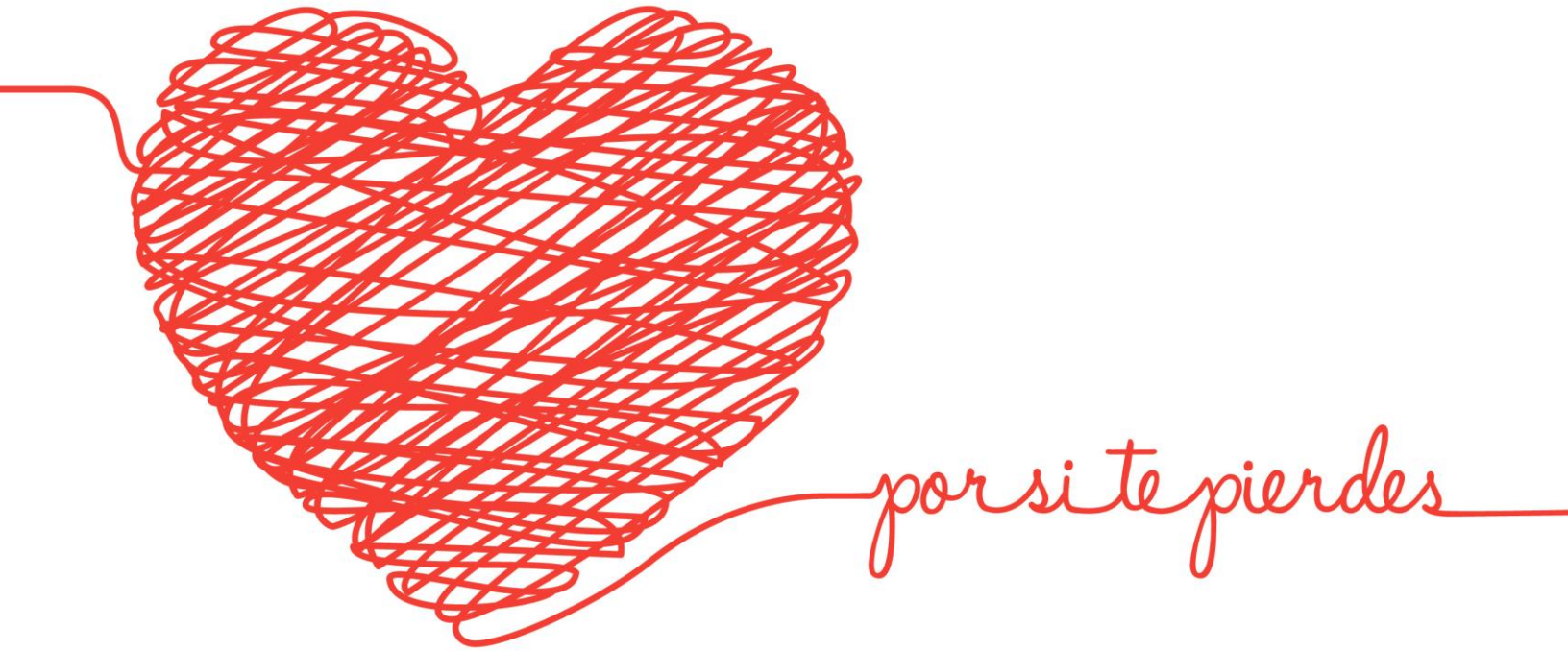
Garbi Albizua

POR SI TE PIERDES



Palabras-brújula para reencontrarse.

A Mònica Fusté, coach, escritora y ser genial.
Por haber rubricado mi apertura a la transformación.
Tú me sugeriste hacer públicas mis palabras-brújula.
Siempre te lo agradeceré.

Ilustración de la portada: Bea Kraus, de Illustree

Ilustraciones interiores: Raquel Marín Ezquerro

LA VOZ

El ciprés estaba más despelujado. Parecía que muchos de los pájaros ya habían partido.

La hiedra era una cortina roja; una melena que se sacudía lentamente la fachada. Y la luz se esforzaba en seguir siendo amarilla entre cada vez más nubes blancas y grises.

Era lo que veía desde su ventana aquella mañana de otoño, apoyada en el manillar de una bicicleta estática.

Esperaba algo importante: asomarse a otra ventana para mirarse hacia adentro.

Llevaba tiempo buscando una llave que le permitiera abrirse y cruzar el umbral. Había explorado cada recoveco: con el tacto, mediante el olfato, dejándose llevar por los sonidos....Pero estaba oscuro.

Había pedido al Universo que le enviara luciérnagas luminosas que le esclarecieran el camino.

Al firmamento le había implorado al menos un tenue rayo de su luz estelar.

Aquella mañana le habían impresionado los destellos de los hilos de telaraña que arrancaba el viento.

Quiso ver en aquel centelleo una señal. Un indicio de que, como pretendía creer, la vida la estaba ayudando, no la dejaría sola.

“No busques más tu llave por el suelo; siempre la has llevado colgada, junto a tu corazón".

Nunca hasta ese momento había escuchado la voz de la mujer chamán.

Lo que he aprendido y tal vez a ti te sirva:

- Busca un lugar dentro de ti donde todo sea posible.
- La búsqueda sólo puede ser interior. Buscar fuera aplaca momentáneamente pero la desazón volverá y será aún más fuerte.
- Si buscas donde no debes acabarás contrayendo la enfermedad de la búsqueda. Es crónica. Nada podrá llenar ese agujero.
- Todo lo que necesitas para ser libre, pleno y feliz ya está dentro de ti. Cierra los ojos, respira y ¡sumérgete! Ahora está muy oscuro pero la luz aparecerá porque siempre estuvo ahí. Te lo garantizo.
- Aceptar que lo que buscas ya lo llevas dentro relaja tremendamente. Desde la paz interior es más sencillo reconectar con lo brillante que eres.

EN EL BLANCO

Se había ensimismado contemplando unos hermosos retratos humanos. Mezcla de mezclas. Blancos, negros, asiáticos; todos esos rasgos enredados en un nuevo rostro. Las caras que resultaban de aquel cruce de razas tenían una belleza insólita, apabullante y magnética.

En la vida nada es casual. Tampoco ese mestizaje que ahora llamaba su atención. Aquella misma mañana la mujer chamán le había desvelado que en su alma había una parte blanca y otra oscura. Pero en esa imagen, a veces luz, a veces sombra, se echaba en falta el halo de belleza que sí acompañaba a los retratos que estaba contemplando.

No es que estuviera ausente, como le había explicado la sabia mujer, “había que formular el detonante que la hiciera estallar”.

Cuando se instalaba en la luz, volaba. Cuando la atrapaba la más profunda umbría era una zombi. Ocurría que no encontraba el puente que desembocara en el blanco. Hacía tanto que no lo transitaba que seguro la maleza lo había ocultado.

Aquella compañera de viaje le acababa de tender la mano para entregarle una brújula. Un insólito aparato que sólo se interpreta desde el corazón.

El norte de aquella brújula establecía que en el negro puede y debe estar el blanco o al menos alguna de sus tonalidades. Sólo con la integración de la luz en la sombra podría recuperar su belleza.

Se le ocurrió que para atravesar el muro se volvería hiedra y lo treparía.

Su misión era tender una pasarela. Lograr un pasadizo del blanco al negro o viceversa, para que no fuera a ratos blanca y a ratos negra, sino siempre blanquinegra.

- De esa integración - le dijo la chamán- surge la derrota del miedo y el triunfo de la belleza.

Desabrochó las hebillas plateadas de su maleta negra y de una caja descolorida de cartón la mujer sanadora sacó un papel varias veces doblado. Al desplegarlo cayó de dentro una rojiza hoja de arce desecado y embargó el ambiente un intenso olor a vainilla. Las frases a las que puso voz sonaron como el mejor repique de campanas en la fiesta mayor muy de mañana. Como algo intensamente prometedor y potente:

- Cuando el negro te proyecte tus sombras, acéptalas. Acepta lo inaceptable que te acompaña y no lo vivas como una carencia personal. No lo es. Forma parte de tu programación mental. Tu esencia está en el blanco y desde su luz siempre puedes encontrar el detonante que aclare las sombras.

Ya se estaba alejando la mujer chamán cuando de pronto se volvió y gritó:

- Tienes poderes. ¡Úsalos!

A partir de ese momento comenzó a ser un hada blanca con una varita mágica que utiliza cuando desea en todos lados.

Lo que he aprendido y acaso te sirva:

- *Todos tenemos sombras y luces. Simplemente es así: no lo juzgues. Si piensas que tus sombras son malas, cada vez se volverán más negras y enterrarán más y más tu luz.*
- *La manera de que tus sombras se diluyan y dejen pasar la luz es tenderles la mano y abrazarlas.*
- *Abrazar un miedo o una sombra significa no huir de él. Si huyes y lo ignoras, crecerá desde su escondite. También se volverá poderoso si te obsesionas con él y con la obligación de superarlo.*
- *Abrazar implica sentir, aceptar, estar. Esa presencia tuya con tus sombras te permitirá que, un día, el miedo sea como mucho un compañero más de viaje, pero nunca tu timonel.*

EL PERGAMINO

La primera vez que accedió a las enseñanzas de la mujer chamán, antes de escuchar su voz, fue a través de aquel pergamino.

Lo encontró junto al tejo milenario. Bajo aquel árbol sagrado la palabra escrita o hablada se volvía inviolable.

Hoy sabía que la verdad y la grandeza de aquel pergamino nacía de que la mujer chamán, que lo escribió, había recorrido el camino antes que ella. Su aprendizaje servía para iluminar otras búsquedas como la suya.

A la luz de aquellas revelaciones fue capaz de descubrir que también tenía una pasión. Había estado mucho tiempo buscándola pero al no dar con ella incluso desistió, llegando a pensar que por alguna extraña razón la vida la había preferido desapasionada.

¡Qué barbaridad! El descubrimiento se le reveló cuando se entregó a la lectura del pergamino de la mujer chamán.

En él desgranaba un camino. Había que abrir cuatro puertas: primero la del soñador, después la del artista, en tercer lugar la del mago y por último la del héroe.

> “Todo sucede tal y como tiene que suceder” –había escrito la mujer chamán- “No existen los errores”.
>
> “Todo son aprendizajes necesarios. La vida sabe más que tú, quiere lo mejor para ti y nunca te pondrá en una situación que no puedas afrontar”.

Aquellos textos fueron la llave que abrieron las puertas, una tras otra, y entró a un territorio hasta entonces inexplorado. Los límites que habían marcado las anteriores paredes se expandieron y ella se sintió nacer a un nuevo mundo.

En aquel territorio virgen, la mujer chamán le ayudó a conectar con su esencia:

- Para eso hay que olvidarse de quien se es o de quien creemos ser y así renacer a quien verdaderamente eres. Al adentrarte en un mundo desconocido –continuaba el escrito- tu mente creativa se activa de una manera increíble. Es necesario cruzar el umbral para descubrir ese potencial escondido.

Llamó la atención de la mujer una revelación:

- Cuando franqueas los límites -había escrito la chamán- el Universo acude en tu ayuda y tu vida pasa a otro nivel.

Ella lo estaba comprobando porque desde que aquella gran sacerdotisa la acompañaba, la magia había vuelto a su vida y la encontraba mucho más de lo que hubiera podido imaginar.

Lo que he aprendido y tal vez te sirva:

- La vida es cambio continuo. Nada permanece. Nuestro sino es evolucionar. Si no lo hacemos por nosotros mismos, la vida nos traerá situaciones para que lo hagamos necesariamente. Así las cosas: elige tus propios retos. Ganarás confianza y amarás el cambio.
- Piensa en cómo quieres vivir y diseña un plan. Al principio el cambio te hará sentirte incómodo porque sales de lo conocido pero la recompensa merece la pena. El premio es tu libertad personal.
- Diseñar un plan no significa hacer cosas como loco. A veces es dejar de hacer lo que no te hace bien. También puede ser hacer más de lo que te gusta o probar lo que nunca has hecho.

LA ADMIRACIÓN

Hay veces en que todo es cuestión de una sola cuerda o más bien de la tensión que le corresponde en una melodía y entonces, dependiendo de los casos, hay que aflojarla o tensarla.

Algo tan sencillo casi siempre desborda cuando se trata de las cuerdas del alma. A ella le acababa de suceder.

Guardaba en sus adentros una distorsión que llevaba meses desafinando. Pero había hecho oídos sordos a la vez que miraba para otro lado. Es como suele funcionar el autoengaño. Hasta que la mujer chamán le dijo que "los asuntos había que zanjarlos".

Las sanadoras siempre dan con la frase perfecta en el momento oportuno para que empiecen a desatarse todos los nudos.

Y así fue. Uno tras otro, otro tras uno, otro tras otro…Un efecto "dominó" que acabó dejando aquella cuerda del alma otra vez extendida y en su justa tensión.

- "¿Qué has aprendido?" – le dijo la mujer chamán-

- Que la próxima vez que admire a alguien-respondió-, la otra persona también tendrá que admirarme.

Las palabras medicina de la chamán se refirieron a dos tipos de admiraciones:

- cuando admiras a alguien y tú te mantienes en la igualdad
- y cuando admiras a alguien y te pones por debajo.

Le habló de lo frecuente del segundo tipo de admiración y, por eso, le dio detalles:

- Cuando admiras a alguien y te pones por debajo –le explicó- es como si fueras inferior. Entonces cedes tu poder y te vuelves

manipulable.

Aquella mujer llevaba un tiempo bastante enfadada consigo misma por haberse vuelto vulnerable.

La mujer chamán continuó curándola con sus palabras:

- A no ser que des con un corazón muy, muy grande, lo más habitual es que si tú cedes tu poder y te vuelves manipulable, el otro reaccione manipulándote. TÚ TE PONES EN ESA SITUACIÓN –pronunció esta última frase con una profundidad esclarecedora-.

La generosidad de la chamán le había regalado el remedio para inmunizarse: se admira desde la igualdad.

Le conmovió la sanadora cuando, sin el menor atisbo de duda, le aseguró que la vida nos molesta para ayudarnos a dar nuevos pasos:

- Cada vez que te trae una adversidad, es una oportunidad -sonrió-.

Una frase tremendamente poderosa. Lo que ocurre es que por escrito estas palabras pierden parte del alma que le insuflan los chamanes al pronunciarlas.

Ella, en su mundo mágico, primero las repetía con su voz y luego las imaginaba con el tono y el timbre de la mujer chamán. En ese momento sentía que le movían a la acción. Era como pasar de la convicción a la acción transformadora.

Lo que he aprendido y acaso te dé pistas:

- Si tú te minusvaloras, ¿cómo no van a hacerlo los demás?; si tú no te quieres, ¿quién te va a querer?
- Cuando te colocas por debajo de alguien le estás cediendo tu poder. Te expones a su manipulación.
- No dependas de la opinión de los demás: genera esclavitud, porque para agradarles acabarás haciendo concesiones.
- Este mundo es un supermercado donde casi todos vendemos algo. No escuches nada más que tu voz interior. Cierra los ojos y deja salir todo lo que llevas dentro.
- Si buscas consejo, encuentra a alguien que te ayude a ser libre, también de sus propios consejos.

EL MAPA

La mujer chamán le estaba entregando un equipaje valiosísimo para ese viaje hacia lo más profundo de su alma. Era como uno de esos ajuares tejidos con entrega y amor para quien comienza un camino en la vida.

- Haz una lista -le dijo- con los valores que te resulten importantes ahora para sentirte plena. Selecciona los prioritarios, ordénalos y defínelos.

Siguió explicándole que de esta manera crearía una hoja de ruta. La mujer chamán lo llamó “mapa de vida”.

- Es una cartografía que define tu esencia. La dibujan tus valores. Que sean los tuyos y no los de otros. Y cuando tengas que tomar una decisión -le advirtió- sabrás que es la acertada si encaja en ese mapa. Encajar significa que no hace chirriar a tus valores.

También le advirtió de peligros:

- En el diseño del mapa –le aconsejó- necesitarás un guía que te conozca y que sea neutral. De lo contrario, será fácil que caigas en las redes de la mente neurótica. A ella le gusta imponer sus valores y hacerte creer que son los tuyos.

Ella sabía que la sacerdotisa era su guía y su compañera de viaje. Y con ella estaba descubriendo otra manera de mirarse y de mirar.

Aquella tarde sintió sus palabras como un oráculo. Le pareció que su voz surgiera desde el mismo centro de la tierra, cargada con esa sabiduría universal que para preservarse se refugia en oquedades cavernosas.

Se iba llenando su maleta para ese viaje a lo más profundo del alma. Y hubo ocasión para un último consejo:

- Hay condicionantes externos que más que ayudarnos a querernos son basura mental –le dijo- .
  Sin juzgarnos, tenemos que discernir si son o no nuestros valores.

La chamán guardó silencio. Y en esos segundos cerró y volvió a abrir los ojos:

- Es muy fácil -continuó-. Sólo hay que escuchar al cuerpo. No se equivoca nunca.

La sanadora le explicó que “cuando sientes un peso o demasiada relajación, hay un desequilibrio.”

- Entonces –sentenció- es la oportunidad para buscar tu centro. Una ocasión para la armonía, para estar en conexión contigo misma y no perderte en el movimiento pendular del desequilibrio.

Decidió que a partir de entonces los vaivenes serían para ella la oportunidad de reconectar con el fiel de su balanza y agarrarse a sus valores.

Todo formaba parte de las coordenadas que la mujer chamán le estaba revelando para su nuevo mapa de vida.

- La sanación está hecha -concluyó-. Te encuentras en el camino.

Lo que he aprendido y te ofrezco:

- Tus valores son eso que te hace seguir adelante pase lo que pase. Si tienes dudas, relájate y trae a tu interior momentos en los que te hayas sentido verdaderamente tú. Ponle nombre a lo que entonces sentiste. Seguro que estás nombrando varios de tus valores.
- No confundas tus cargas, problemas y experiencias negativas con lo que de verdad eres. En momentos adversos solemos hacerlo y nos identificamos con el problema. Es una trampa de la mente. No caigas en sus redes y permítete brillar más allá de problemas y conflictos puntuales. Tú no viniste al mundo con ellos.
- Recuerda que cada desequilibrio es una oportunidad para recuperar tu centro, para reconectarte con lo grande que eres.
- Recibe al desequilibrio con la misma expectación con que se recibe a un maestro. Está ahí para enseñarte.

LOS OJOS

Los ojos son las ventanas al mundo. Pero además de eso, son mucho, mucho más.

Los ojos son un espejo, y lo que con ellos vemos no son sino reflejos. Dan forma fuera lo que nos inspira dentro. La manera de ver el mundo no es más que un reflejo del alma. De la tuya, de la mía, de la de quien mira.

Algunos buscan desesperadamente gafas para ver la vida de otro color. Pero sólo sirve para alimentar un sinsentido.

Cuando se quiere cambiar lo de fuera únicamente hay que mirar para adentro.

Al principio puede parecer oscuro y absurdo.

Pero si se tiene la paciencia suficiente para mantener los párpados relajados se encontrará la paz interior que es el primer paso a cualquier cambio de “color” del mundo.

Cuando se está en paz consigo mismo, brota la luz. ¡Es la llama que todos llevamos dentro! Es hermosa y nunca se apaga, aunque a veces le arrebatemos el oxígeno. No pasa nada porque la alimenta nuestra esencia. Lo esencial es aquello que nos es dado y con lo que venimos al mundo.

Cuando avivamos nuestra llama, somos lo que queremos, nos volvemos auténticos y vemos el mundo de nuestra manera.

"Basta deslizarse hacia adentro y sentir cada instante el aliento de su luz. Ella nos guía".

Se lo dijo la mujer chamán a la orilla del mar y ahora ella saltaba las olas sin dejar de sentir un faro dentro.



Lo que he aprendido y te ofrezco:

- Hay personas que creen que para ser felices debe cambiar lo que les rodea, volverse de una manera, y, entonces, empezarán a ser felices. ¡Es justamente al revés! Primero cambia tú para que empiece a cambiar lo demás.
- Creamos lo que creemos. Esto significa que proyectamos afuera lo que ya llevamos dentro. Así pues, si no nos gusta lo del exterior, hemos de cambiar en primer lugar nuestro interior.
- Dentro/fuera: esta es la dinámica de la felicidad y no fuera/dentro como muchas veces se cree. Así es maravilloso: ¿no os dais cuenta de lo poderosos y libres que esto nos vuelve? Significa que la felicidad depende de nosotros. ¡Es cosa nuestra! Así que manos a la obra.

LOS SUEÑOS

Los sueños no tienen nombre.
¡Bueno!, lo tienen, pero al principio no se puede mentar, ni siquiera susurrando.

Les pasa a los sueños que acaban de nacer.
Hay que quererlos profundamente.
Sin nombrarlos, solo mentalmente.

Y guardarlos a buen recaudo. Les gusta muy cerca del corazón.

En la oscuridad, cuando la casa duerme y las habitaciones roncan se asoman a los ojos despiertos bajo las mantas y nos sueñan con su sonrisa de sueño. Entonces, con un abrazo protector hay que hacerles ver que se les ama con pasión pero que aún es pronto para salir.

Ya se lo advirtió la mujer chamán:

- Protege a tu sueño y no lo compartas con nadie hasta que lo creas posible.

Ocurre que a los sueños incipientes los devora el gran miedo. Son su presa preferida.

- Si cuando lo estás modelando lo presentas a alguien, su mente -¡mira que digo su mente!, advirtió la mujer chamán- le lanzará bombas cargadas de miedo y su onda expansiva activará las tuyas. Los miedos del otro –le aclaró- en realidad son los tuyos.

Soñar es volar y para volverse etéreo hay que despegar los pies de la tierra.

¡Pero cómo aterra perder el contacto con el suelo y entrar en lo que se desconoce! Esos momentos de parálisis despiertan al saboteador que llevamos dentro:

- Te dará toda clase de excusas y razones –prosiguió la sabia mujer- para hacerte creer que es imposible, que eres incapaz, que no te lo mereces o que nadie te va a ayudar.

Su voz se volvió enérgica y con un magnetismo envolvente le aseguró que lo único necesario para cumplir un sueño es creer en uno mismo y perseverar hasta el final.

- Esto –le advirtió- sólo lo puedes hacer tú misma. ¡Adelante con pasión y entusiasmo! Eres mucho más grande de lo que te imaginas. Ama tu sueño con todas tus fuerzas y déjate guiar por la vida, que te indicará el camino.

La corriente fortalecedora de una mujer chamán hace crecer los sueños. El suyo empezaba a corretear rollizo y de vez en cuando lo nombraba. Pero siempre con cuidado y sólo delante de almas propensas al vuelo.



Lo que he aprendido y puede servirte:

- Los sueños son la gasolina del entusiasmo. Etimológicamente, entusiasmo significa llevar un dios dentro. ¡Sueña para sentirte divino!
- Los sueños, al principio, necesitan protección, mimos y muchos cuidados para que vayan creciendo. Guárdalos en un lugar silencioso, apartado del ruido del mundo. A los demás, cuando les hablas de un sueño, les entra el miedo -miedo a lo desconocido- y su miedo activará el tuyo. Sé prudente al revelar tus sueños. Espera a que se hagan fuertes.
- Habrá momentos en que te entre la pájara y pensarás que no lo vas a conseguir, que no te lo mereces, que nadie te ayudará. Son las mentiras de la mente porque a ella le da pánico que vueles. Cuenta con ello.

LA AUSENCIA

La chamán solía compactar una pasta de barro alrededor de un trozo de madera. Lo bañaba en esencias y lo ponía a quemar. Aquella mañana no estaba delante de la cueva. El incienso ardía en su lugar.

Ella había acudido sabiendo que la sanadora no estaría. Pero se había levantado con lágrimas en los ojos por el augurio de una despedida no demasiado lejana.

Aspiró y los aromas de los frutos rojos del bosque llenaron sus pulmones. Recordó que, en el libro de los aromas, el de los frutos rojos del bosque se usaba para dar y recibir amor.

Entonces sintió un vuelco en el corazón y tuvo una de esas señales que la mujer chamán tantas veces le había dicho que enviaba la vida cuando se va por el buen camino.

Comprendió al instante que la tristeza, la pérdida y la dependencia no eran sus valores. Escuchó nítidamente cómo desde lo más profundo de su ser emergía la voz de la chamán. La ausencia se volvía presencia desde el interior. Ése era el enfoque.

- Cuando honras valores que no son los tuyos –recordó lo que un día le dijo la chamán- te torturas y sufres un desgaste adicional. Sé proactiva. Ámate más.

En ese momento experimentó que amarse más era estar más cerca de sí. Para lograrlo sólo necesitaba ser fiel a ella misma.

Desde la autenticidad no hay lugar para el vacío, las dudas, la incertidumbre ni las ausencias. Cuando todo está alineado no hay hueco para lo que no debe estar.

Se dio cuenta de que estas enseñanzas nunca la abandonarían porque ya eran parte de ella. Sintió que terminaba de elevarse y voló independiente con sus alas poderosas.

Lo que he aprendido y quizá te sirva:

- No dejes de amar nunca, te estarás privando de lo esencial de la existencia. El amor soluciona todos los problemas, dentro y fuera de nosotros.
- El amor consigue que nos desprendamos de nuestras historias pasadas y ¡volvamos a empezar! Lo vuelve todo nuevo, limpio, tierno, fresco, inocente, puro, liberador. No hay fuerza más poderosa y a la vez delicada.
- Todo empieza por el amor a uno mismo: quererse es el comienzo de querer a otros. Cuando te amas y te aceptas como eres, te vuelves capaz de amar a los demás con justicia y honestidad. Si no te amas, buscarás en los demás que tapen tus carencias.
- Ser fiel a uno mismo, honrar nuestros valores, reconectarnos con lo que somos, es fundamental para amarse y amar.

EL REGALO

La mujer chamán le había llamado a la calma.

- Si aún dudas –le dijo- no es el momento. No te precipites.

Sintió aquella enseñanza como una verdad desnuda con la que ir acompasando su tempo. Comprendió que debía adaptar el camino a sus necesidades. En otra ocasión ya le explicó que para consumar un sueño había que ir paso a paso:

- Todo ha de ser gradual, bien hecho y buscando el equilibrio entre avanzar y honrar la esencia de cada cual. Para llevar a cabo una transición, has de tener una seguridad plena porque el desgaste será muy importante.

Había vivido los últimos días en un secuestro. Alejada de los valores a los que había confiado su autenticidad. Estaba exhausta y rodeada de "basura mental".

La chamán llamaba así a ciertos patrones mentales, inconscientes y automáticos:

- Cuando estás muy cansada –le explicó- se activan y te arrebatan la autogestión.

Ahora entendía por qué su mente, más neurótica que otras veces, le estaba quitando la confianza, la seguridad y hasta la atención. Se sentía arrastrada y paralizada por unas creencias limitadoras.

- Cuando surjan estos saboteadores –le advirtió- no les hagas ni caso. No son tuyos.

Formuló esta sentencia con una convicción aplastante. Tanto que a ella le pareció avanzar hacia ese timón del que no sólo había perdido el control. Tampoco recordaba el lugar exacto donde se ubicaba en la nave.

La sanadora debió de percatarse del cariz de tanta confusión mental:

- Busca estrategias contra la basura mental –le apuntó-. La imaginación es un don que tú tienes. Plásmala. Permítete ser tú. No nos lo permitimos. ¡Es increíble! -se dolía aquella mujer sabia-.

Arrancó una pequeña rama seca a un arbusto. Parecía una caña para escribir.

- Estamos tan condicionados por esa basura mental que nosotros mismos nos cortamos las alas -concluyó-

Con su ramilla seca, la mujer chamán empezó a dibujar formas en el aire y en la expresión de su rostro volvió a instalarse la alegría:

- Es perfecto quien tú eres -le dijo- . Tú yo más integral es lo que tiene que brillar y has de compartir. Sólo así una persona se siente feliz, plena y realizada.

Hacía unas semanas ella había decretado que lo primordial de su vida sería la magia. ¡Pero lo había olvidado! Al principio, cuando se dio cuenta, fue como un guantazo en plena mandíbula. Se tambaleó.

Pronto la chamán acudió en su rescate:

- Incorpora este aprendizaje –le tranquilizó- . Cuando estás cansada, los patrones inconscientes te ganan y te pierdes. Pero recuerda que tú eres la maga. Tú tienes el poder.

Hubo un silencio y le siguió una sonrisa, como cada vez que se acercaba la despedida.

- Todo sucede tal y como debe suceder para aprender - dijo la mujer chamán, se dio la vuelta y comenzó a alejarse-

Ella no podía dejar de mirarla y después de un largo rato sintió que la vida esa tarde le había traído un gran regalo.

Lo que he aprendido y acaso te sirva:

- Sé radical con las emociones, los sentimientos, las creencias y los pensamientos que hay en ti y que sabes que no te hacen bien. Tenlos identificados y cada vez que surjan pasa la página. No es ninguna metáfora. Yo hago esta visualización cada vez que me ocurre.
- Todo ese pack interno que no te hace bien es basura mental.
- Tú no eres la basura mental. Ten clara esta diferenciación. Tú no eres esos problemas, ni esas experiencias negativas, ni esas creencias limitadoras. Un día las tuviste, probablemente en la infancia, y, como entonces no se tienen recursos, se quedaron en ti como una programación que te condiciona.
- La basura mental es un saboteador. No le harás ningún caso. Utiliza tu imaginación para desmontarlo.
- La basura mental te corta las alas. Permítete ser tú y vuela libre, pleno y feliz.

EL PERDÓN

Palabras que se contienen para que no brote el siguiente reproche. Abrazos que se aplazan. Besos sólo llenos de una vez más.

Cuando se esquiva el perdón, nos atamos al pasado.

- Suéltalo –le dijo la mujer chamán- Para activar tu capacidad de amar y de crear has de sentir que lo has perdonado todo.

Al hacerlo, se sueltan los grilletes. Cualquier lastre se pulveriza y el alma se ensancha.

Entonces nos abrimos al otro como si no hubiera existido el antes ni el después sino sólo el ahora.

Y comprendemos y aceptamos que antes de juzgar a alguien hay que haber andado varias lunas con sus zapatos.

Cuando aquella mujer a la que tanto había amado y reprochado le leyó un papel diminuto y garabateado le brotaron las lágrimas y nació al perdón.

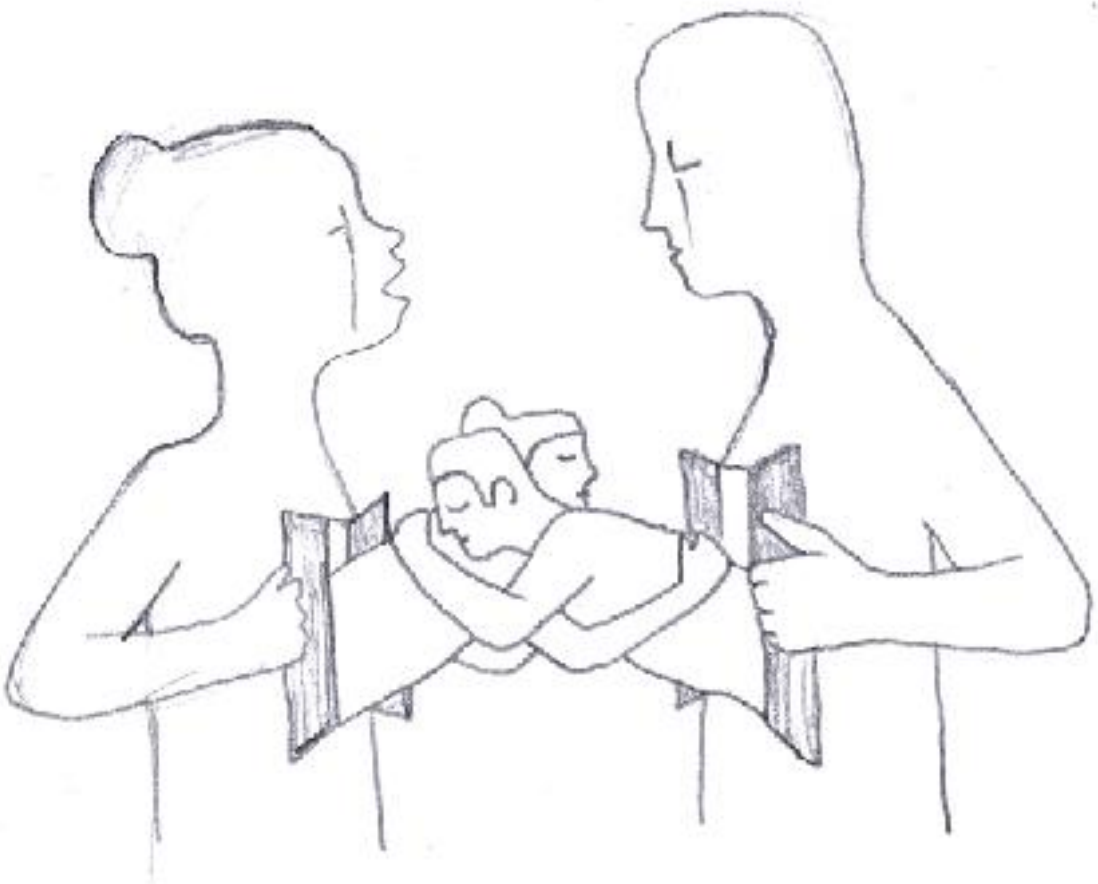
Sintió que la voz de aquel perdón abría la puerta del suyo. Porque en el perdonar hay un efecto dominó.

Si las almas se sincronizan en el amor se lo perdonan todo al mismo tiempo.

A veces, a quien más has lacerado con tu frustración, es capaz de sorprenderte y dar el primer paso para colmarte de amor. Cuando esto ocurra, confía hasta el infinito, entrégate con plenitud, vuélvete puro amor. Haz lo mismo si eres tú quien da el primer paso.

Volvieron a su recuerdo las palabras de la mujer chamán:

- ¿Conoces la ley del boomerang? Todo lo que emites retorna siempre a ti. Ayuda a los demás –le propuso-, ponte a su servicio y el Universo se pondrá al tuyo. Es una ley infalible.



Lo que he aprendido y pongo en tus manos por si te sirve:

- *Para avanzar no puedes estar atado al pasado. El pasado es el reino de la culpa y la condena y no hay barrotes más resistentes. La única llave posible es el perdón. Perdónalo todo y se esfumará hasta la cárcel mejor blindada.*
- *Perdonar es mirar al pasado con el corazón. Esto significa recordar sólo los momentos en los que haya habido amor. Deshazte del resto.*
- *Perdonar es desvelar la inocencia en el otro para así sentirla en uno mismo.*
- *Cuando perdonas, eres un liberador. Si no lo haces, un verdugo. Los verdugos, a ratos, también son víctimas; va todo en el mismo pack.*
- *Perdonar es volver a empezar. Mirarlo todo con ojos nuevos, disparar las oportunidades, multiplicar las posibilidades. El perdón abre ante ti un mundo infinito y sorprendente.*
- *Perdonar te hará libre.*

LA DESPEDIDA

Hacía días que había despedido a la mujer chamán. Cuando comenzaron aquel viaje ella sabía el número de lunas que caminarían juntas. Los compromisos de las grandes mujeres chamán siempre son transparentes.

Durante aquella travesía le había enseñado que su territorio era la magia.

Le había hecho darse cuenta de que buena parte de su vida, sin embargo, la había estado escondiendo. “Porque te juzgabas” –le había explicado antes de la despedida -.

Pero ahora era una maga. Cuando se lo decía a sí misma se sentía inconquistable. Ocurre cuando nos conectamos con nuestra esencia. En ese momento apreciamos nítidamente nuestra fortaleza.

La mujer chamán con su alquimia le había enseñado a sacar la magia del agujero donde la escondía. Y la había guiado para que la integrara en su vida. Ahora, gracias a aquella sabia mujer, ocupaba el centro que siempre le correspondió.

También le había contagiado la certeza de que aunque monstruosos saboteadores se empeñaran en desterrarla de ese centro vital, antes o después, siempre volvería a ocuparlo.
Porque ella ahora tenía poderes para hacerlo, gracias a la mujer chamán.

La había empoderado. Que al fin y al cabo es descubrirse a uno mismo y creerse, porque desde esa autoconfianza crece el amor propio –por uno mismo- y por los demás.

Las grandes mujeres chamán son generosas y agotan hasta el último momento antes de la despedida para seguir regalando.

En aquel instante la sintió maternal. Como una madre en un abrazo protector a un hijo que afronta en solitario un camino, sabiendo que ya le ha entregado todo su amor y su sabiduría para que arribe a buen puerto.

Así, desde la paz, le acercó su último presente:

- Quítate las máscaras, los filtros y los miedos –le dijo- y pasa a la acción. No te quedes solo en la magia como algo abstracto ; necesitas materializarla.

Entonces la animó a liderar su vida:

- Sé tú quien decide. Actúa para hacer la magia real

Esas últimas palabras las recibió como lo que estaba esperando sin saberlo. El magnetismo de una mujer chamán casi siempre está en que te entrega lo que necesitas justo antes de darte cuenta de que era lo que echabas en falta.

Por eso su generosidad desencadena tanta plenitud.

Lo que he aprendido, como recapitulación, y te quiero transmitir:

- Si te sientes agotado, sin ganas, con poca energía no te reconoces en lo que eran tus sueños o te cuesta un triunfo sonreír, y no digamos reír a carcajadas, ¡puedes darle la vuelta! Te lo aseguro. A mí me ha pasado.
- Si necesitas ayuda para buscar ese botón de reinicio, hazlo. Hablo de ayuda profesional. Yo la busqué. A veces es tal la confusión que se tiene, que viene estupendamente que alguien te preste luz.
- Que no te dé pereza ni reparos buscar a un profesional. A veces lo que uno quiere no se encuentra a la primera. Pero no pasa nada. Lo mismo que hemos de ser ágiles para decir sí y empezar, tenemos que serlo para decir no y terminar si sentimos que esa ayuda que nos están dando no acaba de resonar dentro de nosotros.
- Hay profesionales maravillosos cuya entrega no olvidarás en la vida. A mí me ha pasado, insisto.
- Tu yo más integral, como dice la mujer chamán, es lo que tiene que brillar y has de compartir con los demás. Dedícate lo que necesites para lograrlo. No escatimes con tu vida.
- Estás viva, estás vivo: es una auténtica rareza en el universo. Agradécelo cada instante y para celebrarlo, llena cada uno de esos momentos con lo que amas.
- El amor es nuestra razón vital.
- Gracias por leerme.