

Si duele, permítete desahogarte.

Permitite que duela, que duela la traición, que duela el engaño, que duela el desamor de esa persona a la que le diste tu corazón más puro. Dejá que duela la mentira, que duela la trampa, que duela darte cuenta que no eras tan importante para quien vos pusiste en uno de los primeros lugares. Dejá que duela, dejá que duela y desahógate. Eso no te resta fortaleza. Eso no te saca de tu eje, eso no te saca del camino.

Somos humanos descubriendo nuestra divinidad, estamos en proceso, y las cosas cuando nos hablan de desamor, nos duelen. No te exijas ser el humano perfecto ahora, a cada instante, porque si duele, duele y no hay nada peor que pretender tapar el dolor sólo para no retroceder en el camino espiritual.

No pasa nada si desde tu actuar, tus palabras y tu vida misma, enseñás a otros las verdades que fuiste redescubriendo y de repente un día... plaffff te la das, de cara te la das... y duele. No pasa nada, eso no te resta en tu hermosa humanidad.

Que duela habla de tu humanidad, esa esencia tuya que nunca vas a olvidar, habla de sentimientos profundos, habla de un corazón que ama y siente y que las traiciones, o los desprecios, aún le duelen.

El dolor no es lo mismo que el sufrimiento, el dolor, es, el sufrimiento es todo aquello que le colocamos de aditivo. Cuando dejamos que nuestra mente se introduzca en laberintos ávidos de comernos el alma, cuando comenzamos a proyectar miles de circunstancias posibles, cuando nos regodeamos en el dolor y lo condimentamos sabiendo que estamos elucubrando situaciones que nos enferman y ahí sí nos desviamos.

Pero intentar frenar el dolor como si pusiéramos una puerta de hierro, sólo hace que éste busque otros canales por donde depurarse.

No importa lo que te diga la gente, puede ser muy bien intencionada, te pueden poner ejemplos de cosas que se catalogan como “peores”, más tu dolor es tuyo, y una vez que lo acurruques y encuentres tus propias formas de drenarlo, ahí te trae los aprendizajes, ahí llega la serenidad con su visión santa, ahí recién ahí estarás disponible para la reconfortante herramienta del perdón.

Así que, no importa cuánto estés de avanzado en los senderos de la vida espiritual, habrá cosas que duelan, esos mazazos que nos encontramos en el camino, que van directo al corazón y que nos tumban.

Pero ya hemos aprendido a conocernos cada vez más, ya no nos compramos el rol de víctimas que viene de la mano del sufrimiento, ese que nos empequeñece, y se convierte en espiral descendente. Ya sabemos que hay cosas que nos duelen y que son maestros, que nos enseñan cuando estamos dispuestos a recordar quiénes somos y la grandeza que nos nutre el ADN. Pero para que eso pase, dejá que duela, no lo tapes. No te engañes ni te esfuerces.

El dolor en su estado puro, cuando ponemos nuestro corazón en sanarnos, nos eleva al final del proceso. Y este proceso no tiene un tiempo determinado. Vos sos el único dueño del proceso y te lleva lo que te lleva, nadie puede determinarte esto.

Después llegará el momento de volver a comprender que la traición, las mentiras, los engaños, y todo aquello que despertó nuestro dolor, no son más que situaciones que nos muestran nuestras propias debilidades, aquellos lugares a los que debemos volver con amor para reparar, para fortalecer la confianza en nosotros mismos, para elegir de nuevo, para elegir siempre nuestro mayor bien. Seleccionar con amor y sin juicio pero atendiendo a nuestro corazón, las relaciones que vamos construyendo, no siempre elegimos desde el corazón, más de una vez decidimos sin darnos cuenta desde la mente, desde los juicios de lo que aparentemente está mal o bien, desde deseos que están erróneamente encaminados.

Pero mientras duele, dejá que duela. Atendete, cada situación que nos genera dolor, opresión en el corazón, es una situación que se merece nuestro amor, el amor de nosotros hacia nosotros, se merece ser mirada con compasión y con misericordia hacia nosotros.

El dolor realmente pasa cuando nos dimos el tiempo de vivirlo, en calma, llorando las lágrimas que lavan el alma, y nos trae siempre como plus, la posibilidad de poner en marcha todo lo que vamos aprendiendo en el camino para sanar.

No es bueno enquistarnos en el dolor, guarda con eso. De ahí al victimismo, o de ahí a caer en una errónea concepción de nosotros mismos hay un paso. No caigas en la culpa, no te llenes de rencor y cuando este aparezca, recordá que atrás de este proceso hay un mensaje para vos.

El dolor se reconoce y acepta, se vive y se pasa. Se buscan las respuestas desde un corazón abierto, se mira en su interior, nos vemos y nos amamos tal cual fuimos o somos en esa situación que nos causa el dolor. Aprendemos a mirar adentro y desde adentro recorrer el proceso.

Estas son mis palabras hoy, llevo ya bastantes días transitando un dolor. Cada día amanezco con ganas de vivir y con fuerzas renovadas y, sin embargo, en el transcurrir de las horas caigo y me levanto varias veces. Hay noches en las que me voy a dormir con lágrimas, pero ahí cierro mis ojos, voy al templo y dejo que mis lágrimas se eleven al cielo. Respiro, siento como el aire inunda mi pecho, llegan mis colores como scanner y ese espacio interior se vuelve a llenar de calma. Rezo, a mi manera como siempre, y voy sintiendo que me hablan, con un amor infinito y me sostienen.

Hay mil maneras de surfear las olas que trae el dolor, buscalas en tu corazón. Nunca te olvides de tu luz, ella nunca se apaga, es el faro que ilumina tu sendero, y así pasito a pasito, con paciencia, respeto y comprensión vas a poder cantar la canción: “salir de la zona del dolor, a una mañana de sol a oler a la tierra mojada....” (*)

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

(* Esa frase pertenece a la canción Cruz del sur de El Plan de la Mariposa)

