica y espiritual. Es cuando nos topamos con insoportable dolor o pérdidas, sin estar preparados para ellos, que somos expulsados de nuestra vanidad y orgullo y empezamos a ver de manera abismal lo que realmente nos importa. A esas ocasiones las llamo "experiencias niveladoras" porque nos permiten comprobar que, junto con todos los demás seres humanos, somos mortales y vulnerables. En momentos de crisis generalizada gran parte de nuestra ira y dureza de corazón parecen mezquinas porque entendemos que todos los seres humanos sufren de manera inconmensurable en su itinerario por la vida, y nos unimos a ellos como compañeros de pena en el camino. Ganamos una medida de humildad, nos volvemos más compasivos y más dispuestos a perdonar.

Profundas lecciones espirituales pueden llegar de los que más nos provocan. Gente que soportamos difícilmente, los que nos "enganchan" emocionalmente son los que hacen desfilar frente a nosotros nuestra "materia" inconsciente, acercándola de manera muy incómoda a la superficie. En tales casos no es que

queramos ir en la dirección opuesta, queremos **correr** en la dirección opuesta. Pero descubrimos que estamos mirando en cierto espejo. Esto nos lleva a preguntarnos "¿Qué parte de mi sombra esta persona me está señalando para que la ame y así la sane?"

## De amor y lealtad



Esta vez no son las Musas sino visitar a la fuerza una de mis oscuras mazmorras de tristeza lo que me ha desvelado algo ¡genial! Se trata del amor a la familia o a uno de sus miembros y de la lealtad que demostramos hacia el patrón de sufrimiento que mantiene. Aparte de la familia también vale esta reflexión para la pareja. La familia y la pareja son probablemente los temas más sensibles, desafiantes y potencialmente sanadores de nuestra vida, los maestros de nuestro continuo camino iniciático.

He escrito ¡genial porque estar entregado/a al propio crecimiento nos predispone a las revelaciones y así vivir se llena de "magia".

La magia es todo que ocurre fuera de nuestro control, de nuestro nivel de conocimientos y nuestra capacidad de concebir cambios novedosos. Sin embargo, forman parte de la armonía suprema con todo y todos, aunque esta resulte incomprensible. Vamos descubriendo pepitas de oro de consciencia en nuestras minas. Y la aleación de amor y lealtad es una pepita muy gorda.

Con una persona de mi pasado atormentado, cuando aún no conocía el Perdón Radical, experimenté que cuando queremos alejarnos de una persona a la que amamos porque nos resulta "tóxica" e inviable, necesitamos la ira, el odio, las críticas, etc. como combustible o energía necesaria para lograr salir de su órbita.

El amor crea una especie de gravedad que nos mantiene ligados con esa persona.

Una vez encendidas las turbinas de nuestra ira, nuestra determinación, nuestra conclusión, seguir amando conscientemente nos quitaría potencia de despegue.

A veces nos pasamos, yo me pasé, y si amamos mucho, sentimos la necesidad de “matar” a este sentimiento que nos ata al otro, pero de paso nos hacemos un daño increíble congelando el corazón y nos quedamos en victim- y rabiand mucho tiempo. Y por muchos kilómetros y años que haya entre los dos, cada vez que esta persona te habla, aunque sea una vez al año, se te revuelven las tripas, y el son de su voz basta para erizarte.

En esa tesitura y después de haber pasado por la formación y años de práctica personal y de acompañamiento de otros con el PR, me sorprendí gratamente un día sintiendo una ola de amor incondicional por aquella persona, o más bien por su alma. Entendí que **lo que se ha amado nunca se deja de amar. La razón es que el amor es una energía y como tal es inmortal.**

En general, al estar inmersos en “amor condicionado”, es decir “amor con condiciones”, si estas no se cumplen, somos infelices y empezamos a “pensar”, “hacer cuentas” y a sufrir. Sólo yo puse límites, intenté controlar, etc.

En aquel momento de gracia en que conecté con el amor incondicional y libre, también conecté a todos los niveles de mi ser, incluso el físico con el hecho de que es posible amar sin frecuentar a la persona ni fundirse con ella. Amar mucho más y mejor y dejar libre al otro y a uno mismo.

Son momentos de gracia que no impiden volver a las andadas y enervarse un poco cuando hablas con esa persona que parece ser un “ángel de sanación” poniendo a prueba a cualquiera que se le acerque.

Esos momentos de gracia son como un aperitivo del amor incondicional que podemos llegar a sentir cada vez más a menudo y esperemos algún día o en algún plano de forma permanente.

Con respecto a la lealtad familiar, solemos amalgamar en una pelota inextricable amor y lealtad. Aunque nos rebelamos y luchemos contra eso, a fin de cuentas, parece que todo nos lleva a cumplir un juramento del que no nos acordamos y que sigamos las huellas de nuestros padres y antepasados.

Si bien el amor condicionado forma parte de una energía que no controlamos y que nos toca purificar en nosotros y dejar libre, la lealtad es algo que podemos decidir, elegir y a la cual tenemos el derecho y eventualmente el deber de renunciar.

Concienciar patrones de sufrimiento y decidir transmutarlos en libertad y felicidad, no es una traición al amor hacia, por ejemplo, nuestros padres. En cuanto tomamos consciencia de que condicionamos y unimos el amor dado y recibido, o sólo debido, con cierto grado de lealtad, y que esto nos lleva a manifestar en nuestra vida secuelas elegibles y modificables es que ha llegado el momento de soltar ese tipo de lealtad usando todo tipo de herramienta de PR.

Para los que saben un poco de mecánica, es como pisar el embrague interior para que el motor ya no impulse las ruedas. Entonces puedes sentir la potencia y la pureza del motor, el amor, sin que se acople con cierta dirección donde has dejado de querer ir y elegir otra.

La lealtad principal es con uno/mismo, el auténtico uno mismo por despejar y revelar. Y las generaciones que nos han precedido en el fondo no han aguantado y superado innumerables peligros y calamidades para que recojamos ciertos testigos y les demostremos cuánto las queremos repitiendo similares patrones.

En el fondo del alma de nuestros antepasados y nuestros amados está la apuesta, la esperanza y la energía para que, si queremos, podamos ser los alquimistas de nuestro linaje, nuestro pasado y nuestro presente, y transmutemos sin cesar nuestras sombras en oro. Y eso sólo es factible mientras estamos encarnados, en vida, ahora.

Las herramientas del Perdón Radical parecen y son mágicas si las usas un día o dos, pero si te acompañan regularmente son el casco, el pico y la linterna para seguir encontrando pepitas de oro en tus minas. Y por cada una que encontramos ríen y aplauden muchas almas en nuestro linaje y en el universo. Parece un trabajo oscuro, sucio y poco reconocido, pero es el más brillante, eficaz y relevante.

### **Estrés “espiritual”**

Últimamente, supongo como el buzón de correos de todos, el mío ha sufrido las tentaciones de correos alarmistas dando a entender que como cantaba Elvis “It’s now or never”, ahora o nunca, o al menos un ahora crucial para ponerse las pilas y agitarse para evolucionar, crecer, sanar... apresuradamente y todos a una.



Algunos suscriptores me han comunicado su impaciencia e irritación consigo mismos por no ir más deprisa, por “perder el tiempo”, su inquietud de fin del mundo, etc.

La noción de tiempo-espacio y por lo tanto de prisa y de no estar en el lugar adecuado pertenece a la dimensión humana, es decir, la dimensión en que la “película” de cada persona se conjuga con la de los demás para conformar cierta realidad común. Un espejismo muy inquietante.

Es cierto que evolucionamos más rápido ahora y a ratos esto produce vértigo y dudamos de los caminos a tomar.

No obstante, creo que conviene recordar que la prioridad ante cualquier alteración es siempre “volver a centrarse”. ¿Y esto que quiere decir? Centrarse es volver hacia uno mismo.

Quizás nos ayude a entenderlo mejor una imagen, la de una rueda.



La periferia representa a la vez el discurso circular infinito de la mente y los ciclos de acontecimientos. Todo ello muy tentador, seductor y engañoso.

Los radios de la rueda representan las pasarelas que nos llevan, a la menor tentación, desde la calma del centro a la agitación, la dispersión y la inquietud de la periferia.

El eje de la rueda representa nuestro centro, está aparentemente vacío, pero ahí radica todo el poder, la utilidad y la eficiencia de la rueda. Incluso toda su construcción se justifica y apunta a mantener y sostener este eje.

¿Por qué digo que la prioridad siempre es volver a nuestro centro, a nuestra singularidad, a nuestra unicidad? Porque de no hacerlo nos perdemos en el gran carrusel del mundo, durante días, semanas, meses e incluso años en discusiones con nuestra mente y con la mente de los demás sin llegar a ningún punto estable y certero.

Ante cualquier tentación de ansiedad y de compararse con otros o con el propio ideal espiritual de uno mismo, vale la pena respirar hondo muchas veces y hacer algo para volver a la paz con alguna técnica como el Perdón Radical. Pues es desde ahí, desde nuestro centro, que conectamos con la verdad y nos asentamos en el discernimiento y la paz.

“El tiempo no existe realmente”, hay mucho en Internet sobre esta afirmación.

Al hilo de todo esto podemos estar seguros de unas cuantas cosas y porque las perdemos de vista continuamente vale la pena recordarlas continuamente:

- Nunca estoy perdido/a
- Nunca pierdo el tiempo
- Estoy siempre donde tengo que estar
- Estoy siempre como tengo que estar.
- Mi vida y mi espiritualidad son lo mismo.
- Ya, viviendo mi día a día cumplo con la misión que elegí antes de encarnarme.
- Mi tiempo es mi tiempo.
- Mi vida es mi laboratorio y mi oratorio.

Un pollito en su huevo tiene su tiempo, se transforma y eclosiona cuando es SU momento. Y si para “ayudarlo” a evolucionar más rápido le rompemos la cascara antes de SU tiempo, lo matamos. Nuestra mente u otras mentes nos

pueden tentar a chafar constantemente nuestra propia cascara o la de otros, pero con eso no ganamos nada.

Caminemos, exploremos, maduremos, crezcamos, eclosionemos mil veces, despleguemos las alas de nuestros poderes a nuestro ritmo, desde NUESTRO centro en que no existe ni tiempo ni espacio. De esta manera nada ni nadie más que NOSOTROS podrá decir “esta es MI cosecha”.

Y de cara al universo la cosecha única e imprescindible de cada cual debe ser personal. Lo que cada uno va construyendo se asienta firmemente en la piedra de fundación de todo ser: su centro.

¡Cultivemos la paciencia, la determinación, la fe, seamos así discípulos de los constructores de catedrales!

Cada cual es arquitecto y artesano de su propia catedral interior.

¡Qué grande eres!

### **Líder funesto**

Hoy las Musas me han recordado una hoja de trabajo de Perdón Radical que se llama LIDER FUNESTO, la puedes encontrar en mi web.

Tenemos motivos de sobra, de todos bien conocidos, para arremeter en obra y pensamiento contra los líderes que tenemos cada uno/a en su propia nación y contra los de otras naciones que también nos influyen, demostrando así que “Somos Uno” en todos los sentidos y planos.

Nunca como ahora han salido tantas sombras a la luz. No es que estemos peor, es que somos más conscientes.

Y ya sea que se exprese como consciencia pública o como consciencia individual, la luz arrojada colabora con la transformación general y personal no desde el juicio y la condena sino desde el amor.

¡Se dice pronto! ¿Verdad? El autoamor, el amor al prójimo, el amor en todas las direcciones, a imagen de los rayos de sol penetrando y convirtiendo las sombras...

La palabra amor se encuentra tan desgastada que alguno/a sentirá que se le eriza el pelo al leerla. Pero tenemos que remontar la corriente, como los salmones, para volver a casa, a la casa del amor, al amor que no nos eriza, al que mana paradójicamente de nuestras oscuras grutas interiores a medida que seguimos iluminándolas con la luz de nuestra consciencia y nuestra confianza gratuita gracias, por ejemplo, a las HERRAMIENTAS de Perdón Radical que sin esfuerzo ni lucha nos ayudan a transmutar el miedo en amor y paz.

Eso nos convierte en “transformadores” cada vez más poderosos e influyentes en el mundo.

Así que como catarsis a escala planetaria, puesto que se han suscrito a este boletín personas de todo el mundo, propongo que cada uno/a rellenemos al

menos una hoja de trabajo LIDER FUNESTO, y repitamos el proceso cada vez que nos alteren los informativos.

No haré más comentarios, la ficha de trabajo se basta a sí misma y si te enfadas conmigo al recorrerla, aprovecha, y haz sobre mí una HOJA DE TRABAJO DE PERDON RADICAL

Deseo para todos nosotros paz interior, poder desde nuestro centro y amor tan incondicional como vayamos pudiendo.

### **Pilar del mundo**

Cuento ilustrativo

*Érase una vez una muchacha modesta. Durante la semana servía en una casa cuidando de la limpieza, la cocina y los niños pequeños. Apenas sabía leer y escribir. Sus días de descanso los pasaba en su aldea, limpiando la casa de sus padres muy ancianos y algo impedidos. Creía en los planos espirituales, pero no le quedaban ni tiempo ni fuerza para ir al templo regularmente. Cuando podía entraba, se sentaba en un rincón, cerraba los ojos y se ofrecía entera y tal cual al mundo espiritual.*

*Cada vez que cruzaba su reflejo en un espejo no se gustaba, se encontraba todo tipo de defectos y se comparaba con un ideal artificial y alejado de toda humanidad verdadera. Se tenía por poca cosa. Desde pequeña no había podido hacer otra cosa que trabajar duro. Acariciaba pocos sueños porque hacerlo le dolía al considerarlos inalcanzables.*

*La sensación de soledad y poco valor le fue abatiendo y pensó que la vida no valía la pena y que era mejor morir para terminar con esa vida sin sentido y penosa. Cerca de la ciudad donde trabajaba se encontraba un lago y pensó que dejarse ahogar sería una muerte dulce. Lo noche de su día libre fue hasta el lago en autobús, caminó por su orilla hasta encontrar una playita que le permitiera entrar progresivamente. Y así lo hizo. Lago adentro, donde era más profundo se hundió respirando agua y perdió el conocimiento.*

*Entonces radiante y vestida con una larga túnica de luz se vio llegar ante el Dios de su corazón que le miraba amorosamente y sonriendo dulcemente. Ella se sentía maravillada y feliz. Dios Padre y Madre la abrazó y luego con una sola voz le dijo:*

*- Te crees insignificante, ¿verdad?*

*- Sí.*

*- Sin embargo, te revelo que he dado a ciertas personas la misión de sostener el mundo mientras en él migran y se perfeccionan las almas. Si falta un solo pilar el mundo se derrumba cayendo en la nada. Tú eres uno de esos pilares. Si desapareces antes de tu tiempo, antes de que llegue tu hora y te sustituya otro ser que yo elija, el mundo se tambalea y puede hundirse. Las personas que son pilares del mundo pueden a ojos del mundo, ser buenas o malas, ricas o pobres, adoradas o despreciadas por todos. Lo que parecen en el mundo no tiene*

*importancia para mí porque conozco sus almas. Pueden ser muy inteligentes o sencillas, eruditas o analfabetas, mujer u hombre o niño, niña, incluso hay árboles, piedras y animales que sostienen el mundo...*

*Las personas que como tú son pilares, mientras viven no tienen medios de conocer la misión que cumplen. Se enteran más allá del velo de la muerte, al llegar aquí. No es tu hora. Volverás a vivir. No recordarás esto, pero te quedará una certidumbre y una dulce brasa en el corazón que te inspirará y guiará en todo momento. Hagas lo que hagas, vayas a donde vayas, cada día sentirás más lo importante que eres para mí y cuánto te amo. Esa dulce certidumbre en tu corazón soy yo, siempre contigo, siempre amándote sin juzgarte, amándote incondicionalmente. Eres bella alma mía, amor mío. Sigue siendo uno de mis pilares del mundo. Estoy siempre contigo. El Amor soy yo y cada partícula del universo está en mí, baña en ese amor sin límites. Tú, recuerda no poner límites o condiciones entre nosotros y me sentirás cada día más.*

*La muchacha se despertó en su cama con la sensación de haber soñado algo extraordinario.*

Nunca más se ha sentido insignificante. Se gusta cada día un poco más, sigue encontrándose malhumorada a veces, incluso se enfada y ha roto más de un plato. No es “perfecta” es perfectamente humana, siente, ríe y llora. Es uno de los pilares que sostienen el mundo sin saber que Dios se alegra de contar con ella para eso. El mundo está a salvo. Ella desde dentro irradia luz y sabiduría, contagia a los demás sin darse cuenta y convierte a este mundo en un mundo mejor.

Lola Lucia

### **Formas engañosas de perdón o a lo que lleva la negación de las emociones**

Extracto del Libro El Perdón Radical – Colin Tipping – Ediciones Obelisco

El perdón **tradicional** cuando tiene una vibración alta reconoce la profundidad de la percepción espiritual de que todos somos imperfectos y que la imperfección caracteriza la naturaleza humana... Si conocemos nuestro lado oscuro, sabemos que todos tenemos dentro el potencial para herir, matar, violar, maltratar a los niños y aniquilar a trece millones de personas. Dicho conocimiento nos permite suscitar nuestra humildad y volvernos buenos y caritativos no sólo hacia los victimarios sino hacia nosotros mismos, porque en ellos reconocemos nuestra propia imperfección inherente, nuestra propia sombra...

El Perdón **Radical** también considera amorosamente la imperfección inherente al ser humano, pero además ve la perfección dentro de la imperfección.

El **Perdón Radical** considera que el perdón no puede ser ni voluntario ni concedido. Sólo tenemos que tener el deseo de perdonar y remitir la situación

a nuestro poder superior. Sea cual sea el tipo de perdón, no nace del esfuerzo sino de estar dispuesto a vivenciarlo.

### Lo que NO es perdón:

... Exento de autenticidad, el pseudo-perdón, o falso perdón, es habitualmente juicio bien embalado y resentimiento encubierto, ambos maquillados de perdón. La voluntad de perdonar no se halla presente, y lejos de reducir la conciencia de víctima, en realidad la multiplica...

### Ejemplos de pseudo-perdón:

- Perdonar por un sentido de **obligación**. Aunque muchos de nosotros perdonamos desde este punto de vista, éste carece de autenticidad. Pensamos que el perdón es lo correcto e incluso una obligación espiritual. Pensamos que **debemos** perdonar.
- Perdonar por el sentimiento de **tener razón**. Es la antítesis del perdón. Si perdonas a una persona porque piensas que tú tienes razón y que ella es tonta o te da pena, esto es pura arrogancia.
- Perdonar por **concesión o absolución**. Éste es puro autoengaño. Ostentamos nulo poder de conceder el perdón a nadie. Cuando concedemos el perdón jugamos a ser Dios. El perdón no es algo que controlamos, tan sólo ocurre cuando tenemos ese deseo.
- **Pretender el perdón**. Pretender que no estamos enojados por algo cuando en realidad lo estamos, más que una oportunidad de perdón es una negación de nuestra ira. Representa una forma de auto-descalificación. Cuando hacemos esto damos permiso a otros para tratarnos como felpudos. Este tipo de comportamiento deriva normalmente del miedo a no perdonar, a ser abandonado o de la creencia de que expresar la ira es inaceptable.
- Perdonar y **olvidar**. Esto simplemente produce negación. El perdón no consiste en borrar. La gente sabia perdona, pero en absoluto olvida. Se esfuerza en apreciar la perfección presente en la situación y en recordar la lección que les proporcionó.
- **Disculpando**. Al perdonar, a menudo lo hacemos dando explicaciones o justificando a la persona en cuestión... El perdón debería consistir en soltar el pasado y negarse a ser controlado por él. Si una explicación ayuda al desapego puede ser útil en este sentido; no obstante, una explicación no elimina la idea de que algo malo ocurrió... También posee cierto aire justiciero que quizá oculte ira.

Por otro lado, entender por qué una persona hizo lo que hizo y sentir empatía con ella nos reconecta con nuestra propia imperfección y abre la puerta a la compasión y a la misericordia, llevándonos a una vibración más alta de perdón **tradicional** pero que se queda corta comparada con la vibración alcanzada gracias al perdón **radical**.

## El Salvador del Mundo

Para mí no fue casualidad. Fue en abril pasado, durante mi primera conferencia sobre Perdón Radical en El Salvador, que de pronto caí en la cuenta de que el Modelo de la Cristiandad, al hacerse carne, al hacerse humano, no se ahorró ningún sufrimiento, ninguna emoción incómoda.

Y su mensaje no fue despreciar la carne, no fue resignarse sino aceptar, acoger el sufrimiento y las emociones, integrarlos y bendecirlos cuando de hecho tenía el poder de devolver el universo a la nada con un chasquido de dedos.

Había elegido y aceptado toda su humanidad. Asumió sentir en su carne y su corazón todas las espinas de la condición humana, las acogió en su seno, las transmutó al dulce fuego del amor incondicional y lo transfiguro todo, incluso su propio cuerpo, en materia de luz viviente.

Los humanos que más admiramos y nos inspiran son los que han realizado lo mismo: vivir a fondo la condición humana incluso la más dolorosa y transformarla mediante despertares de consciencia y su conexión con el Amor Incondicional.

El Amor Incondicional es la sustancia y la esencia misma del universo, de hecho, no existe otra cosa. Lo que nos separa de él son capas de espejismos, prejuicios, juicios y miedos, es decir pieles, velos, barreras y límites que en nuestra ignorancia y nuestro culto a la desconfianza colocamos nosotros mismos entre ese Amor y nosotros mismos. *Felix Culpa*, por lo visto para conocer la luz hay que vivir la ilusión de estar separados de ella un tiempo.

La clave de la redención de nuestro sufrimiento no es su rechazo o nuestra suspicacia hacia él como algo vergonzoso. La clave es el perdón y encontré en la técnica del Perdón Radical el eslabón que me faltaba entre la idoneidad y necesidad de perdonar/ser perdonado y los medios para prepararse a que ocurra esa Gracia. Es cómo vaciar y limpiar el cáliz para dejar sitio al licor divino.

Somos reacios a sentir nuestras emociones, las confundimos con debilidad, vulnerabilidad arriesgada, sin embargo, son la llave del retorno a casa del Padre, tal como hizo Jesús. Como sus hermanos pequeños nos viene bien algo de ayuda y orientación prácticas para aprender a abrazarlas y transformarlas en luz, amor y gratitud.

Mi experiencia es que el Perdón Radical es para la Gracia del Perdón, lo que un martillo para clavar un clavo. Sus herramientas funcionan bien y permiten hacer un buen trabajo. Producen despertares de la consciencia y establecen y consolidan cada día más la comunicación entre nuestra dimensión y la del Amor Incondicional, para que nos vayamos aclimatando sin sobresaltos.

Aparte de "calva" parece ser que uno de los significados de Calvario es "rueda", la de las vueltas eternas de los ciclos naturales y de los juegos de la mente. La cruz clavó esa rueda, la fijó, y puso verticalidad entre el cielo y la tierra, una escalera entre el cielo y la tierra.

Como Jesús, modelo de nuestra cultura, nos conviene acoger nuestras sombras, respirar en nuestras emociones y transformarlas en amor, luz interior y gratitud. A mí y a miles de persona en el mundo, las herramientas de Perdón Radical nos ayudan en el camino de vuelta a Casa. Su creador, Colin Tipping, quizás no pretendía a tanto y como buen canal no se dio enteramente cuenta de la magnitud del regalo que hacía al mundo.

### **Cosas de la Navidad**

Antes de que se dispare del todo la ola que nos dispersa afuera en la elección y adquisición de cosas materiales como pruebas de amor, deseo reunirme contigo en un lugar interior que los símbolos presentes en las próximas celebraciones nos van a reflejar.

Hablemos un poco de estos símbolos y cuando los dispongas piensa en tu corazón y en tu centro.

El Árbol de Navidad, el Belén, las velas, el color rojo disparan nuestra emoción, nuestra felicidad gracias a los pequeños de la casa y su inquebrantable fe y confianza en los milagros, la nostalgia por los que no están, la esperanza de vida renovada...

El Árbol eres tú y tus frutos en este y en el mundo de tu alma. El Belén es tu centro sediento de luz, de maternidad divina, de nacimiento en la luz y el amor incondicional. El rojo es tu carne, matriz de todo lo anterior y las velas son la luz, la vida, el amor dentro de la vida, de Dios, que prometen germinar en tus entrañas, llenarlas de luz y satisfacer todas tus soledades.

Además de disfrutar y alegrarte con los preparativos, respira al mismo tiempo, respira hondo y a menudo, sonríe en tu corazón e interioriza tu mirada, tu atención, tu consciencia que lleva la luz adonde se posa.

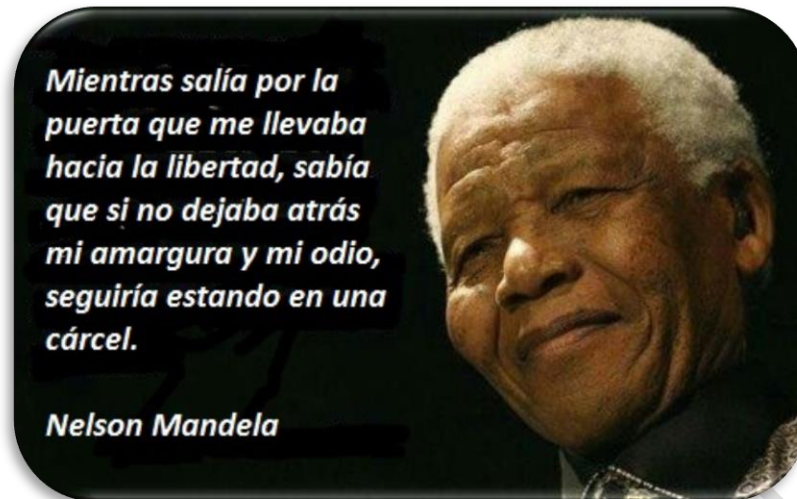
Ahí te espero en ese lugar de luz y amor desde el cual estar realmente unidos y ser auténticos.

Desde el cual trabajamos para que la luz, el amor y la paz conviertan al mundo entero en un lugar cada día mejor orientado, más pendiente de la estrella interior que nos guía en confianza a través de aparentes parajes inquietantes...

Ábrete por dentro... Confía por dentro... Amate y resurge.

Con mis mejores y afectuosos deseos para ti y tus seres queridos.

**¡Mandela Invictus!**



De entrada, tengo que aclarar que habiendo acompañado ya a bastantes personas en el umbral de esta vida, para mí la muerte y el nacimiento son lo mismo, pero en sentido inverso, y de ambos lados hay “gente” ayudando a cruzar. Pienso que hay que amar a las personas mientras están vivas e imitarlas cuando muestran caminos y medios edificantes.

Me quedo fría con respecto a la costumbre de **convertir a los muertos en santos**, como me parece insoportable que se defienda la santidad de una mujer violada y asesinada. “Era una buena persona, no se merecía esto, etc.” Es una mujer violada y punto. No se debe violar a una mujer, aunque sea la más promiscua del mundo. No hay excusa ni justificación. Ese tipo de reacción muy común se basa en nuestra convicción profunda que la desgracia es un castigo “divino” que merecemos por ser supuestamente “pecadores”. Y por eso, cuando le ocurre una desgracia a alguien, dudamos y sentimos la necesidad de apresurarnos a defender su pureza, inocencia, etc. En mi opinión la víctima y el victimario están unidos por el dolor infligido y sufrido y para eso tenemos leyes humanas para intentar poner orden, castigar quien se equivoca y dar algo de satisfacción a la víctima o a su familia.

Eso de “santificar” a los muertos, como si fuéramos inmortales y se hubiesen caído del planeta también se hace con todos los personajes públicos que cuando mueren todo son lamentos y alabanzas.

Me parece una forma de olvidarse de uno mismo y de “delegar” la responsabilidad de uno mismo y de su propia vida en una figura ejemplar.

Alba, una suscriptora, me ha pedido “interpretar públicamente desde el Perdón Radical la muerte de Nelson Mandela”, “este gran hombre” que ella coloca junto a “Juan Pablo II e incluso ya al papa Francisco y a Juan XXIII, que han sido grandes líderes, igual que Gandhi, Martin Luther King, la Madre Teresa de Calcuta, el Dalai Lama, y tantos líderes.”

Le doy las gracias por animarme a decir algo y despedir a Nelson.

Quiero dejar claro que lo que escribo no es algo que se deba tomar como cierto ni correcto. Opino desde mi experiencia de vida y desde los conocimientos que

me ha proporcionado mi práctica con el Perdón Radical, sin ordenar, mezclando lo personal con lo que he integrado de la técnica.

Dicho lo cual ¡allá vamos!

Cada vez que introduzco el Perdón Radical en cierto momento hablo de tres tipos de perdón, el habitual que toma mucho tiempo, el extraordinario y el radical.

Nelson Mandela se sitúa en la segunda categoría puesto que logró ese “perdón” no sólo en sí mismo sino como inspirador de muchas personas en su país y en el mundo.

Espero y creo que el hecho de haberlo convertido en un ídolo ha actualizado para muchos los posibles del género humano.

Para situarlo en el tiempo y en la progresión y maduración de sus convicciones y de su ser, recomiendo leer esta página de Wikipedia:

[http://es.wikipedia.org/wiki/Nelson\\_Mandela](http://es.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela)

Esto nos acercará al ser humano público y a las vueltas que da una persona con misión planetaria. Veremos que antes de llegar a esa luz, coherencia y fuerza, ese mismo ser humano tuvo que recorrer sendas cuyo destino era incierto e incluso no recomendable.

Antes de ser el faro pacificador de su país, Mandela pasó por fases de enojo, rabia, acción violenta y agitación. Esto se comprende muy bien a nivel humano cuando ves a tu pueblo maltratado desde hace tanto tiempo y tan mal.

Parece que quienes lo encarcelaron *le hicieron un favor*, al fin y al cabo, porque esto le llevó a interiorizarse, a pulirse por dentro, a conectar con su poder personal, a transformar la rabia en determinación y propósito.

Cómo nos pasa a todos. Lo que nos aplasta en cierto momento, acaba haciéndonos más grandes. Dicen que para perfeccionarse los materiales deben soportar presión. Sin la prueba parece que no hay conocimiento de uno mismo ni de los demás.

Sus verdugos, como suele pasar, no supieron lo que estaban haciendo. A nivel de las almas debió haber un contrato previo a sus respectivas encarnaciones “yo me densificaré, me oscureceré y te haré todo el daño que pueda para ayudarte a templar tu espíritu, resurgir más grande y conducirnos fuera de las tinieblas.”

Una vez fuera de prisión, me llama mucho la atención que para lograr la tan deseada “reconciliación” se realizó una acción catártica a escala nacional. Se creó la Comisión para la Verdad y la Reconciliación inspirada del Ubuntu africano ([http://es.wikipedia.org/wiki/Ubuntu\\_%28filosof%C3%ADa%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Ubuntu_%28filosof%C3%ADa%29)) y cuyo lema era: “Sin perdón no hay futuro, pero sin confesión no puede haber perdón”. Las audiencias públicas en las que ofrecían su testimonio las víctimas y confesaban sus crímenes algunos victimarios se pueden ver en esta película:

<http://www.malvin.biz/2013/06/ver-en-mi-tierra-2004.html> que se llama “En mi tierra” y cuyo título en inglés significa literalmente “País de mi calavera”!!!!

La primera parte de todo proceso de Perdón Radical está dedicada a honrarse como víctima con un punto de vista sanamente egocéntrico en que uno se centra en su propio dolor y su propia herida. Ese paso, si no se cumple correcta y plenamente, obstaculiza la liberación o mejor dicho la transformación en liberación de todas las emociones asociadas y dolorosas.

Nuestra época, que da tanta importancia a la mente, se resiste mucho a dar este paso necesario y por eso agradezco que la influencia de Nelson Mandela nos haya dado ahora razones oficiales y pruebas de que se trata de un paso ineludible.

### **Texto de Colin Tipping acerca de Mandela**

En un conmovedor tributo a Nelson Mandela, Maya Angelou subraya que el valor es la virtud humana más elevada sobre la cual descansan todas las demás, incluida la del perdón. Fue el increíble valor de Mandela que le permitió elegir el perdón, sobreponiéndose a la necesidad de revancha por todo lo que él mismo y todos los negros de Sudáfrica habían sufrido durante decenas de años a manos de los blancos sudafricanos. En respuesta a unas condiciones similares y con el mismo efecto, otro hombre negro, Martin Luther King Jr. desplegó ese mismo valor.

Maya tiene razón. Se requiere realmente mucho valor y humildad para perdonar. Eso es igual de cierto para cada uno de nosotros incluso teniendo ahora a nuestra disposición el proceso de Perdón Radical para conseguirlo rápido y fácilmente.

De hecho, hace falta mucho valor para llegar tan lejos como ir a buscar una plantilla de Perdón Radical con la intención de empezar este proceso. Nueve veces sobre diez, no lo hacemos, incluso los que conocemos el poder del Perdón Radical para sanar la mente, el cuerpo y el alma. Sencillamente optamos por lo cómodo y elegimos permanecer en el juicio y el resentimiento. Después, para justificar nuestra debilidad y nuestra falta de valor, decimos que sólo gigantes morales como Nelson Mandela y Martin Luther King tienen lo que hace falta para conseguirlo. Nosotros, simples mortales, no.

Esto ocurre incluso cuando el perdón en cuestión no incluye la noción de que lo que ocurrió sirve algún propósito espiritual subyacente. Este tipo de perdón es en todos los sentidos de la palabra extraordinario. Recordemos que, durante los once primeros años de sus veintisiete de condena, Mandela se mantuvo extremadamente enojado y amargado. Lo cual suele ocurrir con el perdón habitual. Si él necesitó todo ese número de años para siquiera empezar a contemplar el perdón como una opción ¿cuántos necesitaríamos nosotros? Me atrevería a apostar que, mediante la contemplación, él finalmente amplió su visión de la situación y se volvió dispuesto a considerar que en ella estaba la mano de Dios. Si tal es el caso, realmente él creó su propia forma de Perdón Radical.

De una manera poderosa, Mandela demostró también que el perdón no sólo es una elección valiente sino además muy pragmática. El perdón y la reconciliación tenían que producir a largo plazo el mejor desenlace para todos los involucrados. Todo el mundo estará de acuerdo en que, si Mandela hubiese elegido lo contrario, el caos se habría desatado en todo el país y millones de personas habrían conocido una muerte cruel.

Por eso, siempre que te enfrentes con el mismo dilema entre perdonar o seguir siendo una víctima en busca de compensación, pregúntate qué opción es susceptible de proporcionar el mejor resultado para todos los involucrados, incluido tú. Sí, la revancha puede tener un dulce sabor a corto plazo, pero en todos los casos el resultado será una pastilla amarga de tragar inmediatamente después.

Mientras celebramos la vida de Nelson Mandela y su extraordinaria contribución a la humanidad, miremos nuestra propia vida y procuremos seleccionar la opción valiente. Al fin y al cabo, tenemos ahora al alcance de la mano las herramientas para que la tarea sea más fácil. La disyuntiva entonces es usarlas o no. Ya no podemos escondernos por más tiempo detrás de los gigantes morales como Mandela. Ahora no les corresponde sólo a ellos demostrar el perdón. Nos corresponde a todos, basta con elegir hacerlo.

## Obstáculos



Te propongo pasear conmigo contemplando la idea de que la fuente, la esencia, la materia y el estado natural y sobrenatural de universo es el amor. Muchas corrientes y escuelas espirituales lo afirman así que no es una idea nueva. No obstante, entre decirlo y vivirlo de verdad hay un ancho y profundo abismo donde soplan vientos y anidan tinieblas de dudas, prejuicios, rigidez, desconfianza, etc.

El ser humano tiene vocación de enamorado perpetuo porque lleva en sí la semilla del amor divino y persigue toda su vida reflejos de él en los demás, en las artes, en la naturaleza, etc.

Los niños vienen y nacen con la vocación de adorar a sus padres, los niños que fuimos tenían vocación de adorar a sus padres. Pero pasaron cosas que nos hirieron, que nos dieron miedo, que nos hicieron reaccionar, retraernos, empezar a dudar y suspender ese amor imparable. E hicimos bien en retraernos porque nuestra misión de vida es palpar, experimentar y sentir el

dolor que produce alejarse como asteroides del amor del cual venimos, poner distancias, barreras, cerrar puertas...

En el fondo, si lo piensas bien, si conectas con ello desde tu centro, no son los golpes que más nos duelen y crucifican, en definitiva. Es no poder permanecer en la vibración del amor. Es la dolorosa añoranza y nostalgia del estado permanente de amor puro y libre.

Cuando un padre o una madre te hiere, lo que más te duele es que eso te pone en la imposibilidad de seguir amándolos alegremente, porque el amor humano es condicionado y pide razones para querer. Amar es tu vocación, tu alimento y tu especialidad. La imposibilidad de seguir amando sin trabas es el dolor supremo.

Si tu pareja o un amigo te hiere, te pasa lo mismo. En el fondo lo que te duele es no poder seguir amándole a fondo. Lo mismo cuando un hijo te rechaza, etc. ¿Cómo recuperar la capacidad de amar con amor incondicional lo que se ha vuelto “no merecedor”, “imposible” de amar? ¿Cómo volver a ese estado para lo cual el ser humano tiene vocación y que es su origen y su destino supremo? ¿Cómo sintonizar de nuevo con esa energía por la cual y con la cual fuiste creado?

El modo más eficiente que conozco es con herramientas de Perdón Radical que tienden y aseguran un puente permanente sobre el abismo y te ayudan a domesticar de nuevo aquel estado perdido edénico de amor incondicional. Herramientas que resuelven el enigma y operan la alquimia espiritual que transforma el amor condicionado en amor puro, fluido e incondicional.

¿Habrás sentido alguna vez por un amor o un pariente perdido una ola de amor espontánea que no te has podido explicar? Es más, enseguida te has agarrado a buenos recuerdos para sentir más fuerte la ausencia o habrás conectado con agravios, incluso con la sensación de abandono si murió, para poner un dique frente a esa ola de amor.

Lo que sentiste fue amor incondicional pero enseguida tus reflejos de supervivencia emocional te hicieron pasar al registro de amor condicionado. El amor condicionado es cuando hay “buenos motivos” para amar a una persona. No se trata exactamente de amor porque como decían los hippies “el amor es libre”. Efectivamente el amor como todo en el universo, es energía, la energía primaria que nutre a todas las demás. Y el dolor nace cuando obstaculizamos el fluir de las energías.

El amor condicionado se parece más a una contabilidad de intereses, oportunidades, agrados y dependencias.

Amar incondicionalmente a quien te hizo daño es desde la perspectiva de la razón y la voluntad algo inconcebible o forzado, de autenticidad inasequible sin ayuda.

Amar incondicionalmente es una gracia, un sentir espontáneo, no se debe fingir ni se puede forzar. Y sobre todo no implica seguir soportando al otro ni separarse ni volver a darle una oportunidad. Esos son movimientos que se dan

desde un criterio realista, desde la paz interior y que no producen retrocesos. Amar es ser leales con la Fuente del Amor, fuente de vida universal que también anida en nuestro centro, es seguir y sentir el flujo de esa energía libre y poderosa que se posa dónde quiere, no sabemos por qué, no nos es dado comprender por qué. ¡Gracias a Dios!

Otra aproximación de estar percibiendo una muestra de lo que el AMOR, o materia y esencia de la cuales están hechas todas las cosas visibles e invisibles, palpables y no palpables del universo, es lo que se siente al principio de una relación amorosa. Suele ser imparable, incomprensible, avasallador y delicioso. No vemos ningún defecto en la relación ni en el objeto de nuestro amor. Estamos entonces en la vibración exacta del Amor con mayúscula, estamos como se está en Dios, viviendo en la eternidad. La eternidad es vivir en y del Amor. Buen programa ¿verdad?

La lealtad con la Fuente y su chispa en tu interior y la estabilidad creciente en el amor incondicional gracias al Perdón Radical te lleva a cuidarte, a sacrificarte o no, si quieres, a decir no cuando lo sientes, te proporciona discernimiento, poder, valor, lucidez, confianza, libertad y alegría.

### **La muerte del victimario – capítulo 1**

Tras el visto bueno de algunos amigos que comparten mis estados al día, comparto contigo lo que me está pasando y las reflexiones que me inspira por si te sirven de algo. Recuerda en todo momento al leerme que estoy tranquila, serena, consciente y lúcida.

Evidentemente transmito lo que ve “mi ojo” y no pretendo abarcar todo el tema.

Estoy en este momento en París, Francia en casa de mis tíos junto con mi madre, con la sensación de llevar un parvulario con los mayores de mi casa porque son como niños. Mi madre de 86 años, con artritis reumatoide y reponiéndose de fisuras por caída en la pelvis, como siempre es activa todo lo que puede. Mi tía de 81 años, que acaba de ser operada de un segundo cáncer de mama y que se está recuperando mejor que con el primero hace cinco años y medio, sigue al frente de la cocina en la que es una experta. La casa es hermosa, confortable, grande y viene una señora a limpiar.

Sigo acompañando personas que lo necesitan por Skype o por correo electrónico.

Conduzco el coche de mi tío para ir al supermercado, a la farmacia y lo que haga falta porque la casa se encuentra apartada sin casi transporte público ni siquiera taxis y alejada de las tiendas. También administro de manera “clandestina” las energías. Para mantener el equilibrio y la serenidad general, estoy atenta a las necesidades de cada uno en materia de atención personal. Estos tres, siendo niños, padecieron la guerra civil española, los bombardeos, el terror de sus padres, el exilio a Francia y se han levantado sobre sus

traumatismos, frustrados, sedientos de reconocimiento y no gestionando para nada sus emociones. Desde pequeña siempre los he visto pelear con mucha violencia verbal y argumentar durante horas sobre cualquier tema y en especial sobre política. Son los campeones del “yo tengo razón y tú no te enteras”.

Mi tío de 86 años está de siempre especializado en hacer lo que le da la gana, cuando le da la gana. Como decimos en España siempre ha estado y está “encantado de conocerse”. Es amoral y desde su punto de vista todo es culpa de los demás que son idiotas e incompetentes totales, lo cual le permite desahogar la rabia que hierve como la lava de un volcán dentro de él. Se siente intelectualmente y físicamente superior. Él dice y considera que ha entendido cosas y que los demás se obstinan en no entender. No hay conversación posible sin que caiga en la tentación de “predicar la verdad” y aplastar verbalmente a quien intente expresar su opinión. Está muy herido, es muy sensible, pero carece de empatía.

Ahora viene lo más desafiante para mí e “interesante” como test de cómo estoy ahora. Resulta que mi tío es mi principal victimario con tocamientos y violencia física y verbal desde que yo era pequeña. Un día con 6 años se lo dije a mi madre, pero giró la cabeza para otro lado. Mi tía también fue cómplice. Crecí desarrollando premeditación y estrategias para no tocar ni ser tocada por nadie, y hacia él en todas las frecuentes reuniones familiares he sentido un terror y a la vez unas ganas de matarle tremendas. Sólo pude reconocer, liberar y transformar todo eso hace años con un proceso de Perdón Radical sobre él y otro sobre mi madre por no haberme creído y protegido.

Sigo sin fiarme de sus comportamientos y reacciones porque no hay forma de tenerle contento, siempre lleva la contraria y lo trato con la prudencia y la anticipación necesarias en presencia de un enfermo mental potencialmente violento.

Hace aproximadamente 4 años le quitaron a mi tío un riñón por un tumor. Hace dos años le sustituyeron una vértebra por una de platino y le integraron un andamio metálico en la espalda. Esto le permitió seguir haciendo la vida que le gusta como pintar, tener amigas y hacer mucho deporte: natación en el mar, bicicleta de competición, caminatas, patines en línea, patines sobre hielo, esquiar. Cada cierto tiempo, 1 mes o dos, siempre ha necesitado salir de los lugares para ir a otro lugar a causa de su angustia vital. Por eso ha vivido 30 años en España lejos de su esposa, mi tía, hermana de mi madre, que vive en París y a la que critica y desprecia abiertamente desde siempre. Mi tía acumula y guarda todo y todos los armarios y el sótano de su casa están a reventar de ropa de marca y objetos bonitos. Mi tío le tira a la basura muchas cosas sin decírselo. Sea como sea esos dos están ligados kármicamente y son del tipo ni contigo ni sin ti.

Hace pocos meses mi tío se ha replegado de nuevo en casa de su mujer a causa de la enfermedad que no le deja opción. Tiene recaída y esta vez el pronóstico es terminal.

Se encuentra adaptándose a sus nuevas perspectivas que hacen que ya no se puede escapar a otro sitio, y ha pasado una fase de rabia por eso. Ahora lo ha aceptado y está ocupado en dosificarse la morfina, que le provocaba violentos vómitos, a fin de soportar el dolor y al mismo tiempo disfrutar de la cocina de mi tía.

Se encuentra en una fase de relativa aceptación. Vuelve a dar cortos paseos. Se toma puntualmente la quimioterapia oral cada semana. Tiene la idea de que “está luchando” contra la enfermedad. Y yo a ratos deseo que esto acabe pronto para que pueda hacer balance de su vida y eventualmente reencarnarse para seguir aprendiendo. A menudo llora de pánico y se emociona con cualquier cosa. Siente y confiesa abiertamente que la enfermedad está ganando terreno y que, salvo un milagro, morirá pronto.

Hace unos días me vino la inspiración de dar un cauce más interesante y pacífico a su mente. Como “él sabe más que nadie”, después de sugerirle algo tuve que esperar a que terminara su discurso para retomar tranquilamente mi sugerencia, al final entendió la propuesta y se agarró a ella como a un hierro candente.

Partiendo de la idea que sólo conocemos y nos conocemos de verdad a través de la experiencia personal, que de esto sacamos joyas de pensamiento, sentimiento y sabiduría personal, le dije: “tú que has explorado y te has explorado tanto, ahora tienes una oportunidad de convertir la proximidad de la muerte en algo apasionante. De descubrir inspiraciones, verdades personales y sensaciones que no podrías conocer de otra manera.”

Le ha gustado mucho y ahora viene por momentos y me dicta un proyecto de libro que ha titulado “Morir con alegría”. Esto le ha levantado el ánimo y tiene la mente ocupada en algo productiva.

Y como necesita dar lecciones se entusiasma con este proyecto que le hace sobreponerse a su sensación de ser víctima de la enfermedad para pasar a la de maestro que transita unos parajes de los que sólo él puede hablar a los demás. Y no lo dije sólo para tentarle y hacernos su convivencia más soportable a los demás, sino que creo firmemente que la proximidad de la muerte también se puede abordar como una aventura extrema, única, apasionante y reveladora de misterios.

Hoy quería dibujarte la situación, en mi próximo boletín te hablaré de lo que me ha pasado y me pasa por la cabeza y de cómo me siento acompañando a mi victimario en su último tramo de vida.

## **La muerte del victimario - Capítulo 2**

Las reacciones a mi primer capítulo han sido de agradecimiento por la enseñanza y de ánimos para mí. No me estoy mostrando para conseguir aprobación sino para compartir un periodo difícil con todos mis suscriptores a

la vez desde las heridas y desde el crecimiento personal por si les sirve de algo con sus propias heridas.

Son muchos los temas que se temen abordar como la muerte en este caso y también los abusos, las violaciones incluso el incesto porque todavía en la mente de muchos y muchas la mancha y la vergüenza recaen sobre la víctima. Yo no lo veo así. La víctima debe levantarse, buscar buenos interlocutores que le entiendan, le respeten, le crean y le ayuden a liberarse y vivir una mejor vida, ya no condicionada por lo que pasó.

En mi práctica diaria como coach escucho sin juzgar y con empatía toda clase de dramas, algunos mucho más duros que los míos, de personas que vienen a mí tanto a título de víctimas como a título de victimarios. Hay tanta culpa, vergüenza, dolor y confusión en un caso como el otro.

El problema con esos sentimientos y otros como el resentimiento y la rabia es que derivan de un hecho que pasó, pero las interpretaciones que cada uno hace, sobre todo acerca de su autovalía, le clavan en el pasado como una mariposa de colección en su alfiler.

Luego se repiten hechos que provocan sentimientos parecidos porque no se ha despejado la carga emocional que envuelve la herida.

Cada cual tiene el derecho de quedarse el tiempo que quiera en la conciencia de víctima y no querer ni asomarse a sus heridas. Cada uno tiene el derecho a su ritmo.

Pero mi experiencia es que la vida se vuelve mucho más interesante, apasionante e incluso divertida a medida que uno se va quitando de encima viejas pieles.

Y lo que vivo ahora, lo vivo a la luz de una conciencia cuyo rayo parece el de un faro en la noche y no sé qué pasará, no sé qué sentiré, quizás necesitaré rellenar algunas plantillas, quizás descubra algunas costras todavía sin disolver. Y eso es lo que me divierte ahora en la vida, la emergencia de cosas por sanar, no su ocultación.

Somos culturas apadrinadas por un ser llamado Cristo que teniendo el poder de actuar como un mago desde el secreto y las sombras eligió estar en la luz en sus tribulaciones, y eso nos conviene hacer a todos.

Estamos unidos en el dolor y también en la luz.

Sigo pues con el “reportaje” sobre el final de mi victimario con el deseo de compartir tanto la grava como las gemas y el oro que me vaya encontrando o que tu encuentres entre mis líneas. Tú eliges lo que cada cosa es.

Volviendo a mi tío, tengo dos tipos de relación con él. Una antes y otra después de hacer un profundo proceso de Perdón Radical. No es que te lo quiera vender, es que a mí me funcionó y tengo que testimoniar que pasé realmente y establemente de sentirme una víctima asustada y agresiva a tomar el timón de mi vida hacia otros cielos interiores y exteriores.

El antes fue marcado por soportar su presencia, bendecida por la benevolencia de mi madre y mi tía, sintiendo repulsión, miedo y rabia latente. Dejándome

atrapar por sus peroratas y sermones agresivos que me alteraban mucho y me hacían sentir muy mal después, con la rabia de haber caído otra vez en la misma trampa dialéctica y emocional. Solía entrar en las discusiones como justiciera para proteger o defender a mi madre o mi tía y terminaba humillada y dolida porque ellas después de todo “lo elegían a él”. No querían o no podían “darse cuenta”, incapaces de honrar su propia autoestima, de alejarse de él o alejarlo de ellas. A pesar de criticarlo duramente y constantemente a sus espaldas permanecían en una especie de círculo de comportamiento del estilo: “me maltrata, me indigno, me quejo y a partir de ahora será como de costumbre y soy solidaria con él”.

Y una se pregunta toda la vida ¿qué tendrá él que no tenga yo? Una de las respuestas posibles es ser un hombre, algo que todavía inspira temor y sumisión en algunas mujeres.

Hacia ya tiempo que yo había entendido que conviene apartarse de las personas tóxicas para cuidarse en salud y lo cumplía. Para mí era un enigma que ellas no hicieran lo mismo para cuidarse. Al fin y al cabo, ambas son independientes económicamente, no estamos en guerra y no necesitan “protección”.

Y yo por solidaridad con su suerte seguía atada a ese mismo círculo infernal. La lealtad familiar es una trampa muy eficaz que tiene profundas raíces en las personas, que las paraliza, las confunde y las puede hundir.

Después de hacer cierto proceso de Perdón Radical sobre él y luego sobre mi madre alcancé discernimiento, lucidez, perspectiva, serenidad, desapego y nunca más los percibí igual. Pude sentir compasión, pero con la sana distancia de dejarles a los tres libres de armar sus dramas y revolcarse en ellos. Había renunciado a cambiarlos y sobre todo a rescatarlas a ellas de un lugar en el que querían quedarse por la razón que fuera. Ya nunca más pudieron arrastrarme en esas energías ajenas a mí, en ese círculo pegajoso. No era mío, era de ellas y él. Y desde entonces, cada vez que mi madre o mi tía se quejan de nuevo les digo lo mismo con calma: “Es lo que hay. Ya lo sabes. Llevas años así. Puedes elegir, lo tomas o lo dejas. Además, no me interesa hablar más de este tema.”

En paralelo, gracias a los reflejos espirituales adquiridos recuerdo más a menudo el sacrificio de sus almas oscureciéndose para desempeñar ciertos roles.

Me remonto ahora al verano pasado cuando mi tío empezó a notar señales de que la enfermedad se imponía de nuevo, cáncer de cervicales con extensión a los tejidos adyacentes.

¿Qué crees que sentí? ¿Sinceramente, espontáneamente?

¡Esperanza! Esperanza sazónada de alivio. ¡Por fin, el horizonte se va a despejar, una liberación y paz familiar van a poder ser!

Entonces empezó un doble discurrir interior para mí. Por un lado: ¡por fin se acerca la paz! Y por otro, se destapó un manantial de respeto, consciencia y

compromiso libremente elegido con los últimos meses de un alma en cierto cuerpo.

Yo misma como ser humano sensible y con memoria, dispuesto a perdonar, pero no olvidar la lección, me resulta imposible sentir afecto por esa persona. No puedo ni quiero engañarme en este sentido. Es una cuestión de respeto y amor por mí misma.

Como ser creyente y como persona que se trabaja y ayuda a otros a trabajar y lograr el perdón, he descubierto con agrado, casi sorpresa, que soy capaz ahora de ser un pilar entre esas tres personas. Un pilar que percibe su desorientación, que les pregunta al menos una vez al día a cada una cómo están, si necesitan algo, que las escucha de verdad e incluso gotea ternura con mesura.

¡Y se contagian! El ambiente es bastante estable y sereno, mi tío está más manso, se confiesa y arrepiente de errores y se siente agradecido. Sé que es porque está “viendo las orejas del lobo”, pero algo es algo.

Recuerdo las palabras de un sacerdote que decía: “mete a unos ateos en un avión, pasa por fuertes turbulencias y todos sin excepción se volverán creyentes de golpe”.

Y un texto antiguo decía: “El ángel de la muerte es el ángel más lento, para dar todo el tiempo de recapacitar”.

Pido, con mi modo espontáneo, informal y confiado de orar y agradecer, que todo discurra de forma que lo pueda seguir gestionando bien.

Acompañar a una persona hasta su muerte es puro egoísmo y curiosidad espiritual por mi parte. Ya lo he vivido varias veces y es un privilegio, es apasionante y se perciben muchas cosas maravillosas de este lado y del otro.

En mi próximo boletín (capítulo3), te seguiré contando.

### **La muerte del victimario - Cap.3 o Es fácil ser un héroe.**

Cuando me preparaba a ser heroica e ideal, disponiéndome a apoyar y sostener el proceso de mi tío como ser y como alma, a pesar de lo que fue y es en mi vida y en la de todos, la vida ha venido como bailando a mostrarme que lo que yo decida o piense es puro afán de control ilusorio y vano.

Mi tío está centrado en lo suyo que varía según los días: “luchar” contra la enfermedad con quimioterapia oral en pastillas 1 vez a la semana, lidiar con el dolor con parches de morfina que algunos días hacen que no pueda ni comer ni guardar la comida, ha adelgazado 10 kilos en poco tiempo; días en que se encuentra bien y da un pequeño paseo por el bosque cercano.

Mi madre y yo hemos estado 3 semanas y acabamos de volver a casa en España. Empezamos de nuevo a tomar consciencia de nosotras mismas y a cuidarnos.

Cierto incidente, durante nuestra estancia allí, me pusieron como dicen los franceses “Les pendules à l’heure” = “los relojes a la hora”. Me hicieron aterrizar en la realidad.

Mi tío al menos 1 vez a la semana se abate sobre mi tía como un halcón sobre un ratón de campo. Machacándola con argumentos maltratadores alternando el “tú vales mucho y no te enteras” y el “tú no vales nada y debes cambiar”. El súper argumento ataca el hecho de que mi tía no tira nada, guarda todo y no hay espacio en la casa que permanezca vacío a pesar de seguir creando espacios de almacenamiento. Cierta día comentándolo en la cocina, en que yo intentaba transmitirle que ella tiene derecho a vivir tal como es, mi tía se revolvió contra nosotras diciendo: “¡Claro, como le dais la razón, él se crece!” Hay cosas que nunca dejarán de sorprenderme, y sin embargo veo después como cumplen su papel perfecto.

¡Después de todo ese maltrato continuado, años de psicoterapia, su propia enfermedad...! ¡Sigue defendiéndole, justificándole, eligiéndole al fin y al cabo! Es como una colaboración infalible, un pacto inconsciente que mantiene a todos ligados entre sí.

De todas formas, ciertas relaciones que persisten a pesar de ser desastrosas son un gran misterio. Quizás esas personas fueron culturalmente formateadas para no considerar el divorcio, no hablo del divorcio oficial sino del divorcio interior, existir sin el otro, darse permiso para caminar por otros panoramas vitales.

Sea como sea es un gran misterio que estas alianzas, esos roles en la película de cada cual y de su entorno.

Para lo que sirvió ese incidente es para aterrizarme, recordarme que la “bondad” tiene sus sanos límites. Sin darme cuenta estaba dejándome llevar a un terreno, un tipo de situación en la cual los que se están yendo de este mundo se aferran a nivel energético a los que aún se quedarán cierto tiempo. Ese incidente me devolvió a mí misma y a recordar que lo de ellos no es lo mío. Puedo ayudar, pero no cargar sobre mis hombros ni asumir lo que les toque todavía de maltrato y tortura entre ellos, de lentitud en morir. Mi tío está harto de eso e incluso se ha informado sobre el suicidio asistido en Suiza.

Ese incidente fue como una sacudida que me arrancó de las manos el cable de mi amarre “bienintencionado y heroico” con la situación.

Recuerdo el velatorio de la tía de un viejo amigo mío hace muchos años. A un momento dado me habló aparte diciendo: “¿Te has fijado que cuando tienes un ramo de flores cortadas en casa dura bastante, pero el que pones encima de un muerto, se seca en poco tiempo? Esto es porque con la muerte se disuelve el lazo de unión entre el cuerpo y el ser, entonces tiende a agarrarse a cualquier energía vital disponible para seguir aquí dejando esas flores sin la poca vida que todavía mantenían.”

Es algo que volví a comprobar en otras ocasiones. Siempre llega un momento en que conviene cuidarse, detenerse, darse la vuelta y caminar hacia la vida, “soltando” conscientemente el cable energético de “amarre” con la persona que se está yendo. Respetar que le toca vivir sus procesos, “soltarla”

contestando a la pregunta: “¿Quiero ir hacia la vida, o me dejo llevar por la muerte?”

Este dilema o situación energética se da cuando la enfermedad produce un final largo, de semanas o meses. Uno no se da cuenta porque es progresivo, y menos aún si es empático, pero va resbalando como por un tobogán en el sentido de disolverse, anularse...

Como “estamos todos en la lista”, algún día nos tocará este viaje, hay para cada uno de nosotros una versión exclusiva y esto a mí me parece apasionante.

Así que cada cual a lo suyo, en su momento.

En España tenemos un dicho algo brutal pero muy elocuente en este sentido: “El muerto al hoyo y el vivo al bollo.” (Un *bollo* es una pieza de repostería, normalmente dulce, horneada en porciones individuales.)

Pues eso. Cecilia una amiga mía psicóloga me decía: “la gente no teme de verdad a la muerte, a lo que teme es a vivir plenamente”. ¡Tan cierto!

En mi práctica ayudando a las personas, el tema de “poner límites” es recurrente, nuclear a todo lo demás y en general muy deficiente. Más pronto que tarde se plantea en toda su necesidad y urgencia.

Estamos acostumbrados a traicionarnos y es “imperdonable”. El crecimiento personal pertinente y la coherencia con Dios es crecer en el amor de uno/a mismo/a, cuidarse, acompañarse, escucharse, disolver contratos inconscientes con el dolor con las eficaces herramientas de las que disponemos.

Todo el mundo habla de eso hasta la saciedad. Basta de hablar y de volar. Hay que elegir entre la muerte, barajando ideas, y la vida concretando el amor de sí. Es más fácil, sencillo y humilde de lo que parece, por eso lo despreciamos.

### **¿En realidad qué significa “perdonar con el PR?”**

Nuestras emociones negadas o reprimidas en nuestro esfuerzo por “estar presentables” en sociedad se inscriben en las células de nuestro cuerpo y pueden acabar produciendo enfermedades incluso muy graves.

Hoy en día ya nadie duda del impacto de las emociones en la salud.

El gozo, la alegría, el amor compartido, el disfrute de las artes, nuestras ocupaciones favoritas favorecen una buena circulación sanguínea, la buena ventilación de nuestros pulmones, la secreción natural de hormonas beneficiosas, etc.

Por el contrario, el resentimiento, la ira reprimida, la ira descargada sobre otros, la frustración, la pena, etc. como poco aumentan el estrés oxidativo en nuestro cuerpo, propiciando un estado de alerta excesivo y continuo que entre otras cosas eleva el cortisol en nuestra sangre, bloquea o dificulta el funcionamiento de diversos órganos muy importantes, como por ejemplo el estómago, el corazón, los pulmones, el hígado, los intestinos, etc.

“Perdón Radical” es el nombre de marca de una técnica basada en procesos que movilizan el cuerpo (escribiendo, leyendo, contestando, caminando) a fin

de que las células suelten todo tipo de toxinas emocionales con la ayuda de herramientas: plantillas, audios, procesos guiados, talleres de grupo o individuales, ceremonia laica... Algunas de esas herramientas, son gratuitas y te proporcionan la libertad y la autonomía de usarlas a placer. Te conviertes así en tu propio "gurú" o "chamán" y te ahorras mucho dinero e ilusiones idealizando a otros.

La palabra "Perdón" intimida a muchas personas que no están dispuestas a "olvidar" lo que alguien les hizo, les hace, les dijo, les dice, no hizo, no hace, no dijo, no dice, etc.

Trabajar con el PR no significa ponerte en situación de TENER QUE perdonar. No te comprometes, ni hay obligación moral, religiosa, ética. Tampoco TIENES QUE decir nada a nadie, ni separarte de esa persona ni volver a admitirla en tu vida, para sentirte estupendamente. Y muy importante no renuncias a tomar las medidas legales que puedan ser pertinentes. En tal caso, acompañado con alguna herramienta o un proceso de coaching, lo haces desde el equilibrio emocional, la capacidad de discernimiento, la serenidad, seguro de que lo que ocurra será lo más profundamente apropiado para todos los involucrados en cuanto a progreso anímico y espiritual. Y por todo eso consigues resultados a menudo inesperados, pero siempre perfectos.

Sin el PR, una víctima y su victimario siguen ligados por el sufrimiento a través incluso de varias encarnaciones, si consideramos la posibilidad de la reencarnación. El sufrimiento es una energía pegajosa que mantiene a ambos unidos, aunque uno ya haya muerto o se encuentre lejos. También es un imán que atrae más de lo mismo en sus vidas de forma cíclica.

Lo que realmente consigue hacer en tu vida el PR es DISOLVER esa "colaboración" o "complicidad" inconsciente y que tu vida cambie sin enfrentamientos ni peleas ni esfuerzos. Entrás en otra dinámica en la que tú empiezas a marcar de verdad el rumbo de tu vida. ¡Menuda diferencia!

**PLANTILLA "AÉREA" de Perdón Radical – Lola Lucia**

### Plantilla "aérea" de Perdón Radical - realizable discretamente en cualquier momento - Lola Lucia

1. Aparece una sensación o emoción incómoda por una situación real o en la memoria.
2. Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.
3. Respiro hondo varias veces desde el estómago. Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.
4. Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas. Mientras sigo respirando.
5. Invoco apoyo, inspiración y ayuda mientras sigo respirando profundamente.
6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: "Elijo la paz, el amor y la gratitud" y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) y que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).
7. Declaro interiormente que confío en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. Sea cual sea su evolución.
8. Sigo respirando hondo.
9. Repito el proceso tantas veces como quiera.
10. Dejo el tema y sigo con mi día.

Para cuando no hay tiempo para escribir o cuando hay que ser discretos sin renunciar a liberarse.

#### Los Pasos

1. **Aparece una sensación o emoción incómoda** por una situación real pasada o presente o por un recuerdo o pensamiento.
2. **Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento** (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.
3. **Respiro hondo varias veces desde el estómago.** Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., si la situación lo permite, camino sacudiendo brazos y piernas.
4. **Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas.** Mientras sigo respirando. Dejo de crisparme, de juzgarme y de tener miedo a sentir.
5. **Invoco apoyo, inspiración y ayuda** mientras sigo respirando profundamente.
6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: "**Elijo la paz, el amor y la gratitud**" y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).
7. **Declaro interiormente que confío** en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. **Sea cual sea su evolución.**
8. Sigo respirando hondo.
9. Repito el proceso tantas veces como quiera.
10. Dejo el tema y sigo con mi día.

## Explicación de la importancia de cada paso

### 1. Aparece una sensación o emoción incómoda por una situación real o en la memoria.

Es corriente y una especie de reflejo condicionado incomodarnos, juzgarnos mal por tener emociones y las reprimimos. Son material incómodo porque muchos se avergüenzan de ellas y las asimilan con debilidad, falta de fe, flojera espiritual, etc. Junto con eso, de pequeños se nos enseñó a “portarnos” bien, a no llorar, sobre todo a no expresar ira, etc. Ciertamente es que la ira expresada suele complicar más las cosas, sin embargo, en la intimidad conviene expresarla y ventilarla con algún ejercicio o trabajo físico, seguido de una plantilla de PR para abrir el bucle de la ira.

Las emociones y las sensaciones son material de primera calidad en nuestra vida y evolución. Simplificando para entendernos, tenemos 3 tipos de mentes: la inconsciente (30%), la subconsciente (60%) y la consciente (10%) y entre ellas se encuentran filtros bastante estancos de “seguridad” y de bloqueo. Por eso las afirmaciones no bastan ya que son cotejadas y rechazadas por el subconsciente porque esas novedades no constan en sus registros.

Todo esto implica que la mente subconsciente y no digamos la inconsciente sean de difícil o imposible acceso para la primera, la mente consciente, el plano donde somos conscientes de las cosas y donde podemos hacer algo al respecto. Las emociones por su lado son energía libre y poderosa que llega a todas partes. Al contrario de las ideas a fin de cuentas son imposibles de filtrar y bloquear. Si no salen por un lado salen por otro como enfermedad o grave crisis. Son como el agua en la tierra que se evapora y llueve renovando el planeta o como el río que se desborda, el tsunami imparable.

Para entender el papel de las emociones en nuestra vida diaria y nuestro crecimiento podemos compararlas con una noria que esté girando desde el eje de nuestro centro y moviéndose en las aguas de nuestro inconsciente y nuestro subconsciente. Como noria remueve, despierta y sube material progresivamente a la superficie, nuestra consciencia, dándonos la valiosa oportunidad de sanar a nuestro ritmo. Sólo ellas nos pueden dar información sobre lo que se cuece en nuestro interior. Y como nuestro interior determina nuestra realidad cotidiana, nos interesa y mucho bendecirlas.

### 2. Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.

Una de las premisas para transformar cualquier cosa es amarla. Es un tópico, una palabra que se ha desgastado con el uso, pero es así, SÓLO EL AMOR TRANSFORMA las cosas y las personas. Por lo tanto, al sentir algo molesto, procuro adquirir el reflejo de abrazarme entero, aceptarme y amarme incondicionalmente, tal como hace el Universo conmigo y con toda la Creación.

Además, a través de los tiempos, los avatares de Dios han dado el ejemplo de que para trascender primero hay que asumir y amar la propia humanidad. El objetivo primordial de la encarnación en un cuerpo humano que aprehende el mundo a través de sus sentidos es SENTIR, no pensar. Los ángeles piensan y sirven, pero no sienten ni exploran. Si nos negamos a rendir honor a lo que sentimos y espiritualizamos todo antes de tiempo, esterilizamos nuestro viaje terrenal y en algún momento nuestra alma tirará una piedra o una roca en nuestro tranquilo estanque en forma de crisis para que despertemos a lo que somos y a lo que hemos venido a hacer aquí.

**3. Respiro hondo varias veces desde el estómago.** Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.

Como todo se imprime en el cuerpo, no olvidemos que nuestro viaje es encarnar lo espiritual y sólo luego, Dios mediante, espiritualizar, transfigurar la carne. Con las vivencias dicho cuerpo se convierte en almacén de sentimientos olvidados, negados, sufrimiento concienzudamente alimentado por apego a nuestras historias de víctima. Las emociones vienen a recordarnos que en él quedan almacenadas muchas cosas que no nos hacen ningún bien o que ya cumplieron su función educativa. Al mover el cuerpo, ayudo a remover esos posos y a ponerlos en circulación en el flujo incesante de las energías y así me “desintoxico”. Recordemos que las únicas emociones “tóxicas” lo son porque las he negado, reprimido, despreciado, etc.

**4. Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas.** Mientras, sigo respirando.

Porque si respiro y las dejo moverse, sentiré que me recorren como una suave electricidad, o una ola oscura que sigue su camino y se va. Lo mismo que conviene hacer con las olas de placer, felicidad, alegría y gratitud, que tampoco solemos concienciar ni dejar libres. Seamos como una hoja de árbol que se estremece y baila con la brisa y la intemperie.

**5. Invoco apoyo, inspiración y ayuda** mientras sigo respirando profundamente.

Pues sí, porque necesito inspiración, ayuda sutil, trascendente. Mi mente no tiene competencia en estos asuntos. Mi mente consciente es buena para hacer la lista de la compra, para analizar, pesar y medir cosas materiales o conceptos, pero como no es amor, sino es más bien, el velo espeso que me separa del amor, pues no hará más que molestar y obstaculizar las transformaciones que deseo y necesito.

**6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: “Elijo la paz, el amor y la gratitud” y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) y que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).**

Sí, porque estar mal o bien es al fin y al cabo una cuestión de elección. Ese es uno de los privilegios del libre albedrío. En lugar de estar comprometido enérgicamente con el malestar, ELIJO comprometerme energéticamente con el bienestar. Todo está ahí a mi disposición, como frutas en un cesto. Elijo lo sano y expansivo.

**7. Declaro interiormente que confío en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. Sea cual sea su evolución.**

Dadas mis experiencias, mis logros, el ambiente general de lamento y fracaso, de crisis, de dificultad, etc. mi ser no tiene prueba alguna de que soy todo amor y abundancia. Por eso, en el fondo no me lo creo y siempre acecha la duda, por muy bonito que me pinte el cuadro. Por eso también, elijo confiar o mejor dicho dejo la puerta entreabierta a que aumente mi confianza. Y confiando manifiesto motivos y pruebas para confiar cada día más. Porque empiezan a manifestarse pruebas de que funciona y es verdad.

Otra cosa, solemos orar con un resultado en mente, como si Dios no supiera lo que tiene que hacer y lo que conviene a la elevación de nuestra alma. Esto se da sobre todo cuando a pesar de pedir, las cosas no salen como queremos. Entonces pensamos que Dios es sordo o andaba distraído, retiramos la confianza y tomamos las riendas para enderezar la situación con la mente, el control y las estrategias. La confianza es la confianza, aun fingida, o más bien es un compromiso elegido y volverse atrás es hacer como la mujer de Lot que al mirar para atrás se convirtió en estatua de sal.

**8. Sigo respirando hondo.**

¡Ah, la respiración! No respiramos bien, sólo respiramos con la parte alta del pecho. Eso es la respiración del pánico. Nos mantiene en un nivel alto de estrés que produce cortisol en la sangre, nada bueno salvo en situación de auténtico peligro. Respirar profundamente desde el estómago y lo más a menudo posible tiene como efecto cambiar favorablemente la química del cerebro. Entonces dejamos de obsesionarnos con el tema, de montar escenarios catastróficos o lamentables y funcionamos mejor a todos los niveles.

**9. Repito el proceso tantas veces como quiera.**

Hasta lograr un estado más positivo, sereno y apacible.

**10. Dejo el tema y sigo con mi día.**

No sigo dándole vueltas en la cabeza, dejo que el espíritu trabaje. Yo me ocupo de lo que me toca: las tareas, obligaciones y actividades de cada día, concentrándome en cada una de ellas. Estando presente en cada momento.

## Gratitud



Envié hace cierto tiempo una plantilla rápida para poder hacer el Proceso de Perdón Radical en cualquier lugar y circunstancia. Para modificar en el acto, emociones incómodas en paz, amor y gratitud.

Con ella conseguimos acallar la voz crítica dentro de nosotros y las discusiones de nuestras múltiples y contradictorias personalidades interiores. Estas se suelen abalanzar sobre todo lo que nos ocurre y llevarnos por una rueda infinita de razonamientos y justificaciones. El problema es que no son competentes en estas materias. Lo que funciona aquí son procesos que movilizan las energías como el PR. No pensar, SENTIR CON EL CUERPO.

Esto lo oímos cada día, pero vamos a ver CÓMO hacer de verdad en la práctica para conseguirlo y convertirlo en un reflejo condicionado. Así dejará de parecerse a una obligación espiritual o mental para convertirse en una forma de ser.

### **Hoy proporcionaré unos consejos para desarrollar la gratitud.**

La gratitud, incluso sin motivo aparente, es un sentimiento por cultivar y estabilizar dentro de nuestro ser, y para esto hay varios motivos interesantes.

Uno es que, para cargar de energía nuestros proyectos, nuestras metas, conseguir lo que nos falta, tenemos que imaginarlo con mucho sentimiento, mucha emoción, SENTIR CON EL CUERPO que ya lo tenemos, que ya lo estamos gozando.

Y nos hay mejor combustible que la gratitud para cargar el motor de nuestra capacidad de manifestar, es el camino más corto hacia el amor incondicional, el cual a su vez lleva a la sanación.

En el día a día resulta difícil sentir gratitud de forma espontánea porque nuestras energías están más centradas en “solucionar problemas” y estamos más pendiente de lo que falta que de lo que tenemos o de lo que la vida regala gratuitamente.

Para que la energía de la gratitud este cada día más presente y activa en nuestra vida podemos aprovechar o evocar el recuerdo de ciertas situaciones gratas y las emociones y los sentimientos primarios y espontáneos que nos inspiran como por ejemplo lo que sentimos gracias a:

- Un escenario espectacular que nos brinda la naturaleza
- Cierta canción
- Cuando bailamos o hacemos ejercicio

- Una afición de la que disfrutamos.
  - La amabilidad que damos o recibimos.
  - Un problema que se resuelve solo o fácilmente.
  - La ternura y belleza de un niño dormido o que está jugando concentrado.
  - Ver al ser que amamos, verle sonreír y mirarnos con amor.
  - Conectar de pronto con el amor divino
  - Concluir un proceso de PR
  - Una dulce inspiración
  - La sensación que surge cuando en cierto momento inquietante hacemos la plantilla “aérea” y elegimos conscientemente abrirnos, confiar y entregarnos al mundo espiritual.
  - Una tarde o noche disfrutando de la compañía de buenos amigos.
  - Solos en el sofá oyendo música, leyendo un buen libro o sencillamente disfrutando de nuestra propia compañía.
  - Sentir que nos vuelven las fuerzas al superar una enfermedad.
- Etc.

En momentos así sentimos algo más intenso que de costumbre, se hace el silencio en nuestra mente, algo realmente muy interesante, la noción del tiempo desaparece, somos gozosamente conscientes de nosotros mismos, de nuestra presencia en el mundo, quizás suspiramos de gozo. Ese es el tipo de momento que podemos aprovechar para activar el sentimiento de gratitud o si no la sentimos al menos invocarla.

Nos quedamos ahí conscientes un momento y entonces llenamos nuestro corazón con esa sensación, la identificamos, es un sorbo de Amor Divino, respiramos y lo hacemos circular en todo nuestro ser, lo sentimos. Es como cuando está uno enamorado y corren por sus venas la ambrosía de amar y ser amado.

Y así, gozosos y conscientes, sentimos el elixir de esa gratitud/amor refrescar cada célula de nuestro cuerpo. Nos quedamos un rato en esa sensación y eso es sanación.

Y poco a poco esa energía va tomando más espacio en nuestra vida.

### **No tengas miedo**

Para mí fue un gran descubrimiento el día que Colin en un taller nos dio a adivinar: ¿Qué es el contrario del amor? Muchos pensamos: el odio.

¡Pues no! La buena respuesta es que lo contrario del amor es EL MIEDO.

Lo que se opone al amor es el miedo.

Y en el terreno de las relaciones amorosas es el miedo, incluso el pánico a que el otro se acerque tanto que se dé cuenta que “valgo poco o nada”, me juzgue, se aparte de mí y por lo tanto me haga daño, juzgándome o abandonándome. En realidad, no es el otro sino nosotros mismos que hacemos esto. Juzgarnos

como poco valiosos, poco interesantes, incapaces de hacer feliz a otro y a nosotros mismos.

Todos decimos que queremos amar y que nos amen, pero es mentira.

Lo que tenemos en realidad es miedo a amar y a ser amado.

No estamos dispuestos a correr el riesgo de mostrarnos y ser rechazados.

Porque si amo, me abro al otro entonces podrá acercarse y descubrir todos mis defectos. Mis límites, mis torpezas, mis miedos, mis heridas. Las del amor y las del tiempo. Y esto es una historia bien triste que nos contamos. Es más que una historia es una condena.

Es una historia basada en creencias profundas quizás creadas por experiencias de la infancia y luego creencias con las que hemos atraído el tipo de persona que se encargaría de demostrarnos que “tenemos razón”. Que es verdad que no somos dignos de amor, que nadie nos amará, que se aprovecharán de nosotros.

Incluso cuando alguien nos ama de verdad y nos trata bien, estamos tan cegados por nuestras creencias que no nos lo creemos, o, mejor dicho, nos da pánico dejar que esa persona se acerque porque puede descubrir “nuestro horrible secreto de no valía”.

Por otro lado, nos volvemos perezosos y resignados y preferimos mal conocido que bien por conocer.

Nuestra principal misión de vida no consiste en ahorrarnos sentimientos sino en dejar que nos atraviesen, respirar en ellos, sentir todo al máximo y transformar lo que haya que transformar con plantillas.

Vivir una vida de Perdón Radical es entre otras cosas APRENDER:

- A amarse en nuestra totalidad
- A dejar de “juzgar” y a vivir el amor.
- A dejar de manifestar una triste historia y abrirse a nuestro autentico ser y su capacidad ilimitada de felicidad.
- A transformar el miedo en amor.

Eres magnifico/a, eres amado/a, no temas, deja que se te acerquen, aunque te tiemble todo el cuerpo. Quien no te ve, verá espejismos y quien te ama no se cansará de lo que ve en ti. En cuestión de humanidad estamos todos heridos y marcados por el paso del tiempo. En cuestión espiritual somos portadores y multiplicadores de amor. Cuanto más receptivos al amor nos volvamos más plenamente humanos y divinos nos volvemos.

### **Aceptar**

Qué significa la tan deseable y manoseada virtud espiritual de “aceptar las cosas tal como vienen y son”, de “fluir con la vida”.

Es deseable pero no se improvisa.

Es un estado al que se llega de manera progresiva y natural. Es un estado, una forma natural y sobrenatural de ser. Ni siquiera funciona como ideal. En efecto no es lo mismo desear y hablar de un destino que haber llegado.

Estamos en camino y nos vamos acercando, pero todavía hay momentos en que muchas cosas nos parecen inaceptables y en que instintivamente tomamos las riendas para intentar enderezar lo que nos parece torcido.

Decimos que confiamos en Dios y que estamos a sus órdenes. PERO no soltamos las riendas porque nos parece que por momentos está distraído. Se las dejamos un rato sobre todo cuando las cosas van como nos gusta, pero a la primera curva volvemos a apoderarnos de ellas. Frente a lo que no queremos, nos escudamos detrás de la resignación y decimos “que sea lo que Dios quiera” o “Dios lo ha querido así”.

Lo que más ansia el ser humano es SEGURIDAD. Y para conseguirla, aunque sólo sea una ilusión y la muerte en vida, se cuenta historias. Es la primera adicción que sufre el ser humano. La adicción a la seguridad al precio que sea. Por eso juzga, analiza, etiqueta, por afán de sentirse seguro, aparentemente seguro, con razones razonables para sentirse seguro, como el avestruz poniendo la cabeza en la arena.

No en vano se dice que la verdadera fe es una virtud teologal, es decir que no es algo que podamos comprar con buenas acciones. Es una gracia que nos llega. Y la fe verdadera es la fe total sin ansiedad ni gemidos, es soltar y entregarse a ella.

Mientras esperamos que se derrame esta bendición ¿hay algo que podamos hacer?

“Cuando Tu Voluntad sea mi voluntad, mi voluntad será Tu Voluntad.”

¡Gran misterio!

“Cuando me entregue de verdad y deje de juzgar y me tome las cosas como vienen, entonces habré entendido el misterio de las cosas, sabré que soy guiado y que pase lo que pase, me pase lo que me pase, estoy a salvo, mi alma está a salvo, eternamente a salvo.

Estuve muchos años regateando con Dios, o como quieras llamar esa energía, con la hipócrita convicción de que si “me portaba bien” conseguiría su aprobación y sus bendiciones.

“Portarse bien” es una idea humana no divina. Porque en Dios Todo sirve Su propósito.

Descansé mucho el día que entendí que ante Dios soy transparente. Por mucho que me vistiera de virtudes, de supuestos buenos comportamientos, Dios me veía tal como soy con mis “defectos” y fallos humanos. Y que, en los rayos de su amor, no cabía el pudor sino la entrega, que no me tenía que preocupar por ser humana y fallar.

Ofreciéndome tal cual entendí que por fin estábamos en sintonía.

Abandoné por completo la pretensión de ser perfecta según los hombres y según la idea que se hacen los hombres del amor y de la justicia de Dios.

Le quiero a Él/Ella, no a las ideas que existen sobre él. Y esto significa inseguridad, entrega ciega y humildad. Inseguridad porque el camino hacia Él/Ella tiene muchas curvas y tramos inquietantes.

Dios es como un pescador y yo un pez bien agarrado en el anzuelo de su amor. Él tira, el hilo nunca se rompe. El fondo del río tiene muchas piedras y algas que me desgarran, pero sé que Él nunca suelta, nunca, y sigue tirando. Esa es la entrega ciega, pase lo que pase.

Y la humildad es saber todo eso.

Entonces cómo alcanzar ese punto al principio tan inquietante y luego maravilloso de “aceptar las cosas como son y llegan”.

Siempre estuve en conversación Dios, desde que tengo consciencia de existir. De joven me peleaba con Él, le recriminaba todo el mal existente en la Tierra, hubo épocas en que me olvidé completamente de Él. Pero Él nunca se olvida.

Y cuando digo El, aclaro que para mí no es un ser masculino, no es un Padre soltero sentado en una nube. No lo idolatro, lo cual significaría aferrarse a una imagen para representar Sus distintas formas de revelarse y de operar, esa energía creadora.

En según qué momento me siento más cerca de percibirlo con Padre otras veces como Madre y otras como Hijo. Porque es mi cultura, pero también le reconozco en la naturaleza, en cualquier templo del mundo, en cualquier ser del mundo, en cualquier creyente sincero que no oprima ni desprecie a nadie por creer distinto.

Y estoy dispuesta a que Él me siga sorprendiendo. Y sé que es la falta de prejuicios, barreras, protecciones, que me mantiene permeable a sus influencias, *in-fluencias*, fluir dentro.

Qué maravilla alcanzar ese punto de consciencia y ofrecimiento en que nuestro ser entero a consciencia se sabe y se ofrece desnudo bajo Sus rayos. Esto lleva a la entrega y a la confianza y entonces es natural aceptar las cosas como vienen.

En el pasado me sometía y me entregaba a todo eso por obediencia, por sumisión. Trabajar el Perdón Radical en mí y los demás, me levantó del suelo y me entrenó a la entrega amorosa y al gozo de sentir Su Presencia cada vez más próxima.

Y sea cual sea la forma en que una persona perciba y honre a Dios, no son pocas las que atestiguan que después de trabajar conmigo han visto expandirse su vida espiritual y de paso su vida humana.

¡Qué Dios haga llover sobre ti y en ti su lluvia de bendiciones! ¡Y te dé la verdadera fe, la que te permita aceptar lo que viene tal como viene y purifique tus deseos para que Él haga tu Voluntad!

**Excelencias del audio de los 13 Pasos**

Inmaculada, que ha trabajado mucho conmigo varios temas con talleres individuales y me llama regularmente, ha descubierto un uso del Cd que quiero compartir porque es de gran utilidad y provecho.

A veces ocurre que el Cd adquirido por una persona parece defectuoso, por ejemplo, no se abre o se bloquea en cierta pista. Pedimos a la persona que lo traiga, lo probamos y funciona perfectamente.

Su aparente defecto suele tener una relación directa con los miedos y las resistencias de la persona en ver o soltar ciertas cosas. Por cierto, recordemos que es preciso amar nuestras resistencias. Las cosas tienen su momento oportuno y nunca hay que forzarse a ir más deprisa ni de tal o cual manera. Todo viene dado.

Resulta que el audio de Inmaculada está presuntamente “atascado” y ella lleva semanas dejándolo sonar mientras trabaja o duerme.

Ha descubierto que dejarlo sonar y que su subconsciente vaya trabajando sin que ella lo controle, le está dando unos resultados que la maravillan y está manifestando deseos con una rapidez y una perfección que la hacen muy feliz. ¡Cuánto sentido del humor tiene Dios! Porque las cosas le vienen no como ella prevé, desde sus restos de ansiedad humana, sino mejor aún y más adaptadas a su realidad y necesidades. Está encantada y me dice “mientras se vaya repitiendo esta pista seguiré limpiando”.

Antes de acostarse o durante el día, le entrega al audio hasta 2 o 3 temas que la preocupan en su trabajo, con sus hijos, y cualquier preocupación que le venga. Y se divierte viendo cómo se disuelven los problemas, las preocupaciones, los obstáculos, las situaciones atascadas, etc.

La he felicitado por su creatividad, la verdad nunca se me había ocurrido ni utilizarlo ni recomendar su uso de esta manera.

Aprendemos juntos y unos de otros.

### **Vuela Ave Fénix**



Recuerdo a una magnífica mujer y hoy me quiero referir a ella porque representa algo muy valioso: nuestra innata capacidad de renacer de nuestras cenizas.

No la voy a nombrar para poder ser sincera y que a ella le quede la duda y así no se pueda ofender.

Cuando la conocí revoloteaba literalmente de un lado a otro en su inmenso apartamento perfumado con la fragancia de rosas recién cortadas de sus rosales antiguos. Enseguida me quedó evidente que tenía la energía y el poder de un Ave Fénix a pesar de estar como enjaulada por su pasado y ciertas ideas de lo que está bien o está mal. Verla moverse y hablar fue para mí un espectáculo a la vez conmovedor e impresionante. De hecho, lo que predomina en mi mirada sobre los demás es el sentimiento de admiración porque veo enseguida el valor, la constancia y la calidad que han tenido que desplegar navegando por los arrecifes de su vida.

Cada uno de nosotros somos Aves Fénix tan grandes, luminosas y poderosas como el firmamento, pero limitadas y oscurecidas por la jaula que elegimos antes de nacer para ser iniciados a ideas y limitaciones que son mentiras útiles y educadoras para nuestra alma durante cierto tiempo.

Me consta por el testimonio de una de sus amigas que logré mostrar a esa esplendida mujer la puerta de su jaula y darle el permiso que necesitaba recibir para atreverse a desplegar sus alas y ofrecer al mundo el espectáculo maravilloso y amoroso de sus vuelos.

Querida ave fénix, tú que me lees ahora, te presiento, y capto el estremecimiento de tu espera y esperanza. Tienes razón en confiar. Y en este preciso momento oriento el foco y canalizo hacia tu ser todo el Amor que recibo de la Fuente de Toda Dicha. Siéntelo. Llénate de él.

¡DESPEREZATE, DESPLIEGA TUS ALAS Y ALZA EL VUELO! Tanta hermosura no debe ocultarse.

### Charlie

Empecé este boletín estando aun en Francia apoyando a mi tía que cuida a su marido, terminal de cáncer. Tras el atentado casi no me despegué del televisor a lo largo de los días absorbiendo y sopesando todo lo que se decía y mostraba. Removida por muchos motivos. Charlie Hebdo fue continuación de la revista [HARA KIRI](#), auto-denominada “Revista tonta y malévola” cuyo argumento publicitario era “si no puedes comprarla ¡róbala!” Acompañó mi adolescencia y juventud y fui amiga de unos de sus fundadores el dibujante [REISER](#). Ni Hara Kiri ni Charlie Hebdo gustaban a todos ni siempre. En un momento u otro lograron escandalizar a todo el mundo, yo incluida. Pero eran y seguirán siendo bandera intelectual, patrimonio cultural e ideológico francés, demostración de máxima libertad e impúdico atrevimiento en cuanto a expresión, sátira, irreverencia, impertinencia incluso grosería y por lo tanto renovada invitación a **atreverse a pensar, explorar** y poner todo en tela de juicio. Lo cual es una vacuna contra el sectarismo, el fanatismo y otras plagas. Lo que hicieron con Mahoma, ya lo habían hecho de mil maneras con Jesús.



sus líderes y adeptos de distinguirse del resto, es decir, vienen de los egos y de la ignorancia, del oscurantismo.

Con todo lo que se ha dicho y oído sobre los acontecimientos en París y que no voy a repetir, la matanza en la redacción de Charlie Hebdo me ha dejado como petrificada mentalmente por no poder procesar ni sacar una conclusión drástica y cómoda sobre sus varios niveles de lectura y emoción.

Sentí el dolor de los amigos por los amigos asesinados, teniendo en cuenta que a menudo en Francia la amistad significa más que la familia, más que el amor, a veces lo es todo. Es la **Fraternidad**, la Hermandad en su sentido más incondicional.

Percibí la falta de respeto por la **Libertad**, el atentado contra algo tan fundamental como la libertad ya no de expresarse sino la de burlarse de todo y de todos. Muchos olvidan que ¡polvo somos y en polvo nos convertiremos! Los límites razonables de esa libertad que nos hemos dado es la no apología de la violencia, del terrorismo, de la discriminación, etc. Aparte de eso Hara Kiri fue y Charlie Hebdo ha sido y es laboratorio intelectual de ¡a por todos y cada uno! a través del humor y la sátira hasta el mal gusto. Eso ilustra el principio de la **Igualdad**.

Mirando todos los acontecimientos me impresionaron las “perfectas casualidades” en todo lo que ocurría. Los 2 hermanos al salir del edificio de Charlie Hebdo, matan y rematan a un segundo policía, musulmán como ellos. El atrincherado en el supermercado kosher mata antes a una policía, negra como él, pero no de África sino de Francia de Ultramar, como demostrando a musulmanes y negros franceses que también son “un blanco” para los terroristas

Y como broche final, el asesinato de judíos en un supermercado kosher. ¡Para mantener las tradiciones supongo! ¡Qué cruz!

Miro el mapa de donde al final se han atrincherado los 2 hermanos llevando entre otras armas un lanzacohetes, y francamente me resulta cómico comprobar que están a 10 km de donde me encuentro, cerca del aeropuerto Charles de Gaulle. Más tarde se dice que pretendían disparar a aviones de pasajeros.

Todo lo que veo en la pantalla detalle a detalle, minuto a minuto, tiene, gracias a los medios y sus actuales recursos, el ritmo y los ingredientes de una película épica, sólo faltan las imágenes de lo que viven los terroristas. Por eso entiendo que algunos piensen como cuando las Torres Gemelas que ha sido un atentado de falsa bandera, un montaje.

Montado o no por algún servicio secreto a mí en el fondo me da igual porque ¿qué gano con sentirme muy lista o astuta? ¿Qué gano creyendo o comprobando eso? ¿Podré evitar otros montajes? No. Sólo me interesaría si me sirviera para resucitar a los fallecidos. Como no es el caso elijo no carcomerme las entrañas con estas ideas, pero tomo nota. Y como en general la vida es un teatro pues ¡ahí estamos!

Llega la concentración del domingo. Me resultan patéticos los musulmanes que muestran su repulsa por los atentados porque he vivido bastante como para heredar o presenciar las consecuencias de tsunamis históricos y sé que, si Europa va a por ellos en algún momento, pagaran justos por pecadores. Por otra parte, la juventud musulmana francesa en muchos lugares se ha negado a observar el minuto de silencio e incluso considera héroes a los 3 terroristas. Que se preparen porque el mensaje para ellos del desarrollo de los acontecimientos y de la actuación de las fuerzas del orden es que se preparen a morir rápidamente si intentan algo.

Entre la muchedumbre congregada alguna pancarta recuerda a las 200 niñas raptadas en África hace meses y los miles que mueren cada día a causa de una violencia aún más devastadora.

En la concentración de las personalidades, observo como el primer ministro israelí y el presidente de la organización palestina Hamas son colocados en segunda fila por los encargados del protocolo, la primera fila es para teatralizar el frente común de los dirigentes de países europeos. Después de caminar un poco todo el grupo, cuatro metros más adelante, se han colocado los dos en primera fila, como quien no quiere la cosa.

Anoto un detalle de protocolo, el presidente Hollande que ya había entrado en la Gran Sinagoga de París, vuelve a salir y recibe en la acera con dos besos al primer ministro israelí como diciendo: no te confundas, aquí estas en mi casa no en la tuya. Dentro, rinden juntos homenaje a todas las víctimas.

Y mientras veo todo esto, me pregunto cuál será la perfección espiritual en todo esto. A la luz del Perdón Radical todo lo que se muestra en el mundo es una proyección que manifiesta, materializa la visión de millones de consciencias, creencias, ideas, actitudes y prejuicios. Este mundo nos permite vivir hasta el horror y el absurdo lo que nuestras consciencias de luz mezclada de sombra pueden llegar a concebir. Creaciones cojas y deformes. Las creamos entre todos. Es lo que hay. Aceptarlo no significa estar de acuerdo, y lo que hemos venido a hacer es a sentir físicamente las cosas. Es lo que hice durante aquellos días y muchos días después, sentir el dolor, la perplejidad, el asombro, pero guardando en mente la propuesta del Perdón Radical de que probablemente hemos venido a tomar consciencia de las cosas y a transmutarlas y que ¡vamos haciendo!

Sin minimizar lo que pasó y utilizando las propuestas de razonamiento del Perdón Radical, sin saberlo los terroristas habrían “actuado” como nuestros “ángeles de sanación”. Para cada uno de nosotros su utilidad es habernos alertado y mostrado lo que cada uno de nosotros necesita sanar dentro y hacia sí mismo. Por ejemplo: nuestra intolerancia y discriminación hacia ciertos aspectos de nuestro ser o personalidad, nuestra violencia hacia nuestro(a) niño(a) interior creativo y confiado, nuestro afán de control y manipulación de las circunstancias de nuestras vidas y de los demás, el ansia de poder de nuestro intelecto imponiéndose a la inteligencia de nuestro corazón, nuestro

ego elevado a categoría de gran sacerdote omnipresente, nuestro fanatismo/sectarismo, - yo tengo la verdad, convéncete y ven -, nuestra crueldad, nuestra misoginia, nuestra ablación de nuestro lado femenino, nuestro odio criminal hacia nuestras flaquezas o hacia partes incómodas de nosotros mismo, etc.

No hay vuelta de hoja, quien quiere trabajar eficazmente por la paz en el mundo debe ocuparse continuamente de hacer la paz en sí mismo. De irradiar energía de paz.

Y hacerlo de verdad, no tomando poses.

Se trata de pasar de la tiranía, de la dictadura, de la teocracia a la “democracia” dentro de nosotros mismos, entre las distintas partes de nosotros mismos. Se trata de realizar el ideal de Igualdad, Libertad y Fraternidad entre las distintas partes de nosotros mismos. Porque cada uno de nosotros es un territorio por gobernar con sabiduría.

Es probable que la humanidad como conjunto necesite miles de años para lograrlo, hasta que el último rebelde haya reintegrado el Amor.

¡De aquí, de ese viaje experimental cósmico, no saldrá nadie mientras no estemos todos listos! Volveremos en las ruedas de encarnaciones tantas veces como haga falta para nuestra educación, para ir afinando el ojo de nuestro libre albedrío, para pulir nuestro discernimiento con las experiencias y las consecuencias de los pensamientos y las acciones.

Y para ir haciendo por nosotros mismos y por el conjunto, existen dos plantillas ideales para trabajarnos frente a los acontecimientos en el mundo:

### **Mi comunidad agredida**

#### **Líder funesto**

Quien vive y trabaja su AQUÍ y AHORA, sin impaciencia ni desesperación, aunque a veces le parezca que el camino es incierto o sinuoso y laaaaaargo, NUNCA está perdido ni pierde el tiempo NUNCA.

### **Aclaración**

Desde mi último boletín, no estoy segura de que haya más de este estilo y fondo, he necesitado retirarme, retraerme, para hacer balance, decantar, obedecer señales de reorientación en cuanto a mi actividad de coach.

He seguido atendiendo y seguiré atendiendo a personas a través de Skype y Whatsapp con consultas y talleres individuales que me encanta hacer, pero es probable que ya no convoque talleres de grupo ni que viaje por el mundo.

Siento la llamada de la calma, del no-hacer, del no-agitarme. Quiero producir procesos, meditaciones para mis blogs y sobre todo quiero avanzar y terminar en la escritura de libros que tengo pendientes desde hace tiempo.

Para terminar esta colección ahora explicaré lo que pasó y lo que sentí con el final de vida de mi tío, mi principal victimario.

## **Muerte de mi victimario en abril 2015**

Antes de nada, me tendrás que perdonar mi crudeza, a ratos, no quiero tomar poses ni dar a entender lo que no siento para quedar bien. Te lo cuento todo desde mi punto de vista, con mis contradicciones, mi temperamento, mi experiencia humana y como coach. No soy una santa ni pretendo serlo.

¡A Dios el juicio y la gloria!

En enero 2015 fue la última vez que estuve en París y que vi a mi tío.

Al hilo de mis viajes entre Barcelona y París durante año y medio y mis estancias de 2 o 3 semanas casi cada mes, había presenciado una evolución en él. Primero fiel a su temperamento quiso demostrar que él podía más que nadie y que abordaba su muerte anunciada con soltura y condescendencia, incluso se portó como nunca con su mujer, mi tía, tomándola de la mano, siendo agradecido y tierno. Por mi parte, ese comportamiento me ayudaba a ser mansa, compasiva y paciente acompañando como otras veces a un familiar en su lecho de muerte. Hasta casi el final procuré acompañarle psicológicamente e incluso espiritualmente y contesté sus preguntas sobre el significado de la muerte y que con eso no dejamos de crecer, pulirnos y aprender. Que es lo que creo.

Esa última vez que fui me resultó muy pesada porque su humor y sus comportamientos tiránicos y obscenos de siempre habían vuelto. Yo había llegado a mi límite, incluso lo había superado con creces porque me costó después mucho tiempo solucionar un estrés permanente con consecuencias sobre mi corazón como órgano. Esto me llevó a reforzar lo que predico: respetar los límites de uno y cuidarse, antes que nada.

Tres días antes de volverme a España, fue muy agresivo con mi tía y yo ya estaba saturada con su grosería, obscenidad y desprecio hacia todos que se esmeraban para hacerle el final más dulce posible.

Soy una persona muy paciente y bondadosa por tendencia y elección, pero por temperamento puedo encenderme como la pólvora cuando algo me indigna. Y me indignó su trato vejatorio a mi tía. Al día siguiente me ordenó abrir su portátil y mirar sus correos, con paciencia lo encendí y como tenía dos cuentas le pregunté: “¿por dónde quieres empezar?” Me contestó con tono despectivo “¡tú sabrás, ya que sabes tanto de eso!” Y yo con calma aparente pero ya a punto de ebullición: “No, tú debes decirme, son tus cosas.” Farfulló algo desagradable y entonces se esfumó mi mansedumbre, me detuve en seco y le dije seriamente: “No me busques, que me vas a encontrar”, que significa, no me provoques que me tienes harta y no puedo más.

En aquel momento, supe y decidí que ya no volvería. De vuelta a España, en lugar de tomar billete para París, lo tomé para Estocolmo, Suecia donde viven mis hijos.

Aunque desagradable, decepcionante e incómodo este final en cuanto a la calidad de atención que deseaba dar, fue determinante en mí para elegir, elegir el presente y la vida en lugar de cuidar el pasado y la muerte.

He llegado a preguntarme si de hecho no había estado yo alargando las cosas sosteniendo la situación con mi energía, porque justamente cuando me encontraba en Suecia, falleció pacíficamente y otros tomaron el relevo de ayudar a mi tía y de acompañarle a su última morada. Sentí un alivio inmenso.

¿Y de todo esto que he sacado? Muchas buenas y caras lecciones. Entre otras destacaría la que me remite a un dicho francés: “Quién toma poses de ángel, se convierte en lo contrario”. Una cura contra la soberbia espiritual.

Haber trabajado el perdón de un victimario con el Perdón Radical no significa seguir soportando todo, sino más bien concienciar, respetar y hacer respetar tus propios límites, en reforzar constantemente tu capacidad de elección y de decir sí o no con coherencia y sin remordimientos.

Y esa otra, que la programación personal del crecimiento viene sola porque como dice el estribillo de la canción Pedro Navaja:

<https://www.youtube.com/watch?v=QYesawBbk0U>

### **¡La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida ay, Dios!**

Te deseo conectar de forma estable con la gratitud, la libertad de ser, la fluidez de la vida, el Amor, el gozo, la paz y la confianza que proporciona ese Amor cuando lo sientes recíproco y eterno.

Lola Lucia

Coach de Perdón y Manifestación Radical

[www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es)

[info@perdonradical.es](mailto:info@perdonradical.es)