



A favor  
*del*  
**Ser**

GUIA DE AUTOCONOCIMIENTO  
HOLÍSTICO

UniversoVincular

*Durante mucho tiempo sentí que estar a favor de algo era estar en contra de otra cosa, creo que esa sensación la tenemos un poco todxs pero de distintas maneras, aparece disfrazada en géneros, en equipos de fútbol, en religiones, en profesiones, en gustos, en formas de pensar, hasta que llega un punto que terminamos vinculándonos así con nosotros mismxs (bueno, esa es mi experiencia) .En mi camino personal esta idea me llevo a sentir que no podía ser dos cosas a la vez. Siempre había que elegir. O sos científica o sos espiritual, o sos intuitiva o sos racional, o sos estructurada o sos desorganizada. O te gusta esto, o te gusta lo otro. O sos de una manera o sos de otra.*

*En ese camino de elegir, un día me di cuenta que había partes más que siempre quedaban afuera de lo que “yo era”. Por miedos, por mandatos, por deber ser, por vergüenza. Y ahí entra el autoconocimiento holístico como un camino que significó ir juntando mis piezas, esas que fui olvidando, perdiendo o rechazando. Un camino que me permitió abrazar mis grises, mis matices y mis contradicciones. Un mapa que me enseñó (y me enseña) que vinimos al mundo a estar a nuestro favor. A favor de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu. Y sobre todo a favor de nuestro ser.*

*Deseo que esta guía te acompañe si estás comenzando el camino de a(r)mar tu propio rompecabezas, y que te ayude a entender que cada pieza vale, y que vinimos a estar a favor de todo lo que somos.*

**bienvenidx al viaje, y gracias por estar aca**

# *holos*

**PRIMER DESPERTAR**

adentro mio tengo mi propio universo vincular

*Somos un universo  
compuesto de cuerpo,  
mente, espíritu y energía,  
somos el resultado del  
vínculo entre nuestras  
partes,  
del vínculo de nuestro  
universo con el universo de  
los otrxs,  
de muchos universos que se  
vincularon y nos  
antecedieron,  
somos tierra fértil  
somos magia y polvo  
somos humanos divinos  
somos imperfectos y  
cósmicos  
somos iguales a todxs  
somos únicos  
somos complejos  
somos movimiento*

*¿Cuanto conoces tu propio universo?*

*Creo que durante mucho tiempo mi universo estuvo compuesto solo por mi mente. Yo era lo que mis pensamientos me decían que era. Yo hacía lo que me habían dicho que debía hacer/ser. Yo actuaba según lo que creía que estaba bien. En mi universo no había energía, no había magia, no había cuerpo. Si había emoción, pero se sentía incomoda, y por momentos era mejor evitarla.*

*Hace algunos años que vengo conociendo a las otras partes de mi universo...con algunas me fui encontrando un poco a los golpes, con otras más sutilmente. Pero no importa como accedemos a esa nueva informacion de nosotrxs mismxs, hay veces que llega en forma de personas, experiencias, viajes, muertes, sorpresas, amor, desamor, el tema es que una vez que la vida te sacude y te pone arriba de la mesa todo lo que tu mente había dejado afuera, se abre un proceso en donde ya no podemos mirar para el costado. Toca abrazar todo eso que viene en forma de miedo, duda y misterio y sumergirnos en el viaje de regreso a casa.*

*Y casa, es un universo compuesto por cuerpo, mente, emociones, y espíritu.*

*Esta es una invitacion a recorrer tu universo y recordar todas tus partes...*

*¿vamos?*

A black and white photograph of a person's hand holding a camera against a backdrop of a sea and mountains under a starry night sky. The text 'cuerpo' is overlaid in a white, elegant script font.

# *cuerpo*

## **SEGUNDO DESPERTAR**

el cuerpo es el templo del sentir, ese campo que  
posibilita que el amor y el dolor dejen sus huellas.

Aquí es donde todo comienza. En este increíble vehículo que nos contiene enterxs. El cuerpo es el gran templo que nos recibe y nos permite vivir esta experiencia acá en la tierra. Nuestra mente, nuestras emociones y nuestra energía son canalizadas a través de él. Es decir, que este cuerpo no solo es físico, sino también emocional, energético y espiritual.

Ahora la pregunta es ¿tenemos esta mirada holística de nuestro cuerpo? ¿logramos verlo más allá de lo que vemos en un espejo? ¿en una imagen? ¿en una foto? Creo que estuvimos muchos años enfocadxs en una mirada que solo contemplaba el cuerpo físico y ni siquiera incluía realmente a ese cuerpo, sino solo a la imagen de él. Es por eso que con esta dimensión tenemos el gran desafío de ampliar la mirada para empezar a integrar al cuerpo real.

El cuerpo nos brinda nada más y nada menos que la capacidad de sentir, por eso hablamos de un cuerpo emocional... porque todas nuestras emociones nacen se expresan y se liberan a través de nuestro cuerpo, ya sea que experimentemos miedo, amor, alegría, enojo, sorpresa, frustración, paz el cuerpo es el primero que se entera y percibe ese estado.

¿se dieron cuenta que el cuerpo no puede estar en otro lado que en el presente? ¿pueden registrar lo mágico que es eso? el poder que tiene nuestro cuerpo, que a diferencia de nuestra mente que siempre anda divagando entre el pasado y el futuro, el cuerpo está acá, parado en la tierra, enraizado a este aquí y ahora.

El cuerpo puede sentir los aromas, puede acariciar y abrazar, puede dejarse llevar por una ola del mar, puede bailar con amigos, sentir el viento en la cara, fundirse con la persona que ama, puede contemplar un atardecer, puede amar con toda la fuerza de su corazón.... como también puede sentir el dolor más profundo, ese dolor que hace que se cierre el pecho y la garganta, que tiemblen las manos, que palpite el corazón, que no tengamos ganas de levantarnos de la cama. Y es justamente ahí, en estas últimas palabras donde está una de las razones por las que nos desconectamos del cuerpo emocional.

Es que así como sentir puede ser hermoso, también puede ser demoledor, y cuando el cuerpo duele, cuando el cuerpo es un lugar temido, cuando las sensaciones que estamos sintiendo son muy densas, y abrumadoras o cuando no sabemos como gestionar lo que nos pasa, se empieza a poner en marcha un mecanismo de defensa y vamos a tender a escaparnos de él.

El tema es que cuando nos desconectamos del cuerpo queda anulada la capacidad de sanar y transformarnos, porque esta dimensión es nuestro enlace con el presente. Y no existe otro momento para hacer este trabajo que ahora.

Lo primero que hice para *volver observar a mi cuerpo desde una mirada holística*, fue darme cuenta que con mi cuerpo yo tengo creado un tipo de vínculo. Así como lo tengo con mi mamá, con mis amigos, con mi hijo, o con el trabajo. Con mi cuerpo yo me relaciono e interactúo. Entonces la primera pregunta sería ¿desde dónde me estoy vinculando con él?

Hay muchas formas de vincularnos con nuestro cuerpo: desde el amor, desde la aceptación, desde el rechazo, desde el abandono, desde la exigencia. En mi caso cuando me hice esta pregunta me di cuenta que a mi cuerpo lo había exigido toda la vida. Que no sabía relacionarme con él si no era desde el hacer y la productividad constante, desde la autoexigencia a cómo “debería” verse, desde el juicio y el control, desde el agotamiento. Y lo loco, es que mientras más lo exigía pensando que lo estaba “cuidando” o que le estaba haciendo un bien, mas me distanciaba de él.

Para observar que tipo de vínculo tenés creado con tu cuerpo, te invito a preguntarte:

*¿que emociones le generan a tu cuerpo los hábitos que tenés de “cuidado” para con él?*

*¿la forma en la que te vinculas con él depende de si cumplis o no con estos hábitos o actividades de cuidado?*

Creo que el trabajo de consciencia mas importante sería empezar a registrar que para crear un vínculo sano con nuestro cuerpo no se trata tanto de lo que hacemos para cuidarlo, (lo que comemos, los hábitos que tenemos, como lo ejercitamos etc) sino de la *intención* que hay detrás de eso.

En la *intención* es cuando unimos cuerpo físico y cuerpo emocional. Yo puedo creer que lo estoy cuidando físicamente comiendo una ensalada, yendo al gimnasio o haciendo pilates, pero si detrás de eso hay un cuerpo emocional lleno de exigencia, presión, control y juicio lejos de ser un hábito de autocuidado consciente es un hábito que sigue reforzando la distancia y la desconexión. Es un hábito que sigue alimentando el rechazo. Es una práctica que no está enfocada en cuidar tu cuerpo como un templo sino como una imagen, como una idea, o como una expectativa.

Este despertar, me llevo a darme cuenta que mi cuerpo siempre fue al ritmo de mi mente. Y tal vez la cosa era al revés. El tema es que desconocía totalmente cual era el ritmo de mi cuerpo, así que me propuse conocerlo y hacer las paces con él. ¿Y cual es el primer código para que toda relación funcione? el respeto. Había que arrancar por ahí. Y el respeto viene acompañado de un trato con muchísimo más amor, cuidado, y sobre todo compasión. Entonces empecé a agradecerle todos los días por permitirme estar acá. Empecé a preguntarle que necesitaba, empecé a cambiar el foco y en vez de hacer cosas para mi cuerpo, empecé a hacerlas con mi cuerpo. Escuchando sus ganas, su ritmo, sus tiempos de descanso, los hábitos que lo nutrían. Y así más allá de las prácticas y herramientas me empecé a enfocar en la intención. en que quiero sentir. Desde donde lo hago.

Este cambio de perspectiva fue el que me permitió entrar a un segundo momento del vínculo con él. ¿Cual es el efecto colateral de crear relaciones respetuosas? Empezamos a confiar. Y esa confianza, nos da una sensación de seguridad que nos permite recuperar la capacidad de sentir.

Ahora...hasta que no sucede esto ,  
hasta que no tenemos un vínculo  
de diálogo y respeto con nuestro  
cuerpo, hasta que no nos  
animamos a seguir su ritmo, a  
permitirle sentir dolor, angustia,  
miedo, amor, alegría, hasta que no  
somos capaces de aceptarlo y  
habitarlo en el presente...  
estaremos todo el tiempo  
exigiendo o evitando el vínculo con  
él... y para eso necesitaremos  
escondernos en algún lado.

*¿Y cual es el mejor escondite  
cuando nos escapamos del  
sentir?*



# *mente*

**TERCER DESPERTAR**  
no somos lo que pensamos

digamos que gracias a la psicología pude aprender que la mente es muy poderosa. En nuestra mente todo es posible. Por un lado es la que nos permite soñar, idealizar, planificar y organizar nuestros días y por otro es la que quiere controlarlo todo, predecir cada paso, la que crea escenarios terroríficos, miedos e inseguridades.

Ahora bien, acá va el primer gran descubrimiento que necesitamos saber de esta dimensión:

*“no somos lo que pensamos”- no somos lo que nos decimos y nos repetimos constantemente. No somos las palabras que usamos para describirnos.*

¿Y entonces qué somos?

*somos la consciencia que se da cuenta que está teniendo un pensamiento.* la consciencia que observa que su mente está creando una idea, pero no somos ni ese pensamiento ni esa idea. Aunque muchas veces creamos que sí.

¿Vieron que cuando hablamos del cuerpo les decía que tenemos un vínculo con el? bueno con nuestra mente pasa exactamente lo mismo, el problema es que muchas veces nos cuesta separarnos de ella, y pensamos que SOMOS nuestra mente. Ahora bien ya dijimos que “no somos lo que pensamos” pero no podemos negar que lo que pensamos impacta directamente en cómo nos sentimos y por lo tanto crea nuestra realidad.

Si esto ultimo te resulta un poco difícil de entender podemos ir con un ejemplo...



Seguro les pasó muchas veces de tener pensamientos negativos sobre ustedes o alguna situación y automáticamente empezar a sentirse mal, tristes, enojadxs, frustradxs, y desde ahí todo su mundo externo también se tiñe de ese estado emocional que en realidad fue generado por nuestra mente, solo que no me estoy dando cuenta que como no soy eso, en realidad puedo cambiarlo.

Uf. que increíble y liberador este momento. Poder darnos cuenta que no somos lo que pensamos, que aquello que nuestra mente nos repite no nos define pero que a su vez, si empezamos a despertar esta dimensión y a ser más conscientes, podemos elegir que queremos pensar y así crear una nueva realidad.

Para mi este despertar abre una de las preguntas mas importantes en todo proceso de autoconocimiento:

*¿Quién soy, si no soy todo lo que me digo que soy?*

Recuerdo que cuando abrí esta pregunta estaba en medio de un viaje por Asia que estaba cambiando mi vida. Todo lo que me dije que era durante por lo menos 20 años había desaparecido. Todo con lo que mi mente se identificaba ya no estaba. No era hija, hermana, psicóloga, no era la que vivía en su ciudad, la que tenía esta amiga, trabajaba en tal lugar, la que le daba miedo viajar, la que era estructurada, etc. Apareció un vacío absoluto, fue la primera vez que senti que no era "nadie" y a su vez era mas yo que nunca.

*En este despertar pude darme cuenta de dos cosas:*

*la mente piensa en base a lo que conoce, entonces todo lo que me define es todo lo que conozco. Por eso mi "yo soy" estaba tan apegado a características del pasado y del afuera, como vínculos, historias, trabajos, lugares, hobbies, contexto.*

*el ser está detrás de nuestra mente, es nuestra esencia más liviana...y cuando te sacas capas de piel, está ahí esperándote*

Ahora bien, para despertar esta dimensión y comenzar a utilizar a nuestra mente como un instrumento que este a favor de nuestro ser necesitamos conocer uno de los mecanismos básicos que utiliza cuando funciona en piloto automático, es decir cuando no logramos ser esa conciencia que observa lo que piensa y solo nos guiamos por lo conocido, por esa historia que nos contamos de nosotrxs mismxs, por nuestros miedos, inseguridades y nuestras creencias limitantes estamos comandadx por este mecanismo que es la *repetición*.

¿Y como se llama esa parte de nuestra mente que funciona por repetición? -EGO-

¿y que es el ego?... ahi vamos a ver de que se trata...

Si tuvieramos que definirlo en pocas palabras (y en criollo) podriamos decir que el ego es la parte de nuestra mente que de tanto repetir determinadas acciones y actitudes se quedó pegado a esa forma y cree que eso lo define y lo hace ser quien es. El ego dice "yo soy intensx" "yo soy intelectual" "yo nunca me enoja" "yo soy exageradx" "desorganizadx" "soy malx/buenx para los deportes" "soy extrovertidx/timidx" el ego etiqueta y define.

## *¿y como se construye este EGO?*

Este ego esta construido en base al afuera, arranca en nuestra infancia con los mandatos familiares y las formas de amor y valoración que aprendemos, sigue con las experiencias de nuestra niñez en la escuela y los amigxs, y luego continua con los mandatos de la cultura y la sociedad en la que vivimos, por eso el ego también tiene ideales de lo que debe ser, y genera estereotipos sobre el éxito, el reconocimiento, y la valoración.

Si nuestra vida esta comandada por nuestro ego, estamos desconectados de nuestra transformación y actualización. Nos cuesta animarnos a cambiar y creemos que eso no es para nosotrxs. Nos dejamos guiar por nuestros miedos e inseguridades. Y construimos una forma de ser que ahora es un molde rígido que nos impide crecer y evolucionar.

*¿y por donde arrancamos si queremos dejar de sentirnos gobernados por nuestro ego?*

El gran trabajo aquí es desapegarse de lo que pensamos, tomar distancia de nuestros pensamientos y animarnos a cuestionarlos. El vínculo con nuestra mente necesita ser activo, reflexivo, cuestionador. Necesitamos entrenar esta relación. Asi como entrenamos los músculos en el gimnasio, necesitamos entrenar a nuestra mente para que salga del piloto automático, de tener siempre los mismos pensamientos, las mismas creencias y las mismas ideas

*¿Es que como vamos a transformarnos si no transformamos como pensamos?*

En este sentido para mi la meditación y la practica de la atención plena fueron grandes aliadas que me permitieron crear espacio (através del silencio y el contacto con el presente ) para observarme y recién ahí comenzar a cuestionarme. Necesitamos aprender a crear vacío, algo así como un “entre” un pensamiento y otro, pausar y observarlos para recién ahí permitirnos cuestionarlos.

Aca te comparto un ejercicio sobre esto:

cada vez que tengas un pensamiento que se presenta intrusivo y automático sobre vos mismx o una situación animate a cuestionarlo con las siguientes preguntas:

*¿de donde viene esta idea que tengo de mi mismx?*

*¿alguien me dijo que era así?*

*¿siempre siempre sin excepción soy de esta manera?*

*¿que utilidad tiene pensar de este modo?*

*¿que emociones le genera a mi cuerpo emocional esto?*

*¿puedo mirar esta situación desde otra perspectiva?*

No es de un día para el otro, es un proceso largo y poderoso, y hay muchísimas herramientas de desprogramación, toma de consciencia, perspectiva y manifestación. Todas están enfocadas en que dejes de contarte la misma historia sobre vos. A que dejes de limitarte.

No es el objetivo de esta guía explicar y profundizar en cada una pero si acompañarte a que lo recuerdes, y a que este sea el comienzo de la reconciliación con esta dimensión.

Así es

Así será

Dicho está

A close-up photograph of a human hand holding a glowing, spherical object. The hand is positioned in the foreground, with fingers slightly curled around the sphere. The sphere itself is bright and emits a soft, golden light, with some internal patterns or textures visible. The background is a dark, starry space, possibly a night sky or a deep-sea environment, with various points of light and a subtle blue-green glow. The overall mood is mysterious and ethereal.

# *energía*

**CUARTO DESPERTAR**

somos mucho mas de lo que podemos ver

En este momento necesito unir a la ciencia y la espiritualidad. Porque si hay algo que me distanció de mi energía durante mucho tiempo era creer que eso no tenía ningún sustento científico, que “vibrar alto” y “atraemos lo que vibramos” eran solo frases trilladas que se usaban sin sentido. Tampoco creía en la fuerza del universo y mucho menos en que la energía del cielo podía influenciarnos acá en la tierra. Pero la vida muy sabiamente me fue poniendo en el camino las experiencias necesarias para que esta creencia se derrumbara y empezara a entender con el corazón de que se trataba.

Creo que lo primero que necesitamos para entrar a esta dimensión es *dejar de ponerle mente*. Porque aunque podamos entender teóricamente cómo funciona la energía, es a través de percibirla y sentirla que podemos realmente dejarnos atravesar.

Mi primer contacto con esta dimensión fue a través de la astrología. Era julio del 2021 y en vez de estar subiéndome a un avión con destino a Estados Unidos estaba en un retiro creativo muy cerquita de mi ciudad...sincronías, pandemia y vuelos cancelados me llevaron ahí. Definitivamente mi mente no fue la que me llevo, de hecho ella estaba totalmente frustrada porque sus planes no estaban resultando. En ese retiro fue la primera vez que escuche hablar de mi carta natal, de que venimos al mundo con una energía a desarrollar, me contaron que tenía la luna en Cáncer, y aunque no tenía ni idea que significaba escuchaba atenta cada palabra que decían, y paso a paso era como si estuviera escuchando una historia de un pedacito de mi corazón. Las palabras calaban profundo, mi mente no encontraba como podía ser posible esto, mi corazón tenía la sensación de que habíamos llegado a un sitio que ya nos estaba esperando.

Mucho tiempo después, me di cuenta lo bisagra que fue ese momento en mi camino. No sabia muy bien que me llevaba al retiro, tampoco entendia porque ese viaje se cancelaba a ultimo momento, pero es increíble como cuando te dejas de resistir a lo que la vida te muestra y te abris al misterio, a dejarte llevar, a conectar con tu intuición, a rendirte al caos y sumergirte en ese orden que no estaba en tus planes, aparece el aprendizaje. aparece el sentido. Ese viaje al exterior no salia, porque el viaje era hacia adentro. Porque la vida me estaba diciendo que ya estaba lista para entrar a mi mapa interno.

Desde ese momento nunca mas deje de estudiar astrología me forme y me sigo formando, pero sobretodo es una de las herramientas que mas uso para conocerme a mi, a mis vinculos y al mundo. Me permitio ver que mi energía impacta en mi realidad, que todo lo que no abrazo desde adentro aparece desde afuera, y sobre todo me permitió ver sincronicidades donde yo veia casualidades.

Ahora volvamos al principio y a ver cómo unimos esta experiencia espiritual con la ciencia...

Joe Dispenza lo sintetiza muy claro en uno de sus libros. el dice algo asi como:

*nuestro cuerpo fisico  
esta compuesto por órganos  
esos órganos por tejidos  
esos tejidos por células  
esas células por moléculas  
esas moléculas  
por partículas subatómicas  
¿y de que están hechas esas partículas?  
de energía*

Las partículas subatómicas que nos componen como seres humanos están hechas un 999999,9 % de energía, y un 000000,01 de materia. ¡Somos energía literalmente! aunque tenemos la tendencia a identificarnos demasiado con nuestro cuerpo físico (con la materia) y nos vamos desconectando y olvidando de que la energía es la fuerza vital que nos conecta con los otros y con el universo.

Nuestra manera de interactuar con el mundo es a través de nuestro campo energético, y ese campo, está influenciado por nuestros pensamientos, amplificado por nuestras emociones y transformado por nuestras acciones y las del mundo exterior.

Cuerpo, mente, alma se influyen y crean nuestra vibración energética. Esa vibración impacta y se retroalimenta de la vibración del afuera: lugares, naturaleza, personas, música, experiencias. Todo absolutamente todo, es y tiene su energía.

*¿Y cómo podemos entonces empezar a reconocer nuestro campo energético?*

**Observando y prestando atención.**

Les pasa de estar con determinadas personas y sentir como luego de verlas aparece una sensación de vacío? ¿cómo si hubieran drenado nuestra energía y ahora nos sentimos agotados? ¿Les pasa de ir a determinados lugares, hacer actividades, o tener vínculos en donde cada vez que estas ahí te sientis completamente expandido? Como si te dieran un shoot de alegría, placer y entusiasmo y cambiaran tu energía por completo. Bueno esta es una de las maneras que tiene de aparecer la información de esta dimensión. Reconocer esto nos permite empezar a registrar cuáles son los hábitos, rutinas, lugares prácticas, emociones vínculos que nos elevan y cuáles nos drenan.

*cuando empezamos a conocer nuestra energía queremos protegerla, porque nos damos cuenta que al igual que nuestro cuerpo y nuestra mente es sagrada.*

Otra cosa que necesitamos saber de esta dimensión es que esta comandada por nuestra *atención*. Donde ponemos nuestra atención ponemos nuestra energía. Por ejemplo, ¿qué nos pasa cuando nuestra atención está demasiado enfocada en el mundo exterior, material, o en las redes sociales? ¿Cómo nos sentimos energéticamente? ¿qué emociones aparecen? Y que pasaría si toda esa energía que gastamos allá afuera la lleváramos hacia adentro y empezáramos a dedicarle tiempo y atención a observar y nutrir nuestro mundo interior?

En este punto la practica de la gratitud es un habito que nos permite redireccionar el foco de nuestra atención para ir transformando nuestra dimension energetica.

¿Cuanta energía gastas pensando en lo que aun no tenes, te falta, ténes que cambiar, esta mal en vos, o simplemente te angustia o frustra? ¿Cuanto tiempo le dedicas a agradecer todo lo que hay en tu vida, todo lo que lo que te rodea, todo lo que ya sos, lo que ya si pudiste, lo que te genera satisfacción?

*Todos los días tenemos razones para sentirnos alegres o entusiasmados, todos los días tenemos razones para sentirnos tristes o frustrados... el punto esta en ¿donde elegís poner tu energía vos?*

hay muchas terapias y herramientas holísticas para entrar a esta dimensión (yo les conte mi experiencia con la astrologia) pero para mi lo mas importante es que entrenemos nuestra atencion y nuestra percepcion. Y cómo les decía antes dejar de ponerle mente a todo. Porque percibir no es lo mismo que pensar y pensar no es lo mismo que sentir. La vibración no es pura razon. La energía se expresa de formas misteriosas y sutiles. Hay señales, sincronicidades, cuerpos que se encuentran y hablan más allá de las palabras, mensajes que llegan, colores y aromas que me traen información nueva. Música y canciones que me llevan a un cambio de estación, de frecuencia. Y eso se siente y ya. Y Se trata de aceptar y dejarse guiar por todo eso que me encuentra. Y saber que para eso solo necesitamos estar presentes. Con un cuerpo disponible y una mente serena. Y cuando nos entregamos a ese devenir, a ese fluir de lo que hoy esta siendo, Vamos más allá de lo que pensamos y descubrimos que existe una inteligencia cósmica y vincular que me va llevando hacia donde tengo que estar para que se despliegue mi potencial. Y no es ni antes ni después. Y no es cuando mi mente quiere. Es cuando todo mi ser está listo. Y ahí aparece de nuevo la gratitud como puente. Agradezco hoy estar acá. atravesando esto. escribiendo esto. Me agradezco el coraje de lo auténtico. De sentir. De ser. De observar. Presto atención. confío. escucho las señales. cierro los ojos. respiro profundo. me siento creada y creadora. es sagrado este momento. lo tomo asi. como un acto ceremonial y es recién ahí, cuando se cae un velo mas.

y ahi estaba

con los ojos abiertos

bien despierto

pense que nunca te iba a encontrar

pero acá estas

bendito espíritu



*espíritu*

**QUINTO DESPERTAR**

todxs buscamos lo mismo

Con esta dimension tengo una historia de encuentros y desencuentros. Una serie de hitos marcaron en mi infancia mi conexion con el espiritu, pero luego otra serie de experiencias me desconectaron de el al punto de terminar pensando que yo no era espiritual porque “ya no creia en nada”.

Aqui esta uno de los principales mitos que quiero que desarmemos juntos y es la idea de que la espiritualidad se trata de creer en algo. Si crees en dios, en la virgen, en el universo, en el cosmos.. sos espiritual y sino no. Déjenme decirles que nuestro espiritu no es una dimension que tenemos que salir a buscar por fuera de nosotros

Tambien tenemos asociada la espiritualidad a determinadas practicas o herramientas. Si haces yoga, meditacion, si tenes tal o cual alimentación sos espiritual y sino no. (Se acuerdan que en el capítulo mente hablábamos de las etiquetas del ego? Bueno, aquí está de nuevo).

La realidad es que todas aquellas cosmovisiones y practicas que se llaman “espirituales” en realidad es simplemente por el hecho de que nos púeden acercan a nuestro espiritu, nos hacen de puente para que conectemos con el. Nos pueden ayudar a nutrirlo, a conocerlo. Pero no dependemos de ellas para sentir esta dimension adentro nuestro. El espiritu es una dimension interna, que nos constituye como seres humanos.

La invitacion de este apartado es a observar que no se trata tanto de en lo que queremos creer, ni de lo que hacemos para creer, sino que se trata mas bien de lo que queremos sentir.

¿y que es lo que todos queremos sentir?

paz

unidad

amor.

El camino hacia nuestra dimensión espiritual es un camino de entrega y rendición. ¿Y a que nos rendimos? Al amor. A poder asumir que detrás de todo siempre está la búsqueda del amor. El amor como fuente y como fin último de nuestra existencia. El amor como el origen de todo lo que existe. El amor como la única fuerza que logra movernos. El amor como camino, como punto de partida y de llegada. Como nuestro origen y nuestra creación.

Que pasaría si te dijera que detrás de todos los logros que buscamos obtener, de todos los bienes que deseamos conseguir, de los estudios que queremos tener, de los vínculos que queremos construir.. lo que en realidad buscamos es sentirnos amados y unidos a la vida. Es experimentar paz, plenitud, y sentido.

Necesitamos empezar a recordar que el primer y gran propósito que tenemos es experimentar lo que ya somos. Sentir lo que ya somos. Amor. Desde el amor experimentamos nuestro estado más profundo de conexión con la vida. Desde el amor podemos contemplar y sentir paz. Desde el amor nos sentimos seguros.

Desde el amor somos auténticos.

Hasta que no nos abramos a sentirlo, a través de todo y todos los que nos rodean, seguiremos buscando afuera, la fuerza y el estado más íntimo que tenemos.

nuestro espíritu es humilde, es auténtico, es genuino, nuestro espíritu se permite ser sin moldearse, sin buscar pertenecer ni convencer, nuestro espíritu no busca encajar ni aprobar, vive en un estado de gratitud y servicio, conectado a la simpleza, a los ritmos de la naturaleza, brindándose al otro desde lo que es, entendiendo que no hay otra forma de experimentar el amor que no sea desde la liviandad y la suavidad.

Si nos permitimos alimentar esta dimensión, si nos permitimos despertar a nuestra consciencia podremos luego observarnos para sentir que es lo que mi alma quiere aprender, que experiencias quiere experimentar, que lugares quiere conocer, en que se quiere formar. Pero sin perder de vista, que todo ello es una extensión de nuestro primer propósito.

que es vivir desde el amor y desde el ser.

deseo que no nos olvidemos nunca de eso,  
vinimos a estar a favor del ser.

## *Posdata*

si estás atravesando un proceso de autoconocimiento, primero te abrazo, sos muy valiente! Luego te deseo que puedas atravesarlo con presencia y amor, que lo disfrutes y que sepas que no hay ningún apuro por llegar a ningún lado porque el aprendizaje es estar en el camino.

También decirte que habrá momentos dolorosos e, incómodos, no nos olvidemos que estamos en plena demolición de todo... estamos derrumbando todo lo que te contaste de vos mismx, todas las creencias, los pensamientos y las historias que te limitaron durante años... por eso para que este trabajo más importante es que nos tratemos con paciencia, con amor, con suavidad, y con respeto.

por ultimo gracias por estar leyendo esto, esta Guia nace de un profundo llamado de mi alma de regalar y compartir aquellas enseñanzas que me regalo mi camino. Es una guía inicial...

¿pero por algo se empieza no?

de mi corazón al tuyo

Manu