

SANAR:

La sanación es un largo proceso, que requiere compromiso, voluntad, dedicación. Sanar, requiere un compromiso con uno mismo, que muchas veces te lleva a transitar por lugares que, en un modo racional y automático como el que se vive en la vertiginosidad del día a día, preferimos no visitar.

Sanar implica abrir heridas que preferías pasar por alto, hacer como que no existen, simular que no forman parte de tu vida. Más estas heridas están, subyacen, constituyeron tu camino y de alguna manera siempre estás cargando con ellas adonde quieras que vayas.

Mientras no decidas verlas, ellas seguirán actuando, limitándote y condicionando tu forma de ser y estar.

Uno puede suponer que desde una ilusión de “estar bien” y hacer como si todo ya hubiera sido superado, basta. Y así vas, con un esfuerzo tremendo, armando una vida que pretende tapan las heridas, pero estas supuran y vos lo sabés, en algún lugar de tu mente extensa, ellas te invitan a diario a que las reconozcas, las abras y las sanes para que puedas realmente ser impulso hacia adelante.

Las heridas se manifiestan en pensamientos, emociones y acciones de las que luego sentís vergüenza, generan angustia, te hacen repetir patrones que ya no querías pero que no sabés porqué llegaron una vez más. Te hacen sentir pequeño, invisible, ponerte rabioso, irritarte hasta límites impensados, maltratar y maltratarte. Las heridas no vistas adquieren distintas formas de manifestación, en cada uno de nosotros será diferente, pero en el fondo similar la manera en que nos hacen sentir su presencia. Nos sentimos víctimas de nuestros padres, de los jefes, de los compañeros de trabajo, de las circunstancias. Nos sentimos incapaces de modificar nuestro entorno, o usamos alternativas vacías para evitar ese sufrimiento que aflora de tanto en tanto y que nos hace mal.

Escapamos, con distintos mecanismos, nos ponemos a la defensiva y también atacamos sin darnos cuenta o a sabiendas.

Sufrimos mucho a causa de las heridas no vistas, y sé que permitirnos descubrirlas en los lugares oscuros de nuestra alma, también genera dolor. Pero dolor y sufrimiento no son sinónimos, sus causas y sus efectos no tienen la misma naturaleza. Del dolor se sale con valentía, y amor. Al sufrimiento lo acarreamos, y lo alimentamos y crece y se hace costumbre.

Creo que estamos en un momento de nuestra evolución como raza humana, en la que es hora de ponernos a sentir realmente qué es lo que estamos destinados a ser. Y con toda seguridad,

acarrear eternamente nuestras heridas no es una de nuestras tareas, antes bien, debemos, por amor a nosotros mismos, comenzar a alivianar el viaje.

Creo que esto es una tarea solitaria en parte, y colectiva, en otro sentido. Quien diga que no tienen nada que sanar, probablemente no quiera verlo, dudo que mienta, hay muchos aún que le temen a ese lado de su propio “personaje” en esta tierra.

Hoy tenemos delante una maravillosa tarea conjunta, sanar como sociedad, como colectivo, y eso comienza en cada uno de nosotros. Mirándonos con amor y perdón, entendiendo que llevamos siglos encarcelados en errores similares y que entre todos lo podemos lograr. Tu sufrimiento seguro fue el mío un día, mi frustración la de aquel hermano que va caminando por la otra esquina, ese engaño, seguramente lo padeció alguien más y así sucesivamente. Esa herida de abandono, ese miedo al rechazo, ese sentimiento de pérdida, esa soledad, y todo lo que nos acontece es casi un factor común que muchos podemos identificar.

Hoy veo y siento que el proceso está en marcha. Hoy veo con amor y alegría hermanos y hermanas procurando sanar y lo más hermoso, compartiendo sus experiencias, sin vergüenza, sin tapujos, compartiendo esa humanidad que buscamos elevar. Y algo muy hermoso que está aconteciendo es la manera en que tantas personas están poniendo en común los caminos más diversos para que, quien así lo desee, pueda tener herramientas de sanación al alcance de la mano.

Charlas, videos, libros, publicaciones bellísimas en redes, grupos de ayuda, terapias alternativas de todos los tipos. Porque todos somos UNO, pero todos nos manifestamos en nuestra singularidad, por lo tanto es tan válido hallar herramientas apropiadas a nuestra manera de ser y sentir... y hoy ¡las hay!

Esto me habla de un mundo que está despertando, que ya no se compra que el sufrimiento debe acompañarlo a todos lados, o que la alternativa es vivir dopado en una vorágine laboral cruel que parece alcanzarte el éxito mientras te nubla la vista y te aleja de tu verdad.

Hoy tenemos la posibilidad de decir: “Sí, quiero sanar”, y encontrar los caminos por donde podemos transitar. Pares que están haciéndolo, palabras que nos alientan, hoy ya no nos sentimos bichos raros por querer vivir mejor, ser uno mismo, aprender a amarnos, a darnos nuestro tiempo. Cada vez más y más personas están sintiendo ese algo más que las espera, pero al cual no podremos llegar acarreando las pesadas mochilas.

No obstante, recordemos siempre que el camino es de uno, los tiempos son los de uno, las formas también. Y que nadie puede recorrer el camino de la sanación por nosotros. Podrán brindarnos herramientas, ayuda invaluable, pero no sanar por uno.

Esa es mi tarea, tu tarea, la de él y la de ella. Lo que sí es un hecho, ¡hoy podemos! Y entre todos es más fácil, la verdad se refleja por doquier. Ya no hay miedo a contarnos los unos a los otros lo que por siglos se ocultó.

Somos libres, porque somos mucho más que un cuerpo, somos mucho más de lo que nos creemos y de lo que creimos ser. Hay una verdad preciosa que se abre para que la abracemos y por allí transitemos, sanando, compartiendo, creciendo, recuperando la alegría de ser, creando un nuevo espacio vital para cada uno y para el conjunto.

Sabemos que podemos, sabemos que de esto se sale fortalecido, más enteros, orgullosos de nosotros mismos. Pero el inicio es sanar.

No temas a mirarte, no temas a pedir ayuda, no temas. Ya basta de temer. Pedir ayuda, también saber quedarte en profundo y sagrado silencio, buscar alternativas en el vasto campo de la buena vibración que se está generando colectivamente. Porque muchos lo quieren, ya muchos desean, trabajan, comparten y crean, espacios de sanación.

Parafraseando a Joaquín del Mundo en su bella canción “Partículas del aire”, comparto:
“...llegó el tiempo de empezar, tiempo de sanar, esa memoria que duele... esa memoria cansada, cruzando el puente, nos esperan allá...”

Me invito a sanar, hasta que no quede una huella que pese en mis espaldas y pueda ser libre como ese ave que me inspira.

Te invito a sanar, hasta la última huella que te impide ser libre como las olas del mar.

L.U.X.33 Luz en el camino.-