

Ser, Desde Tu Esencia

CLAVES PARA ENCONTRARSE A SÍ MISMA/O

Mayra Elizabeth Scott Vega

Copyright © 2016 Mayra Elizabeth Scott Vega.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

<http://www.psicocatarsisonline.com/>

Diseño de portada: María Antonieta Montilva.

(<https://es.fiverr.com/mariaamontilva>)

Maquetación: Catherine Baduin

(<https://es.fiverr.com/cathbad>)

Ser, Desde Tu Esencia/ Mayra Elizabeth Scott Vega. —1a ed.

ISBN 978-1541339927

Índice

Lo Esencial De Este Libro.....	1
Para Mis Lectoras/As.....	3
La Iniciación. Ser Desde Mi Esencia.	5
¿Para Qué Este Libro?.....	11
Pensar, Sentir, Ser	17
Mis Raíces	21
Una Respuesta Obligatoria ¿Quién Soy Yo?.....	31
Mamá: Guardiania De Un Gran Tesoro. La Vida.....	37
Vínculo y Conciencia Familiar.....	41
Mi Primera Misión Fuera De Casa	47
Cambio De Hábito, Una Decisión Trascendental.....	53
Mirando Más Allá De La Muerte Para Sanar El Corazón	59
Esencia, Una Llamada Directa Al Corazón	65
Claves Para Ser, Desde Tu Esencia	71
¿Por Qué Claves Para Ser, Desde Tu Esencia?	73
1. Un Camino Que Emprender: La Individuación.....	79
2. Otorgarse Permiso	83
3. Mirar A Mamá	87
4. Vino Nuevo En Odres Nuevos	93
5. Incluir, Incluir, Incluir	97
6. Reconocimiento A Los Dadores De Vida	101
7. Gestionar Las Creencias, Los Mitos.....	105
8. Gestionar La Autoestima.....	113
9. Trascendiendo Los Obstáculos	119
10. Desprendimiento	127
Agradecimiento	129
Sobre La Autora.....	137

A mis ancestros y ancestras: mis ángeles guardianes.

*A mis Padres: gracias por enseñarme a apreciar y valorar la
Vida.*

*Querida hermana Clementina, tu memoria vivirá por siempre en
mi corazón.*

Gracias por ayudarme desde el cielo a Ser, desde mi esencia.

Lo Esencial De Este Libro

En el umbral de mí vida, celebro contigo la alegría de renacer y poder conectarme con la vida, con mi vida.

Comparto este libro para quienes:

- Se encuentran emprendiendo un camino para el ***conocimiento de sí misma/o.***
- Les gustaría ***aprender algunas claves*** para avanzar en su proceso de encuentro con su Yo esencia.
- Les gustaría ***aprender a entretener su propia vida,*** asumiendo control y responsabilidad de ella.
- Les gustaría darse la oportunidad de “***empezar de nuevo***” desde su lugar, ***sintonizando con su esencia divina.***

Yo soy Mayra, una iniciada y desde mi experiencia de vida, ***te comparto las claves*** que me están sirviendo para conocerme a mí misma y Ser, desde mi esencia.

Gracias por estar aquí; eres parte de mí, yo soy parte de ti, somos un solo Ser que encuentra en la inclusión la razón de la existencia. ***¡Este libro es muy especial!!*** Lo comparto a todas

aquellas personas que se atreven a confiar en la llama divina que reposa en su interior.

Desnudarme, desprenderme de las corazas que a lo largo de la vida he adquirido para nada, ha sido trabajo sencillo, sin embargo, en ese desprenderme estoy encontrando la razón, los motivos y propósitos para ser y estar feliz. Escribo este libro para celebrar el don de la alegría, de saberme, sentirme, vivirme como imagen y semejanza de Dios. Ahora, todos los días desde mi corporalidad, humanidad, con la conciencia de estar en la tierra, estoy aprendiendo a sumergirme en mi paraíso interior, donde encuentro los frutos de paz y serenidad que mi alma necesita.

¿Serías capaz de venderlo todo, despojarte de todo para tenerlo Todo? Desde que me llegó la invitación, solo pude responder como el joven en Samuel: ***“Aquí estoy Señor para hacer tu voluntad”***. A veces el camino se ha tornado oscuro, con un aparente “sin sentido”, sin embargo, sigo adelante con la confianza de saberme sostenida por aquel que lo puede todo.

Si estas lista/o, para trabajar y conectar con tu esencia, estoy segura que estas claves te pueden ser de mucha utilidad. Las claves están acompañadas de preguntas que te ayudaran a realizar un proceso de auto examen, una introspección, de eso se trata un proceso de ***Liberación, Sanación y Crecimiento*** para Ser, desde tu esencia. ¿Estas lista/o? Empecemos el viaje de encuentro hacia sí mismo/a.

Para Mis Lectoras/As

Me gustaría agradecerte la lectura de este libro con mi Ebook:

¡! SEIS PASOS PARA ELABORAR TU ARBOL
GENEALOGICO!!

<http://www.psicocatarsisonline.com/seis-pasos-arbol-genealogico.html>

La familia es nuestro primer vínculo. Del tipo de vínculo que se consolide con la familia de origen, dependerá en gran parte, las siguientes relaciones que se establezcan. De esta manera, la familia se convierte en un puente para una alquimia mental ya que:

“Sin raíces no hay alas para volar”.

Bert Hellinger.

Cuando iniciamos un proceso de autoconocimiento, para Ser desde nuestra esencia, es de mucha utilidad, elaborar el árbol genealógico/familiar; una herramienta estratégica para comprender muchas de nuestros comportamientos, sentimientos, emociones. Como parte del Sistema Familiar, nos mantenemos unidos a ella, a través de la Conciencia; una

Conciencia que nos hace a veces repetir historias de nuestros ancestros/as, principalmente de aquellos a quienes se les ha excluido y/o olvidado.

Construir el árbol genealógico es el primer paso para empezar a profundizar en nosotras/os mismas/os. Para mí ha sido una ***herramienta indispensable para Sanar el Corazón***. En el proceso de construcción, podemos empezar a obtener respuestas a preguntas como ¿Quién soy Yo? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Cuál es mi misión en la vida? Así como iniciar un proceso de reconciliación, reconocimiento e inclusión, siendo estas características, un bálsamo para nuestra alma.

Aquí tienes el enlace donde puedes descargar el Ebook:

<http://www.psicocatarsisonline.com/seis-pasos-arbol-genealogico.html>

Con cariño, Mayra

Vida

Respirábamos al unísono

Danzando con el tic tac de nuestros corazones.

Todo era perfecto. Tú lo eres...

Te abriste paso a la vida y la recibiste, cual amor recibe al amado.

La Iniciación. Ser Desde Mi Esencia.

El sufrimiento en el mundo no es más que el grito de nuestro ego a la negación de nuestra verdadera esencia.

Mayra Scott

Empiezo estas líneas confesando que soy una iniciada, que continúo en proceso de auto descubrimiento permitiéndome todos los días Ser, desde mi esencia.

Una mañana de otoño después que dejé a mi hijo en el bus hacia su escuela, abrí la puerta trasera de mi apartamento y me quedé un instante viendo el jardín dejando que el sol me alimentara con sus rayos, mientras mis ojos contemplaban a la madre tierra. Tenía muchas ganas de postrarme sobre ella, sin embargo, también tenía “miedo” de que me vieran las vecinas y me tildaran de loca... Así que solo tomé unos vasos de la mesa del jardín, la silla que había sacado mi esposo el día anterior e ingresé al apartamento.

Todas las células de mi cuerpo me gritaban: *póstrate en la tierra...* La voz se hizo tan fuerte que busqué una toalla, un libro y salí nuevamente al jardín. Tiré la toalla sobre la tierra y me acosté sobre ella. Poco a poco, se fueron calmando mis defensas, las voces internas se fueron silenciando y empecé a sentir mi respiración.

Luego de un momento, me dije a mi misma: Lo hice, me acosté sobre el césped, vencí mis miedos, el “qué dirán”, el qué pensarán de mí... Me acosté. Para algunas personas este sencillo acto les puede resultar risible, sin embargo, para mí fue un importante paso para vencer mis temores y condicionamientos internos. *¿Cuántas veces hemos dejado de hacer lo que nos gusta porque aquella voccecita interna cargada de prejuicio quiere dictarnos lo que se debe o no se debe hacer?* A mí me ha pasado muchas veces, en parte, ha sido influencia religiosa, cultural, familiar, influencia al fin. De una u otra forma, ha sido algo con lo que he tenido que trabajar por mucho tiempo.

Cuando por fin me pude acostar en la tierra como quería, empecé a sentir un gran alivio en mi cuerpo; experimenté lo que diría el Padre de la Psicología, Sigmund Freud, un equilibrio homeostático, el principio del *displacer-placer*: “*a mayor carga, mayor tensión, el organismo experimenta mayor displacer y, a mayor descarga, menor tensión, el organismo experimenta mayor placer*”.

Mi cuerpo cargado de tensión, estaba siendo llamado por la madre tierra. De verdad que la teoría es muy bonita, sin embargo, es tinta muerta cuando no se comprende, cuando no se sabe aplicar. Nos podemos llenar de conocimientos, sin embargo, solo *adquirimos sabiduría cuando ponemos en práctica ese conocimiento*.

Yo había estudiado sobre el equilibrio homeostático en mis primeros años de la carrera de psicología, sin embargo, fue hasta

ese momento, postrada en la tierra que ese aprendizaje hizo eco en mí. Me sentía plena. Desde ese momento la tierra se convirtió en mi mayor medicina. Cada momento de tensión, solo basta postrarme en ella un instante para recuperar mi equilibrio. Para ese entonces todavía no comprendía del todo, la conexión tan grande que tenemos con la tierra.

Volviendo a ese momento, sentí que el sol me dio la bienvenida, le sentí brillando fuertemente sobre mi rostro; con mis ojos cerrados solo sentía su fuerte brillo sobre mi piel. Después de un instante, me atreví a abrir los ojos, vi el inmenso cielo azul que también me daba la bienvenida, junto a la brisa que aleteaba los árboles de pino que me rodeaban. Todo era tan hermoso, tan intenso, yo me sentía totalmente segura, serena y plena. Sentía mi columna en su lugar y aliviada, yo respiraba e internamente le pedía a la madre tierra que quitara todos los dolores de mi cuerpo, que aliviara mis músculos, permitiendo que fluyera energía sutil. Rápidamente sentía un alivio inexplicable sobre mi cuerpo.

Yo le cantaba a la madre tierra, le decía: *entre tus manos está mi vida madre, me postro sobre ti, entre tus manos estoy, haz de mí lo que quieras*. Mi cuerpo estaba en paz, ya el sol no estaba tan fuerte para ese momento, ahora alumbraba en el pino grande que estaba frente a mis ojos. Le veía mucho más brillante; su color verde puro y a veces entre sus ramas, el sol con un amarillo hermoso, color oro. Yo disfrutaba solo a través de los sentidos, todos mis sentidos estaban imbuidos y atraídos hacia la maravilla que me mostraba el haberme acostado sobre mi madre, la tierra.

Después de un momento, recordé cuando hice mis votos religiosos. Estaba postrada en el suelo, la tierra, frente al altar, ante la imagen de Jesús sacramentado. Ese recuerdo me hizo darme la vuelta y postrarme totalmente sobre el césped, sobre la madre tierra. Mi frente en la tierra, sentía que toda esa energía

tenza alojada en diferentes partes de mi mente - cuerpo se iba a la tierra y regresaba transformada para revitalizarlo, yo me sentí la mujer más feliz del universo.

Ya no quería levantarme, me sentía segura, confiada, así como los bebés en los brazos de su madre. Estaba tan feliz, en paz, me imagino que igual que los discípulos de Jesús que sintiéndose en paz, plenos, se querían quedar en el Monte Tabor. Yo también quería quedarme, sin embargo, el trabajo me llamaba, sabía que la clave estaba en poder vivir y seguir sintiendo esa paz en lo cotidiano, haciendo de lo ordinario, algo extraordinario. Regresé a mis tareas eso sí, mi vida ya no sería la misma, ahora el vivir encontraba un nuevo sentido para mí.

Esta experiencia, me hizo conectar con mi esencia, con lo que soy en realidad, con mi naturaleza divina, la cual muchas veces, la otra voz, el ego... quiere silenciar. Al rendirme ante la magnificencia de la madre tierra, encontré mi centro, mi equilibrio. En ella se va todo aquello que no soy, todos los estigmas y etiquetas a los cuales les di el poder de dominar mi mente, mis emociones, mi vida. *Ese momento ha sido como un cierre de ciclo de largos procesos de trabajo interior y una apertura de un nuevo ciclo de reconocimiento de mi existencia.* Ante la madre tierra declare que estoy viva, que existo y desde ese momento retomé el control de mi vida, de mi existencia.

Declaración

Yo Mayra, desde Arlington, delante la madre tierra, de los apus y toda forma de existencia Padre, Hijo y Espíritu Santo, declaro que me amo profundamente, que valoro todo mi ser, mi existencia; que amo y valoro todos los procesos que he vivido, todas las experiencias de vida, mi pasado, mi presente, mi aquí y ahora. Agradezco todo lo que soy, todo lo que me ha permitido llegar a este momento. El Espíritu de Dios que en el silencio de mi alma, me conduce en el camino de mi verdadera esencia.

Reconozco y valoro a mis Padres que me dieron la Vida y me permitieron encarnar en esta historia, en este tiempo. Agradezco me hayan permitido ser su hija y aprender a través de ellos que soy hija de Dios, parte de su ser, creada de su esencia.

Valoro y reconozco a la madre tierra, que me sostiene, alimenta, me llena de inspiración todos los días, en la belleza de cada árbol, cada flor, cada ave que vuela y me enseña el valor de la libertad, del desprendimiento, de la confianza en lo que soy, lo que represento.

Gracias abuelo fuego que transmutas en mi todo lo que no soy. Gracias hermano sol por tus rayos que me revitalizan de fuerza, energía masculina y me enseñan a brillar en cada cosa que realizo. Gracias hermana agua, cada vez que te veo en la inmensidad del mar, reconozco que así de inmensa es la energía femenina que corre por mis venas; con ella puedo esparcir el amor del cual estoy hecha. Gracias hermano viento, por susurrarme al oído, que no estoy sola, que todo lo que está a mi alrededor, es uno conmigo, somos uno en el universo.

Reconozco mi existencia, la vida pasada por mis padres a través de mis abuelos, abuelas, ancestros, ancestras, de Dios en ellas. Declaro delante de abuela luna, las constelaciones de estrellas, la madre tierra, la santísima trinidad, los vientos del norte, del sur, del este y del oeste que me valoro, me amo totalmente, reconozco que soy Vida, soy Luz, Soy existencia, soy imagen y semejanza de Dios.

¿Para Qué Este Libro?

Esta fue la primera pregunta que me hice mucho antes de empezar a escribir. Te comparto aquí algunas de estos ¿para qué?

Crear mi realidad trascendiendo desde lo cotidiano: Cuando me mude con mi familia a Estados Unidos, me fui metiendo en el mundo del internet, sí que es un mundo... Mi intención era encontrar la forma de seguir trabajando, de seguir conectada con el mundo laboral. Quería seguir brindando atención psicológica, desarrollando mi carrera, sin embargo, no tenía idea de cómo hacerlo desde el internet, así que, me vi en la necesidad de aprender.

Algo de lo que me enseñaron mis padres desde pequeña era el valor del trabajo, si queremos algo en la vida, trabajar por ello, es básico, así creamos nuestra realidad.

Recordé que dos años antes de mi cambio de residencia, había comprado un curso de marketing online. Como mi trabajo no era online en el tiempo que lo adquirí, había dedicado poco tiempo para estudiarlo, tomando solo lo esencial para mí en ese momento.. Al llegar acá, recordé que había realizado esa inversión. Rápidamente lo busqué y volví a re leer, ahora con la nueva mirada de brindar atención on- line. Empecé mis primeros

pasos en el internet abriendo mi sitio web, haciendo pequeños videos y escribiendo artículos, reflexiones que compartía a mis contactos en las redes sociales. A la par de este trabajo, estudiaba mi maestría, el inglés, cuidaba a mi hijo/a y continuaba con mi proceso de desarrollo y crecimiento personal.

Como sentía el llamado para ayudar, encontré en la escritura de artículos y boletines una manera de prestar ese servicio, compartiendo desde mi propia experiencia lo que estaba aprendiendo y viviendo. Fue así, en medio de todo este proceso, que decidí escribir mi primer libro que al principio estaba enfocado en lo que creía era la demanda de mis clientas, la problemáticas de violencia. Sin embargo, cada vez que me sentaba a escribir, algo en mí me decía que por allí no era el asunto.

Aunque escribí unas cuantas páginas, un día lo solté y me dejé guiar por lo que estaba sintiendo y viviendo a través de mi proceso de auto conocimiento; así surgió el título de este libro: ***Ser, desde tu esencia.***

Reencuentro Con La Unidad

Equilibrio entre el Ser y el hacer: En la escuela, la universidad, fácilmente podemos encontrar mucha información que nos ayude a adquirir diferentes conocimientos para hacer. En la sociedad se nos estimula para adquirir más y más conocimiento; se nos dice que el conocimiento es poder. Se nos hace creer que con el solo saber, alcanzaremos mucho poder. En la práctica, a mí en lo particular, y en el desarrollo de la atención psicológica, me he dado cuenta que no por mucho “saber”, obtienes empoderamiento, mucho menos si esta desconectado de una parte fundamental con el Ser. En el camino de la adquisición de conocimiento, podemos llegar a separarnos alejarnos de nosotras/os mismas/os, a tal punto que no nos reconocemos. El

poder es valoración así mismo/a, una de las claves que te comparto más adelante.

La desconexión entre el Ser y el Hacer, genera neurosis, falta de conexión, y/o desconexión de nuestra esencia, empezando por la desconexión de nuestra naturaleza humana. Claro está, esto tiene mucho que ver con enseñanzas dicotómicas, que nos hacen perder de vista que somos uno y cuando esa unidad la partimos en partecitas generamos conflicto interno y por ende externo.

Hay una canción que me encanta, en su estribillo dice que para llegar a Dios hay que aprender a ser humano/a. Puedo decir que para aprender a Ser, es importante conectarse con nuestra humanidad, como te digo: hacer de lo cotidiano algo extraordinario, sagrado, santo.

Soltar El Control, Confiar

En este proceso de auto descubrimiento, el dejarme guiar, ha sido un requerimiento de suma importancia para mí. Ha significado por ejemplo, aprender a soltar el control, algo difícil por cierto, más no imposible; un trabajo de todos los días. En este libro he intentado transmitir desde mi esencia lo que está significando para mí este proceso de re encuentro con mi Ser, ese soltar el control y buscar la unidad.

Aunque es un poco complejo poner en palabras lo que se experimenta en las profundidades del alma, asumí el reto, y empecé a escribir.

Estoy consciente de que este libro está en su mayoría, sesgado por mi experiencia de vida, sin embargo, es una experiencia a la cual le otorgo mucho valor por eso creo que vale la pena compartirla. La pongo a disposición de la Vida en señal de agradecimiento a todo mi Sistema Familiar, mis maestras/os y a

Dios por tocar mi corazón una vez más y darme la oportunidad de empezar de nuevo.

Ser, Desde Nuestra Esencia

Esta es una propuesta atrevida y a la vez cargada de mucho respeto a cada uno de los diferentes procesos que puedas estar viviendo en estos momentos. Te invito a tomar conciencia de tu realidad y al tomar conciencia, crear la realidad que quieres. Descubrir lo esencial en la vida y sobre todo dentro de nosotras/os mismas. Cuando reconocemos con los ojos del alma que nuestro cuerpo es templo del Espíritu y que nuestra esencia esta revestida de Dios, la separaciones ya no tienen lugar.

Empezamos a actuar desde lo que se es, desde nuestra unidad. Así, desde nuestra esencia nos proyectamos en todo lo que hacemos; la separación, las dicotomías no tienen lugar, por ende, en esta congruencia, coherencia de vida, brota la armonía, la felicidad, la abundancia, la plenitud. Pero una cosa es importante, dijo Jesús al joven rico: *Ve vende lo que tienes, luego ven y sígueme*. Para cambiar, para ser hay que empezar a mirar las raíces, lo invisible hacerlo visible y desde allí transformarlo.

Esta es una invitación a revisar los pilares con que construiste tu casa, ir a las raíces del alma para desde allí encontrar el sentido de lo que eres, lo que haces. Revisar si las programaciones, las creencias de las cuales estas sosteniendo tu casa, te están ayudando a vivir y/o solo estas sobreviviendo. ¿Qué tanto crees realmente en ti? en tus talentos, tus poderes, ¿Crees que eres una esclava? Entonces, ¿por qué vives como esclava/o? Cuando actuamos desde la inconciencia, sobrevivimos como esclavos/as.

A través del libro quiero enseñarte, como me he ido conectando desde lo cotidiano con mí Ser, con mi esencia. Como he ido saliendo de un estado de inconciencia, de esclavitud a un

estado de conciencia, de plenitud. Este es un libro para pensar, sentir, ser, para trabajar en las profundidades de nuestra casa. Aquí comparto *diferentes claves*, que al poner en práctica en mi vida, me han ayudado a ir transformándome en la Mayra que quiero ser. Ellas me están permitiendo enrumbar mi camino, reconocermé y reconocer los aportes de mis anteriores. Si has llegado a una etapa de tu vida en la que quieres ser desde tu esencia, este libro es para ti.

Reconocimiento Y Gracitud

Les agradezco a mis Padres a todo mi linaje ancestral, porque sus vidas han sido para mí un divino tesoro. Gracias a sus experiencias, yo he podido tener una vida diferente, alcanzar sueños que para las mujeres de mi sistema por ejemplo, fueron impensables. La fuerza y la valentía de mis abuelos, tatarabuelos por transformar lograr una sociedad más igualitaria, libre de discriminación, me permitieron a mí y a mis hermanas y hermanos, gozar de una vida distinta.

Por todo lo anterior y más, escribo este libro. Asumiendo que todo lo que he vivido dentro de mi sistema familiar ha sido bueno para mí y como lo bueno se comparte, hoy lo entrego a la vida, esperando que a otras personas también les permita encontrar el camino que les ayude a lograr su libertad, su paz, su esencia desde donde se encuentran.

Propuesta Para El Camino

Mi invitación es que tomes este libro, como una propuesta de enseñanza, un método si quieres, que te sirve de guía para empezar y/o como motivación para continuar tu camino. Creer en lo que te expongo aquí o no, es tu decisión. Solo te puedo decir que funciona, a ti te tocara ponerlo en práctica y descubrir la magia que hay en cada una de estas claves. Confía sobre todo

en tu sabiduría interior, dejando ella te guíen al encuentro de tus propias claves para Ser, desde tu esencia. Abre tu corazón a la diosa que hay dentro de ti.

En algunos momentos, *las claves están entrelazadas* en los sucesos de mi historia, *en otras ocasiones, aparecen sueltas*, por ello a lo largo del libro puedes encontrarte con diversas claves, desde la primera página hasta el final.

He disfrutado y aprendido mucho al escribir el libro, el mismo se ha convertido para mí, en un despertar en un re aprendizaje, para valorar incluso mis avances y re orientar el proceso.

Revivir las experiencias y ahora verlas desde otra dimensión, darme cuenta de que he crecido y que lejos del drama, hoy puedo reconocerlas como parte de mí; ya no las veo como intrusas, mucho menos como “castigo”, ahora poco a poco puedo integrarlas y darles un sentido a mi existencia, a todos y cada uno de mis procesos. Con esto te digo que sigo trabajando, con mis sombras y mis luces, aprendiendo y desaprendiendo, soñando y actuando, así me siento viva, así me siento humana.

Pensar, Sentir, Ser

A través de este recorrido de iniciación, tres pasos importantes he realizado: Pensar, Sentir, Ser.

He podido pensar, repensar, así como aprender a sentir y sentirme. Todo ello ha sido necesario para conectarme con mi Ser. Comprendo que no suele ser tan sencillo, realizar un trabajo de conocimiento de sí mismas; a veces muchas lágrimas han brotado, me he desanimado, queriéndome quedar en mi zona de confort, hacerme el “ojo pacho”, como dicen en El Salvador, es decir, cerrar los ojos y creer que no existieron las experiencias “desagradables”. Sin embargo, conectarnos con mi niña herida, fue necesario para empezar a sanar. Nuestras sombras, nos permiten descubrirnos internamente como humanos/as, como divinos/as, por ello hoy le doy las gracias a todas mis experiencias.

Algo me movió profundamente para buscar esa conexión con mi ser, con mi esencia. De seguro tú también tendrás tus motivos para detenerte y mirarte por dentro. ***En mi caso, me di cuenta de que la fuente de la alegría se estaba marchitando en mi vida.*** Un valor de suma importancia para mí, así como la respiración, la alegría.

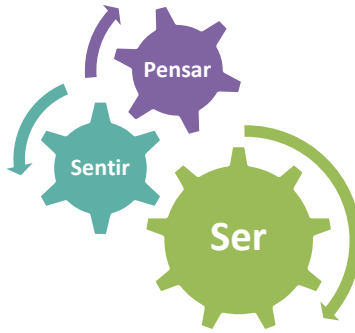
Cuando ya no vibraba en ella, me dije: Mayra, te estas marchitando... así que vi la necesidad de re encontrarme y/o mejor dicho, encontrarme. Bien decía San Francisco: *Un santo triste es un triste santo.*

El **Pensar** me ha servido para remover la tierra de ideas, mitos, creencias que están a la base de los resultados que estaban obteniendo en mi vida. **Mira como piensas y te diré quién eres...** Nuestros pensamientos a veces se convierten en un centro que puede limitar y/o activar, nuestro accionar. Nuestra forma de pensar nos pueden hacer emprender el vuelo o por el contrario, cortarnos las alas y quedarnos en el caparazón de nuestros mitos, y/o programaciones.

Ahora mismo, mientras lees este libro puedes detenerte y escuchar tus pensamientos. ¿A dónde te llevan esos pensamientos? Cuando los pensamientos los pasamos por alto, trascienden a nuestro cerebro límbico, es decir, al paraíso **de las emociones**, al mundo de lo simbólico. En este sentido, si tienes un pensamiento positivo en este momento, posiblemente tus emociones, se moverán al alcance de eso que estás pensando y se reflejará luego en tu cuerpo, dejando una excelente sensación; lo contrario pasaría, si el pensamiento es de dolor.

Tomemos en cuenta que **las emociones** no son buenas ni malas, éstas nos ayudan a **movernos de donde estamos**. Muchas veces, enmudecemos nuestras emociones, no las escuchamos, ni les prestamos atención, incluso podemos hasta reprimirlas, lo cual da como resultado, que se reflejen luego en nuestro cuerpo físico a través de enfermedades.

Lo mismo puede pasar con los pensamientos. Cuando guardamos, reprimimos nuestros pensamientos y/o no le damos valor, estos se convierten en emociones tóxicas que invaden nuestro cuerpo de sensaciones desagradables.



Muchas investigaciones evidencian la conexión que existe entre nuestros pensamientos, emociones, las enfermedades y el sufrimiento. Incluso, ya algunos doctores en sus consultas suelen preguntarles a los pacientes sobre sus emociones, porque reconocen que el 85% de los síntomas están ligados a emociones reprimidas y más a fondo a pensamientos y creencias limitantes.

Entonces, las **claves para Ser desde tu esencia** como les he llamado y que te comparto aquí, están estructuradas de tal forma que nos ayuden a **Pensar, Sentir y Ser**. De esta forma, permitírnos movernos hacia lo que realmente somos, hacia nuestra esencia; este es el objetivo principal de este libro: generar movimiento en tu vida.

Para lograr lo anterior es **imprescindible ponernos a trabajar** en nuestra mina, en nuestra tierra, cortar y limpiar la “maleza”. Mirarnos internamente, eligiendo en este sentido, **las verdades** desde donde se quiere actuar, desde donde se quiere ser y hacer. Aprendiendo en un primer momento a reconocer la existencia, tomando, reconociendo la primera fuente que hizo posible nuestra Vida, tomando en el corazón a los Padres.

Las claves están enmarcadas desde un **enfoque sistémico**, bajo el reconocimiento de que: “en familia nos enfermamos, en familia nos sanamos”.

Para descubrir mi Ser, en lo particular, me fue necesario ***darle cuenta de lo que no era*** y como había influenciado en mí, la familia, la cultura, la sociedad, lo colectivo; darle cuenta que incluso, alguna de las que yo llamaba maleza, tenía una función en mi tierra. Desde el reconocimiento de la falta de alegría, de la falta de reconocimiento de mis anteriores, mis ancestros/as, pude llegar a mi Yo Ser, Esencia, Existencia. La elaboración y estudio a profundidad de mi genealogía, me ayudo a obtener esa comprensión.

También es importante mencionarte que algunas de estas claves están basadas en la interpretación, aprendizaje, integración en mí ser, de los Principios Sistémicos que Bert Hellinger postula en su trabajo con las Constelaciones Familiares. Principios que he adoptado como filosofía de vida.

Este pensar, sentir, me ha permitido entrar en este proceso de renacimiento, ordenar mi vida, volver a mi centro. Es un trabajo de todos los días, cuyo requisito es vivir en el aquí y el ahora, conectado con la Vida; así nos recomiendan todos los maestros/as espirituales.. Partiendo de algo tan simple como poner atención a nuestra respiración, puede hacer la diferencia y cambiar nuestra vida, y recuperar nuestra alegría, como ha sido mi caso.

Muchas veces, la vida nos da la oportunidad para Pensar, Sentir, Ser. Espero que aproveches este momento como esa oportunidad que te regala el universo, para crear tu universo propio, escarbar en las profundidades de tu mina, tu interior para liberar el diamante en bruto que se encierra tras tu piel. Espero de todo corazón que tu vida sea todo lo que esperas que sea, dándote un tiempito para Ser, desde tu propia esencia.

Mis Raíces

Dotada de divinidad, yo elijo lo que quiero que exista en mi vida.

Mayra Scott

Antes de centrarme en cada una de las claves que les compartiré, me gustaría contarles de dónde vengo, un poco sobre mis raíces.

Soy de nacionalidad Panameña, caribeña de corazón. Mis Padres, Alfredo y Lidia María quienes me dieron la bendición de contar con una maravillosa y numerosa familia; tengo diecisiete hermanos/as. Crecí en un pequeño pueblo llamado Puerto Pilón en la Provincia de Colón.

Colón es una ciudad y puerto en la costa caribeña de Panamá. Es la segunda ciudad más grande de Panamá. Colón fue fundada en 1850 cuando se construyó las vías de tren de Panamá que conectaron las costas del Atlántico con las del Pacífico. Es la capital de la provincia y es famosa por su Zona Libre, y como terminal norte de El Canal de Panamá.

Lo que podemos llamar la identidad panameña está armada de variadas identidades, ya que Panamá es un país multiétnico y

pluricultural, pero, al mismo tiempo, es crisol étnico de un amplio y creciente mestizaje multiétnico.

Históricamente, la población negra de Panamá se ha conformado por tres grandes migraciones. La primera se produjo a raíz de la colonización española que luego del desarraigo de África, impuso la cultura hispánica, borrando su lengua y gran parte de sus valores y sus costumbres.

La segunda migración, proveniente de las Antillas, se produjo en el siglo XIX, con el establecimiento de plantaciones bananeras por los colonizadores británicos que querían comunicarse en inglés. En el mismo siglo se realizó la otra fase migratoria, a raíz de la construcción del ferrocarril trans- oceánico, y finalmente, a comienzos del siglo XX, para la construcción del canal interoceánico.

Legado Ancestral

Cuando realicé mi árbol familiar, me di cuenta de lo conectada e implicada estaba con Sistema Familiar. Ante todo este legado ancestral, yo, hija y descendiente de esclavos/as y conquistadores/as, llevo en mi sangre un fuerte legado de liberación, de independencia, empoderamiento.

Independientemente de la historia, en mí Sistema Familiar, me di cuenta que no solo se encuentran víctimas como por mucho tiempo creí. En mi linaje ancestral también había un legado de victimarios, quienes también han formado parte de mi identidad, de mis raíces. Ha sido muy difícil para mí reconocerlo, me he sentido cómoda mantener una postura de victimización, sin embargo, parte de mi proceso ha sido reconocer que no solo hemos sido víctimas, también hemos sido, victimarios, energía que está en mí y puedo decir que gracias a ella, de manera contradictoria, por así decirlo, he ido aprendiendo a salir del

circulo de la victimización, reconociendo y tomando mi fuerza de todo mi linaje, administrando así, mis poderes internos.

El reconocimiento de aceptar lo bonito y también lo menos bonito de mi Sistema, creo que me ha servido para aceptarme y aceptar a todo ser humano con quien la vida me está permitiendo conectar. Este reconocer desde luego, al principio no era así, antes de imbuirme en la profundidades de mi alma, había dentro de mí un fuerte deseo de venganza, mucha rabia contenida, emociones que no del todo concebía como mías, sin embargo, las había asumido por el “amor ciego” a mis sistema, convirtiéndolas en parte de mi legado; emociones, sentimientos que me torturaron muchas veces, porque sentía luchaba contra una gran pared, muchas veces me miraba al espejo y no me gustaba lo que veía.

Rechazaba mi origen blanco, es que ni siquiera sabía que tenía “semillas” blancas en mis venas... consideraba a todo blanco los “malos” de la película, de la historia. Durante buena parte de mi vida, me osé de ser la “justiciera de la familia”, de defender a mi raza negra, del “monstro” de la discriminación.

Creo que de esta historia viene mi deseo primario de escribir este libro, para ayudar a las mujeres que “enfrentan violencia”. Lo que quería en el fondo, era sobre todo, ayudar a mi herencia ancestral, a las mujeres de mi sistema que habían vivido en carne propia el flagelo de la violencia. Tres cuatro generaciones después, viviendo en un cuerpo, no cuerpo.

Creo que este reconocimiento, me ha ayudado mucho a conectar de nuevo con todo lo que me rodea y soltar el duelo, me quito un gran peso de encima. Vaya que la conciencia familiar es una de las lealtades más profundas y poderosas para trascender. Hoy digo que mis ancestros/as, se levantaron de sus tumbas para

guiarme, darme un poco de luz, de claridad en medio de las sombras en que me había metido.

También reconozco que las vinculaciones, implicaciones con los seres queridos, le pueden hacernos perder de vista quienes somos realmente, hasta tener la sensación de vivir en otros cuerpos, con emociones, pensamientos que una ni siquiera sabe por qué les provoca tanto enojo, tal como me paso a mí.

Orgullo Negro, Una Razón Para Volver A Las Raíces

Desde muy pequeña fui sensible a la discriminación racial. Me di cuenta de lo diferente que era ser mujer: negra, mestiza, o blanca en mi país. En la cultura caribeña, es muy común escuchar a las madres decirles a sus hijas por ejemplo: ***cásense con un hombre blanco para adelantar la raza***. Ese adelanto de raza incluía, cambiar al menos la apariencia, ya que se creí que si nos parecíamos más a una mujer blanca, la vida sería mejor para una...

Lo primero que tenía que cambiarse era el cabello; el cual era considerado “cabello malo”, “cabello cucú”... a mí me gustaba mi cabello, lo tenía largo, hacia arriba, me crecía. Algo me estaba indicando ese, “hacia arriba”, cosa que no vi en su momento.

Recuerdo que mi mamá me peinaba con moñitos, lo que se conoce como trenzas en otros países. Cuando estaba en sexto grado, me encantaba usar el cabello afro, así que me hacía moñitos y durante la mañana siguiente, me lo soltaba para peinarme el afro. Al pasar a la secundaria, se me alisó el cabello. Aunque me hacía ilusión el alisado, también me preguntaba ¿por qué no puedo tener mi cabello afro?

Todas las jóvenes de mi edad y con cabello afro, les ilusionaba alisarse el cabello. Lo hacíamos con un producto que hacían en casa; era tan fuerte ese aliset, que cuando tocaba la base de cráneo, se sentía como fuego y si una se quejaba le decían: *aguante amiga, que la belleza cuesta...* o sea que el alisarse el cabello, significaba ponerse “bella”. Todo para lograr ser “aceptada” de esta manera por un hombre blanco y así mismo empezar a “asegurar” el futuro para que los descendientes, no tengan un pelo considerado malo...

Pronto en los almacenes aparecieron otros productos para alisar el cabello, sin embargo, el aliset casero era el mejor, decían en la casa, porque ese aliset te deja el pelo bien cholito..lisito, comentaban. Junto al producto para alisar el cabello, también vendían en los almacenes y supermercados, las cremas para quitar manchas en la piel, cremas para maquillarse y la publicidad cargada de los nuevos estilos de ropa, zapatos, peinados recomendados para las mujeres negras.

Los juguetes eran el medio eficaz para inculcarles a las niñas negras, como debían ser. Desde temprano no me gustaban las muñecas, pero me llamaba la atención que no hubieran muñecas negras, todas era blancas, delgadas, con el cabello largo, lacio y amarillo y/o café. Era lo más normal, que las niñas jugaran con muñecas blancas. Con ella se aprendía también a cambiar nuestra imagen personal.

En medio de toda esta presión social, el ser, la autenticidad no era la moda y mucho menos ser mujer negra. Si actuabas diferente eras considerada “la rara” del momento.

Todo esto iba minando en mi interior, a tal punto de no saber quién era yo en realidad. Un sentimiento de impotencia, rabia por ratos, se asomaba en mí. Sentimiento que se tenía que reprimir, si quería ser “aceptada” o por lo menos, sentirme parte

de mi grupo. Es precisamente esa *necesidad de ser parte del grupo*, la que muchas veces hace que una siga la corriente del grupo social, familiar; sobre todo, en la adolescencia, donde es muy importante sentirse parte del grupo.

El *sentido de pertenencia*, es una de las razones, a veces invisibles, que hacen convertirte en lo que no eres, ni quieres ser. Ese sentido de pertenencia muchas veces, pesa sobre tus intereses individuales y es una de los aspectos a los cuales se tienen que enfrentar cuando se quiere avanzar en la vida. El *ser desde tu esencia, vs el ser colectivo*. O sigues lo que te dicta tu corazón, tu Yo como individuo/a completo/a, y/o lo que te dicta el colectivo que tienes a tu alrededor.

Cuando iba a tener mi primer hijo, recuerdo que la doctora que me examinaba a punto de parir me dijo: oiga su hijo va tener el pelo liso... yo me quede perpleja, pensé: ¿qué le pasa a esta mujer? Había pasado muchos años, mi vida había dado según yo un giro, incluso, ya no vivía en mi país, las misiones me habían llevado a vivir en El Salvador y, allí en el hospital, en otro mundo, otra cultura, me encuentro con las secuelas del racismo. Muchos recuerdos ancestrales vinieron a mí en ese momento, tanto así, que ni siquiera dolor sentí, cuando nació mi hijo. Se despertó un enojo reprimido dentro de mí.

El inconsciente se revela donde una menos lo espera. Según yo había trabajado mucho a nivel personal para liberarme, sanar los traumas ocasionados por el racismo, sin embargo, el inconsciente me recordaba que todavía no había trabajado lo suficiente, que aún faltaba mucho por sanar. Cosa que era cierto; esto resultando para mí, una nueva oportunidad que me daba la vida para reconciliarme con mis raíces, conmigo misma.

Con el pasar del tiempo comprendí la verdadera intensidad de esos mandatos pasados de generación a generación de parte de

nuestras abuelas y madres. Muchas de las mujeres en nuestra cultura se vieron enfrentadas a un sin número de maltratos, violencia sexual y discriminación, por el hecho de ser mujeres, y sobre todo, ser mujeres negras.

En la psique de las mujeres negras, se nos había querido introyectar que solo servíamos para complacer a los hombres en la cama y para ser empleadas domésticas. Los mensajes y propagandas televisivas, reforzaban estereotipos sexistas, racistas de belleza.

Crecimos odiando nuestro color de piel, renegando de nuestro cabello porque era cucú; por estas razones al llegar a la adolescencia, incluso antes, ya se nos había alisado el cabello “malo”; tratando de eliminar con ello, nuestro hermoso cabello rizado. Todo nuestro alrededor nos decía que teníamos que cambiar nuestra apariencia, nuestra negrura, de lo contrario éramos feas.

En las novelas y películas, el lugar de las mujeres negras era la cocina o de prostitutas, servidora sexual de los patrones. Aprendimos a vernos diferentes a los demás, sobre todo, a las mujeres blancas. Con igual suerte corrían las mujeres indígenas de mi país. Que un hombre blanco nos mirara, significaba un gran elogio para algunas. Todo nos invitaba a cambiar la apariencia, el pensamiento, no ser tú, viviendo en un constante no ser.

El impacto que toda esta situación genera para las mentes, los cuerpos, sentimientos es muy fuerte. Tanto que al pasar el tiempo para las mujeres y hombres negros, aferrarse a lo que se tiene es una manera de escapar de una realidad de la cual te vive excluyendo, de una identidad que ni siquiera se permitió tener. Situaciones que la abolición de la esclavitud siglos, años después, no ha podido erradicar.

La discriminación en mi vida, ha tenido diferentes matices, por ejemplo, creo una gran barrera hacia los hombres, sobre todo los blancos. No solo les tenía miedo, sino que también habían despertado en mi interior un gran enojo, un gran desprecio; mi sensibilidad y orgullo negro, me llevo a rechazarles, ¿se imaginan todas mis ancestras enojadas?, eso sí que es fuerte.

Aunque entendía con la cabeza las razones de nuestras madres, abuelas; con el corazón las rechazaba. Sentía mucho enojo. Recuerdo que un día le pregunte a mi madre el porqué de la no aceptación de los hombres negros para sus hijas a lo que me respondió: estudia hija, nada de novios, estudia... ***Estudiar, para mi madre, era una manera de reivindicación.***

Fue hasta muchos años después, que comprendí la respuesta llena de sabiduría de mi madre: *Estudia hija, estudia, era su manera de decirme que el estudio seria la llave para vencer la discriminación.* Mi padre también nos inculcaba mucho estudiar. Él nos decía que llegaría un tiempo en que hasta para “lavar platos”, se necesitaría tener un diploma.

Hubo varios acontecimientos que han generado la caída de las escamas de mis ojos, el derrumbe de las barreras y del gran muro que había levantado en mi cuerpo; las misiones por ejemplo, me ayudaron a darme cuenta de un mundo que creía no eran tan real. Al conocer otras realidades, me di cuenta de la diversidad que existe en nuestro planeta. Empecé a saberme, reconocirme y amarme como lo que soy. Las misiones me devolvieron en cierta forma, el sentido a mi existencia, para empezar a sanar mi corazón.

Hoy puedo decir que el mandato de mis abuelas, madre, también me llevaron al encuentro conmigo misma, con mis raíces, con mi ser mujer. Me ayudaron a reconciliarme conmigo misma y desde luego con los demás a quienes rechace, aun sin darme cuenta. El cansancio de las defensas levantadas, me

permitieron iniciar un camino de inclusión y de encuentro con todo lo que rechazaba. En mi árbol familiar me di cuenta de las diferentes razas de las que estoy formada: negra, india, blanca, todas ellas hacen en mí la mujer que soy.

A veces nos pasamos la vida, rechazando, excluyendo cosas, personas, a nosotras mismas. Seguimos las creencias, mitos, que nos enseñan en la familia, la cultura, la sociedad donde nos encontramos; de alguna manera, dejándonos manipular por el medio para sentirnos parte.

Sin embargo, si nos damos el chance, la oportunidad de auto cuestionarnos de aquello en lo que creemos y pensamos, así como de responsabilizarnos de nuestros propios actos, decisiones, podemos llegar a la comprensión de que todo lo que nos sucede, ha sido una realidad creada por nosotras/os, mismas/os.

El estudio de las Constelaciones Familiares el encuentro con mi árbol familiar, me ayudaron a mirar más allá del “orgullo negro”, moviendo en mi alma la esencia de todos estos acontecimientos y ayudándome a darles un lugar y sanar las heridas que la discriminación había generado en mí.

Volver a la fuente, es un llamado perenne que se realiza desde el fondo de nuestro corazón. A veces la respuesta a los gritos del alma que no entiende el odio, la maldad, nos llega a través de la comprensión de acontecimientos tan difíciles como lo es la esclavitud. Encontrando en la serenidad de la oración y con los ojos del corazón, lo que se hace invisible a nuestros ojos.

Vale la pena detenerse un poco en el pasado para que los muertos y los vivos podamos por fin, descansar, vivir en paz.

Entonces, desenterrar el pasado, puede ser muy beneficioso para vivir el aquí y el ahora, ya que a través del reconocimiento de los anteriores, podemos seguir nuestra vida hacia delante. De

igual forma, aprendemos a ver más allá de nuestros ancestros/as, para salir del ciclo de las programaciones y las lealtades inconscientes.

Una Respuesta Obligatoria ¿Quién Soy Yo?

*Pero ustedes, les preguntó, ¿quién dicen que soy yo?".
Pedro, tomando la palabra, respondió: "Tú eres el Mesías de
Dios".*

En un proceso de auto descubrimiento la pregunta de ¿Quién Soy Yo? es en cierta forma obligatoria, es el punto de partida, la columna vertebral y la puerta de conexión con nuestra esencia.

Muchas veces me había realizado esta pregunta, desde luego la respuesta estaba marcada por toda mi herencia psicológica, familiar y biológica. Aunque había trabajado mucho para erradicar el concepto que me habían vendido desde pequeña, en el fondo ese concepto de no ser nadie, me acompañó por largo tiempo.

Esa imagen de “no vales nada”, “no tienes alma”, “no eres nadie” que vivieron mis ancestros/as, resonaba en mi interior, aunque de forma distinta, pero en igual medida; ha sido una constante en mi vida en la que he tenido que trabajar muchísimo. Incluso se manifestaba cada vez que me esforzaba por ejemplo,

para alcanzar reconocimiento. Por ello, cada vez que me respondía la pregunta, ¿Quién Soy Yo?, el orgullo negro salía a relucir primero.

Alguna vez has escuchado decir que solo a los más “vivos”, les va bien. Esta frase encierra su sabiduría. Uno se da cuenta que hay personas que tienen buena vibra para todo; les va bien en los negocios, en la familia, en la vida, en general. A veces se cree que son pocas las personas con esas características, sin embargo, en realidad no es así; las oportunidades de viajar a diferentes países me ha permitido darme cuenta de la diversidad y riqueza de personalidades que existe en el universo. En realidad estas personas, lo que tienen de lista es que:

- Se conocen a sí mismas/os.
- Se valoran y aceptan a sí mismas/os.
- Se responsabilizan de su vida, de sus decisiones y de sus actos.
- Practican, y viven de acuerdo a lo que dicen y piensan.
- Se plantean propósitos en la vida y trabajan para alcanzar sus metas.

Cuando nos conocemos podemos fluir en la vida, porque vivimos de acuerdo a los principios, valores, creencias **que hemos elegido**, no tanto lo que se nos ha inculcado.

Bien, me pasó que mientras quería definir los objetivos, valores, y mi avatar para mi emprendimiento, la primera pregunta que me vino a la mente fue: **¿Quién soy yo?** evidentemente ya no era la misma Mayra del día anterior a la pregunta. No digo años atrás, porque creo que cada día es diferente al anterior. Así que mientras me describía quien era yo, vino a mí una respuesta que me impactó mucho: **Eres imagen y semejanza de Dios.**

Fue una revelación para mí. Si, una revelación. Yo estaba escribiendo mi gran repertorio curricular, respondiéndome desde la mente. Increíble cuantas cosas nos decimos que somos, muchas características las cuales describimos para responder a otras personas y que sin embargo, a veces, poco nos la creemos. Un dialogo surgió en mi mente ante esa respuesta:

***¿Soy imagen de Dios?
¿Y cómo es la imagen de Dios?
Eres tú, la descubres cuando te ves.***

Y es que, reconocermme como imagen de Dios y más aún, como parte de Dios, era imposible. Yo que era descendiente de seres considerados ni siquiera humanos/as. ¿Creerme imagen y semejanza de Dios? desde luego no se digiere tan fácilmente. El ego, esa voccecita interior que hemos creado y nos acompaña todo el tiempo, no nos permite que veamos mucha veces, lo que somos realmente; a nuestro ego le da miedo que le digamos adiós, nos estimula, al mismo tiempo que nos desmotiva, así que, cuando el Espíritu de Dios puso la respuesta en mi mente: *tú eres imagen y semejanza de Dios*, me quede sin palabras... y después de un rato, me dije, ¿Yo imagen de Dios? claro lo que no me hacía sentido era que si yo era imagen de Dios, significaba que era una diosa y eso no solo es difícil de creer, implica, un cambio total de paradigmas, de “verdades”, creencias, programas.

Nos han vendido tanto que somos imperfectas y que la imperfección es nuestra esencia, sobre todo a las mujeres, así que, reconocernos como perfecta imagen de la creación de Dios, no era tan sencillo para mí. Te sorprenderá que le ponga demasiada atención a esta respuesta, sobre todo, porque como cristiana ya tendría que saberlo, sin embargo, como mencione anteriormente, podemos saber muchas cosas con la cabeza, pero que esos saberes se integren en el corazón hay que realizar un

recorrido... ahora que empiezo a verme por dentro, dejando de buscarme fuera, encuentro sentido a estas palabras que están escritas en cada uno de nuestros corazones.

Cuántas veces había escuchado esa respuesta en la catequesis. Incluso, cuántas veces le había dicho yo a muchos niños y niñas en las clases de catecismo, a los adultos/as, en la formación para ser catequistas: ***eres imagen y semejanza de Dios; él está en todas partes, en el cielo en la tierra en todas partes...*** Yo lo sabía de memoria e incluso, así lo veía, como algo fuera de mí, aunque sabía que existía, he creído toda mi vida en su existencia. Lo sentía internamente, porque al comunicarme a través de la oración, de un canto, de una meditación, mi corazón quedaba en paz, una paz sublime que solo tenía rostro de Dios, sin embargo, yo no me vivía como imagen de y semejanza de Dios, ***echa de su esencia***. Era más fuerte y menos complejo para mi entendimiento, creerme lo contrario, una simple criatura del común y corriente.

Cuando hacía mis oraciones, las dirigía a alguien que yo creía que estaba fuera de mí, alguien superior a mí y que estaba en el cielo, en la tierra en todas partes, mas nunca me imaginé a Dios, dentro de mí y yo como parte de él, un pedacito de la divinidad. Eso lo experimente por muchos años después, hasta que, el Dios interno, me dijo: ***¿por qué buscas entre los muertos al que está vivo?*** Recordé a los discípulos que no lograban entender las Palabras de Jesús. Muchas veces como ellos, mis oídos no me permitían escuchar, mis ojos, no me dejaban ver...

Era exactamente lo que estaba pasando, yo buscaba fuera de mí, a un Dios muerto, que había resucitado pero fuera de mí; era incapaz de ver dentro de mí a ese Dios de quien tanto me gusta predicar y a quien yo estaba siguiendo.

Abrazar en mi alma a mis Padres, reconocerles, amarles, dejando atrás los juicios y reclamos de niña herida; me permitieron abrir mi corazón y liberar la presencia divina que si bien reconocía en mí, no la dejaba actuar. Hoy me doy cuenta de que mi vida está sostenida por algo mucho más grande y que eso más grande, a quien yo le llamo Dios, tiene un propósito mayor para mí y para cada ser viviente en este universo. Despertar significa para mí, reconocermé tal cual soy: Imagen y semejanza de Dios.

Tomar conciencia de ello, es también un regalo, una gracia que sin duda necesita de nuestra contribución, ponernos a trabajar en nuestra tierra, volcarnos a nuestro interior, así como nos preparamos para aprender un oficio, una profesión, es necesario detenernos para conocernos más. Cuando en estado de conciencia, nos reconocemos, la vida toma un matiz distinto, es como enamorarse en estado de conciencia; lo que significa responsabilizarse de la propia vida.

El desconocimiento de quienes somos, nos mantiene sumergidas en la ilusión, haciendo que nos escondamos en las aparentes imperfecciones humanas, sin embargo, tarde o temprano, el encuentro con nuestra esencia llega; nada eliminara la perfección con la que hemos sido creados.

Cuando nos atrevemos a ir más allá de la primera imagen que vemos frente al espejo, podemos encontrar nuestra verdadera identidad y desde allí, darle sentido a todo lo que realizamos en la vida, a lo que somos y hacemos porque todo ello refleja la imagen de Dios.

Desde lo ordinario, podemos contemplar lo extraordinario. Toda la creación es hecha a imagen y semejanza del creador.

Ejercicio 1.1 ¿Quién Soy Yo?

- ¿Cómo te describes a ti misma/o? ¿Tienes registrado tus valores, principios? ¿Cuál es tu código personal de honor?
- ¿Cómo te describe tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo?
- ¿Cuáles son los valores que compartes con tus familiares?
- ¿Cuáles de tus valores compartes con tu familia y/o que difieren de ellos?
- ¿Cuáles son los valores principales que quieres heredar a tus hijos/as?
- ¿Te sientes en deuda con tus padres, hermanos/as?
- ¿Pasas por encima de tus valores para garantizar seguridad financiera, sexual, física?
- ¿Sientes que la justicia divina influye en tu vida?
- Enlista las bendiciones que has recibido de tus padres, hermanos/as de otros miembros de la familia. Enumera los valores tribales que deseas fortalecer.
- ¿Qué rituales, tradiciones tribales deseas honrar, continuar?

Verdad Sagrada: "Todo somos uno"

Mamá: Guardiana De Un Gran Tesoro. La Vida

*A través de la “imperfección”, se origina lo perfecto, la Vida,
Gracias Papá, Mamá.*

Mayra Scott

Sabemos que la madre ocupa un lugar muy importante dentro del Sistema Familiar. Para muchas personas el lugar principal. Por medio de nuestra madre llegamos al mundo. A través de ella empezamos a crear vínculos. Desde la concepción vamos creando ese vínculo de amor con nuestra madre. De ese primer vínculo, dependen todos los vínculos que establezcamos en la vida.

Dios deposita su gran tesoro, la semilla de la vida, en nuestros Padres. Son ellos, los guardianes del aliento de Dios, de su Espíritu. El amor incondicional de una madre por y hacia sus hijos/as, se ha relacionado con la imagen de la ternura de Dios hacia su creación. Es la madre quien en cada parto ofrece y expone incondicionalmente su propia vida, para dar vida a sus hijos/as. ¿Puede haber mayor gesto de amor que esto sobre la tierra? Pues Dios quiso que esa expresión de amor, la miremos al

nacer a través del rostro de nuestra madre, ella es la fuente de nuestra esencia.

“Mi alma esta sedienta de ti Dios mío”, expresó un día en su rezo el salmista. Es la misma sed que sentimos cuando nos alejamos de nuestra esencia, de nuestra naturaleza divina, de la fuente de agua de la vida; solo cuando nos mantenemos conectados con la fuente; nos mantenemos vivos.

La madre portadora de la vida, nos enseña a crear vínculos. El miedo y/o la imposibilidad para vivir, radica muchas veces, en la fijación que se tiene en los eventos u acontecimientos que separaron a los/as hijos/as, de sus padres desde muy pequeños, especialmente si se ocasiono alguna separación temprana de la madre. Los reclamos de la niña herida, no permiten que fluya el amor y el reconocimiento hacia la madre.

Si no se ha tomado a mamá en el corazón, no se ha tomado la VIDA y de allí se desprende el poco valor a la existencia, incluso a la propia vida. La falta de valorización, de amor propio, los miedos a vivir, es reflejo del rechazo, exclusión, no reconocimiento de la madre y el padre. Este ha sido parte de mi auto descubrimiento.

Efectivamente, cuando rechazamos algo en nosotras, cuando no nos valorizamos, respetamos, aceptamos, ni reconocemos nuestro cuerpo, en el fondo, estamos rechazando, excluyendo a nuestra propia madre y, a través de ella, a todas las mujeres de nuestro sistema familiar. Por lo que nos sentimos como seres incompletas/os, sin poder.

Para Ser, desde nuestra esencia es imprescindible tomar a la madre en el corazón. Mamá es la conexión con la vida, con el mundo, con Dios. El amor propio empieza, tomando a mamá. Con su energía, el miedo a la vida se disipa; somos capaces de

amarnos, respetarnos, valorizarnos, de incluirnos, como una creación perfecta y maravillosa del universo.

UTERO

Solo estamos tú y yo, conectadas tras cordón umbilical, respirando al unísono, en el más confortable y amoroso de los spa. Mi vida dependiente de ti, me das y yo tomo, confío en todo lo que viene de ti, lo acepto sin reproches. A veces sentía tus miedos, cuando tus manos posaban sobre tu vientre cuando yo me movía, no quería lastimarte, solo quería jugar contigo, y daba vueltas mientras escuchaba tu corazón latir... tic tac tic tac. Tú me sostenías como deteniéndome...aun no mi amor, me decías, todavía falta un poco más y yo me aquietaba, tú te aquietabas; suspirabas, susurrabas clamando al cielo para que yo no saliera todavía...y volvías a tocar tu vientre, dándome unas sobaditas, aun siento tu calor en mi brazo... te sentía llorar, triste también por la ausencia de papa, te sentías sola aunque yo estaba contigo...

Yo te gritaba, pero no me escuchabas: mamita estoy bien, todo está bien, te decía...

Alguien meñía su mano queriéndome tocar y yo me escondía, tenía miedo que me sacara. El eco de tu voz resonaba en mis oídos, aun no mi amor, aun no...

Pasaron los días y yo iba creciendo me dabas más espacio y yo feliz daba vueltas en tu útero, que lugar más rico pensaba, solo para mí, ya no te escuchaba hablar con papa, ya lo habían decidido y yo nacería pronto...

Tenía muchas ganas de verte, aunque el spa estaba rico, yo quería verte, tenía ganas de conocerte de ver a mi hermanito de quien tanto hablabas, aunque no entendía dónde estaba porque llorabas mucho cuando hablabas de él...

Cuando llego el día de mi nacimiento, yo me dormí, al despertar no te escuchaba, solo te sentía, siempre dándome sobaditas, te

sentía feliz y al mismo tiempo angustiada y yo también me asuste, qué pasa, que pasa mamita, dime que pasa? ya va nacer la criatura, prepárese te dijo una mujer y yo me asuste aún más, pero quería verte, quería salir así que me quede quietecita para escuchar tu voz y saber si ahora si podía salir...

Vamos mi amor, vamos me decías, mi cabeza dio vueltas, ahora veía una luz, pero mis hombros se atoraron en algo, no podía salir hasta que mi mama hizo una gran fuerza y alguien me agarro fuera, yo tenía mucho frio y llore, llore muy fuerte, alguien me pego y llore aún más... me pusieron en los brazos de mi mama y ella me miraba y lloraba... dicen que de felicidad;, rápidamente conto los dedos de mis manos, de mis pies, reviso todo mi cuerpo y suspiro.., lo hicimos mi amor, lo hicimos Mayra lo hicimos, me llamo Mayra... ella estaba feliz, ya no sentía miedo, todo está bien, le dijo a la mujer, y me quitaron de sus brazos; me llevaron lejos a otro lugar, allí vi por primera vez a mi papa que sonreía mientras me miraba, también estaba feliz de mi llegada, te pareces a tu mama, decía, yo le miraba sus ojos que parecían soles, verdes... todos estaban felices y yo también...

Vínculo y Conciencia Familiar

La vida viene de lejos. Los Padres son solo el portal por el que nos llega. Por tanto, si en vez de mirar a los Padres, miramos al fondo último de la Vida y la tomamos desde allí, tenemos la plenitud, independientemente de lo que ocurriera en relación a los Padres.

Bert Hellinger

Nuestra conexión con nuestro sistema familiar es tan grande que muchas veces no tenemos la claridad suficiente para darnos cuenta que nuestras vidas se mantienen unidas incluso más allá de la muerte.

Gran parte de nuestro comportamiento en la vida, está estrechamente ligado al vínculo que hemos realizado con algún familiar. A veces estamos vinculados inconscientemente a alguno de nuestros abuelos, abuelas, bisabuelas, de parte de nuestro padre y/o de nuestra madre. El vínculo es tal que, se llega a repetir situaciones, acontecimiento, sentimientos, emociones,

que ellas vivieron y que no quedó resuelto, por lo que generan embrollo, implicaciones en las generaciones posteriores.

La conciencia familiar cuida de que nadie de la familia quede excluido/a. Cuando esto sucede, en dos o tres generaciones posteriores, algún miembro del sistema repite el destino y/o acontecimientos del familiar que se ha excluido/a. Desde las Constelaciones Familiares, método creado por Bert Hellinger, se ha puesto en evidencia como las vinculaciones con seres queridos que incluso han fallecido, siguen vigentes.

Cuando en nuestra vida nos encontramos con situaciones repetitivas que no logramos salir del círculo, valdría la pena realizar nuestro árbol familiar y desde allí, darnos cuenta si estamos implicados sistémicamente con algún ser querido, que hayamos o no conocido. Permítanme contarles con un ejemplo, como lo que les comento tuvo alguna resonancia en mí.

Hubo un tiempo en que sufría de dolores en los hombros, estos dolores eran muy fuertes. En mis hombros aparecían unas grandes pelotas de lo duro que se ponían. Al principio recurría a masajes para aliviar un poco el dolor. Los masajes me servían por un tiempo y luego mis hombros se volvían a entumecer y el dolor continuaba. Empecé a darme cuenta que cada vez que se me presentaba algún problema y que no lograba controlar, los hombros se me entumecían y hasta los sentía caliente por el dolor.

De igual forma me percaté que vivía bajo mucha ansiedad, a la defensiva, protegiéndome de que se yo. Si no tenía “todo” bajo control, se desencadenaban todos estos síntomas. El dolor en los hombros se hizo crónico, tanto que empecé a tener problemas en mi espalda en mi columna. Cuando quede embarazada de mi segunda hija, me ingresaron por unos meses en el hospital. Mi ginecólogo quería prevenir un parto prematuro, así que me

sugirió descanso absoluto. Los dolores en mi espalda, siguieron aun después del parto y con la llegada de mis hijos la ansiedad y el querer controlarlo todo fue aumentando aún más. Estaba constantemente como controlando la vida y me preocupaba por todo. La economía, la enfermedad de mi primer hijo, la relación con mí pareja, tener o no trabajo, en fin, todo.

Cuando empecé a conectar con mi cuerpo, realizar trabajo corporal, una de las cosas que hice fue trabajar los síntomas físicos y emocionales que se expresaban en mi cuerpo: el dolor de espalda, los hombros entumecidos, la ansiedad y sobre todo el control que me llevaba a un estado de alerta y defensa permanente. Empecé a hablar con mi cuerpo y a preguntarle porque estaba adolorido. Es increíble lo conectados que estamos aun sin darnos cuenta. Mi cuerpo empezó a hablarme; bien se ha dicho que cuando la boca calla el cuerpo grita. Mi cuerpo estaba gritando demasiado y yo me hacia la sorda, hasta que llegó el momento de prestarle atención. Lo que me llevo a elaborar mi árbol genealógico.

Vinieron a mí, recuerdos de la niñez. Mi madre estaba embarazada de mi cuando mi tercer hermano murió. Mi hermanito tenía apenas 9 meses de edad. En una ocasión que le comentaba a mi madre sobre la enfermedad de mi hijo, ella me dijo que mi hermanito le había diagnosticado lo mismo antes de fallecer. Recordé esa conversación con mi madre y la tristeza que se reflejaba en sus ojos, mientras me contaba. Ante este evento, por mi embarazo no tuvo tiempo para llorar la perdida de mi hermano. Tenía que preocuparse por su embarazo, así que reprimió mucho sus emociones, cuidando perderme a mí también.

Mi madre también había perdido a dos hermanitos. Uno apenas al nacer y otro cerca de la pre adolescencia. Mi abuela había pasado por la misma situación en dos oportunidades. No

fue hasta que empecé a trabajar más en mi historia familiar y en mi cuerpo, que empecé a colocar las piezas en el rompecabezas de mi propia vida. Otro hallazgo importante fue conocer la forma en que habían matado a mi tatarabuelo, quien luchaba por la abolición de la esclavitud.

Estos eventos resonaron en mí, comprendí de donde provenían los dolores de espalda, la ansiedad de separación, el querer controlar la vida, los miedos a perderla... Así mismo, descubrí la vinculación que tenía con mi bisabuela materna y mi tatarabuelo. Mi cuerpo estaba pidiéndome mirar a mis antepasados, darles un lugar en mi corazón.

“La familia tiene un alma común y une tanto a los vivos como a los muertos, es decir, que esta alma también alcanza el reino de los muertos y que los muertos están vinculados con los vivos, y los vivos, con los muertos. Este tipo de vínculo muchas veces es decisivo para la salud o la enfermedad de una persona”

Honrar significa reconocer que el otro pertenece. Es un proceso de transformación y liberación que efectúa el alma en lo más profundo.

Bert Hellinger

Cuando el movimiento de amor hacia los padres se ha interrumpido, en nuestro cuerpo queda registrado detonando en el momento que más lo necesitamos. Nuestro amor ciego a nuestros padres, hace que repitamos sus historias, de esta manera creemos aliviar su sufrimiento y el de nuestros ancestros/as.

No podemos hacer nada para cambiar el destino que vivieron nuestros Padres y ancestro/as, sin embargo, creo que ellas/os estarían felices de vernos construyendo nuestro propio destino para heredarles una vida libre de prejuicios, estigmas, estereotipos sexistas, racistas. *¿Qué creencias que compartes con tu*

familia crea en ti ira, depresión, culpa, alegría, reconocimiento, aceptación? ¿Qué estas necesitando? ¿Qué te dispones hacer para cambiar?

Verdad sagrada: Respeto y honor a otros/as

Mi Primera Misión Fuera De Casa

Repetimos las historias de nuestros ancestros/as cuando no se le ha incluido en el corazón.

Mayra Scott

El vínculo a la conciencia familiar ha sido para mí uno de los más arraigados y difícil de soltar. Bert Hellinger nos habla de ello, en su trabajo de Constelaciones Familiares. Cuando empecé a profundizar en las similitudes que tenía mi vida con la de mis Padres, realizando en un primer momento mi genograma familiar, poco a poco me fui dando cuenta de lo vinculada e implicada que estaba con mi sistema y que esa vinculación me hacía repetir sus historias, sus vidas, incluso sus sentimientos y emociones.

En el camino y encuentro hacia mí misma, me di cuenta que la vida que tenía en alguna medida no era mía; más bien eran fruto de mis programaciones, creencias, lealtades que tenía hacia mi Sistema Familiar.

Todo ese deseo de pertenecer, de sentirse parte del sistema, nos lleva inconscientemente a mantenernos anclados en una vida que en definitiva no es nuestra. Lo interesante de esto es que, todo esto lo podemos trascender en la medida que, tomando conciencia, ocupamos nuestro lugar dentro del sistema, respetando, honrando a los que vinieron antes y sobre todo, reconocer nuestra verdadera fuente, nuestro verdadero origen que viene de mucho más allá de nuestra historia ancestral.

Para ejemplificarles lo fuerte que es ese vínculo con nuestras raíces les comparto algunas anécdotas, ahora desde mi experiencia misionera.

Desde muy joven me gustaba asistir a la iglesia. Mi madre era muy religiosa y nos inculcó desde pequeñas, el amor a Dios y a las cosas de la iglesia. La idea de ir a misionar a África en mi mente había estado desde que asistía a la Iglesia. Los sacerdotes españoles nos hablaban de las misiones y de las necesidades de las personas en el continente Africano. Como todo lo que una pone en su mente, en su universo lo atrae, empezó a llamarme la atención, las misiones.

Los días viernes asistíamos con mi madre y hermanas a las asambleas carismáticas de la iglesia católica. En uno de esos días se presentaron a la asamblea unas jóvenes de mi ciudad que habían decidido ingresar al convento. Me llamo mucho la atención sus testimonios a tal punto que le pedí al sacerdote que me consiguiera una reunión con las monjitas. La idea de ser monja misionera me motivaba mucho, sobre todo porque quería misionar en África.

Sin darme cuenta, mi conciencia familiar me estaba llamando a conocer el continente de donde provenían muchos de mis ancestros y ancestras, sobre todo, a reconocer la grandeza de un continente como el de África. Cuando hice mi genograma

comprendí que muchas de las cosas que decidimos hacer en la vida, están estrechamente ligadas a nuestra historia familiar, a nuestras raíces.

Finalmente me fui al convento. Con el dolor de dejar a mi familia, mis amistades, mi novio, el “mundo”, me fui al convento con la esperanza de ir a misionar a África algún día. Las misiones me abrieron los ojos a una realidad de Latinoamérica. Salí de mi burbuja familiar a conectarme con otros países, otras personas, culturas, costumbres; las misiones han sido y será, una de las mejores experiencias que he tenido en mi vida.

Las hermanas Franciscanas con quien tuve el privilegio de convivir y compartir por muchos años, me dieron la oportunidad de misionar en diferentes países. Aunque no fui a África, a misionar, África vino a mí para darme la gran lección de mi vida: somos uno; y el país donde me encuentre, el ser humano con quien me conecte es y será África. África es el corazón de la humanidad. Así como decimos de mi bello país de mariposa, Panamá: centro del mundo, corazón del universo”.

Más de diez años estuve en el convento, el tiempo suficiente y necesario para aprender la lección. Aunque las hermanas ni yo mismas, sabía cuál era la lección que Dios me quería dar y mis ancestros regalar, ahora la celebro con el corazón agradecido.

Muchos años después de salir del convento, conocí el maravilloso trabajo de Bert Hellinger, ex sacerdote misionero que había estado en Zulú África; gran parte de las Constelaciones Familiares, han sido fruto de su experiencia misionera en África. Así me fue guiando el gran alma, para saciar la sed insaciable de mi ser misionero; primero valiéndose de una experiencia religiosa, hasta llevarme donde realmente encuentro descanso, serenidad, confianza, entusiasmo, ese mi estar en Dios; como el mismo Bert Hellinger dice: “este alma consciente que sobrepasa y

dirige al individuo, busca y encuentra soluciones que superan, con mucho, aquello que nosotros podemos imaginar, y logra generar efectos que nuestro actuar planificado es incapaz de producir hoy”.

Mi Conciencia Familiar me llevó a conectar con mis raíces ancestrales, con mis Padres, y a través de ellos, encontrarme con mi verdadera esencia, aquella que nos mantiene unidos/as y conscientes de que somos un solo Ser, una sola carne, un solo Espíritu. Tal como dice el cántico que mi madre entonaba con su hermosa voz:

*Somos uno en Cristo, somos uno,
somos uno, Uno solo*

*Un Dios
Un solo Señor,
Una sola Fe,
Un solo amor,*

*Un solo Espíritu,
Un solo bautismo,*

Y es El fiel consolador.

Aunque nos perdamos en las vanidades que nuestro ego aparentemente nos quiere regalar, llega un momento en la vida en que esa unidad nos invita a regresar al origen, *donde nada nos divide, nada nos separa*, donde dejamos de desvalorizarnos y asumimos nuestra identidad como imagen y semejanza de Dios.

Las misiones fueron la primera puerta que el Espíritu que guía mi alma me mostró, para iniciar el camino al que yo le llamo: **Liberación, Sanación y Crecimiento.**

Muchas veces, me he visto enredada en las trampas, embrollos de la conciencia familiar, enredada en los asuntos de

los grandes; sin embargo, esos embrollos, me llevaron a conocer más mis raíces, mi historia y a mí misma. Ahora confío en que no estoy sola y las veces en que siento desfallecer, sé que cuento con la bendición de muchos/as, ángeles ancestrales que me ayudan a levantarme. Es así como voy pa'lante, como decimos a lo panameño.

Con la alegría del re encuentro con mis raíces y en reconocimiento a mis ancestros/as, les comparto estas experiencias del proceso de conexión con mi Ser. Gracias a ellos/as sigo evolucionando trabajando para Ser, desde mi esencia.

Cambio De Hábito, Una Decisión Trascendental

*De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es.
Las cosas viejas pasaron; he aquí, son hechas nuevas.*

2Cr 5:7

A mí me gusta ir al salón de belleza, me encanta cambiar el look además de consentirme y mimarme dándome tiempo para mí. Evidentemente el cambio interno también ha de reflejarse en lo externo y en el salón de belleza si le que le ayudan a una a darse esos toques de juventud de aire fresco de belleza de vitalidad, de novedad y de relax. Con esta anécdota sencilla, introduzco lo que representa para mí uno de los pasos para cambiar de hábito: el salón del alma.

Entrar al salón de las profundidades del alma, indudablemente le lleva mucho más tiempo que para cambiar su apariencia externa. La vida no es lo mismo, cuando logramos conectar con nuestra alma, nuestra esencia.

Quitarme el hábito del monja, e incluso cambiar de luck, es mucho más fácil que quitarme el chorro de hábitos, costumbres aprendidas a lo largo de mi vida. Con razón dice el maestro Bert Hellinger es *más fácil sufrir que sanar*. Cambiar los hábitos, y/o implementar nuevos hábitos requiere de verdad fuerza, valentía, decisión, trabajo diario.

Pues bien, cuando la partida de los seres que he amado tanto en mi vida me permitió mirarme a un nivel más profundo, fui dando pasos para cambiar mis “malos hábitos”. Primero tome la decisión de conocerme más a mí misma, de mirar a la Mayra que habitaba dentro de mí. Yo quería volver a sentir la alegría en mi cuerpo, así que esto fue una excusa perfecta para iniciar el camino. Fue bien curioso porque en mi país tenemos la costumbre de que guardamos luto cuando un ser querido se ha muerto. Mi madre nos decía que ella no quería que le guardáramos luto, es decir, vestirnos de negro y/o con ropa de colores pasteles, nada estridentes...

Yo recordaba ese mandato de mi madre, sin embargo, los primeros meses después de su muerte vestí de luto. Un día en la oficina una compañera me pregunto porque vestía siempre de negro, que me quitara el negro, esto recién de la muerte de mi hermana. Sus palabras me hicieron recordar las palabras de mi madre e incluso, me hizo recordar a mi hermana que era una mujer muy alegre. Unos días después, me “quite la ropa negra” mas no el luto. Dentro de mí todavía estaba una tristeza profunda.

Intelectualmente y como parte de mi profesión sabia los pasos que se dan en un proceso de duelo, sin embargo, hasta que una vive la experiencia en carne propia, aprende realmente el significado de la teoría. A veces pueden pasar años para sentir que se ha aceptado e integrado la experiencia, la partida del ser

querido; la depresión se había asomado a mi vida y yo sin darme cuenta.

Había decidido cambiar empezando por este primer gesto de quitarme externamente el luto. Gracias a esta compañera me di cuenta que algo pasaba en mí.

Aquí quiero señalar que cuando realizamos acciones externas, rituales incluso, como por ejemplo, el novenario que hacemos en la iglesia católica ante la muerte de una persona, estos rituales se convierten en actos simbólicos que hace comprensible a nuestro inconsciente de las cosas que queremos cambiar internamente. Nuestro inconsciente solo entiende el lenguaje simbólico, así que al querer cambiar hábitos, es muy recomendable realizar rituales, u otras acciones que se relacione con el mundo simbólico, por ejemplo: arte, constelaciones familiares, teatro, dibujo entre otros. Esto le ayudara a tu inconsciente a entender el cambio de paradigma, hábito, programas que se está intentando cambiar por dentro.

Pues bien, yo me quite el luto y empecé a buscar otras formas de hacer catarsis, de liberar las emociones que me dejaron la pérdida de mi madre y de mí hermana. Y sí que resultado, poco a poco me fui sumergiendo más a nivel interno encontrándome con otras heridas, conectarme con el dolor y los otros duelos no resueltos a lo largo de mi vida. Tomando así conciencia de lo que realmente está pasando dentro de mí.

Estamos programados para ser esclavos, para sufrir; como esto es una programación, se puede cambiar, si decidimos cambiarlo. También creo que estamos programadas/os para la felicidad, para el amor, la paz y que si logramos darle un lugar a todas nuestras experiencias, darle sentido, una función, lograremos enriquecer nuestras vida, viviendo en el paraíso desde el aquí y el ahora.

Eligiendo desde nuestra conexión con nuestra esencia, es decir desde la conciencia, somos capaces de decidir el *Estilo de Vida* que queremos llevar. Siendo la dueña de nuestra vida, podemos elegir vivir desde el paraíso y/o desde el sufrimiento, ser amo, o ser esclavo, bien decía Jesús, ***no se puede servir a dos señores***. Desde luego, esto requiere de trabajo, de inversión en horas, tiempo, dinero; de crear las condiciones para generar ese cambio. Estar atentas a las señales de la vida, agudizar todos los sentidos para escuchar más allá de lo dado, como me paso a través de un simple comentario en la oficina.

Cuando una se decide iniciar el regreso a casa y conectarse con lo que somos con nuestra esencia, todo el universo se pone nuestro favor; las cosas empiezan a cobrar sentido, empezamos a percibir con otros ojos las cosas que nos rodean, empezamos a interactuar y vibrar con todo y todo lo que necesitamos llega a nuestra vida. Hacemos de lo cotidiano de nuestra existencia una ofrenda sagrada, un canto continuo de agradecimiento a la vida a Dios nuestro creador.

Cuando decidí conocerme más empecé a comprender que, todas las cosas que quiero están allí dentro de mí, y brotan de esa conexión con el corazón, con tu cielo/terra. Cuando nos decidimos a cambiar y tomar acción para que ese cambio se produzca, la magia surge.

Te invito ahora a pensar por un momento, en los resultados que estas obteniendo del Estilo de Vida que llevas actualmente.

Puedes tomar acción desde hoy, escribiendo en tu cuaderno el Estilo de Vida que quieres tener desde ahora y aquello que empezaras a hacer para lograr lo que te propones. ***Recuerda que, lo que quieres, puedes y lo que puedes quieres***. Si otros lo hicieron yo y tú también podemos hacerlo.

Una verdad sagrada: "Respeto a sí mismo"

Ejercicio 1.2 Cambio De Hábitos.

- ¿Los hábitos que prácticas, aportan en la mujer/hombre que quieres ser?
- ¿Qué aportan exactamente a tu vida familiar, personal?
- ¿Qué beneficios trae para tu salud física, psíquica, emocional, espiritual?
- ¿De qué manera fortalecen tus creencias, tus valores, tus comportamientos, el estilo de vida que llevas?
- ¿Qué estas dispuesta hacer para utilizar toda tu creatividad, poder de manera óptima?
- ¿Sera que hay algo que es necesario cambiar?

Mirando Más Allá De La Muerte Para Sanar El Corazón

Viviendo, existiendo estoy en Dios.

Mayra Scott

Mi hermana Clementina, tenía dos años menor que yo cuando murió, era más que una hermana para mí. Mi amiga, confidente, aquella en la que confiaba algunas de mis locuras. Cleme, como le decíamos de cariño, era una mujer alegre, con mucha vitalidad, mucha energía. Cerca de sus treinta y cinco años le dio cáncer de seno.

Su enfermedad fue un golpe bajo para ella y para toda la familia. Aparte de la familia de mi padre ya habíamos pasado por esta experiencia. Mi abuela había fallecido de cáncer, enfermedad que habíamos creído era consecuencia de los muchos cigarrillos que abuela fumaba. Más adelante desde la sistémica comprendí que el cigarrillo era una consecuencia, mas no la causa...

Al enterarse mi hermana que tenía cáncer decía: *voy a vivir, este cáncer no me vencerá*. Así que siguió viviendo su vida y sometándose al tratamiento para el cáncer. Su tenacidad y enfrentamiento al cáncer, le llevo a que muchos la consideraran como una verdadera guerrera. Se iba a su tratamiento de la quimioterapia y el día siguiente, se levantaba para dirigirse a su trabajo.

Yo realmente la admiraba. En el tiempo que supimos de su enfermedad yo estaba en mi segundo años de carrera en psicología. Sabía que las emociones eran un factor determinante en la enfermedad y que trabajar con las emociones era de suma importancia para mantener una estabilidad psíquica y que el paciente pueda afrontar la enfermedad de la mejor manera posible.

Yo tenía mucho miedo que mi hermana muriera. El mito de que enfermar de cáncer significaba la sentencia de muerte, también estaba en mi mente. Cada vez que podía, llamaba a mi hermana y le enviaba información para que leyera y estuviera más consciente de los síntomas que ocasionaba la quimioterapia y de alguna manera pudiera prevenirlos

Recuerdo que la operaron rápido, ya que el cáncer que le había diagnosticado comprometía otros órganos. Le amputaron uno de sus senos. Yo sentí que me habían amputado también a mí, llore mucho, sufría en silencio, mientras sacaba fuerza del cielo para darle ánimos cada vez que hablábamos.

En las vacaciones de diciembre, viaje de El Salvador a Panamá. Quería ver a mi hermanita, yo esperaba verla apagada, deprimida, sumida en la tristeza, todo lo contrario a la escena que encontré. Cuando la vi, ella me la lección de mi vida. Le pregunte: ¿Cleme cómo estás? y me dijo: *Aquí sin teta...* todos empezamos a reír, incluso ella. Yo esperaba todo menos esa

respuesta. Así era mi hermana, siempre tenía tiempo para el sarcasmo y la broma. Yo, la estudiante de psicología estaba aprendiendo de ella que, cada ser humano/a, cuenta con recursos internos que utiliza en un momento determinado y aun en medio de una enfermedad como el cáncer. Su alegría, se activaba incluso ese momento tan difícil para ella.

Como fruto de su trabajo ella y su esposo, construyeron su casa cerca en un terreno cerca de la casa de mis Padres. Le gustaba tener su casa bonita. En Panamá, muchas personas tienen como tradición, pintar y redecorar la casa para las fiestas navideñas y año nuevo; esa tradición era una de sus preferidas así que, sus ahorros los invertía en su casa y en sus dos hijos varones.

Algunos le decían que para qué se mataba trabajando, que las cosas materiales se quedan. Le decían que descansara y se cuidara más. Creo que en el fondo mi hermana sabía que sus días estaban contados, sin embargo, ella se iría con las manos llenas a presentarse al dador de la vida. Así que, pese a los “buenos consejos” de los demás, ella seguía trabajando y poniendo sus talentos a producir: su alegría, su capacidad para hacer amistades, sus conocimientos administrativos, su don de gente, su creatividad.

No solo invertía en sí misma y en su familia; ella fue un gran ejemplo para amistades, compañeros de trabajo. Esto se vio reflejado cuando ella estaba en la cama de hospital y en su casa. Hasta ahora, en toda mi vida, no he visto un enfermo que recibiera tantas visitas en su cama como mi hermana. La cantidad de personas que la fueron a visitar es incontable. Yo misma desconocía ese gran talento de mi hermana. Incluso nuestra familia que se encuentran en diferentes partes del país la fueron a visitar; amigas/os y personas que ella conoció durante su visita y estaba en el hospital Oncológico de Panamá. Todo el mundo me preguntaba por ella, en la calle, por teléfono, todos querían saber

sobre su estado de salud y de paso hacerle saber que estaban orando por ella.

Las veces que estuve con ella en el hospital, recuerdo verla dándole ánimo a otras mujeres, hombres, desconsolados por la enfermedad. Se levantaba por las mañanas y se arreglaba, nada de pijama, se maquillaba y se ponía bonita. Me decía: Tomas, (su esposo) viene a verme, quiero estar bonita...

Mi hermana desde luego no quería morir; ella rogaba a Dios todos los días por su vida. Unos quince días antes de su muerte, estaba yo con ella en su cuarto de la casa, cantando, leyendo la Palabra de Dios, charlando con ella. En un momento la mire y su rostro estaba radiante, brillaba, ella estaba hermosa, yo sentí y vi en ella ese rostro de Dios hecho carne, aquella imagen de Dios transfigurado, fue para mí algo mágico y celestial ese momento.

Yo le abrase, la toque y le decía: Cleme bendíceme, bendíceme hermana mía. Me tocó ver como mi hermana empezaba a desprenderse de todo. En una hoja de cuaderno, escribió su testamento, entregándole a sus hijos a su esposo su herencia: ella misma; reflejada en cada una de los ladrillos de su casa, en su esencia convertida en carne a través de sus hijos, en cada sonrisa de sus amigos conductores de buses, en la mente de cada persona que le conoció y tuvo el privilegio de compartir con ella su vida. A mí me dejó su fuerza su coraje por la vida, su alegría y su apego a la vida que está más allá de la misma muerte.

La fuerza de mi hermana me sigue acompañando. Ella me ayudó a embarcarme en la aventura de trabajar por Vivir. El duelo por su partida y la partida de mi madre dos años antes, me hicieron buscar ayuda profesional para aprender a ver la vida, más allá de la muerte.

El dolor se había convertido en un peso muy grande para mí, estaba perdiendo el sentido de la vida, de la alegría, así que pude

reconocer los síntomas que se estaba reflejando en mi cuerpo y busqué ayuda. Me embarqué en un proceso terapéutico buscando recuperar mi tan valiosa alegría y el sabor por la vida. Así que hoy digo que, la partida simbólica de mi hermana y de mi madre me llevó a conectarme con mi esencia, a conectarme con la Vida, con la Alegría en ese re encuentro hago honor a la vida de mi hermana y de mi madre.

- ¿Te sientes en deuda con algún ser querido que has perdido?
- ¿Estas esperando que Dios valide el dolor en tu vida?
- ¿Qué tan fuerte son tus compromisos personales?
- ¿Crees que mantenerte en el sufrimiento, alivia tus culpas?
- ¿Que estas dispuesta/o hacer para cambiar tu vida?
- ¿Qué tan responsable eres con tu vida?

La mejor manera de hacer que nuestros seres queridos descanse en paz es: retomando el control de nuestra vida, Viviendo.

Esencia, Una Llamada Directa Al Corazón

Mi amado es para mí y yo soy para mi amado.

Santa Teresa

Desde muy pequeña me ha gustado orar, hablar con Dios, como me enseñaron mis Padres y reforzaron las maestras en la catequesis de la Iglesia Católica. Más allá del Padre Nuestro, cada vez que me ponía a orar, me sentía realmente hablando con un amigo, en este caso con Dios. Le contaba todo, mis alegrías, mis tristezas, sueños. A lo largo del tiempo he tenido que re aprender, incluso a orar, Mi madre y mi nana, mujeres muy religiosas, cuidaba que mantuviéramos esa conexión con Dios y sus enseñanzas.

En la vida he tenido muchas manifestaciones de la presencia de Dios. También he conocido personas que con sus argumentos me han tratado de convencer de que Dios no es más que producto de nuestra imaginación, una necesidad de los humanos por tener un salvador de sus problemas. He escuchado y algunas

veces me han hecho pensar, sin embargo, no han logrado que mi fe en la divinidad a quien le llamo Dios, decaiga.

Hace un buen tiempo en mis meditaciones matutinas, me gusta escuchar el canto ábrete corazón. A medida que lo escucho me voy sintiendo una con el canto:

...Ábrete corazón, ábrete sentimiento, ábrete entendimiento, deja a un lado la razón y deja brillar el sol, escondido en tu interior...

Cada vez algo nuevo despierta en mí esa hermosa canción, me lleva a estar en sintonía con Dios, con mis semejantes, con la naturaleza, conmigo misma con mi esencia.

Estar en esencia para mí es estar en Dios; que es la fuente de la Vida misma y todo lo que en el universo habita.

Estar en Dios reconozco que es una Gracia, un don, del cual todos gozamos aun sin darnos cuenta. Aunque me considero una persona creyente, no ha sido fácil estar en Dios, estar en mi esencia. He tenido que enfrentarme a mi enemigo número uno más allá de mi ego: las dicotomías entre lo material y lo espiritual. En gran parte ha sido influencia religiosa. Así, mi mente se ha visto muchas veces en este gran dilema, con el que sigo trabajando y aprendiendo.

Cuando estamos en nuestra esencia, las dicotomías desaparecen, haciendo de todo lo que nos rodea algo sagrado. Desde nuestra esencia reconocemos que todo lo que habita bajo el cielo es bueno, es parte de la creación, del universo, y está al servicio de nuestra evolución, desde luego el dinero es parte de ello. Estar en esencia significa para mí que conectada con la vida, todo lo que necesite vendrá a mí.

Poco a poco he ido recuperando la armonía interior, soltando mis temores, y retomando la confianza de que la Gran Alma, Dios, sostiene mi vida. He decidido cambiar todos los pensamientos que me distancian de la unidad y a través de ello, voy recuperando mi armonía interior...

Armonía Interior

Llegaste a mí, cuando más te necesitaba, siempre te daré las gracias.

Conectada con la Vida, el Espíritu que es Vida, me regala el maravilloso don de la Armonía Interior.

Este sentimiento que brota desde lo más profundo del Alma, y que se experimenta por primera vez, desde el vientre de la madre, cuando todo está en sintonía con la misma Vida. Armonía que invade y penetra todo el Ser, llenándole de una paz y felicidad interior tan profunda, que describirla es casi imposible, por ello, solo se siente y se transmite.

Con ella en el interior, todo lo que está alrededor sabe a puro amor.

Con la armonía en el interior, ya no hay prisas, desaparece la angustia por todo lo superfluo, la confianza aflora, se puede escuchar el canto de las aves, el susurrar del viento, la respiración de quien se ama, el olor de las flores, todo, todo lo que está alrededor cobra sentido.

Es un regalo, es un don, llega sin avisar, escucha el llamado angustiante del alma que clama paz, liberación, amor, entrega y llega como el tesoro más grande y preciado del mundo.

Es tan grande, tan delicada, respetuosa, compasiva, tan pura. Contiene la fuerza de un volcán, con ella, se despierta la creatividad, el amor, fluye la vida, la alegría; se aleja el miedo y

renace la luz, la confianza, por ello se cuida como el divino tesoro que es.

Se encuentra en el silencio, aunque le gusta la compañía.

Siempre ha estado en Papá y Mamá, en el Alma del Sistema Familiar, siempre al alcance.

Se encuentra en la simplicidad de la vida y se manifiesta en la belleza universal del corazón que sabe dar gracias y reconocer humildemente al Dios que yace en su interior.

Para encontrarla, no hay que hacer nada, ella viene como un regalo como un don, si la puerta está abierta y atenta, ella se revela y ocupa su lugar.

Eso y más, siento que es, estar en sintonía en armonía interior.

Mi ego sigue dándome batalla, como decía mi nana mis Eny: *el ego muere treinta minutos después de que tú mueres.* Y es que cada vez que intento morir a mis pretensiones sin sentido y darle sentido a mi vida, el ego se aparece para ilusionarme y/o para desilusionarme; creo que de eso se trata estar en esencia, vivir en conciencia incluso de las zancadillas que te coloca el ego.

A veces he caído en su tentación, sin embargo, la gran alma me ayuda a volver a mi fuente, a mi centro y encausar nuevamente el río de mis necesidades, dejando que se vayan así como llegan.

Evidentemente ya no soy la misma Mayra de hace unos años atrás, sin embargo, todo lo que he vivido ha contribuido a la Mayra que soy hoy. Cada día que amanece es una bendición que el Padre Dios me permite para ejercer la función por la cual él me ha permitido estar en esta tierra: Ser desde mi esencia co – creadora en el universo, disfrutando de la abundancia y al mismo tiempo, confiando como las aves del cielo en la providencia.

Así me conecto con Dios día a día, con mí aquí y mí ahora, haciendo mi trabajo, lo que me gusta, me apasiona y dejando que la Vida, que es mucho más grande se encargue del resto.

Ahora que me conoces un poquito, te comparto las claves que me están ayudando a permanecer conectada con mi esencia.

Verdad sagrada: Entregar la voluntad personal a la voluntad divina.

El Mejor Día De Tu Vida

El mejor día de tu vida es aquel cuando decides que tu vida es tu vida.

Sin excusas, sin recostarte de nadie, sin depender de nadie, sin echarle la culpa a nadie.

El regalo de la vida es tuyo.

Es un viaje maravilloso y solamente tú, eres responsable de lo que sucede en ese viaje.

D. Zadra

Claves Para Ser, Desde Tu Esencia

*Soy imagen y semejanza de Dios, dotada y creada de la misma
sabia del creador; todo en mí, todo en ti, es expresión y fruto de
su inmenso amor.*

Mayra Scott

¿Por Qué Claves Para Ser, Desde Tu Esencia?

Unir mi Ser, con su esencia, es la razón de mi existencia.

Mayra Scott

Cuando hablamos de esencia, en principio pueden surgir varias preguntas: ¿Para qué necesitamos saber esto? ¿A quién le interesa vivir desde su esencia? ¿Qué es vivir desde la esencia? ¿Cómo se come y/o cómo nos da de comer vivir desde nuestra esencia?

En un mundo dividido en donde las dicotomías nos hacen perder de vista las prioridades; conectarnos con nuestra esencia, vivir desde nuestra esencia, nos puede parecer una utopía. Lo maravillo de la vida es que ésta, se encuentra en constante movimiento, es dinámica, así podemos darnos cuenta que cada vez más, muchos seres humanos/as, están decidiendo **vivir desde su esencia**, desde su autenticidad, en sintonía con lo que le dicta su corazón, sintiéndose como lo que son, uno con el cosmos, con el universo, aunque eso implique nadar contra la corriente.

Lo que me motiva a escribir estas claves, no es más que el deseo de compartir la alegría que siento por volver a conectarme

con la vida, con la alegría, con Dios. Al igual que Zaqueo agradecida por la Vida, comparto lo que estoy aprendiendo reconociendo que los regalos cobran mayor sentido cuando se comparten.

Desde este apartado del libro quiero ahondar un poco más en las señales, principios, que llegaron a mi vida en el momento que decidí cambiar para vivir desde lo que se mueve en mi corazón, lo que siento, más que de lo que me impone la sociedad, las programaciones genéticas, culturales, mi propio ego.

Estas señales que algunos les llaman principios, códigos, yo les denomino "*claves para ser desde tu esencia*". Claves más no pasos, ya que considero que los pasos, lo establece cada persona a su ritmo y a su tiempo.

En ese sentido, estas claves espero te sirvan de motivación para emprender tu camino de auto conocimiento. Estas claves siempre han estado disponibles, no son nuevas, más que para aquellas personas que las contacta por primera vez. Pueden llegar de diversas maneras, pero son las mismas que están registradas en nuestro corazón desde antes incluso, que la humanidad existiera.

En esta etapa de mi vida, que volví a conectar con ellas, me hice la misma pregunta que un tal, Nicodemo le hizo un día a Jesús: "*¿Cómo puede un hombre viejo nacer de nuevo?...*

Al umbral de mis cincuenta años, la respuesta brota de mi corazón a través de esa vocecita interna más allá del ego. La voz que nos guía, el Espíritu de vida, de sabiduría que habita en cada ser humano. Esa voz nos dice que nacemos de nuevo cada vez que:

- Nos atreveremos a ir más allá de los condicionantes impuestos por nuestras programaciones genéticas.

- Nacemos de nuevo cuando miramos a nuestros Padres como los seres perfectos portadores de vida.
- Nacemos de nuevo cuando somos capaces de vernos y reconocernos como los seres más perfectos dueños de la creación.
- Nacemos de nuevo cuando reconocemos que la otra persona también es nuestra imagen y semejanza.
- Nacemos de nuevo cuando, nos levantamos tantas veces sea necesario y nos perdonamos las setenta veces siete.
- Nacemos nuevamente cuando reconocemos nuestros talentos, nuestros poderes internos y los ponemos al servicio externamente, convirtiéndonos en co-creadores de la creación, para el universo.
- Nacemos de nuevo, cuando aprendemos a vivir en el aquí y el ahora
- Nacemos de nuevo cuando cada día nos levantamos agradecidos, de la vida que se nos regala como un don, una gracia.
- Nacemos de nuevo cuando logro mirar sin juicio a todo aquel que me rodea, empezando por si misma
- Nacemos de nuevo cuando reconocemos nuestro cuerpo como templo sagrado de nuestra esencia.
- Nacemos de nuevo cuando confío en la fuerza divina que me sostiene.
- Nacemos de nuevo cuando vivimos en espíritu y en verdad.

De esta forma, empecé a darme cuenta que yo estaba invitada a **nacer de nuevo** y la magia de los efectos de cada clave

empezaron a evidenciarse en mi vida, cuando decidí emprender el camino haciéndolas vida en mi vida, es decir, cuando empecé a implementarlas.

Cada vez que una de estas claves aparecía en mi vida a través del estudio, de una conversación con mi esposo, con mis hija, hijo, a través de un sueño, de una cliente, de la naturaleza, de la muerte de mis seres queridos, a través del silencio y la meditación, de limpiar la casa, viendo televisión, e incluso haciendo lo que no me gusta como “cocinar”, en fin. Mis sentidos agudizados, escuchaban tras de ellas: *te invito a nacer de nuevo.*

Verdad Sagrada: Busca solamente la Verdad

Antes creía que ese “nacer de nuevo”, vivir desde nuestra esencia, sería algo deslumbrante y que solo las personas espirituales, gurús, chamanes, tenían esa oportunidad. Ciertamente no reconocía mi esencia. Pues bien, hoy a través de este libro, escribo estas claves que me están ayudando a Ser, desde mi esencia, la cual me hace sentirme y vivirme como:

Imagen y semejanza de Dios, una estrella luminosa en mi universo, en el Universo.

Desde ese reconocimiento, puedo darme cuenta de que **vibro en Dios cuando estoy conectada con la Vida**, con lo que me rodea, con lo ordinario haciéndolo extraordinario, cuando vibro conmigo misma. Este es un caminar de toda la vida, decir que empezó en un momento determinado sería ilusorio, creo que desde que nació estaba muriendo y naciendo. Ahora adulta, claro he adquirido mayor conciencia y a partir de allí, mi mirada, mi vida se transformó porque hoy reconozco que estoy sostenida por algo mucho más grande que las limitaciones que a veces me impongo desde mi ego.

Ahora tomo conciencia de que todo lo que me ha pasado en la vida, se convierten en las herramientas, los recursos que me ayudan para ir hacia adelante y cada vez que me encuentro con la fragilidad de la naturaleza humana, recuerdo quien soy, de donde vengo y desde allí, hago que mi vida, recobre el propósito de su existencia.

Ejercicio 1.3 Claves Para Ser, Desde Tu Esencia

- ¿Cansada/o de luchar contigo misma/o?
- ¿Te da miedo asumir un estilo de vida conciente?
- Qué tal si respiras y conectas con tu esencia... hazlo un momento.
- Piensa un momento en algo que te preocupa...
- Ahora, toma una respiración profunda y reten el aire por unos segundos...
- Luego, exhala lentamente.
- Hazlo **tres veces**, hasta que te encuentres en tu esencia.
- Cuando exhales, envía la preocupación al centro de la madre tierra.

Al inhalar, recibe la sabiduría que se emana desde la madre tierra trayendo la solución a tu problema.

¿Cómo te sientes ahora? ¿Notas la diferencia?

Un Camino Que Emprender: La Individuación

Ha llegado la hora, de abrir las alas y emprender tu propio vuelo.

Mayra Scott

Creo que dentro de cada ser humano, habita un diamante en bruto deseoso de ser descubierto y con la urgencia de brillar. La llamada que escuchaba me invitaba a ir a las profundidades de mi tierra, de mi alma para liberar ese diamante que permanecía encubierto, pero presente. Para descubrirlo tenía que despertarme, reconociéndome como un ser completo.

Reconocerme y declararme vida, declarar mi existencia, ha sido una de las claves más importantes en este proceso; ahora puedo decir que pase de la muerte a la vida. De una vida sin sentido, a una vida con propósito, la que me está llevando a sentirme, a verme internamente. Así empecé en este sentido, a invertir en mi crecimiento y desarrollo personal para conocerme más, para saber quién era la Mayra que se escondía detrás de la piel.

Iniciar un camino de conocimiento de sí misma, requiere, si de ingredientes se trata, de dosis de amor, respeto, humildad, paciencia, e incluso un tanto de valentía para atreverse a quitar las capas de cebolla con que muchas veces nos cubrimos para sobrevivir. He tenido que aprender a quitar las diferentes capas con las que me había revestido, para una vez desnuda, darme cuenta de quién era realmente. Ese quitar las capas de cebolla que algunas veces hizo que brotaran lágrimas de mis ojos, aquellas lagrimas que se convertirían en el mejor de mis lubricantes.

Cuando permití que las escamas cayeran de mis ojos, pude darme cuenta de que el diamante tenía mi propia imagen. Tanto buscarlo por fuera, cuando lo tenía tan cerca, la imagen me reflejaba a mí misma como el mayor de mis recursos. Todo aquello que logramos obtener fuera: estudios, conocimiento, propiedades, solo se convierten en complementos a mayor de nuestros recursos, nosotras mismas. Para descubrirlo hace falta emprender *el camino de la individuación*; eliminando lo que no somos, para descubrir, quiénes somos.

Todos los seres humanos vamos pasando por un proceso de desarrollo evolutivo normal durante el crecimiento; es así que, las primeras etapas de nuestra vida la vinculación con nuestra madre es esencial para la sobrevivencia. A medida que vamos creciendo y relacionándonos con el entorno, vamos generando otros vínculos, hasta llegar un momento en que nos separamos del ámbito familiar. Este proceso le denomino Carl Jung proceso de individuación.

De acuerdo con Carl Jung, todos/as alcanzamos en un momento de nuestra vida un *proceso de individuación, es decir,* engendramos un individuo psicológico, una unidad aparte, indivisible, un Todo. En la individuación el individuo actúa desde su Ser, desde su Esencia, como un todo, sin el control de

los programas internalizados y/o los condicionamientos del colectivo, de la sociedad, de la familia, etc.

A través de este proceso logramos alcanzar nuestra transformación interior, nuestra alquimia; reconociéndonos como un ser completo con derecho a Existir.

En este proceso nos encontramos todas/os, cada vez que alcanzamos un nivel de conciencia. Nos separamos de nuestros Padres, dejando atrás en estado la niñez para convertimos en adultos/as.

El **camino de individuación** se hace difícil en la medida que **nos resistimos a la inclusión** al tomar y asentir con el corazón; ya que, la individuación no tiene nada que ver con exclusión. Así que, para lograr este proceso es indispensable, reconocer, honrar, tomar a los anteriores, a nuestros Padres, ancestros y con su bendición, seguir hacia delante.

Cuando más no resistamos, más nos presionara el sistema. Estas es una Ley de Pensamiento Sistémico. En mi camino de individuación, muchas veces me he resistido, algunas veces por desconocimiento, en otras ocasiones por miedo al qué dirán y/o sencillamente, era más fácil sufrir que buscar solución.

En este proceso darnos cuenta de que para emprender un camino de sanación, es necesario recurrir algunas veces a nuestra “mala conciencia”, viéndonos como un Ser, completo, que existe, piensa, ama, desde su esencia, en sintonía con el Todo, siendo capaz de asumir decisiones sobre la propia vida. Un camino que no todos/as queremos transitar. **¿Estas lista para entretejer tu propia vida?**

Verdad Sagrada: Entrega tu voluntad a la voluntad divina.

Se recibe cuando se da. Hay que arriesgarse para llegar a nuevos territorios, y hay que dar las gracias para reforzar y elevar el funcionamiento de la vida. La gratitud es la madre de los demás sentimientos.

Lair Ribeiro

Otorgarse Permiso

*He aquí que yo estoy a la puerta y llamo;
si alguno oye mi voz y abre la puerta, entrare a él, y cenare con
él y el conmigo.*

Jesús, según San Juan.

Una de las primeras cosas que he tenido que hacer para iniciar un proceso de conexión con mi esencia **fue otorgarme permiso**, es decir, reconocermee merecedora de Vida plena. En principio, para conectarme con la alegría, la felicidad.

Como nos acostumbramos a vivir en automático, nuestro inconsciente para cambiar el chip, necesita que le demos la autorización, esto es, un permiso para cambiar. Así de respetuoso es nuestro cerebro.

La automatización en la que muchas veces nos encontramos, no nos permite darnos cuenta de que cada quien es responsable de lo que le pasa en su vida. Cada quien le ha dado el permiso a la tristeza para entrar y quedarse instalada en su cuerpo. De la misma forma, le hemos dado permiso a la alegría, para sentirla y vivirla. Si no tienes lo que quieres en este momento, significa que de alguna manera le has negado el permiso para que eso que

quieres se haga tangible. Ah y cuidado con responsabilizar a otros/as, cada quien es responsable de lo que le sucede.

Le damos permiso a nuestro cerebro a través de las creencias, los mitos. Le damos permiso a través de todos nuestros sentidos a las emociones, las personas, las experiencias u acontecimientos, para que entren hagan en nosotras los que les plazca. Ese permiso se lo otorgamos a través de los mitos, es decir, de las historias que hemos incorporado en nuestra estructura mental, en nuestra psique.

Si hoy te sientes triste, puedes revisar en qué momento le diste permiso a esta tristeza para ingresar a tu casa, tu psique, tu vida. Puede ser que perdieras algo de mucho valor para ti y que a través de ese acontecimiento le has dado el permiso de entrada a tu casa, a tu corazón, a tu mente, al final, somos nosotros como adultos/as, quienes le damos autorización, permiso.

Con el ejemplo anterior sobre la pérdida, veamos cómo se da el proceso: primero le damos una interpretación, le damos valor, a aquello que se ha perdido, lo cual genera originan diversos pensamientos, estos pueden ser de culpa o de aceptación; posteriormente estos pensamientos desencadenan en la emoción. En relación a la tristeza, dado la pérdida material y/o humana que se ha tenido, se convierte en un duelo, dolor, emoción que al no ponerle un alto o buscar ayuda, nuestro cuerpo físico lo registra enfermándose. Por esta razón, el resultado que obtenemos es producto del “permiso” que le damos a nuestro inconsciente.

Estos permisos para sufrir suelen darse a veces por lealtad, culpa, deudas, miedos, por mitos, creencias, traumas; de forma consciente, e inconsciente.

Entonces tomar conciencia de ese proceso es importante para que ***nos demos el permiso para cambiar***. Lo hacemos identificando

la programación, el mito que se ha introyectado en la psique y que muchas veces son las que no nos permiten ir más allá de lo conocido. Una vez encontrado aquello que nos limita avanzar, podemos decir que la mitad del camino ya se ha alcanzado. Entonces, *para otorgarse permiso para ser feliz*, primero te conectas con aquello que te motive para hacerlo.

Este darnos permiso es de suma importancia para avanzar. Es como tener un sueño. Si ya tienes registrado lo que quieres, lo has plasmado en un papel por ejemplo, te has puesto las metas y ahora lo que queda es ponerte en acción. Te has dado el permiso, no solo lo sacas de la mente, lo pones por escrito, sino que te pones en acción para alcanzarlo.

A veces se necesitara un empujoncito para remover la tierra del desánimo cuando trabajamos por nosotras/os, mismas/os, sin embargo, todas tenemos a nuestro alcance herramientas que nos ayudan a sanar, por ejemplo, si eres una persona que le gusten los rituales, puedes hacer algún ritual y declarar ante el universo, ante la madre tierra, ante la divinidad en la que se crea, el propósito de cambiar, de hacer todo lo que está a tu alcance para crecer, para cambiar; salir del estado en que se está, ya que te has dado cuenta de que si sigues en automático, te pierdes de toda la belleza que tu universo tiene preparado para ti y de vivir en tu verdadera esencia.

Cuando realizamos este primer paso de manera consciente, internamente algo va cambiando dentro de sí y por supuesto se expresa externamente. El universo empieza a regalarnos los medios para realizar ese compromiso declarado. Recordemos que nuestra palabra tiene poder y el poder no es más que crédito; mientras más cumplimos lo que decimos, mayor crédito tenemos. En la medida que cumplimos con nuestra palabra, ella se hace carne y nos da los medios que requerimos.

Otorgarse el **permiso significa** que, pase lo que pase, cueste lo que cueste, te darás la oportunidad de despertar, de vivir en estado de conciencia, porque esa decisión, depende sola y exclusivamente de sí misma/o.

Entonces, para empezar a ser, desde nuestra esencia, nos **otorgamos el permiso**, declarándolo en voz alta y a través de una simbología. Si somos capaces de cumplir con lo que nos prometemos a nosotras mismas, el camino esta iniciado. Recuerda que todos los resultados que obtenemos en la vida, han sido producto de los permisos que previamente hemos otorgado a nuestra mente.

Ejercicio 1.5 Otorgar Permiso

Verdad Sagrada: Vivir en el momento presente

¿Buscas excusas para comportarte de manera negativa? ¿Te darías el permiso de vivir verdades más profundas?

Escribiendo en tu cuaderno, todas las cosas de las que dices “**no puedo**” y en la otra mitad de la página, lo cosas que “**si puedes**”.

¿A quién tienes en el **no puedo**?

¿Estas dispuesta/o a tomar el control de tu vida?

Mirar A Mamá

“Cuando mire y honre a mi madre el cielo se abrió a mis pies”.

Mayra Scott

Hace un tiempo mientras meditaba, tuve una visión en donde me veía saliendo del cuerpo de mi madre, siendo yo adolescente. Con esta visión empecé a darme cuenta que la vida me estaba pidiendo ocupar mi lugar, eso significaba para mí, ocupar mi lugar de hija, reconociendo a mi madre como la grande.

Me di cuenta que para despertar, estar en esencia es indispensable honrar a nuestra madre. Si estar en nuestra esencia significa para mí conectarme con la Vida, con Dios, entonces, solo estoy en esencia si reconozco primero, ese canal que uso Dios para darnos la vida, nuestra Madre. Y es que solo podemos estar en Dios, si reconocemos a cada ser humano/a, donde Dios habita, empezando por nuestros Padres.

La sincronía que yo tengo con mi madre, me llevo a imitarla, en casi todo; a tal punto, que adopté en mi cuerpo sus mismos síntomas, sus mismas actitudes y comportamientos. Era una manera ***de retener a mi madre en mí***; su partida había dejado un

vacío muy grande dentro de mí y yo no me resignaba, así que, empecé a comportarme como mi madre, inconscientemente.

Recuerdo que cada vez que empezaba un nuevo proyecto, me enfermaba a tal punto, que me inmovilizaba, no podía casi caminar. Todo el cuerpo me dolía y estar en la cama era mi mayor alivio. Me sentía molesta conmigo misma, yo sabía que era un auto sabotaje, pero aun así, no le prestaba mucha atención. Aprendí a vivir con el dolor. Varios acontecimientos hicieron que le pusiera atención a lo que mi cuerpo me estaba diciendo. Y fue hasta tener la visión, que empecé a comprender, empecé a mirar mi cuerpo y mi cuerpo me hizo voltear la mirada hacia mi madre.

Varios derrames cerebrales habían ocasionado en mi madre un gran desgaste físico, esto le llevó a quedar casi inmóvil la mitad de su cuerpo. Gracias a las terapias y la perseverancia y amor de mis hermanas, mi madre pudo vencer satisfactoriamente sus dos primeros derrames. Sin embargo, la lealtad familiar, era mucho más grande, lo que llevo a mi madre a sufrir otros derrames e infartos, algunos silentes, como decían los médicos.

En los últimos años de su vida, mi madre permaneció en cama por mucho tiempo. A mí me dolía hasta el alma ver a mi madre postrada, me sentía impotente y enojada al mismo tiempo, con la vida, con mi madre. Como psicóloga sistémica, sabía en parte lo que mi madre estaba viviendo, sin embargo, yo no lo aceptaba. Yo tenía mucho miedo que ella muriera, veía que aquel cuadro, era el mismo que se reflejó en mi abuela, la madre de mi madre. Con mi madre me di cuenta que la lealtad es mucho más fuerte, que el deseo de vivir.

Como su hija querida, ahora repetía su historia y aunque no me ha dado ningún derrame clínicamente, en mi cuerpo, se

expresaba, la impotencia de no poder hacer nada para que mi madre siguiera viviendo. El amor ciego de los hijos e hijas hacia sus padres, nos hace tomar un lugar que no nos corresponde.

Con la visión, me empecé a dar cuenta que yo estaba viviendo en el cuerpo de mi madre, es decir, manteniéndome enferma, de alguna manera, hacía que mi madre no muriera. El amor tan grande de mi madre hacia mí, se me revela a través de esta visión, invitándome a vivir, a seguir hacia adelante.



Así, mi proceso de auto conocimiento, me llevó a mirar a mi madre, reconociéndola como la grande, la fuerte, verla más allá de la enfermedad. Reconocer, respetando su decisión incluso, de morir. Ahora puedo comprender que puedo permanecer unida a mi madre, ***si decido por la vida, si sigo hacia adelante honrándola cumpliendo mis sueños, mis metas.*** Si por el contrario, me sigo auto saboteando, no le permito descansar en paz y cumplir la misión que ella sintió era la suya.

Mi madre me enseñó que Dios está por encima de todo, incluso de la misma muerte. Cuando entendí con el corazón, que mi madre era el medio por el que Dios me estaba enseñando a valorar la vida, con todas y sus implicaciones; eso incluía para mí, renunciar a aquello que para mí era lo más grande, mi madre.

Una renuncia simbólica, porque la madre desde mi punto de vista, siempre viven. Cuando una es capaz de tomar a mamá, tomar la vida con todo lo que ella nos trae y hacer lo que hacen todas las madres, multiplicarla, la vida no se extingue, solo se transforma.

Con esta visión, me sentí motivada por mi madre a tomar la Vida. Así como en mi nacimiento, mi madre fue la primera testiga, a través de esta visión, ella ha sido testiga de mi segundo nacimiento. Gracias a ti madre, decido Ser, desde mi esencia, decido por la Vida.

Propuesta De Ejercicio 1.6: Mirar A La Madre

Te invito a cerrar tus ojos. Imagínate delante de tu madre. Puedes inclinar tu cabeza y decirle:

Mamá te honro, tú eres la grande, yo soy la pequeña. Gracias por la vida, te tomo en mi corazón.

Repite el ejercicio cuantas veces sea necesario.

Si existe algún tipo de resistencia, déjate guiar por tu corazón, puedes incluso postrarte totalmente ante tu madre y repetir la frase: Mamá, te honro, tú eres la grande yo soy la pequeña.

Verdad Sagrada: El amor es el poder divino.

Vino Nuevo En Odres Nuevos

"Renuncia a lo que no quieres y quédate con lo que sí quieres."

Curso de milagros

¿Desde dónde haces lo que haces? Esta es una pregunta muy importante durante un proceso de auto conocimiento que nos lleve a conectar con nuestra esencia. La posición donde nos colocamos, el punto de partida, es determinante para alcanzar las metas que nos planteemos en la vida y desde luego, lograr nuestros resultados.

Si por un lado nos posicionamos, nos miramos desde las programaciones genéticas, de las que llamamos imperfecciones y/o desde aquellas experiencias que desencadenaron traumas en nuestras vidas, desde luego que nos llevara a vernos, como seres indefensas/os, necesitadas de atención, víctimas, destinadas al sufrimiento a la esclavitud; empobrecidas, llenas de limitantes e incompletas. Por ende, desde esa posición, si queremos empoderamiento, por ejemplo, difícilmente lo obtendremos ya

que, la base sobre la que estamos construyendo nuestro empoderamiento, no cuenta con el abono requerido.

Entonces, vino nuevo en odres nuevos significa que, desde la tierra donde sembremos, del tamaño la consistencia de las raíces, así serán los frutos que se obtengan.

Cuando vivimos desde nuestra esencia, conectados con la Vida, con Dios, los frutos de esa conexión indudablemente se reflejarían en nuestra vida. Así lo que queremos lo obtendríamos. Por ejemplo, nos disponemos a cambiar, sin embargo, nos damos cuenta que pensar en lo mal que nos fue con la relación de pareja nos ocasiona dolor de cabeza, estrés e incluso sentimiento de venganza y, en vez de darle la vuelta, buscar el aprendizaje que nos puede dejar la relación, seguimos generando los mismos pensamientos una y otra vez. Esto sería, estar derramando en odres viejos, el vino nuevo, las buenas intenciones para cambiar.

Siguiendo con el ejemplo del empoderamiento. Está muy de moda lo del empoderamiento de la mujer, los derechos de las mujeres, la igualdad entre los géneros, la equidad etc. Todo esto está muy bonito, necesario incluso, sin embargo, para que emerja el empoderamiento, primero necesitamos sabernos poderosas. Es decir, si queremos empoderarnos, sin embargo, desconocemos y/o peor aún, creemos que no tenemos poder, como resultado este poder no va a emerger. Puedes hacer una lista de todos los poderes que tienes y otro listado de lista de las creencias y/o actitudes que te restan poder. Compara ambas listas. Es lo mismo que decía Jesús: ***“todo árbol bueno da frutos buenos; pero el árbol malo da frutos malos”***. Si queremos empoderarnos pero nos consideramos creemos víctimas, los resultados que obtendremos estarán determinados por lo que tenemos a la base, si te crees víctima, eso es lo que obtendrás como resultado. Si siembro en la tierra semillas de girasol y me sale arroz quiere decir, que las semillas que elegí no fueron las adecuadas para obtener el arroz

deseado, incluso puede ser que si elegí la semilla de girasol y este floreció, sin embargo, rápidamente muere porque la tierra donde la sembré no disponía de los elementos necesarios para garantizar su crecimiento.

Entonces, si queremos vivir desde nuestra esencia, debemos darnos cuenta desde dónde estamos partiendo para alcanzar lo que buscamos. El problema no está en lo que queremos, sino desde donde partimos para alcanzar eso que queremos.

Tal como señala el libro de milagros "Todo se basa en la confianza. Para alcanzarla se necesita tomar la decisión de aprender a soltar el ego y el mundo de las ilusiones. Otorgándole valor a lo que verdaderamente lo tiene". "Renuncia a lo que no quieres y quédate con lo que sí quieres." Como resultado obtendrás la Paz y la Tranquilidad: el fruto de un aprendizaje honesto, de un pensamiento congruente y de una transferencia plena. Donde hay confianza, las inseguridades y las dudas desaparecen.

Por todo esto y más, vale la pena ponerse limpiar los odres viejos, los esquemas mentales, con que a veces nos mantenemos aferrados/as y de esta forma darle paso a nuestra esencia. Recuerda que, si quieres obtener resultados diferentes a los que tienes en estos momentos, tendrás que plantearte nuevas estrategias, nuevas metas y sobre todo, podar las raíces, no solo las ramas. Esto solo si estas dispuesta/o a cambiar.

Ejercicio 1.7 Vino Nuevo, Odres Nuevos

¿Desde dónde haces lo que haces?

¿Cuáles son los esquemas mentales que te están impidiendo integrar y/o conseguir los resultados que quieres lograr en tu vida?

¿Estas conforme con la vida que llevas? ¿Hay algo que quieres cambiar?

Verdad Sagrada: Respétate a ti mismo/a

Incluir, Incluir, Incluir

Mi Ser encuentra descanso cuando: Soy desde mi esencia.

Mayra Scott

En el umbral de la vida me di cuenta que, muchos de mis vacíos, tenían por nombre la exclusión.

Por naturaleza divina, todos queremos vivir en un paraíso terrenal, sin embargo, esto no sería posible, si de alguna manera **tenemos la exclusión** como parte de las agendas, de nuestras vidas.

Queremos ser felices, por lo tanto, excluimos la tristeza; queremos libertad, excluimos la esclavitud, queremos el amor, excluimos el odio, queremos paz, excluimos la guerra; queremos salud, excluimos la enfermedad; queremos la riqueza, excluimos la pobreza; queremos lo blanco, excluimos lo negro; queremos ser espirituales, excluimos lo material, si soy de izquierda no quiero a los de la derecha, soy cristiana, excluyo a los que no lo son... y así vamos por la vida, excluyendo.

¿Quién nos ha dicho que la exclusión mantendrá a salvo nuestros paradigmas, nuestros mitos? Muchos acontecimientos en el mundo nos han enseñado que nada es lo que aparenta ser.

Que todo cambia. Todo. Algunas cosas incluso tienen dos, tres, cuatro caras, lo importante es ser capaz de ver las diferentes caras, y crear la propia sin excluir a ninguna.

He aprendido Las experiencias agradables y/o desagradables de la vida, llegan para enseñarnos algo, lo que necesitamos es **darle función a cada una de esas experiencias**, tomar lo que necesitamos de ellas y seguir hacia adelante; de esta forma alcanzar la sabiduría que se encierra tras las experiencia u acontecimientos.

Todo está en constante movimiento, evolución; de igual forma, los seres humanos, estamos aquí para evolucionar y solo evolucionamos cuando somos capaces de incluir y darle sentido, función a todo lo que la vida nos regala, nos presenta.

Cuando hemos sido capaces de incluir tanto lo que nos agrada como lo que nos desagrada, de nosotras mismas y de los demás, dándole un lugar, puede que esa experiencia se convierta en gracia mostrándonos el camino por donde avanzar, evolucionar. Si por el contrario, de alguna manera la seguimos rechazando, excluyendo de nuestro paraíso, tarde o temprano esa experiencia y/o persona rechazada, se volverá a repetir y/o presentar en la vida.

Nuestros cuerpos son un ejemplo maravilloso de que la vida se nos ha dado para **valorar la unidad** y ver lo importante y necesario que es incluir e integrar. La separación solo ocasiona sufrimiento. Esto no significa para nada resignación, por el contrario, significa, tomar la vida tal cual es.

Tomando como ejemplo nuestro cuerpo, podemos darnos cuenta que si una parte de este, tan pequeña como una uña nos duele, el dolor se siente en otras partes del cuerpo, aparentemente no afectadas. Nuestro cuerpo es un gran sistema

altamente sincronizado. Si alguna parte de este la rechazamos, excluimos, las otras partes demandan la inclusión.

Cuando hemos sido capaces de incluir, volvemos a conectar con nuestra esencia. A veces para sanar, solo se necesita incluir lo excluido.

La clave de la inclusión radica entonces en ocupar nuestro lugar, y dando un lugar a todo. En nuestro sistema familiar por ejemplo, respetando el lugar de los anteriores de los que llegaron primero, ya que estos tienen privilegio sobre los que llegaron después. El incluir nos enseña también el valor que tiene elegir nuestras verdades, esto lo reflexionaremos en la siguiente clave.

Ejercicio 1.8 Incluir

¿Sientes algún vacío dentro de ti?

¿En qué parte de tu cuerpo percibes el vacío?

Realiza una lista de las creencias personales que hacen interpretar negativamente las acciones de los demás.

¿Qué excluyes consciente e inconscientemente de tu vida?

¿Enumera los cambios que se producirían en tu vida si abrazas lo que excluyes?

Verdad Sagrada: Respetaos mutuamente.

Reconocimiento A Los Dadores De Vida

*A veces solo hace falta inclinar la cabeza ante los Padres para
tocar el cielo*

Mayra Scott

Puede creerse que esta clave está de más, porque ¿quién no ama y respeta a sus Padres? Sin embargo, desde las Constelaciones Familiares hemos evidenciado que muchas de los problemas que se tienen para fluir en la vida están relacionadas con la negación a tomar a papa y a mama en el corazón, sin juicios, sin reproches. Estos juicios, reproches hacia los progenitores, son el reflejo del no tomar. ¿Y qué es lo que debemos tomar de nuestros Padres? Lo más importante que ellos nos pasaron: La Vida.

¿Te puedes imaginar un árbol sin raíces? ¿Qué pasaría con el árbol? sencillamente muere. Nuestra existencia al igual que la de los árboles, depende en gran medida de sus raíces; mientras más enraizados estemos mayor conexión con la vida. Nuestros padres, ancestros son esas raíces por donde quiso Dios, se nos transmitiera la vida.

“Sin raíces, no hay alas para volar”.

Bert Hellinger.

La desvalorización, falta de poder, “el caos” que a veces creemos tener en la vida, tiene sus raíces precisamente en este desarraigo; cuando estamos enraizados, nos sentimos completos, fuertes y con toda la sabiduría para poder volar.

Cuando el vínculo de amor hacia nuestros Padres ha quedado interrumpido, de igual forma se interrumpe también el deseo, las ganas de vivir. Ejemplo de ello, lo vemos en algunas personas que sienten un fuerte deseo de morir y/o se mantienen en estados depresivos continuos, reflejo de la necesidad de alguno de los padres.

El reconocimiento a los dadores de vida, otorga fuerza, vitalidad, entusiasmo para desarrollarnos, para accionar, reproducirnos; como dice el quinto mandamiento: ***honra a tu padre y a tu madre y tendrás larga vida.*** No ha sido casualidad que por medio de nuestros Padres, hallamos recibido en don más preciado: La Vida.

Reconocer, Tomar a nuestros Padres, es el mayor reconocimiento a la Vida, la existencia. Con ello reconocemos que tenemos un lugar en el universo y que cada ser humano, al igual que los árboles, son un pequeño ecosistema, un pequeño universo; independiente y al mismo tiempo dependientes, unos de otros, respirando el mismo oxígeno y parte de la misma fuente.

Los Padres nos conectan, nos vinculan con el mundo. Del vínculo que tengamos con nuestros Padres, con nuestra familia de origen, dependerá el vínculo que alcancemos hacia fuera, hacia nosotras mismas.

Cuando seamos capaces de mirar a nuestros Padres como los Padres perfectos para nosotras/os, entonces seremos capaces de reconocemos como seres completas/os, dotadas de oro, de poder interno, y con todo lo que necesario para existir. Esto se logra al reconocer a los Padres como los grandes, ocupando nuestro lugar como pequeñas/os.

En nuestros Padres, recibimos a todos los que vinieron antes, nuestros abuelos, abuelas, toda nuestra historia ancestral. Recibimos la Vida que viene de mucho más allá de nuestros Padres. Cuando emitimos juicios y reproches hacia nuestros dadores de vida, lo hacemos de igual forma a quienes les dieron la vida a nuestros padres, por ende a nuestros abuelos/as y al mismo Dios, negándonos de esta forma, nuestra propia vida.

Ejercicio 1.9 Reconocimiento Dadores de Vida.

¿Albergas en tu corazón algún reproche hacia tus progenitores?

Elabora una lista de todos los asuntos pendientes con tus padres.

Elabora una lista de todas las bendiciones recibidas de tus padres.

¿Qué tan cómoda te sientes en tu estado de niña/o herida/o?

¿Te atreverías a mirar a tus padres con los ojos del corazón, inclinar tu cabeza y honrarles?

¿Qué lesiones emocionales necesitas perdonar/te?

Te invito a realizar el siguiente ejercicio: Si eres mujer empieza con tu madre y luego con tu padre. Si eres hombre viceversa, primero con papa y luego con mama.

Imagínate detrás de ti a tu madre y detrás de tu madre a tu abuela, luego detrás a la madre de tu abuela y así sucesivamente mira a todas las mujeres de tu Sistema Familiar. Retoma la fuerza de ellas y dale las gracias a tu madre por el don de la VIDA, honrándole al tomar su regalo y multiplicarlo.

Luego realiza el mismo ejercicio ahora viendo a tu Padre, tus abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, todos los hombres de tu sistema familiar. Retoma su fuerza, dale las gracias a tu Padre por el don de la Vida, honrándole, al tomar su regalo y multiplicarlo...

Verdad Sagrada: El amor es poder divino

Gestionar Las Creencias, Los Mitos

Ocupada en pelear con lo que no Soy, me olvidaba de ver quien Soy;

Hacemos más fuertes a nuestras creencias cuando la alimentamos de limitaciones.

Mayra Scott

Qué tal si empezamos esta clave realizando un ejercicio. Imagina que tu cerebro es como un disco duro en donde guardas todo tipo de información. En una parte del disco duro guardas información privilegiada para ti con contraseña. La información la guardas en carpetas clasificadas. Una de las carpetas le pusiste el nombre de **Creencias**, interiormente has colocado sub carpetas, según el tipo de creencia. Por ejemplo, imagina que la primera sub carpeta le llamas Vida.

Luego de clasificar tus sub carpetas ahora, elaboras información para incorporar en cada una de ellas según la has clasificado. Empezamos por la primera, **Vida**. Escribe todas tus

creencias respecto a la vida. Cuando hayas finalizado, para ir más allá de lo que escribirte, puedes realizar las preguntas que aparecen en el siguiente ejercicio.

Ejercicio 10 Gestionar las Creencias

Creencias sobre la Vida

- Escribe lo primero que ten venga a la mente, sin pensar mucho, todo lo que crees sobre la Vida
- ¿Dónde aprendiste esa creencia que tienes respecto a la vida?
- ¿Quién te la enseñó?
- ¿Qué edad tenía cuando la aprendiste?
- ¿Te ayuda para Ser desde tu esencia dicha creencia?

Muchos de los resultados que obtenemos en la vida, tienen a la base **creencias limitantes**. Por ejemplo, si creo que la vida es dura, requiere de mucho sacrificio, entonces, en la realidad la vida se tornara de acuerdo a lo que se está creyendo. Es lo que se le llama la teoría de la **Profecía Autocumplida**; término acuñado por sociólogo Robert Merton. La profecía auto cumplida o efecto Pigmalión, explica que cuando tenemos una creencia firme respecto a alguien, acaba cumpliéndose. De esta forma nuestra conducta, intenta ser coherente con las creencias que sostenemos.

En base a esta teoría podemos concluir que todo lo que nos pasa en la vida, de alguna manera nosotras lo hemos creado, lo hemos atraído. No es cuestión de buena o mala suerte; en realidad la buena o mala suerte, no existe. Estas y otras teorías, así como algunas investigaciones, nos reafirman que cada quien crea su realidad. De allí la importancia de que revisemos nuestras

creencias ya que a la base de ellas también están sostenida nuestra realidad y los resultados que obtendremos en la Vida.

A veces podemos realizar ejercicios de reafirmación, sin embargo, si a la base de ese reafirmarme, tengo creencias de desvalorización, de poco o nada sirve que me diga cosas positivas delante del espejo.

Recuerdo que cuando estaba en el convento creía que si realizaba muchos sacrificios, más rápido me haría santa... y que Dios me llevaría directo al cielo al morir. En esta creencia había diferentes problemas porque, partía del hecho de que no era santa y lo otro, que creía que tenía que esperar hasta morir para vivir en el cielo. Ah y desde luego, que solo tenía un premio si me portaba bien con Dios... En fin, cuántas cosas sostenía en mi disco duro. También creía que si llegaba a tener éxito, me moriría pronto, por lo cual, quería tener éxito, sin embargo, no quería morirme, así que trabajaba y trabajaba y no alcanzaba los resultados que quería. Todo de acuerdo a mis creencias limitantes.

En mi país, conmemoramos todos los años, específicamente el 21 de Octubre, el día de Cristo Negro de Portobelo. La tradición de esa celebración, lleva a muchas personas a realizar grandes caminatas, romerías, hasta la capilla del Cristo, con ello se cree estar “pagándole” al Cristo, los milagros realizados y/o por el contrario, se realizan las caminatas, los sacrificios, con la finalidad de obtener un milagro.

Mi familia en dicha conmemoración, regalaba a los peregrinos un refrigerio; eso lo realizábamos porque creíamos que el Cristo había realizado milagro a nuestro padre que se encontraba enfermo y con riesgo de morir en una operación.

Con estos ejemplos, de ninguna manera quiero criticar la tradición ni el comportamiento de las personas. La pregunta que

me hago es: ¿Qué está a la base de la creencia? ¿Será que Dios necesita de nuestros sacrificios para darnos algún milagro?

Por otra parte es interesante ver qué historia, qué mito está detrás de las creencias. En el cristianismo creemos que Jesús es el Hijo de Dios y que murió en una cruz para salvarnos. Esa es la historia que nos han contado por más de dos mil años. Ese es el mito que sostiene hasta hoy la fe de muchos cristianos. Y si esto no fuera más que un mito, una historia bonita para creer, acaso ¿Dejaríamos de creer si Jesús no hubiese sido crucificado? ¿Necesitamos a un Cristo crucificado para creer que Dios existe? ¿Necesitamos creer que a Jesús se le condenó siendo inocente para justificar nuestra creencia, nuestro comportamiento? ¿Dejarías de asistir a la iglesia si te enteras que no existe el infierno?

Lamentablemente muchas de nuestras creencias están marcadas por mitos, historias religiosas, algunas de las cuales, por dicha, están siendo cuestionadas y cambiadas en la medida que dejamos a Dios ser Dios.

Cuando vivía en El Salvador, me llamo mucho la atención que los hombres no realizaban oficio en la casa. La creencia era de qué se podían hacer “homosexuales”. En realidad, ¿Esta creencia a quién beneficiaba? Algunas mujeres en la sociedad creen que sin marido no pueden vivir y que necesitan de un hombre para ser felices. ¿Eso es cierto? otra creencia muy arraigada es aquella donde se generaliza y se piensa que “todos los hombres son malos y de paso, que están cortados con la misma tijera”. Por una desagradable experiencia con algún hombre no significa que todos sean “malos”. Yo preguntaría, si tienes hijos varones también creerías que son “malos”.

Permítanme contarles otras de mis creencias limitantes. Cuando me casé, recuerdo que una noche de domingo mi esposo

me dijo que no tenía calcetines para el día siguiente. Rápidamente, le respondí, bueno allí está la lavadora. Y seguimos viendo televisión. A las 10:00pm estando en mi cama recordé que mi esposo no tenía calcetines para el día siguiente, adivinen ¿qué hice? Me levante a lavar sus calcetines. ¿Qué creen que me hizo levantarme? Pues la creencia que estaba bien programada en mi mente: “Mayra es tu obligación atender a tu marido”....

Y es que estamos tan programadas mentalmente que actuamos en automático. No pasaría nada, si no hubiese lavado los calcetines, de seguro mi esposo tenía otras opciones y yo me hubiera librado de lavar..., ahora recordarlo me hace reír, sin embargo, la creencia, la obligación me hizo levantarme y lavar los calcetines. Por dicha que todavía no era feminista en ese momento. Sin embargo, estoy segura que aun siéndolo, me hubiera levantado de la cama ¿por qué? Porque estaba programada por la creencia, de que las mujeres nos “toca”, atender al hombre en casa...

Con estos ejemplos, podemos auto evaluarnos, revisar bajo qué creencia, mito estamos actuando. Así podemos recordar lo que le comentaba en un apartado anterior, la creencia dicotómica de que no se puede ser espiritual y al mismo tiempo materialista. Bajo esta creencia, nos da miedo, dar el salto a la confianza en Dios, porque el apego a lo que tenemos nos lo impide, creemos que tenemos que irnos a la montaña y vivir como ermitañas para ser consideradas espirituales.

Lo importante de esta auto evaluación es darnos cuenta si la creencia, los mitos sobre el cual conducimos nuestra vida, nos está permitiendo de verdad vivir. Solo vivimos cuando nos damos la oportunidad de expresar nuestras emociones, sentimientos; cuando somos capaces de amar, reír, llorar, enojarnos, sin creencias y sin mitos que nos condicionen externamente. Me gusta mucho la frase de Jesús, la Verdad os

hará libres. Todo lo contrario de las creencias que nos solo nos hace sobrevivir.

Así como estamos programadas incluso genéticamente para sufrir, también estamos programadas para la felicidad, todo depende desde donde elijo actuar. Desde qué creencia desde qué mito me permito vivir. Cuando soy capaz de elegir mis verdades, mis creencias y controlarlas, podemos decir que somos realmente libres.

Para vivir desde nuestra esencia, es importante **gestionar nuestras creencias**. Se trata de replantearnos aquellas creencias que están limitando nuestro desarrollo, nuestro crecimiento, nuestra vida en abundancia como dice el mismo Jesús. “Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”.

Si las creencias no nos permiten tener abundante vida **¿valdría la pena revisarla, incluso cambiarlas?** replantearla, o incluso deshacerse de ellas, trascenderlas de ser necesarias. Te animo a revisar tus creencias y empezar a crear la realidad que deseas para tu vida.

***Más allá de la noche que me cubre
negra como el abismo insondable,
doy gracias a los dioses que pudieran existir
por mi alma invicta.***

***En las azarosas garras de las circunstancias
nunca me he lamentado ni he pestañado.***

***Sometido a los golpes del destino
mi cabeza está ensangrentada, pero erguida.***

***Más allá de este lugar de cólera y lágrimas
donde yace el Horror de la Sombra,
la amenaza de los años
me encuentra, y me encontrará, sin miedo.***

***No importa cuán estrecho sea el portal,
cuán cargada de castigos la sentencia,
soy el amo de mi destino:***

soy el capitán de mi alma.

Poema de: William Ernest Henley

Gestionar La Autoestima

Renunciando al ego, florece la esencia.

Mayra Scott

¿Qué tan fuerte esta tu autoestima? La salud mental, emocional, física, está determinada por este valor tan importante: La Autoestima. Esta se refleja día a día en nuestros actos y pensamientos, aunque a veces creamos que pasa inadvertida.

Siendo el motorcito de arranque para alcanzar nuestros objetivos, metas, sueños, es importante de vez en cuando, darle una afinada a eses amor propio como suelen denominarle.

A medida que crecemos, las diferentes experiencias que vivimos, pueden hacer que crezca en nosotras el amor a sí misma, y/o por el contrario, hacer que quede obstruida su libre movimiento en nuestra vida.

*Para mí la autoestima, es la aceptación de los que soy en esencia.
Vivir en esencia, es reconocermme como sujeta de derechos.*

Los mandatos y estereotipos impuestos en la sociedad, nos hacen perder de vista quienes somos en esencia. Tanto así que, solemos compararnos con imágenes estereotipadas que se nos vende a través de la publicidad, y al no reconocernos como la imagen que se nos vende, caemos en estados depresivos, y empezamos a rechazar nuestro cuerpo, tal cual como somos.

Cada persona siendo dueña de su vida, la define de acuerdo a sus valores, en otras palabras de acuerdo a sus derechos, por ejemplo, si me considero con derecho a ser feliz, todo lo que haga será encaminado al alcance de ese derecho y no permitiré que nada ni nadie me exima de ese derecho, porque la felicidad para mí es un valor. Entonces tengo amor propio cuando soy feliz. Así, si tengo derecho a pensar, pienso; derecho a ser tratada con dignidad y respeto, por lo que no permitiré el maltrato; si creo que tengo derecho a triunfar en la vida, trabajo en función de ello, hasta conseguir el triunfo que deseo.

En concreto entonces, la autoestima sería la confianza en nuestro derecho a:

- Responsabilizarnos de nuestra propia vida.
- Derecho a existir.
- Derecho a ser feliz.
- Derecho a pensar y sentir.
- Derecho a tener éxito.
- Derecho a trabajar por mis metas.
- Derecho a poner límites.
- Derecho a ser escuchada.
- Derecho a tener ser recompensada por mi trabajo.
- Derecho a pertenecer.

- Derecho a equivocarme y empezar de nuevo.
- Derecho a cambiar y confiar en la vida.
- Derecho a responsabilizarme de mi propia vida.

Una autoestima saludable es la puerta que nos conduce al desarrollo de nuestros poderes. Sin amor propio, el camino se hace más complejo y sombrío. El establecimiento de nuestros derechos sirven de guía para incrementar cada vez más el amor y la confianza en sí misma. Podemos decir que tenemos autoestima alta cuando nos reconocemos sujetas derechos. Si nos sentimos merecedoras de felicidad, abundancia, amor, respeto, confianza; viviremos en función de ello y eso recibiremos de los demás.

En muchas ocasiones me di cuenta que todos mis reclamos, miedos, parálisis hacia el logro de mis objetivos, metas, estaban empañadas de desvalorización, del no creer en mí, mucho menos me consideraba merecedora de derechos. Aunque el desarrollo de la autoestima tiene sus simientes en la primera infancia; como adultas, tenemos la capacidad de cambiar y hacer las elecciones que nos beneficie.

Para lograr esa autoestima deseada, es de suma importancia conectar con nuestras heridas infantiles, reconciliarnos con nuestras raíces, con nuestra Madre, nuestro Padre, con nosotras mismas.

La búsqueda de valoración externa no hace más que debilitarnos. Sabemos que el empoderamiento por ejemplo, no viene de fuera, nadie empodera a nadie; de igual forma, la autoestima parte de un reconocimiento interno de la propia existencia.

Algunas veces nos tocará buscar ayuda externa; psicoterapia, para mover la tierra entumecida por creencias, mitos, historias

que de tanto escucharlas, la hemos hecho crecer en todos nuestros sentidos, como la maleza cuando se arraiga a la tierra.

Puede ser que nos lleve algún tiempo, limpiar nuestra tierra, sin embargo, el tiempo también es nuestro aliado y como dueña/o podemos controlarlo. “El sol sale y el sol se pone, a su lugar se apresura, y de allí vuelve a salir. Una generación va y otra generación viene, más la tierra permanece para siempre. El sol sale y el sol se pone, a su lugar se apresura, y de allí vuelve a salir”.

Ejercicio No. 11. Gestionando La Autoestima

Verdad Sagrada: Respétate a ti misma/o

Elabora dos columnas en tu cuaderno.

En la columna de la izquierda enlista todos tus derechos, todos tus valores.

Mirando tu vida. ¿Cuáles de esos derechos fortalecen tu autoestima?

En la columna de la derecha, enlista los derechos que implementarías desde hoy, declara ante un lugar sagrado para ti aquello que consideras como derecho y que empezarías a practicar.

Importante: Aquello con lo que te comprometes debes cumplirlo, esto acrecentar tu valor, tu crédito.

Otro ejercicio que puedes hacer es el siguiente:

Ante un lugar sagrado para ti: la tierra, una iglesia, la naturaleza etc.

Declara que te valoras al 100% Realiza este ejercicio tres veces al día por siete días. Por ejemplo, colocando tus manos sobre la tierra y/o el piso de tu casa declara:

Yo, (tu nombre) desde (nombre del lugar que te encuentre), delante de la madre tierra y toda forma de existencia declaro que me valoro al 100% y le das un beso a la madre tierra.

El mismo ejercicio puedes realizar declarando Vida...

Trascendiendo Los Obstáculos

Eliminando el ego, florece la esencia.

Mayra Scott

Cuando decidimos embarcarnos en un proceso de auto descubrimiento, de evolución, una cosa que tenemos que tener presente se llama: obstáculos. Más aunque más que obstáculos debemos darle de nombre “oportunidades” que la vida nos ofrece para crecer. A veces nos pueden confundir y hacernos sentir que vamos para atrás en vez de avanzar, sin embargo, si agudizamos nuestra visión, nuestra conciencia, podemos encontrar en ellas, una señal de que estamos precisamente avanzando. Todo depende del punto de vista desde donde lo veamos.

Estos obstáculos, pueden ser una oportunidad para movernos y salir de nuestra zona de confort. Es importante darnos cuenta que nuestra psique puede jugar a nuestro favor y/o en contra, por ello para superar estos obstáculos programados, es necesario primero *reconocerlas, darle un lugar y luego trascenderlas.*

Así como las células de nuestro cuerpo todos los días, cada minuto, mueren, se dividen, cerrando ciclo para crecer, de igual forma, si queremos avanzar hacia nuestros propósitos en la vida, tendremos que cerrar ciclos de viejas programaciones y crear, elegir las nuestras; lo que significa que estos obstáculos, serían también una invitación a reconocer, incluir las experiencias anteriores, valorando el aprendizaje que ellas nos dejan para abrir un nuevo ciclo.

Los obstáculos, como señale antes, son nuestros *desde dónde*; es decir, la causa desde donde se genera el obstáculo, nuestro ego en acción, y/o las programaciones. Al ego no le gusta perder, mucho menos, sentirse vulnerable, por lo que en nuestra psique cada vez que queramos actuar desde nuestra esencia, nuestro ser, aparecerá algún pensamiento, algún mito, alguna programación, que nos dirá lo contrario. Aparecerán así, los “no puedo”, “no sirvo para esto”, “ya estoy envejeciendo, se lo dejamos a los más jóvenes”; “él tiene la culpa, yo tengo la razón” entre otros. Toma en cuenta desde dónde te llegan estos pensamientos, creencias para darles un a dónde, eligiendo el propósito al cual quieres llegar.

Desde luego también es importante reconocer que ese obstáculo lo creamos nosotras/os, desde nuestra programación, desde nuestro ego, por lo tanto, es algo que tenemos que resolver. En ocasiones nos perdemos responsabilizando a quienes nos rodean de estos desde dónde, y por el contrario, parte de nuestro crecimiento es reconocer que todo lo que nos pasa, nosotras/os lo hemos creado.

Por ejemplo, si en nuestro sistema familiar, la constante es que las mujeres son sumisas, obedientes, dependientes de sus parejas, y en tu relación de pareja, tienes problemas porque a tu pareja la dependencia excesiva le genera mucha carga emocional y por ello viven peleando, la relación está a punto de finalizar;

darse cuenta el desde dónde, se origina el obstáculo, el problema es importante para establecer el a dónde quieres orientar tu relación de pareja.

Vivir desde nuestra esencia, requiere precisamente esto, reconocer nuestros desde dónde y elegir nuestros a dónde. Cuando actuamos desde nuestra esencia, reconocemos las causas de los obstáculos, a partir de los resultados que estamos teniendo.

Verdad Sagrada: Vivir en el momento presente.

Si quiero una relación de pareja estable, sana, sin embargo, actúo de acuerdo a las programaciones, mandatos, creencias que me enseñaron en la infancia y/o lo que dicta, la sociedad, el colectivo donde me desenvuelvo; posiblemente los resultados estarán también determinados por estas programaciones. Si por el contrario elijo desde mi esencia, en un nivel consciente, los mitos, las creencias, las verdades, los valores con los que quiero basar mi relación de pareja, puede que tenga los resultados que favorezcan el crecimiento de la relación.

Desde mi experiencia me he dado cuenta que cuando actuaba inconscientemente desde mis programaciones y no desde lo que me dictaba mi corazón, los resultados demoraban por llegar y algunas veces sencillamente estos resultados eran totalmente diferentes a lo que esperaba, lo que me hacía caer en el círculo de la lucha.

Así como las programaciones han condicionado nuestro Ser/Hacer, de igual forma y aunque suene contradictorio, las mismas programaciones han servido para ir generando recursos internos que nos ayudan a salir del pantano donde nos podamos encontrar. Por lo que para trascender los obstáculos, es importante tomar las programaciones, reconocerlas, darles un lugar en nuestro corazón y desde este lugar de conciencia, elegir

nuestros a dónde, que no es más que, trabajar para trascender hacia la realidad que queremos alcanzar.

Resumo en las siguientes premisas lo que me permite alimentar cada día, el vivir desde mi esencia:

- Soy imagen y semejanza de Dios, dotada y creada de la misma sabiduría del creador; todo en mí, todo en ti, es expresión y fruto de su inmenso amor.
- Dotada de divinidad, yo elijo lo que quiero que exista en mi vida.
- Viviendo, existiendo estoy en Dios.
- Las programaciones no existen, las ha creado nuestro ego, para distraernos de nuestra verdadera esencia.
- Renunciando al ego, la esencia florece.
- Todo cuando existe es un recordatorio de que somos abundancia, prosperidad, plenitud, vida, no tengo que buscarla, Yo Soy.
- A través de la “imperfección”, se origina lo perfecto, la Vida. Gracias Papá, Mamá.
- Estar en esencia significa: Dar al ego lo que es del ego, y a Dios lo que es de Dios.
- Mi Ser encuentra descanso cuando Soy desde mi esencia.
- El sufrimiento en el mundo no es más que el fruto de nuestro ego y la negación de nuestra verdadera esencia.
- Unir mi Ser, con su Esencia, es la razón de mi existencia.

Recuerda la Verdad Sagrada: Todos somos uno.

Los obstáculos son la mejor señal que el universo te envía para decirte: Busca la unidad. Estamos conectados con todo lo que vive, nuestras acciones deberán estar encaminadas a que esa unidad se mantenga, en nuestra vida y en la vida de otros, porque todo lo que hacemos y dejamos de hacer influye en la totalidad de la vida.

Desaprendiendo Para Salir Del Ciclo

En el marco de la clave trascendiendo los obstáculos, me aportar un breve comentario sobre el tema de violencia de género.

Algunas mujeres que han enfrentado años de violencia y no logran salir de ella, han llegado a creer que es imposible salir del ciclo de violencias. Mujeres, abusadas psicológica, física y sexualmente, dejan de luchar, convencidas de que esta forma de vida es su destino, por lo que se mantienen con poca energía, deprimidas sin ganas de avanzar y de vivir. A este fenómeno se le conoce como el *Síndrome de la Impotencia Aprendida*, estudiada muy ampliamente por el Dr. Seligman. Las personas que sufren de este síndrome, sienten que son incapaces de alcanzar cualquier meta para mejorar sus vidas.

Cada persona tiene una capacidad diferente para quedarse inmersa en la negatividad o para impulsarse adelante creativamente. La manifestación más común de esta condición está contenida en la frase *“No Puedo.”* Siempre que se le ofrece una oportunidad, las víctimas de la impotencia aprendida reaccionan de inmediato diciendo *“No sé,” “No puedo”*. Luego pasan a dar todas las razones por las cuales una meta u objetivo en particular, es imposible para ellas.

La buena noticia es que este fenómeno, es *aprendido* por lo que se puede *desaprender*. Las personas tienen la capacidad también de *recuperarse y sobreponerse con éxito a las adversidades*,

traumas, este es un proceso que se viene tejiendo desde el seno familiar y sus interrelaciones, lo que se le conoce como **Resiliencia**, la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos y condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

La felicidad se construye, tú puedes hacer que tu vida, sea plena y satisfactoria. En nuestra vida, pasan cosas “buenas y malas”, depende de ti disfrutar de las buenas y hacer que las no tan buenas no te derrumben, convertirlas en oportunidades para crecer. Recuerda que tú eliges lo que quieres para tu universo.

Por ultimo te comparto algunas recomendaciones que te pueden ayudar para Pensar, Sentir, Ser:

- Entreteje tu propia vida, responsabilizándote de ella, sin esperar que alguien externo te haga feliz.
- Honra a tu madre, reconócela como la grande, tómala en tu corazón.
- Dedicar tiempo a la meditación, libera tu mente de pensamientos tóxicos.
- Deja de quejarte y toma acción para cambiar, elabora un pequeño plan.
- **Si sientes que los problemas, traumas te desbordan, busca ayuda profesional, dale un empujoncito a tu Ser para Sanar tu Corazón.**
- Sal del aislamiento, comparte con tus amistades, ayuda a otras personas, practica algún deporte ejercicio, no te quedes sola en casa, tienes mucho que ofrecer.
- Reconócete tus cualidades y habilidades, poténcialas.

- Fortalece tu Autoestima, eliminando de tu mente, todo aquello que no eres tú. Acéptate tal como eres.
- Realiza actos de amor por ti, realiza cosas que te gustan a ti.
- Dedicar tiempo para estudiar, aprender y desaprender las creencias
- Piensa, siente, vive en primera persona y como si cada día, fuera *el último*.

Verdad Sagrada: Vive en el momento presente.

Desprendimiento

El olvido es una disciplina espiritual y tiene que ver con seguir caminando. El elegido no se detiene en su éxito, sigue caminando inmediatamente, así dice el

Tao Te King.

Si lo que quiero me ata que me hace quererlo...

Lo deseo con tanta fuerza que finalmente me tiene amarrada.

Y, el hecho de buscarlo con tantas ganas, hace que se aleje con la misma fuerza.

Y me pregunto:

¿Cómo puede ser que por buscar mí propia libertad ella se convierta en mi carcelera?

Será que la libertad empieza cuando me desprendo de lo que quiero, incluso de la hermana libertad...

Verdad Sagrada: Entrega tu voluntad personal a la voluntad divina

Desprenderse

El maestro Bert Hellinger lo expresa de esta manera:

Cuando alguien, como tú ahora, ha experimentado que existe algo que encausa y dirige hacia un buen desenlace si uno sigue al alma silenciosa, de hecho ya no puede desviarse mucho de lo esencial. El recuerdo le da confianza y fuerza.

Es mejor confiar en que lo esencial se dará cuando sea su momento.

Quien, por fin, escucha su propia alma y se deja guiar por ella, deja atrás la infancia y acaba estando tanto sólo como libre...

Naturalmente, lo mismo se aplica también al fracaso y al deseo de ser recordado. También tienes que asentir si pareces encontrarte en una situación dudosa, y después, seguir caminando.

De forma inexplicable nos vemos implicados en circunstancias felices, y también, en circunstancias desfavorables. A ambas partes hay que asentir. Y renuncia a la pregunta de « ¿por qué?», ya que cualquier respuesta es una huida ante aquello que es y que actúa.

Agradecimiento

*Muchos son los llamados, pocos los escogidos,
dijo un día Jesús a sus discípulos/as.*

Al llegar hasta aquí solo me queda darte las gracias y felicitarte por atreverte a iniciar el camino para entretejer tu propia vida. Ya que has empezado el proceso de conexión con tu esencia, quiero motivarte a continuar alimentando tu alma de la sabia que emana de la fuente de la Vida.

Una vez aquí, puede que te sigas haciendo la pregunta que un joven le hizo un día a Jesús: ¿Qué debo hacer para entrar al reino de los cielos? A lo que Jesús le responde: Ve anda, dalo todo a los pobres, luego ven y sígueme.

Cada vez que entramos a nuestro corazón, nos conectamos con la Vida, con nuestra esencia, estamos en ese paraíso, dotadas/os de toda la riqueza del reino que está en nuestro interior, que somos nosotras mismas/os.

Cuando somos capaces de venderlo todo, es decir, de soltar aquello que no somos, para vivir de lo que somos y en la soledad, seguir las intuiciones de nuestra alma, de nuestra conciencia,

entonces hemos encontrado el reino del que Jesús nos habla; cuando estamos en esencia, estamos en el Reino.

Cada día que empieza, inicia el recorrido. En el viaje de la iniciación no se necesita equipaje extra, tenemos lo esencial. Al final del recorrido, del día, el corazón rebosa de alegría y celebra dando las gracias por haber compartido con otros/as, los talentos recibidos, obteniendo su paga: la fe, la confianza de que la vida esta sostenida por algo mucho más grande, y que en el paraíso de su alma, nada sobra, nada falta porque se reconoce la existencia.

“La fe es la confianza que el maestro de Dios tiene de que la Palabra de Dios ha de resolver todas las cosas perfectamente. No sólo algunas, sino todas. La verdadera fe, sin embargo, no se desvía. Al ser consistente, es completamente honesta. Al ser firme, goza de absoluta confianza. Al estar basada en la ausencia de temor, es mansa. Al gozar de certeza, rebosa júbilo, y al tener confianza, es tolerante. La fe, por lo tanto, encierra en sí todos los demás atributos de los maestros de Dios, y entraña la aceptación de la Palabra de Dios y de la definición que Él tiene de Su Hijo”

Curso de Milagros.

¡! Gracias!!

Por el tiempo que le has dedicado a leer *Ser, desde tu esencia*.

Si te gusto este libro y lo has encontrado útil, te estaría muy agradecida si dejas tu opinión en Amazon. Me ayudará a seguir escribiendo libros relacionados con el tema. Tu apoyo es muy importante.

Puedes dejar tu opinión en la página de este libro de Amazon haciendo un poco de scroll hacia abajo en el apartado "*Opinión de clientes*"

¡! Reconocimiento: Un millón de gracias!!

Mi agradecimiento a todos mis maestros/as de vida, de una manera muy especial a:

Alfredo Martin y Lidia María, mis Padres, de quienes estoy totalmente agradecida por tanto y tanto amor, de ustedes aprendí a valorar la vida, la familia, amar a Dios y al prójimo, gracias Mamá y Papá, les amo.

También quiero agradecerte tía *Candelaria Scott*, eres una fuente de inspiración para mí, gracias por tus palabras de fortaleza y motivación para vencer cualquier obstáculo, gracias tía por estar allí en el momento justo en el tiempo justo.

Gracias *Luz Rodríguez*, con tu enseñanza cargada de sabiduría en ordenesdelamor.org con ella, aprendí a darle valor a mis alas y emprender el vuelo, gracias de corazón a corazón.

¡! Una invitación para ti ¡!

Si deseas continuar un proceso de conocimiento y encuentro consigo misma/o *sanando tu corazón para Ser, desde tu esencia*, te invito para que sigamos conectadas/os. Puedes visitarme a mi sitio web: www.psicocatarsisonline.com y/o escribirme a psicocatarsis12@gmail.com

Programa *Sana Tu Corazón*, Psicoterapia y Coaching para vivir sin traumas.



Sobre La Autora



Mayra Elizabeth Scott Vega,
Psicóloga, Coaching Sistémica.

Creadora del Programa ***Sana Tu Corazón***. Un programa desde donde ayuda a las mujeres a entretrejer su propia vida, liberarse de traumas y lealtades inconscientes, tomando la fuerza de sus raíces para conectarse con su Ser, su esencia. Actualmente presta servicios desde

www.psicocatarsisonline.com

Ser, desde tu esencia.

Conoce más sobre Mayra en el siguiente enlace:

<http://www.psicocatarsisonline.com/sobre-mi.html>