

# EL MAGO QUE OLVIDÓ **SU PODER**

*Frases y cuentos para sanar el alma*

Marco Navarro  
Prólogo de Ingala Robl



# El MAGO QUE OLVIDÓ SU PODER

Marco Navarro  
Prólogo de Ingala Robl

*Frases y cuentos para sanar el alma*

El mago que olvidó su poder. Frases y cuentos para sanar el alma.

© Marco Navarro. Edición de Casa Navarro . México, 2015.

ISBN: 978-607-00-9499-6

Todos los derechos reservados

[www.facebook.com/paginamarconavarro](http://www.facebook.com/paginamarconavarro)

[www.blogmarconavarro.blogspot.com](http://www.blogmarconavarro.blogspot.com)

[correomarconavarro@gmail.com](mailto:correomarconavarro@gmail.com)

Diseño: Hilda Medrano-Castañeda

Cuidado editorial: Tlapalabrería ediciones. [tlapallibros@hotmail.com](mailto:tlapallibros@hotmail.com)

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a la gran alma que me ha movido y llevado no necesariamente a donde he querido, pero sí a donde he necesitado. A mis ancestros que me recuerdan que soy el resultado del amor de miles y que están vivos en cada latido de mi corazón; a mis padres que se abrieron al milagro de encontrarse y gracias a ello me dieron el más grande regalo. A los Navarro y a los Ornelas por su gran amor.

A todos los maestros que, de una manera u otra, me han regalado algo en la vida. A ese espacio creativo y sagrado llamado teatro y a mis maestros de actuación y dirección que me enseñaron la magia de la palabra llevada a la acción; a Bert Hellinger por compartir la maravillosa herramienta de las constelaciones familiares, a mi maestra Ingala Robl y a mi maestro Don lauro de la Cruz por transformar mi vida. A todos mis maestros y alumnos del instituto Sowelu.

A mis hermanas, guerreras del amor, por compartir el camino. A la montaña por su amor, fortaleza y sanación. Un especial agradecimiento a todos los clientes y clientas que han asistido a mis conferencias y talleres por permitirme cocrear con ellos una nueva mirada de nuestra existencia, gracias por abrirse al regalo de acompañarnos por un breve tiempo en este camino de aprendizaje llamado vida.

Este libro vino a la vida gracias al apoyo de mi tío, amigo, guerrero, héroe de la infancia, y paladín de la lengua española Vicente Ornelas, quien hizo la revisión del texto. Mi maestra Ingala Robl, quien aportó sus sabias palabras para impulsar el deseo de que estas páginas vieran la luz.

También gracias a mi amiga Julieta Torres por recordarme que hay que pensar en grande, y a Emilio Lomé, soñador, creador, cuentacuentos y apasionado del juego de la vida, por acompañarme en el proceso de la edición.

Y por último, gracias a mi alma, mi hermosa y sabia alma por acompañarme,

escucharme y recordarme mi propósito en esta vida.

A Renata, Valentina y Natalia,  
para que no olviden la magia de su corazón.

# PRÓLOGO

## INGALA ROBL

En este «manual de frases para sanación», Marco Navarro ha encontrado la manera de hacer confluir diferentes enseñanzas con sabiduría. Ha rastreado las «frases perdidas» que oímos en nuestra infancia, quizá desde el propio vientre materno, y que, posteriormente, han sido las directrices en el manejo de nuestras vidas, las controladoras de las realidades que estamos construyendo, creadoras de vínculos que nos atan a miembros de la familia y enseñanzas del pasado. Son frases que han podido llegarnos de más allá de ese espacio que somos capaces de recordar, desde nuestros ancestros —conocidos y desconocidos—, como si llenaran un espacio en torno a nosotros y dentro de nosotros mismos, casi a nivel celular.

Pareciera que no hubiera salvación ante estas huellas en el inconsciente y el consciente. Sin embargo, Marco Navarro, a través de su propio proceso, de las enseñanzas de tantos maestros y de sus particulares místicas, nos ofrece una esperanza: sobreponer una imagen nueva a las viejas, al estilo de Milton Erickson, de Bert Hellinger o de su maestro don Lauro de la Cruz.

La primera frase es una imagen de diagnóstico que describe la dinámica tal cual se presenta y se observa, particularmente en las Constelaciones familiares. ante ello Marco ofrece al lector una nueva frase: la «frase de sanación» que podría sobreponerse a la imagen conflictiva con la que llegó el consultante; no cambia la experiencia original pero le ofrece la opción de empezar a mirar la situación de otra manera.

Para anclar esta nueva experiencia en el consultante, Marco se convierte en cuentacuentos espiritual a través de historias, relatos o fábulas de diferentes orígenes culturales que nos conectan con el gran inconsciente o la gran Consciencia —según las diferentes enseñanzas de Jung y Hellinger— y con el gran alma que nos conecta a todos.

Finalmente, él subraya la importancia de la palabra mágica, «gracias». Un gracias a la vida, un gracias por crecer con todas las experiencias que ésta nos ofrece, un gracias

por la fortaleza que se construye dentro de nosotros con cada nuevo evento... Un gracias que nos permite revitalizar a nuestro mago interior.

También a ti, Marco, queremos darte nuestro ¡Gracias!

# INTRODUCCIÓN

*¿Cuál es el efecto de una imagen y de una palabra? Que mueven algo en nosotros y nos empujan a actuar en cosas importantes para vivir y sobrevivir [...] Cuando sabemos esto, usamos estas palabras con cuidado [...], sabiendo muy bien que lo esencial de ellas en gran parte permanece oculto para nosotros.*

Bert Hellinger

«En el principio existía el verbo, y el verbo estaba con Dios y el verbo era Dios». Esta frase del apóstol Juan habla de un inicio del mundo cimentado en la palabra, concepción que coincide con las narraciones de múltiples culturas acerca de sus orígenes. Esto nos recuerda la fuerza de las palabras: lo que decimos construye nuestra forma de ver las cosas; las frases negativas crean eventos o formas de ver el mundo negativamente, las frases positivas también hacen lo suyo.

Afortunadamente podemos cambiar nuestras palabras y así cambiar nuestro entorno. Esto es algo que sabía y aplicaba el doctor Milton Erickson, impulsor de la hipnoterapia y precursor de las «terapias breves» y de diversas herramientas como la PNL. Erickson contaba cuentos e historias para sanar a sus pacientes, transformando el punto de vista de la experiencia. Estas herramientas fueron tomadas por Bert Hellinger, creador de las constelaciones familiares, para desarrollar las «frases de poder» o «frases de sanación» que se utilizan para cambiar la manera como percibimos los eventos de nuestra vida.

El proceso de transformar una idea negativa a través de imágenes y palabras se llama reencuadre. Este concepto encuentra su significado de la mano de los autores Watzlawick, Weakland y Fisch en su libro Cambio:

Reencuadrar significa cambiar el marco o punto de vista conceptual y/o emocional a partir del cual se vive una cierta situación, y situar esta última dentro de otro marco que se amolda igual o mejor a los hechos propios de dicha situación, modificando así por entero su significado.

Es decir, que los hechos de nuestra vida no podemos cambiarlos pero sí podemos cambiar nuestra forma de mirarlos.

Existen palabras y frases que se nos enseñaron en la infancia, quizá las dijeron nuestros padres, un abuelo o un tío, pero por alguna razón el momento y la forma en que lo dijeron se nos quedó grabada y hemos vivido de acuerdo con sus preceptos: «más vale ser pobre pero honrado», «en esta familia somos honrados, borrachos, buenos, ladrones...», «los hombres son traicioneros», «las mujeres son débiles». Vivimos nuestra vida según estas frases aun cuando ya no tienen sentido o utilidad para nosotros. Poner atención a estas frases «perdidas» en nuestro sistema familiar nos permite transformarlas y obtener otras ideas que sean más acordes con nuestra realidad y con lo que deseamos en la vida.

Antes de entrar al mundo de la terapia sistémica, tuve la fabulosa posibilidad de estudiar actuación, y siempre agradeceré que esa experiencia me permitió entraren contacto con el poder de las palabras, con su capacidad de construir historias y mundos en un mágico espacio vacío llamado teatro.

Mi acercamiento al trabajo de constelaciones familiares se dio de manera inesperada. Mirando en retrospectiva, me doy cuenta de que en su momento no pude imaginar el gran reencuadre que provocaría en mi vida. Después de varios años de estudiar y trabajar como facilitador, constelador, coach, maestro y conferencista he podido experimentar personalmente el poder transformador que tienen las frases.

Cierto día, sentado frente a mi computadora, encontré algunos diálogos teatrales que escribí cuando aún estudiaba actuación. Repentinamente tuve la necesidad de escribir frases que me han acompañado durante mi proceso como terapeuta, frases de Bert Hellinger, de mis maestros, de mis clientes. Frases que han surgido durante el proceso terapéutico, frases que he creado, que me han sido dictadas desde un espacio más allá de la razón. Esas frases fueron tomando la forma de un compendio de mi trabajo terapéutico. Comencé a compartirlas en mi página de Facebook y la buena recepción de los lectores me impulsó a escribir otras. Posteriormente surgió la idea de hacer este libro que reúne las ya compartidas más otras inéditas.

El proceso fue una verdadera alquimia: un ejercicio de transmutar la energía. Mientras escribía, a menudo venía a mi mente la carta de tarot del mago, ese arquetipo que vive en nosotros y nos recuerda nuestra capacidad de crear, cocrear y transformar el mundo que nos rodea. Posteriormente este mago se hizo presente en uno de los cuentos, fue entonces inevitable que se adueñara del título del libro.

Estas frases y cuentos surgieron, en primer lugar, porque eran las que debían surgir y, en segundo, porque se refieren a los temas más comunes tratados en sesiones de constelaciones familiares, problemas de pareja, relaciones entre padres e hijos;

situaciones que he visto repetirse una y otra vez en mis consultas y en las de mis colegas. algunas están escritas en género masculino o femenino, sin embargo, la dinámica puede ser aplicada in- distintamente.

Este libro puede ser útil para terapeutas, consteladores familiares y para los alumnos —futuros consteladores— que están aprendiendo las «frases de poder». Sin embargo, está enfocado principalmente a todo aquel que esté interesado en encontrar otra forma de «mirar» sus ideas y quizá sanar algo dentro de sí que necesita ser sanado.

No es necesario conocer cómo funciona la terapia ni haber asistido a alguna sesión para entender y escuchar lo que estas frases de sanación nos quieren transmitir.

Si algún lector o lectora se interesa en saber más sobre las constelaciones familiares, puede consultar los libros de Bert Hellinger e Ingala Robl, entre muchos otros.

Cada frase se divide en tres partes: primero encontramos la frase negativa o «frase conflicto» que hemos pronunciado o escuchado decir a otras personas, esa frase que diagnostica el problema que estamos viviendo. Son aquellas cosas que se han convertido en la piedra de nuestro zapato. La segunda parte es la frase de sanación que reencuadra y da un sentido distinto a la primera. Es una frase que podemos decir o escuchar en el proceso de trabajo de una constelación familiar, la frase que pone orden en el sistema. Por último se cuenta una historia, cuento o fábula que hace referencia a la frase y que permite abrir el oído del inconsciente.

El libro se divide en cinco secciones. La primera, «Frases personales», se enfoca en aquellas ideas que pensamos de forma individual y se refiere a nuestro ser emocional, físico y mental. La segunda sección, «Frases de parejas», toma situaciones o conflictos en los que cualquier pareja se puede ver involucrada y articula una manera distinta de relacionarse y quizá solucionar los conflictos con el ser amado.

La tercera, «Frases de padres», es una guía para establecer relaciones más ordenadas y amorosas con los hijos, mientras que en la cuarta sección, «Frases de hijos», encontramos diversas maneras de agradecer la vida, así como respetar y honrar el camino y el destino de nuestros padres, tal y como son. La última sección, «otras frases», se conforma de diversos eventos o temas fuera del contexto familiar que pueden generar conflictos, situaciones como el dinero, el trabajo e incluso el amor por las mascotas.

«Gracias» es la palabra mágica que abre puertas a la vida y que permite recibir todos los regalos y bendiciones que ésta tiene para nosotros, por eso no es coincidencia

ni repetición inconsciente que muchas de las frases de sanación inicien con esta palabra.

En mi trabajo he podido constatar que en la vida nada se pierde, todo son ganancias; las experiencias fuertes, las pérdidas de dinero, de seres queridos, de trabajo... también son ganancias. Ganamos experiencia, aprendizaje: todo lo vivido forma parte de nuestra vida, se queda en nuestro inconsciente y, más profundamente, en nuestra alma. Para poder integrar estas ganancias tenemos que reconocerlas y el camino para recibirlas es la gratitud.

Quizá descubramos al leer una frase que algo se «acomoda» dentro de nosotros, también es posible que nos cause incomodidad o desagrado. Cualquiera que sea el caso considero que reconocer estas sensaciones es el primer paso para escucharnos y descubrirnos como seres vivos experimentando la experiencia de estar en la vida.

# **INDICE**

Prólogo

Introducción

## **I. Magia personal**

Soy suficiente

Me hago responsable de lo que me pasa

Tomo mi vida

Gracias a este templo, que es vida y me da vida

Me fortalezco como la mujer que soy

Soy de una pieza, soy de línea. Soy hombre

El dolor que sana y libera

## **II. Magia de parejas**

Soy lo que soy

Te tomo y me doy con amor

Soy fiel a mi misma

En libertad, compartir lo que somos

El ser humano que elegí para compartir

Gracias por caminar a mi lado

Respeto a tu madre, te respeto a ti

Primero yo

Reconozco tu historia

Nada te debo, nada me debes: estamos en paz

### **III. Magia de padres**

Gozar la vida que te di

Te amamos incondicionalmente

Te dimos la vida para que la vivas

Su padre siempre será su padre

Siempre te quisimos

Con amor, te daré un nombre

Agradecemos a tus padres

Mujer, con todas mis facetas humanas

Hago reverencia ante tu destino

### **IV. Magia de hijos**

Yo soy la pequeña, y tú la grande

Mi padre, el indicado para mi

Sólo soy tu hija

Yo sólo soy tu hijo, mamá

Tomo lo que me dieron; el resto lo hago yo

Mi proyecto

Gracias por cuidarnos abuelos

Solo soy tu hermana pequeña

La ganancia de mis hermanos

Mi mejor herencia

#### V. Otras frases

En tu honor, viviré mi vida

Soy prospero y abundante

Mi labor, mi placer

Soy puente de culturas

Eres la fuerza de la naturaleza

I MAGIA  
**PERSONAL**

*Antes que nada, ser verídico para contigo mismo. Y así, tan cierto como que la noche sigue al día, hallarás que no puedes mentir a nadie.*

William Shakespeare

*La gente nos enferma, decimos: por qué es sucia, estúpida, pervertida, inmoral... Tal vez sean exactamente lo que decimos de ellos. Pero eso no viene al caso, porque los aborrecemos solamente si nosotros mismos, sin saberlo, poseemos los rasgos que despreciamos y que les atribuimos. Los odiamos precisamente porque son un recordatorio constante de aspectos nuestros que nos repugna admitir.*

Ken Wilber

*Hay que aprender que el verdadero sentido de la vida del adulto es vivir la vida con plenitud, recordando y honrando a nuestros ancestros, y al servicio de la vida, que siempre está conectado con el amor.*

Ingala Robl

*¿Para qué andar buscando tantas misiones si la única misión que tiene el ser humano es ser feliz?*

Don Lauro de la Cruz

# **1. SOY SUFICIENTE**

No entiendo por qué no es suficiente, nunca es suficiente lo que hago. Tengo sueños, hay muchas cosas que quiero ser, que quiero alcanzar pero por más que intento y me esfuerzo, no consigo hacerlas. A veces miro a mi alrededor y siento como si todos lograran lo que quieren o alcanzaran lo que desean, pero yo no puedo. Es como si fuera imposible para mí llenar ese espacio. Con esfuerzo y sacrificios he conseguido dar pasos y avanzar pero nunca llego, y nada de lo que hago es suficiente.

## **FRASE DE SANACIÓN**

Me agradezco, agradezco a mi alma toda su sabiduría para tomar lo que necesito en el momento en que lo necesito, me agradezco por los aprendizajes que he asimilado, por mis estudios que, pequeños o grandes, me permiten tener una capacidad mayor de

entendimiento.

Agradezco mi inteligencia que me hace entender el mundo que me rodea, agradezco a mi corazón que, cuando lo escucho, me muestra el camino adecuado. agradezco a mi cuerpo que me mantiene en la vida, que siente, que me alimenta, que contiene mis emociones y me permite experimentar la vida tal y como es.

Agradezco a las cosas materiales que, pocas o muchas, son exactamente las que necesito en este momento y etapa de mi vida para vivir lo que estoy viviendo. agradezco a las personas que me rodean actualmente porque con su amor, su odio, su ternura, alegría, envidia... me reflejan y acompañan en este camino de aprendizaje en la vida. Y, sobre todo, me agradezco a mí por no ser el cien por ciento que a veces fantaseo ser, sino el cien por ciento que realmente soy este día.

### HABÍA UNA VEZ...

Un jardinero estaba preocupado porque no podía hacer crecer el pasto en una orilla de su hermoso jardín. Tenía fama de ser el mejor jardinero y su jardín era alabado por todos aquellos que habían tenido la oportunidad de verlo. Por eso sentía más presión de que todo

estuviera perfecto y le causaba preocupación ver que en una orilla sólo había tierra seca y polvosa. Todas las noches regaba la tierra esperando que creciera el pasto verde y brillante.

Era tanta el agua que vertía sobre el polvo que se volvía un espeso lodazal, pero no crecía nada, ni siquiera hierbas salvajes.

Cierto día, después de escuchar los comentarios que hacían unos visitantes sobre lo seco de la tierra, desesperado, el jardinero cayó de rodillas y dijo: no puedo más, he hecho todo lo que mi cabeza y conocimientos me han dicho que haga y nada ha funcionado, por favor, dime qué es lo que necesitas. Colocó su frente en el pasto y comenzó a llorar. En ese momento pasaban dos niñas y el jardinero escuchó lo que decían:

—¡Mira qué hermoso pasto y cómo crece!

—El jardinero le ha de poner mucha agua.

Entonces, el jardinero se levantó con una enorme sonrisa, corrió por la regadera y comenzó a regar el pasto que tenía en lugar de regar la tierra seca. Con el tiempo el pasto creció hasta cubrir toda la orilla del jardín.

Hay que valorar lo que tienes, cuidarlo y regarlo para que crezca, no desperdiciar tu mente y tu corazón en lo que aún no existe. Ése fue su gran aprendizaje.

## **2. ME HAGO RESPONSABLE DE LO QUE ME PASA**

No era mi intención hacerlo, aunque pienso que lo merecían. Yo no tengo la culpa, no es mi problema, ya lo he dicho mil veces; es más, ya me he olvidado de todo eso y ya no me siento culpable, yo también he sufrido, también se han aprovechado de mí y me han lastimado cuando he sido una buena persona.

Yo no hago el mal a menos que me lo hagan, pero eso lo hace cualquiera; no soy una mala persona, soy buena, no entiendo por qué me pasa esto a mí cuando no es mi culpa que la gente sea mala. Todo esto me hace sufrir, este mundo es de dolor y de sufrimiento. ojalá se acabe pronto.

**FRASE DE SANACIÓN**

Lo hice mal, me equivoqué, en ese momento no tenía el conocimiento ni las herramientas de vida que tengo ahora. No justifico mi acción, sólo reconozco qué fue lo que pude hacer en su momento y asumo las consecuencias de mis actos: soy responsable de mis acciones y omisiones. Es posible que los resultados no me gusten, sin embargo, los asumo como parte de mi aprendizaje y crecimiento. Libero de culpas a los que me acompañaron en el proceso y, sobre todo, me libero de culpas, no soy culpable, soy responsable; como tal, me hago cargo de mis consecuencias con honor y dignidad. Agradezco a la vida, al universo, por la oportunidad de aprender día a día de mí, de lo que soy capaz, y de todos aquellos que me rodean.

### HABÍA UNA VEZ...

Una hormiga se encontraba al lado de la entrada del hormiguero llorando; al verla tan triste, una anciana hormiga se detuvo y le preguntó ¿qué es lo que te pasa?; a lo que la triste hormiga respondió ¡Este mundo es cruel e injusto!, llevo toda la mañana recolectando hojas y semillas para traer al hormiguero, las dejé aquí en la entrada y cuando ya llevaba muchas, una cigarrilla vino y se las llevó todas, cuando quise detenerla me golpeó y me dijo ¡gracias estúpida! No pude hacer nada, ella era más grande y fuerte. ¿Por qué hay seres malos en el mundo que se aprovechan de los indefensos?

Al terminar de decir esto, la triste hormiga lloró más fuerte. La hormiga anciana, que la escuchaba atentamente, le dijo ¡En verdad es triste lo que te ha pasado!, pero tengo una duda ¿Por qué dejaste las hojas y las semillas a la entrada del hormiguero y no adentro? La triste hormiga se le quedó mirando asombrada.

¿A qué viene tu pregunta? ¡Es una pregunta estúpida!, cualquiera sabe que es más fácil y cómodo dejar la comida en la entrada y meterla otro día cuando ya no estés tan cansada. además, si tienes suerte, alguien más la meterá por ti. La anciana hormiga sonrió diciendo: bueno, ahí tienes tu ganancia y tu consecuencia. Ganaste el descanso y la comodidad de no llevar la comida hasta su lugar y tuviste tu consecuencia, ¡Ése es tu aprendizaje!. Si lo entiendes te harás grande y, en lugar de culpa, habrás ganado experiencia. La triste hormiga se dio la vuelta y dijo ¡Tú no entiendes nada!. ¿Ves? Eres la prueba de que el mundo es cruel con los que somos inocentes; y se alejó llorando. La hormiga anciana sonrió. Hay quienes no quieren crecer, dijo en voz baja y continuó su trabajo.

### **3. TOMO MI VIDA**

Ya no puedo con esta depresión, quisiera estar feliz como todo el mundo pero no sé qué me pasa. He hecho muchas cosas para quitármela, también he tomado todo el alcohol y las medicinas que me he encontrado pero nada es suficiente, siempre vuelve esta tristeza; este cansancio: la insatisfacción con el mundo.

Siento que no sirvo para nada y que no tengo razón para estar aquí. Sigo en la vida porque sí, pero me daría igual si estuviera en la muerte. Nada me satisface, hay días que son peores que otros. un día de estos creo que irme será lo mejor.

#### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias vida por este tiempo que me es dado, gracias muerte por recordarme que todo esto, un día tendrá fin. Gracias papá, gracias mamá, por este hermoso regalo temporal;

ustedes son mis padres y yo soy un poco como ustedes. Todo lo que estaba en ustedes, también está en mí.

Estoy de acuerdo con que sean mis padres, con todas las consecuencias que esto tenga para mí. Tomo lo bueno que me dieron y, sobre todo, tomo la vida al precio que a ustedes les costó y que a mí me cuesta. Sabiendo que tiene un fin y que no sé cuándo será, la aprovecharé para mí y para ustedes; no habrá sido en vano su regalo: la sujetó firmemente, le doy la honra y, si puedo, la pasaré como ustedes lo hicieron conmigo. Recordaré cada día de mi vida que un día ya no estaré aquí.

### HABÍA UNA VEZ...

En una pequeña isla un grupo de niños estaban jugando en un parque. Desde el lugar donde estaban se podía mirar el único túnel que conectaba la isla con el continente. La isla era tan pequeña que sólo había pequeñas casas, los padres tenían que cruzar el túnel para ir a trabajar, los hermanos mayores debían atravesarlo para ir a la escuela. Todos en la isla lo cruzaban por una necesidad u otra.

Uno de los pequeños dijo: algún día vamos a cruzar el túnel, ¡Yo quiero llegar corriendo y contento!. Otro dijo ¡Yo quiero llegar gateando! uno más, llorando ¡Yo no quiero llegar! Y otro ¡A mí me da miedo llegar! Una niña dijo ¡Yo quisiera saber qué hay del otro lado!. Cada niño decidió cómo quería llegar al túnel el día que les tocara llegar. De la misma manera, todos podemos elegir cómo queremos llegar cuando nos toque llegar.

## **4. GRACIAS A ESTE TEMPLO, QUE ES VIDA Y ME DA VIDA**

Este cuerpo es una porquería, ya me cansé de las enfermedades, de los dolores. Ya no quiero más. Ojalá existiera una manera de reparar esta máquina y que quedara como nueva, pero por el contrario, conforme pasan los años se va arruinando y descomponiendo. Los médicos arreglan una cosa y luego se me descompone otra; las medicinas ayudan un rato, pero después hay que tomar más. ¡Qué mala suerte tener estos cuerpos inútiles que con el tiempo se vuelven basura!

### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias a mi cuerpo, gracias a mis órganos, a mis tejidos, a mis huesos. Gracias a los

sistemas que lo componen, mi cuerpo me recuerda que soy un universo maravilloso y perfecto; cada parte en su lugar ayuda a que funcione el todo. También agradezco a mis síntomas, a mis enfermedades, que me ayudan a ver aquello que no he podido o no he querido ver de mis emociones. Gracias a este templo maravilloso, que es vida y me da vida. Yo soy mi cuerpo y, como tal, lo respeto, lo cuido, lo escucho; de esa manera me respeto, me cuido y me escucho. Este cuerpo me permite experimentar el dolor, el miedo, pero también la alegría, la pasión, el amor. Es decir, la vida tal como es.

### HABÍA UNA VEZ...

El ángel en su mundo etéreo observaba a los humanos y se preguntaba ¿Qué son las emociones? Puedo ver que, ante ciertas circunstancias, los humanos derraman agua de sus ojos o que las comisuras de sus labios se repliegan hacia arriba mostrando los dientes y que sus ojos brillan. También sé que colocan sus brazos alrededor de otros seres humanos y dicen sentirse bien; hablan de alegría, de tristeza, de dolor, de pasión, de excitación y entonces sus rostros se contraen, su piel cambia de color. Su cuerpo habla... su cuerpo. Creo que por eso los humanos tienen un cuerpo material: para poder vivir lo que llaman emociones, para poder experimentar la vida, para poder expandir su alma y el alma de los demás.

Eso pensaba el ángel, pero nunca lo supo de cierto. El ángel no tenía un cuerpo.

## **5. ME FORTALEZCO COMO LA MUJER QUE SOY**

Yo siempre me he llevado mejor con los hombres; las mujeres son celosas, competitivas y conflictivas. Sí, soy mujer pero no soy como ellas, siempre están viendo qué traes puesto o con quién andas; son tan complicadas. Tengo muy pocas amigas, muchas amigas acabaron siendo como todas las mujeres y me hartaron. No entiendo por qué se ponen tan celosas de que yo esté con los hombres. ¡No me los voy a comer! Sólo somos amigos.

Ni siquiera tengo pareja, no he tenido suerte en mis relaciones anteriores y acabamos siendo sólo buenos amigos, ¡Tengo muchos buenos amigos! Pero así son las cosas, no he encontrado un hombre que valga la pena como pareja. La verdad es que tengo desconfianza a las mujeres y mala suerte con los hombres.

**FRASE DE SANACIÓN**

Yo soy mujer y como mujer agradezco a todas mis ancestras, las mujeres que me dieron la vida, comenzando por mi madre. De ustedes mujeres, me viene mi feminidad, mi fortaleza, mi ternura, mi gran corazón. Honro su vida y transformo desde mi corazón mi mirada hacia ustedes.

Mujeres, magas, brujas del corazón, mujeres medicina, mujeres sanadoras. Tomo el poder y la fuerza de su intuición, de su ternura, de su feminidad creadora, de su magia sanadora. Las honro y respeto así como respeto a todas las mujeres que me rodean y puedo ver más allá de la frivolidad, de la indiferencia, de los celos que a veces utilizamos como defensa, como protección para no exponer nuestro corazón, nuestra vulnerabilidad que también es fortaleza. Me reconozco mujer, femenina y desde este lugar puedo reconocer a los hombres con su masculinidad: honro su lugar y renuncio a competir en un campo que no es el mío. Alimento mi feminidad, la abrazo, la atiendo. Me fortalezco como la mujer que soy.

### HABÍA UNA VEZ...

La abeja platicaba con los grillos: No entiendo a esas abejas, se la pasan trabajando todo el día para hacer miel ¡Qué absurdo! Miel ¿Por qué no hacer algo más sustancioso? La miel es dulce y pegajosa, ¿Por qué no hacer seda como los gusanos o telarañas fuertes y resistentes?

Eso de encontrar algo dulce e inmediatamente participarlo a las otras es una tontería. Si encuentras algo para comer, te lo comes y no lo andas compartiendo con nadie. En lugar de trabajar todo el día, deberían salir a buscar otros territorios, a pelear contra las avispas por sus avisperos, a adueñarse de todas las hojas del bosque o invadir los agujeros de las hormigas y de las termitas.

De esta manera hablaba la abeja con todo insecto que se cruzaba en su camino. Una tarde, mientras la abeja estaba distraída hablando con un insecto palo, apareció volando un pájaro y de un picotazo intentó comérsela. La abeja asustada comenzó a volar a toda velocidad mientras el ave la perseguía dando aletazos y queriendo atraparla con sus patas.

Un repentino golpe del enorme pico la hizo caer dentro de un tronco. La última imagen que tuvo antes de quedar inconsciente fue la de muchas de sus hermanas abejas lanzándose con el aguijón afilado en contra del ave. Al despertar estaba siendo cuidada con ternura por tres abejas que con suavidad le colocaban gotas de miel en el cuerpo para sanar sus heridas.

y en la boca para alimentarla. Al sentir la dulzura del alimento comenzó a llorar. ¡Lo lamento hermanas, no sabía que lo dulce pudiera ser tan fuerte y sustancioso! gracias por rescatarme con su fortaleza y valentía. Yo soy una de ustedes y de hoy en adelante viviré agradecida por ser una abeja.

## **6. SOY DE UNA PIEZA, SOY DE LÍNEA. SOY HOMBRE**

No es fácil ser hombre. La vida es dura y todo el tiempo te está agarrando a golpes. Hay que ser fuerte y aprender a defenderse, no dejarse de nadie, si algún tipo quiere quitarme algo, me defiendo porque es mío. Hay que trabajar duro para ser exitoso, para ser mejor que los demás y que nadie te diga qué hacer.

No confío en los hombres, sólo en mis amigos, y eso en unos cuantos porque en esta jungla te tienes que cuidar. El que más tiene es mejor: la mejor casa, el mejor trabajo, el mejor auto, la mejor hembra. A las mujeres les gusta eso, no les importa quién eres, sino lo que tienes. Los hombres aguantamos todo sin quejarnos, eso de llorar es de mujeres. No es fácil ser hombre, siempre estás solo.

## FRASE DE SANACIÓN

Soy hombre y me siento orgulloso de serlo. Soy el heredero de mis ancestros, de todos esos hombres que vivieron antes que yo: guerreros, sabios, gobernantes, padres, hijos, hermanos. Seres fuertes y de gran corazón, seres humanos con sentimientos y emociones.

Reconozco en mí la fortaleza y también la vulnerabilidad de mi masculinidad. Reconozco que sentir, llorar, rendirse, ser vulnerable es cosa de valientes: sólo los valientes se permiten arriesgarse a tocar su corazón. Desde mi corazón agradezco a mi padre, a mi abuelo y a todos los hombres como yo, que día a día vivimos nuestra vida.

Como hombre, reconozco y respeto mi masculinidad, mi lugar, y desde mi lugar respeto a la mujer con su feminidad y su fortaleza. La energía masculina es ruidosa, la femenina es sutil, y ambas tienen su propia fuerza: son distintas en forma pero igual de potentes en fondo.

La vida no es una batalla, es una danza donde yo decido mis pasos y elijo el ritmo. De hoy en adelante, como buen guerrero, dejo de luchar contra mí y tomo mis herramientas para enfrentar el día con el corazón, despierto, completo. Soy de una pieza, soy de línea. Soy un hombre.

## HABÍA UNA VEZ

Jasón lleva semanas luchando, ha conseguido ungir a los enormes toros, ha vencido al ejército de los Espartos y demás bestias míticas en busca del vellocino de oro. El dragón, su último obstáculo, parece indestructible, ha peleado contra él toda la noche utilizando todas las armas y conocimientos tácticos de que dispone.

Está cansado, exhausto, pero su objetivo es claro y no se puede permitir regresar con las manos vacías, no es digno de un guerrero. El Sol comienza a aparecer en el horizonte, el dragón no parece haber sufrido el más mínimo cansancio, se encuentra entero, firme, indestructible.

Jasón detiene su brazo, que ha golpeado cientos de veces con la espada. voltea a ver a sus compañeros, la mayoría caídos en el combate, una frase resuena en su corazón: «No estás solo». La frase es como un rayo que invade su cuerpo y cae de rodillas frente al

temible monstruo. Mirándole a los ojos, Jasón dice: sólo soy un hombre y, por mucho que mi mente me dice que no me detenga, reconozco que ya no puedo más. Con humildad me rindo ante lo más grande, me rindo ante mí mismo con el corazón abierto. ¡Sólo soy un hombre!.

El dragón lo mira, es una bestia, no entiende palabras pero siente la energía, la humildad, la grandeza de ese ser que está frente a él. Entonces, para sorpresa de los presentes, la bestia hace lo inimaginable: da la vuelta y desaparece entre las rocas, dejando libre el camino para los hombres.

## **7. EL DOLOR QUE SANA Y LIBERA**

No quiero sufrir. No me gusta el sufrimiento. Todo está bien, no pasa nada, si pienso cosas positivas, el mundo será mejor. Lo pasado ya pasó y ya lo olvidé. Es como si no hubiera pasado: dejar pasar y olvidar, ésa es la mejor manera de estar bien, de no sentir ese dolor que a veces me quiere asaltar; esa tristeza y esa depresión que veo en otros. Yo no siento esas cosas. Yo estoy bien.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Hoy me abro a mis emociones. Me entrego a la tristeza, al dolor. Dejo de negar lo que siento, dejo de crear un mundo de fantasía y le doy la bienvenida a mis sentimientos reales.

Duele, duele mucho, en ocasiones parece que va a acabar conmigo, pero si lo dejo estar el tiempo suficiente me doy cuenta de que este dolor no mata, por el contrario, me sana, me libera, dura el tiempo que tiene que durar y después se va; se convierte en aprendizaje, en fortaleza.

En oposición, cuando no dejo entrar la tristeza y el dolor, se cuela el sufrimiento. El sufrimiento no tiene fin, es un veneno que se toma lentamente, gota a gota, y que permea todo en la vida. No necesito el dolor, sin embargo, sé que si llega y lo acepto, es un gran maestro que me hace grande.

## HABÍA UNA VEZ

El hombre despertó con heridas en todo el cuerpo. Se levantó dolorido y sin noción de dónde se encontraba. alrededor todo era selva. Caminó lentamente hacia donde una columna de humo subía sinuosa cubriendo el cielo. Miró el avión hecho pedazos y entonces recordó que apenas unas horas antes se encontraba volando sobre las nubes con su familia.

Ahora no quedaban nada más que pedazos de metal por todas partes. Él era el único sobreviviente. No lloró, no pensó nada. Echó un último vistazo al lugar, se dio la vuelta y comenzó a caminar entre la tupida naturaleza. Mientras caminaba recordó una historia que había escuchado de pequeño sobre un monstruo de la selva que aparecía por la noche y devoraba a los hombres.

Caminó y caminó hasta que el cansancio lo obligó a sentarse y a encender una fogata para recibir la noche. La oscuridad era total, el ruido de los insectos y otros animales era insoportable. De pronto escuchó un enorme crujido de ramas a su derecha. Asustado colocó más leña en el fuego para alimentarlo. Si el fuego es mayor, nada se acercará aquí, pensó. Luego pasó toda la noche en vela.

Cuando salió el Sol, pudo por fin dormir un poco. Al despertar pensó: no puede sucederme otra vez, esta noche estaré preparado. Consiguió todos los troncos que pudo y después de comer alguna fruta que encontró en el camino, construyó una cerca de troncos y ramas alrededor de su fogata. Esa noche nuevamente escuchó el estruendo, una vez más azuzó la fogata y no pudo dormir hasta que la luz del sol cubrió la selva.

Tengo que prepararme más, pensó. Buscó troncos aún más grandes para convertir la pequeña cerca en una pequeña barda. Comió algo de fruta y descansó. Al caer la noche llegó nuevamente el ruido, la fogata y el desvelo. Al tercer día hizo más grande aún el muro que lo protegería del monstruo de la selva. Así pasó las noches por diez años hasta construir la más grande muralla de troncos que se hubiese visto en la selva.

Durante todo ese tiempo, el hombre ya no salía, se había olvidado de todo, su única obsesión era hacer más grande el muro que lo protegía. El día que cumplió diez años ahí, tomó la cartera que guardaba en su pantalón, y que nunca había abierto en todo ese tiempo. Al abrirla miró una foto de su familia, aquella familia que había perdido en el accidente aéreo. Sus ojos se llenaron de lágrimas y lloró inconsolablemente por un año.

Cuando terminó el año y de sus ojos cayó la última lágrima que quedaba por derramar, el hombre se puso de pie en medio de la noche y, sin pensar nada, salió de su fortaleza y comenzó a caminar por la selva. A su derecha se escuchó un horrible ruido, volteó y ahí, frente a él, se encontraba el temible monstruo de la selva. El hombre lo miró directamente a los ojos durante un largo tiempo, el suficiente para darse cuenta de que por horrible que fuera ese monstruo, no era capaz de hacerle daño alguno.

El monstruo se inclinó ante él y le dijo: lo conseguiste. ahora yo seré tu siervo y estaré a tu servicio cada que me necesites. El hombre sonrió y continuó su camino.

**II MAGIA  
DE PAREJAS**

*La palabra unidad sólo resulta comprensible cuando hay algo que es diverso. Sin diversidad no existe unidad dado que la unidad es aquello que abarca y une lo diverso. La imagen más hermosa de unidad de lo diverso es una pareja. Porque es difícil imaginarse algo más diverso que un hombre y una mujer. En todo sentido son diferentes y, sin embargo, relacionados el uno con el otro.*

Bert Hellinger

*El amor, como ciego que es, impide a los amantes ver las divertidas tonterías que cometen.*

William Shakespeare

*¡Gózalo porque se acaba!*

Don Lauro de la Cruz

# **1. SOY LO QUE SOY**

Soy lo que tú necesitas, exactamente lo que quieras. Sólo necesito saber qué necesitas, qué quieras. Yo te puedo bajar la luna y las estrellas, pero a cambio tú tienes que ser lo que necesito, ser lo que quiero. Estoy buscando a la persona ideal, a la definitiva, aquélla a la que le voy a entregar mi corazón completo; quiero sacrificarme por el amor, pero necesito saber si tú eres esa persona: la que se ajusta a mis necesidades, a lo que busco. Si tienes suerte, serás tú.

## **FRASE DE SANACIÓN**

Soy lo que soy y nada más que eso. Soy el resultado de mi historia, buena o mala pero mía. Respeto mi historia y lo que he vivido, me amo y no me juzgo ni quiero cambiarme porque si cambiara algo de mí, entonces no sería yo.

No te puedo bajar la luna ni las estrellas, sólo puedo ofrecerte lo que soy, tampoco te puedo dar mi corazón porque dejaría en tus manos lo que a mí me corresponde cuidar. Te puedo compartir el amor que ese corazón mío genera y sé que es mucho porque lo cuido con amor.

No creo en los príncipes azules ni en las princesas rosadas, creo en los hombres y en las mujeres comunes y corrientes que se encuentran para compartir sus vulnerabilidades y sus fortalezas. No busco un ideal imaginario, sólo tengo el corazón y el alma abierta a compartir con la persona que resuene con mi historia, que me pueda tomar tal como soy, sin querer cambiar nada de mí porque yo no quiero cambiar nada de nadie. Soy lo que soy y nada más que eso.

### HABÍA UNA VEZ...

La princesa rosa se cansó. Se cansó de elegir vestidos que la hicieran ver hermosa, de ponerse maquillajes insoportables con tal de que la aceptaran, de comportarse de acuerdo con lo que los demás esperaban de ella, se cansó de fingir amabilidad cuando estaba enojada, alegría cuando estaba triste y entusiasmo cuando se sentía mortalmente aburrida.

Se cansó de hacer interminables esfuerzos para ser perfecta, todo por la posibilidad de encontrar su príncipe azul perfecto, un príncipe que nunca apareció. Salió del castillo siendo ella, vistiendo como ella, opinando como ella, sintiendo como ella; como una mujer, como cualquier mujer, y entonces lo encontró. No era un príncipe azul, era sólo un hombre como cualquier hombre, un hombre común.

## **2. TE TOMO Y ME DOY CON AMOR**

ELLA. Sé como mi papá, tan grande como él, tan bueno como él. Tú puedes ser mejor, tú tienes que ser mejor que mi papá; él no me cuidaba, él no me decía lo hermosa que era, no me demostraba su cariño. Tú lo tienes que hacer.

En el fondo sé que todos los hombres son iguales, pero te voy a dar una oportunidad ¡Yo espero mucho de ti! veo que tienes muchos defectos, pero sé que puedes cambiar, yo te voy a cambiar, te voy a hacer mejor de lo que eres. Te voy a hacer brillar, aunque en el fondo sé que no vas a poder porque todos los hombres son iguales, eres igual que él, que mi papá: indefenso, inmaduro, solitario.

Yo soy más fuerte que tú y que él, soy mejor que cualquier hombre; todos los hombres

siempre acaban decepcionándonos. Pero sé que tú eres distinto, tienes posibilidades, vas a cambiar. Yo me encargo de eso.

ÉL. Sé como mi mamá, tan amorosa como ella, tan entregada como ella. Tú tienes que ser mejor que mi mamá, ella no me ponía atención, no me arrullaba, no me entendía. Tú lo tienes que hacer.

En el fondo sé que todas las mujeres son iguales, pero te voy a dar una oportunidad ¡Yo espero mucho de ti! Veo que estás loca, histérica como todas, que no sabes nada de la vida pero te voy a cambiar, yo te voy a enseñar, seré tu maestro, tu guía, tu padre y aunque no cambies, te sentirás mejor, no importa que seas igual que todas: indecisa, chillona, parlanchina y chismosa.

Yo como hombre soy más fuerte y mejor que tú porque todas las mujeres están locas. Pero sé que tú eres distinta, tienes posibilidades, vas a cambiar. Yo me encargo de eso.

#### FRASE DE SANACIÓN

ELLA. Lo Lamento, te puse en un lugar que no te correspondía. Te pedí más de lo que eras capaz de darme. ahora me doy cuenta que yo buscaba un padre y no un hombre. Me doy cuenta que al no respetarme como mujer, tampoco te respeté como hombre. Hoy

puedo ver que eres un hombre común y corriente igual que mi padre. Al igual que yo soy una mujer común y corriente con aciertos y desatinos.

Hoy reconozco que no te puedo pedir aquello que no sea capaz de darme yo misma. Hoy soy capaz de reconocerte como hombre ya que me reconozco como mujer, no eres más que yo, no soy más que tú. Somos distintos pero iguales.

Gracias por lo que me has compartido, por tu tiempo, tu compañía, por las cosas buenas y las no tan buenas; todas han sido grandes aprendizajes. Hoy entiendo que las mujeres venimos a aprender de los hombres tanto como los hombres aprenden de nosotras. Gracias por existir y compartir todo lo que eres con todo lo que soy. Te tomo y me doy con amor.

ÉL. Lo lamento, te puse y me puse en lugares que no nos correspondían. Te pedí más de lo que eras capaz y quise dar más de lo que soy capaz. Perdí mis propios límites, me perdí como hombre y te perdí como mujer.

Hoy puedo ver que sólo eres una mujer común y corriente y que yo sólo soy un hombre común y corriente: con aciertos y desatinos. Hoy reconozco que no puedo dar nada que no tenga y no puedo pedir nada que yo no me haya dado antes. Hoy te veo como mujer: te

reconozco y te honro agradeciendo tu feminidad, que es distinta a mi masculinidad. Ninguna de ellas más grande, ninguna mejor, sólo distintas.

Gracias por lo que me has dado, por tu tiempo y compañía, por todos los aprendizajes compartidos. Hoy estoy dispuesto a aprender tanto de ti como de mí. Gracias por existir y compartir lo que eres con lo que soy. Te tomo y me doy con amor.

### HABÍA UNA VEZ...

El guerrero más fuerte de la tribu y la princesa más hermosa estaban enamorados, querían unir sus almas para siempre y acudieron al Hombre Medicina –el chamán de la tribu– para pedirle una protección que los uniera para siempre.

El chamán les preguntó si estaban seguros de querer hacer eso. ambos respondieron que sí, que era lo que más deseaban en este mundo. Entonces el anciano Hombre Medicina le dijo al guerrero que subiera al volcán más alto, buscara el halcón más hermoso que encontrara y lo trajera en dos días. A la princesa le dijo que subiera a la montaña más alta y capturara al águila más grande y la trajera en su presencia en dos días. En ese momento los uniría para siempre.

Pasados los dos días y después de grandes esfuerzos, la princesa y el guerrero se encontraron frente al Hombre Medicina, ambos traían su presa. El chamán les pidió que los amarraran fuertemente de las patas. Una vez amarrados, el águila intentó volar hacia un lado y el halcón hacia el otro, al ver que les era imposible, los animales comenzaron a picotearse el uno al otro con violenta desesperación. ante la sorpresa de la princesa y el guerrero, el hombre medicina les dijo ¿Es esto lo que quieren para toda su vida? Las alas propias son para explorar la inmensidad del cielo y es bueno compartir el vuelo con alguien que tiene sus alas libres, pero amarrar al otro puede ser un asesinato y un suicidio.

### **3. SOY FIEL A MI MISMA**

Yo siempre pensé que nunca me pasaría. ¿Qué fue lo que hice o lo que dejé de hacer? Ya no soporto este sufrimiento y el coraje. ¿Es que no soy suficiente para él? ¿Qué es lo que encuentra en otra que no tenga yo? quisiera terminar con todo esto y olvidar lo que pasó, quisiera que no hubiera sucedido jamás pero no puedo evitar pensar en eso todo el día, cargar con la sensación, con las imágenes.

A veces siento que no valgo nada y me enoja sentirme estúpida; darle tanta importancia. Pero mi vida ya no es igual: perdí la confianza en él, perdí la confianza en lo nuestro, perdí la confianza en mí... ya no soy la que era antes. Ya no sé quién soy.

Quiero dejarlo pero lo amo y me da miedo. ¿Qué voy a hacer después? ¿Sola de nuevo?

Además todos los hombres son iguales: egoístas, sólo piensan en ellos mismos, son traicioneros, te prometen fidelidad y amor eterno pero luego se arrepienten, su palabra no vale nada. ¿Cómo puedo volver a confiar en alguien?

### FRASE DE SANACIÓN

Me dolió y no niego mi dolor. Muchas cosas se rompieron dentro de mí, principalmente mis expectativas irreales de esperar de otros lo que no he podido darme a mí. Agradezco el aprendizaje, este evento me mostró lo que hace tiempo dejé hacer: mirarme.

Le di más importancia a mi pareja, a la relación, a lo que él hacía o dejaba de hacer y me olvidé de atenderme, de escucharme, de sanar mis heridas y dolores, de encargarme de mi alma en lugar de esperar que otros se hicieran cargo. Dejo con él sus acciones, sus consecuencias y asumo mis decisiones escuchando mi corazón, lo que necesito para mí.

Un evento no me define, una infidelidad no determina quién soy. Yo soy más que eso. Soy una mujer creativa, inteligente, un ser humano con un propósito en la vida y esta vida, mi vida, está llena de regalos, de experiencias, de alegrías, dolores, tristezas para aprender, para crecer, para ser yo misma. Renuncio a definirme por un evento, renuncio a poner la responsabilidad de mí en las manos de otros. Me cuido, me atiendo y, desde ahí, creo y construyo la vida que quiero vivir.

## HABÍA UNA VEZ...

La joven pastora cuidaba de su rebaño todos los días. Nada la hacía más feliz que levantarse por la mañana, saludar a las ovejas, acariciar a las pequeñas recién nacidas, tomar su bastón y salir al campo. Disfrutaba de cada momento del día, el sol, el pasto verde, incluso los insectos que volaban entre las flores.

Cierta tarde estaba sentada mirando el atardecer cuando apareció un lobo. La pastora sabía que los lobos comían ovejas así que se quedó congelada sin saber qué hacer, su corazón le decía que usara el silbato para llamar a los cazadores pero su razón estaba fascinada con el color del pelaje y el azul profundo de los ojos del lobo.

El lobo se acercó lentamente a ella, movió la cola y se echó a su lado. La pastora sorprendida pensó ¡quizá este lobo sea diferente, quizás no quiere comerse las ovejas!. En lugar de utilizar el silbato para pedir ayuda se quedó sentada mirando y fantaseando con llegar al pueblo acompañada del lobo.

¡Qué sorpresa se van a llevar todos cuando llegue con este hermoso animal a mi lado!.

Sabrán que lo domé y que un lobo no es tan malo, que puede cambiar. quizá tenga que hacerle un espacio en mi casa, aunque es pequeña para un animal tan grande; puedo pedir ayuda para ampliarla y conseguirle alimento. Tal vez ya no quiera comer carne y le pueda dar verduras. qué maravilla ir por ahí acompañada de un lobo que me obedece, que me quiere, me escucha y me entiende.

Estaba tan sumida en sus fantasías que no tuvo tiempo de hacer sonar el silbato cuando el lobo, inesperadamente y de un solo salto, cayó sobre una oveja y se la llevó. La pastora regresó triste a la aldea, en los días siguientes su ánimo fue empeorando, ya no quería sacar a sus ovejas a pastar. Dejó de mirar lo verde del pasto y odiaba el sonido de los insectos.

Todo el día se lo pasaba pensando en lo malo que eran los lobos y lo tonta que ella había sido al confiar en uno. una noche su abuela fue a visitarla, preocupada le preguntó qué le sucedía, pero ella no quería hablar de lo sucedido, se sentía apenada. La abuela la tomó entre sus brazos y le dijo: «a mí también me pasó y agradecí que me pasara porque nunca más volví a olvidar que no hay culpables: los lobos son lobos y hacen lo que los lobos hacen. Lo importante es que yo soy yo. una pastora no puede cambiar su esencia y su pasión por una fantasía. Desde entonces nunca he dejado de amar lo que hago y hacerlo por mí y para mí. No espero nada de los lobos, espero de mí. Me cuido de mí, me atiendo a mí. los lobos me hicieron fuerte, me enseñaron a respetar mi naturaleza».

## **4. EN LIBERTAD, COMPARTIR LO QUE SOMOS**

Es insoportable, estos celos me consumen. Es una sensación horrible que me domina. Mi pareja no lo valora, no se da cuenta de todo lo que le amo; si no me importara no sentiría celos, no me preocuparía por su bienestar. Si se fuera con otra persona, no lo soportaría, sería la muerte para mí, así de grande es mi amor. Ojalá algún día lo entienda y se dé cuenta de lo que vale para mí y sienta por mí los mismos celos. Eso es amor.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Tengo la certeza de que no me perteneces. Sé que quien quiere el poder y el control, inevitablemente encuentra la pérdida. Si tuviera celos por ti, fantasearía con que eres mi

propiedad, no mi compañía. Te alejaría de mí, de mi corazón, de mi amor, y lo justificaría haciéndote culpable del fracaso de nuestra relación.

Me gusta ser quien soy, me gusta que seas quien eres; en esa libertad ambos elegimos compartir lo que somos. No nos pertenecemos, sabemos que mañana todo puede terminar aunque no sea ése nuestro deseo; no siento celos, siento amor y agradecimiento por lo que sí hay entre nosotros.

### HABÍA UNA VEZ...

El joven marinero había sido ascendido a capitán del barco: era su primera travesía al mando de la enorme nave y se sentía entusiasmado de haber conseguido su sueño de la infancia. Sin embargo, en lo más profundo de su corazón había un terrible miedo. A pesar de su larga experiencia en muchos barcos, temía no ser suficientemente bueno, además llevar la responsabilidad de un gran barco y todos sus tripulantes era un gran peso. una parte de él soñaba con regresar a ser sólo un marinero a las órdenes de un capitán que respondía por los aciertos y errores.

Desde el primer día algo comenzó a estar mal. A los ojos del joven capitán, todos los marinos cometían errores que parecían de principiante. Los regañaba iniciando su discurso

con las frases «Lo hago por su bien» o «Me importan tanto que por eso se los digo» y no mentía, realmente le importaban y lo hacía por su bien. Sin embargo algo no funcionaba.

A mitad del recorrido en pleno océano, media tripulación estaba decidida a desertar y la otra mitad no hacía caso de sus órdenes. Era un caos, habían estado a punto de naufragar en una tormenta, y varios de ellos de matarse en una pelea. Desesperado, el joven capitán se encerró en su camarote decidido a hacer algo.

Mirándose al espejo enfrentó sus temores y se dio cuenta de que lo que estaba «mal» en el barco era su miedo a no ser suficiente, no escucharse a sí mismo, no reconocer que la tripulación de ese barco —para bien o para mal— tenía años de experiencia; que sin importar lo que él hiciera, si querían desertar, lo harían al llegar al próximo puerto. Pensando eso, respiró profundo y los llamó a cubierta. lamento haber pensado que yo era mejor que ustedes. Reconozco que cada uno es un experto marino con muchas horas de navegación. Si estamos en este bote es porque tanto ustedes como yo elegimos estar en él. Confío en ustedes porque confío en mí y en mi experiencia. Si alguien se quiere ir, está bien, sólo les pido que hagamos lo que nos corresponde para llegar al puerto sanos y salvos, haciéndonos responsables por la parte que nos toca, sabiendo que, mientras estemos en el mar, todos dependemos del trabajo de todos.

Dicho esto, el capitán confió en su capacidad y responsabilidad, así como la capacidad de los marinos. El bote llegó al puerto y ningún marino desertó de la nave.

## **5. EL SER HUMANO QUE ELEGÍ PARA COMPARTIR**

ESPOSA. Ahora eres mi esposo y te toca comportarte como tal: tienes que serme fiel, cuidarme, amarme, proveer todo lo que necesitamos para la casa. Se terminaron las noches de fiesta y los amigos; se acabó el despilfarro de dinero en tonterías. ahora eres el responsable de la casa, de la familia, porque tendremos hijos como todo matrimonio y entonces serás padre y serlo es una gran responsabilidad, es ser un ejemplo para los hijos.

Nada de soñar con mundos irreales. Es hora de que trabajes, de que consigas un buen trabajo para mantenerme a mí, tu mujer. Y nada de llegar tarde, nada de hablar por teléfono con amigas, todas esas mujeres tienen que entender que ya no eres el mismo, que ya tienes dueña, y si no lo hacen se las verán conmigo. Ser esposo es una gran responsabilidad.

Yo como esposa voy a sacrificar por ti mis sueños, deseos y necesidades de mujer, porque eso hace una esposa: se sacrifica por su marido. No espero menos de tu parte porque de lo contrario estarías traicionando nuestra sagrada unión que, por cierto, no se te olvide, es para siempre. Creo que ya he hablado suficiente, sólo resta que recuerdes a mis padres, un ejemplo de matrimonio, así es como espero que seamos. Y esta noche no me pidas nada; ya me duele la cabeza.

ESPOSO. Ya dijiste que sí; ya eres mi mujer, mi esposa y espero mucho de ti. las cosas ahora han cambiado y tienes que portarte a la altura de lo que eres. No olvides poner atención a mis necesidades, atiéndeme, escúchame y dame lo que necesito. No pido mucho, sólo que recuerdes que primero está el matrimonio y después lo demás.

Tienes que ser discreta e irreprochable. Cuando tengamos hijos, también serás madre y tienes que ser un ejemplo para ellos, es una gran responsabilidad. ahora tienes que atender una familia y olvidarte de aquellas cosas, de aquellas fantasías. ahora eres una señora, mi esposa.

Yo también voy a cambiar por ti, voy a dejar de ser quien soy para convertirme en tu marido, ahora somos el uno del otro para siempre; nos guste o no, hay cosas que nos unen. Espero que esta noche no te duela la cabeza, aunque ni creas que tengo tantas ganas.

## FRASE DE SANACIÓN

ESPOSA. Esposo, marido, no me importa el título, me importa el hombre maravilloso que eres, el hombre creativo que elegí como compañero de vida. Porque yo elegí estar contigo sabiendo —hasta donde se puede saber— quién eres, conozco tu luz y tu oscuridad y te acepto tal como eres porque eso es el amor: tomar al otro y en el camino aprender lo que nos gusta y lo que no nos gusta de nosotros mismos.

No espero que cambies, no espero que me cuides o me protejas porque sé que eso sucederá si tiene que suceder. Lo único que espero es compartir contigo lo que soy: mi amor por mí misma, el respeto a mis necesidades de mujer, mi valor como ser humano. Ése es mi gran regalo para compartir contigo y estoy agradecida de que tú también hayas elegido compartir contigo tu humanidad.

A veces me gustaría pensar que lo nuestro va a ser para siempre, pero soy realista, sé que uno de los dos —tarde o temprano y de una manera u otra— se irá antes que el otro, así que lo único que nos queda es disfrutarnos en este momento. La verdad no sé cómo lo vamos a hacer, pero estoy dispuesta a aprender en el camino y que juntos encontremos

nuestra definición de lo que significa ser esposo y esposa. Te tomo como mi esposo con todo lo que forma parte de ti.

**ESPOSO.** No eres mi propiedad, eres el ser humano que elegí para compartir lo que soy. Estoy agradecido de poder disfrutar de tu creatividad, de tu feminidad; de aprender contigo aún cuando los momentos no son agradables o no son como yo espero.

Yo sigo siendo un hombre, no he dejado de escucharme y de respetar mis decisiones como ser humano, por eso no espero que tú cambies por mí, ni que hagas cosas por mí; como no espero nada, todo lo que haces resulta un gran regalo inesperado.

Si algún día somos padres estaré enormemente agradecido por ese regalo, pero no es algo que espere obligatoriamente. Lo que nos une no es un papel, ni una casa ni lo que digan los demás, lo único que nos mantiene juntos es nuestra decisión individual de compartir el uno con el otro y eso hace más valiosa nuestra relación.

No te puedo prometer que esto será para siempre, pero sí te digo que estoy dispuesto

hoy a hacer lo que esté en mis manos para que nuestra relación continúe, porque sé que si hoy estamos bien, es muy probable que mañana también, y si mañana solucionamos lo que venga, quizá estemos juntos al día siguiente y tal vez un día voltemos hacia lo caminado y nos sorprendamos de todo el tiempo juntos. Pero eso sólo es una posibilidad, la realidad es que hoy estoy agradecido de ser un hombre compartiendo este momento de vida con una mujer. Te tomo como mi esposa, con todo lo que forma parte de ti.

## HABÍA UNA VEZ...

Cuando aún estaban buscando su lugar, el Sol y la luna se encontraron frente a frente con la Tierra. El Sol dijo: nosotros la creamos, entonces es justo que estemos lado a lado para siempre. Después de un tiempo la Tierra comenzó a secarse, el calor era insopportable y los seres vivos no tenían oscuridad bajo la cual descansar. Los animales cazadores nocturnos comenzaron a morir de hambre. A ver esto, la luna dijo: es demasiada tu luz, deberías ser más oscuro como yo para que la Tierra pueda descansar.

Entonces el Sol disminuyó su fuerza y se fue apagando poco a poco. La oscuridad llegó a la Tierra y las plantas dejaron de crecer. La Tierra comenzó a congelarse y muchos seres murieron. Entonces el Sol dijo: parece que nos equivocamos, yo soy el Sol y mi fuerza está

en el calor, en la luz. Tú eres la luna y tu fuerza está en la oscuridad, no podemos dejar de ser quienes somos, tenemos que tomar otro lugar. Entonces se separaron ligeramente, lo suficiente para darse cuenta de que la Tierra era redonda y que ambos podían poner su parte para hacerla mejor.

Desde entonces el Sol y la luna se miran uno al otro respetando cuando toca el día y cuando toca la noche.

## **6. GRACIAS POR CAMINAR A MI LADO**

Ya no te aguento, no aguento esta situación. Siempre es lo mismo, es la misma historia una y otra vez, siempre peleándonos, pero cada vez es más violento, me haces daño. He hecho hasta lo imposible para que cambies, para que seas mejor persona. No sé qué te pasó, antes nos peleábamos pero no era tan feo, no me gritabas así. Me siento desesperada, es como si viviera la misma historia una y otra vez; ya no sé qué hacer, temo que esto sea cada día peor. Me das miedo.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Lo lamento, no ha sido fácil para mí reconocer mi propia violencia, darme cuenta de que los dos nos hemos hecho daño. Es un juego que cada uno decidimos jugar y que nos lastimó por igual.

Te doy gracias porque reconozco que esa dinámica me ayudó a distraerme, a no verme a mí misma, a no escucharme ni darme lo que necesito. Sé que lo hiciste por amor a mí, porque yo también te distraje de ti mismo; me parecía más sencillo pelear que enfrentar mis necesidades.

Ahora me escucho sin importar lo doloroso que pueda ser reconocer lo que no he querido ver: reconozco que no te puedo ayudar, no puedo ayudar a nadie más que a mí, para así compartir el amor que me dé a mí misma. gracias por caminar a mi lado en este aprendizaje, pero ya no es necesario, no de esta manera.

Respeto tu destino así como respeto el mío. Si el resultado es que ya no estemos juntos, con dolor en mi corazón lo acepto porque sé que es lo mejor; si el resultado es que nuestra relación continúe, con amor cierro este ciclo y doy fin a esta dinámica que nos hizo crecer. En mi corazón te sigo amando porque me amo a mí misma y eso me da claridad para poner los límites de lo que quiero y de lo que estoy dispuesta a dar y recibir.

HABÍA UNA VEZ...

La princesa abrió los ojos. No sabía cuánto tiempo hacía que estaba en ese lugar, había neblina y silencio.

Pudo reconocer frente a ella una imagen conocida: era ella misma acostada boca arriba con los ojos cerrados, a unos metros se encontraba el príncipe que en un tiempo fue su príncipe azul, pero ahora era gris. Estaba sentado dándole la espalda con la mirada perdida y sumida en la tristeza.

Hacía tanto tiempo que estaban inmóviles en esa posición que había polvo y telarañas por todos lados. La princesa comenzó a caminar entre la escena como si mirara las estatuas de un panteón. La imagen le resultaba conocida, como si se hubiera repetido una y otra vez en su cabeza, mezclada con gritos, insultos, reclamos, llantos, desesperación, angustia, amor... ¿amor? Sí, en algún lugar hubo amor, pensó la princesa.

Después de mirar y mirar y mirar, lo comprendió todo: había vivido sumida en un hechizo, un hechizo realizado por sus ancestros, un hechizo que podría continuar hasta el fin de los tiempos a menos que ella hiciera algo.

Intentó decir algo pero de su garganta no salió sonido alguno, se sintió desesperada,

pero luego de respirar pensó ¡Necesito recuperarme!. Caminó hacia la imagen inerte de sí misma, miró cómo había estado sumida en un profundo sueño, entonces con la voz del corazón se dijo: lo lamento, te abandoné, me olvidé de ti y te dejé perdida en un hechizo. Hoy te vuelvo a mirar, te recupero, me recupero a mí misma y me doy lo que necesito: amor.

La princesa que había en la imagen abrió los ojos, su piel azulada y fría comenzó a tomar color, a llenarse de calor, se miró a sí misma y una sonrisa se dibujó en su rostro. Dijo: hace tiempo, cuando nos hechizaron, solo éramos una princesa. Ya crecimos, ahora somos una reina, y las reinas se hacen cargo de sí mismas y de su reino. Al escuchar esto, la imagen de la princesa se puso de pie y corrió a abrazarla, a abrazarse a sí misma.

Caminaron juntas tomadas de la mano y mirando al príncipe azul que ahora era gris, le dijeron: lo lamento, no puedo hacer nada por ti. Tú tienes tu destino y tu historia, y yo tengo el mío. Lo mejor que puedo hacer por ti es cuidarme a mí misma y darme un amor que, si estás dispuesto, puedo compartirte mas no entregarte, pues me entregaría a mí misma y eso es imposible. Ya no puedo volver a hacerlo, el hechizo está roto. Si tú quieres cuidarte y amarte a ti mismo, reconociendo el rey que ahora eres, tal vez podamos iniciar una nueva historia, una historia donde cada quien se hace responsable de sí mismo y libera al otro del hechizo del sueño. Dicho esto, el príncipe tomó color, se levantó y mirando a la reina le dijo ¡Gracias por liberarnos!

## **7. RESPETO A TU MADRE, TE RESPETO A TI**

Tu mamá es una bruja, odio que se meta con nosotros. Esa señora no entiende que somos pareja, quiere seguir controlándote como antes. Lo peor de todo es cuando le haces caso, te pareces a ella, tendrías que ser tú como eres y no como ella quiere. Todo sería perfecto entre nosotros si no fuera por esa madre que te tocó.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Sé que yo soy mis padres porque tengo algo de ellos y algo mío, por eso respeto a tus padres, porque tú tienes algo de ellos y desde que te conocí, te tomé con amor tal y como eres, con todo lo que forma parte de ti y de tu historia.

Eres mi pareja ahora, por ti dejé a mis padres. Tu mamá es mi suegra y en ella te respeto a ti. gracias, suegra, gracias, suegro, por haberle dado la vida a la persona con la que comparto mi vida y mi amor; sin ustedes, nuestra relación no existiría. Y gracias también porque sin ustedes, nuestros hijos no existirían. Respeto su historia, su destino, y les pido que vean con buenos ojos que nosotros vivamos la vida que nos tocó vivir como pareja a nuestra manera.

### HABÍA UNA VEZ...

El joven pescador estaba sorprendido de que el viejo encontrara tantas ostras con perlas dentro. El joven se levantaba de madrugada y pasaba todo el día buceando en la búsqueda de éstas. No le era fácil encontrarlas y de las que encontraba, ninguna tenía perla. ¡Malditas ostras! — decía— ¡No me quieren regalar su tesoro!

Cierto día, cansado de buscar y buscar, decidió acercarse al viejo y preguntarle cuál era su secreto para encontrar tantas perlas. Es muy sencillo —dijo el viejo—. Cuando encuentro una perla, le agradezco a la ostra por todo el trabajo y empeño que puso en convertir un grano de arena en ese maravilloso tesoro, luego le doy un beso y con amor la devuelvo a su lugar. Las ostras no regalan sus tesoros a aquellos que no valoran su origen

## **8. PRIMERO YO**

Mis hijos me ocupan todo el tiempo, ya no puedo estar como antes con mi marido, pero él no lo entiende. Tenemos muchas discusiones porque quiere que lo atienda, que esté con él como lo hacía antes, pero antes no teníamos hijos, me molesta que no entienda que mis hijos son primero. No se puede tener todo en la vida.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Primero soy mujer, luego pareja y, por último, madre. así es como se ha formado mi vida y ése es el orden de importancia. una vez que me valoro y me doy lo que necesito, lo siguiente es estar en equilibrio con mi pareja para que podamos atender a nuestros hijos.

Primero vino la pareja y luego los hijos, ése es el orden. No quiere decir que no le voy a

poner atención nuestros hijos, quiere decir que primero atiendo mi situación de pareja y luego soy madre. Cuando nuestros hijos vean que nosotros, sus padres, nos atendemos y nos escuchamos, sabrán que están en una familia que escucha y que da cuidado a todos los integrantes de ella y seremos ejemplo de aprendizaje para ellos. Primero yo, luego mi pareja y por último nuestros hijos.

### HABÍA UNA VEZ...

Por fin salieron las manzanas, pensó. Había esperado tanto ese momento y estaba tan emocionada por el suceso, que todas las mañanas comenzó a regar las manzanas con entusiasmo. Esperaba que crecieran rojas, grandes y jugosas. Regó y regó con cariño cada una de las manzanas hasta que al pasar un mes, el árbol entero se secó y las pequeñas manzanas secas cayeron al suelo. Se había olvidado de que había que regar el tronco y no las manzanas.

## **9. RECONOZCO TU HISTORIA**

No sé cómo pudo casarse con esa bruja, por lo que me he enterado es una loca y los hijos son iguales. Definitivamente lo mejor que pudo haberle pasado fue dejarlos y encontrarme a mí. Yo soy distinta, soy mejor que ellos, yo sí lo amo, le doy lo que necesita, lo cuido. Pero parece que no se da cuenta.

No soporto que me quite nuestro tiempo juntos por estar con sus hijos, esos malcriados desagradecidos que no saben respetar a los adultos. Lo peor es que también la ve a ella. A veces quisiera que me hubiera conocido a mí primero, o que borrara su pasado, y yo fuera lo más importante; soy lo más importante.

**FRASE DE SANACIÓN**

Te tomo tal como eres, te amo y te acepto así, con todo. Sé que tienes una historia previa a mi llegada, la reconozco y la respeto porque esa historia te hace ser quien eres, la persona que amo. Lo que hayas vivido con la madre de tus hijos es cosa de ustedes y no me corresponde saberlo. A ella le agradezco por haberte dejado ir, porque así nos pudimos encontrar. Reconozco que tus hijos son importantes para ti y que como padre tienes una responsabilidad con ellos. Respeto tus tiempos y espacios a su lado, pues yo sabía que ellos son parte de tu vida. Renuncio a querer ocupar un lugar con tus hijos que no me corresponde; yo no soy su madre, puedo llegar a quererlos y cuidarlos, pero ellos tienen su madre y lo respeto.

### HABÍA UNA VEZ...

Un anciano le regala su viejo burro a su amigo, quien padece de dolencias en las piernas, para que no camine tanto y pueda cargar sus cosas. El amigo le dice: gracias por el regalo, me gustó mucho, pero me lo hubieras dado cuando era más joven, cuando no tenía las patas dobladas ni el pelo caído, cuando era tiernito. Me lo hubieras dado cuando yo era más joven, cuando no sabía montar ni tenía necesidad de cargar cosas. Ya sé que en ese entonces tú no necesitabas burro porque eras joven y caminabas en tus dos pies, y que yo era joven y no lo necesitaba tampoco, y que este burro ni siquiera había nacido... pero mejor me lo hubieras dado entonces.

## **10. NADA TE DEBO, NADA ME DEBES: ESTAMOS EN PAZ**

Ya no pienso en ti. No me acuerdo de nada, y no me importa dónde estés ni con quién estés ni lo que hagas de tu vida. Creo que lo mejor que me pudo pasar fue que desaparecieras de mi existencia. No sé cómo fui capaz de amar a alguien como tú, de entregarte mi corazón, de desperdiciar mi precioso tiempo. A veces deseo borrar todo lo que vivimos, borrar el pasado, que nunca nos hubiéramos conocido.

Ya no queda nada tuyo en mí y espero que algún día te des cuenta de lo que perdiste, de lo que dejaste ir. Por mi parte, sé que encontraré a alguien que sí valga la pena, alguien que me entienda, me ame y me dé lo que tú no fuiste capaz de dar. Te diría que te odio pero ya ni siquiera encuentro ese sentimiento en mi corazón, no vale la pena desgastarse por alguien como tú.

**FRASE DE SANACIÓN**

Gracias, gracias por el tiempo compartido, gracias por las palabras, por las caricias. Gracias por lo que tú y yo vivimos. Fue único e irrepetible, como la vida. Me quedo con todos esos regalos y con amor te dejo todo aquello que en su momento te compartí.

Asumo responsabilidad por mis expectativas, mis fantasías, mis deseos y todo aquello que no fue. Con respeto te dejo tus expectativas y todas aquellas cosas que forman parte de tu historia, no de la mía. Agradezco las enseñanzas y sobre todo ese amor que nos regalamos y que en mi corazón siempre va a estar aunque nuestra relación haya terminado.

Siempre que te mire, lo haré con respeto por las cosas lindas que tuvimos y por mi decisión de elegirte como pareja, como compañía de vida por un tiempo. Deseo que tengas una buena vida porque yo sé que voy a tener una maravillosa vida. Te deseo lo mejor y, con amor, te dejo ir. Nada te debo, nada me debes, estamos en paz.

### HABÍA UNA VEZ...

Una princesa se enamoró del jardinero del palacio, cuando sus padres se enteraron que pasaba las tardes caminando con él en el jardín, decidieron despedirlo. Para evitar el enojo de la princesa, le pidieron a una mujer del servicio que le contara cómo el jardinero se

había robado las joyas que la princesa dejaba en una banca del jardín y también acerca de las terribles consecuencias de tener una relación con un hombre de menor rango.

La princesa escuchó con atención a la dama de servicio y luego fue en busca de sus padres y les dijo: sé lo que han hecho, y quiero que sepan que no estoy enojada. Yo ya lo había hecho antes. Con amor despedí a ese hombre maravilloso sabiendo que lo que vivimos es lo único que nos tocaba vivir. Las joyas no se las robó, yo se las regalé y a cambio él me enseñó a sembrar las flores, a nombrarlas y a apreciarlas por lo que son, sin querer sacarlas de su lugar. Esa enseñanza es ahora parte de mi corazón.

**III MAGIA  
DE PADRES**

*Estoy contentísimo de tener padres como ustedes. No vinieron ni una sola vez al hospital.*

*Los padres de los otros chicos venían todas las tardes y los hacían llorar; después venían de vuelta por la noche, y otra vez los hacían llorar... Odio a esos padres que no*

*dejan a sus hijos curarse.*

Milton Erickson

*Los padres dan a sus hijos aquello que antes tomaron de sus propios padres y aquello que, como pareja, toman el uno del otro. Los hijos, en un primer lugar, toman a sus padres como padres y, en un segundo lugar, todo aquello que los padres les den de más.*

Bert Hellinger

*No he venido, señores, a robarles el corazón.*

William Shakespeare

# **1. GOZAR LA VIDA QUE TE DI**

Nena, ¿Por qué no me llamaste? He estado muy preocupada por ti, pensé que algo te había pasado. Ya te he dicho que no me gusta que no me llames para decirme cómo estás. ¿qué tal si te pasa algo, o a mí? ¿quién te va a ayudar? ayer se te olvidó decirme que ibas a salir y hoy se te olvida decirme dónde estás. Por Dios, no me hagas eso. Tú allá, quien sabe dónde y yo aquí en casa preocupada pensando quién sabe cuántas cosas que pudieron haberte pasado, hija. No he podido hacer nada esperando tu llamada; me preocupa que te pase algo. ¿Por qué no piensas en tu madre? Por favor, no vuelvas a hacer eso. ¿A qué hora me vas a llamar mañana?

## **FRASE DE SANACIÓN**

Hola, hija, ¿Cómo estás? ¿Cómo va todo por allá? Yo te cuento que acabo de llegar a argentina, el clima está maravilloso. Recién comí un platillo que, estoy segura, te encantaría probar. Esta noche vamos a una función en el teatro y mañana temprano volveremos a subir al crucero rumbo a... ya no sé ni siquiera a dónde vamos, pero es maravilloso esto de viajar y estar viva, hija. Hermosa, me despido, ya sabes cómo localizarme por cualquier cosa que necesites. No te olvides de gozar la vida, que para eso te la di: para que la vivas y te pasen muchas cosas, buenas y malas. así es como se aprende, viviendo todo con mucho amor.

### HABÍA UNA VEZ...

La hembra jaguar se sentía plena criando los dos cachorros que había tenido. Habían crecido sanos y fuertes, durante varios meses les había enseñado todo lo que debían saber sobre la caza, la supervivencia y la protección de su territorio. Era hora de que siguieran su camino, pero la hembra jaguar no estaba lista para verlos partir. Comenzó a llevarles alimento a pesar de que ellos sabían conseguirlo por sí mismos, no les permitía ir más allá de su territorio, no dejaba que se acercara ningún otro jaguar.

Los hijos crecían e iban perdiendo sus habilidades predadoras, ya no tenían curiosidad por el exterior. Fueron adelgazando pues la comida no era suficiente, estaban llenos de

cicatrices porque todos los días se peleaban entre ellos y no había manera de reproducirse encerrados en su espacio. La hembra jaguar enflacó por tanto esfuerzo, cazar para tres no estaba en su naturaleza. Se fue desgastando, no volvió a aparearse, perdió el brillo de su pelaje y sus habilidades para cazar fueron disminuyendo. Un día, otra hembra jaguar que buscaba ampliar su territorio de caza acabó con la familia, fue fácil pues todos habían perdido su fuerza natural.

## **2. TE AMAMOS INCONDICIONALMENTE**

MADRE. Eres mi hijo, mío, mi niño, mi hombre. Yo te cuido, yo te atiendo y te doy lo que necesitas. Soy mejor para ti que tu padre. No seas como tu padre; ése no es un buen hombre por lo que hizo, por lo que nos hizo. No te vayas de mi lado, no hay necesidad, quédate y te seguiré dando lo que necesites.

Cuando quieras tener una pareja, está bien, pero no te olvides que soy la mujer más importante en tu vida, la que te crió, la que te cuidó; merezco que me cuides también. Recuerda que siempre he estado ahí para ti, incluso he dejado de hacer cosas por ti, porque tú eres lo más importante. Eres el motor de mi vida, mi razón de ser.

PADRE. Me da miedo que cometas los mismos errores que yo. Por respeto a tu madre

no me he metido y he mantenido mi distancia; ella sabe cuidarte sola. La verdad es que yo no estaba seguro de querer tenerte.

A veces pienso en ti —en el trabajo o cuando me tomo unas copas—, y hay veces en que quiero darte todo lo que yo no tuve para que no vivas lo que yo viví, pero no siempre se puede. Quiero que seas un hombre exitoso, que tengas un buen trabajo, dinero, que te des los gustos que yo no me pude dar. Me cuesta trabajo confesar que te quiero a morir. Ojalá algún día me entiendas.

### FRASE DE SANACIÓN

MADRE. Hijo, nuestro hijo. gracias por haberme elegido como tu madre, me siento orgullosa de mi decisión de cuidarte y atenderte cuando eras pequeño. Quiero que sepas que no me quitaste nada y que no deje de ser, ni de hacer lo que ha sido importante para mí como mujer.

La vida que tienes, te la dimos tu padre y yo con mucho amor para que la vivas como mejor te parezca, eso es lo más importante. Te quiero decir que, llegado el momento, al dejar de ser niño, tu mejor lugar es al lado de tu padre porque entiendo que los hombres se hacen hombres con los hombres, y eso es algo que respeto.

Sé que tu papá es el indicado para ti, con sus cosas buenas y también con aquellas en las que puedo no estar de acuerdo, pero eso es asunto mío. Él es tu padre, el indicado para ti. Yo lo elegí como hombre y me uní a él porque lo amaba. Si quieres ser como él, tienes mi bendición, es tu vida, tu elección. Nosotros somos tus padres y siempre lo seremos aun cuando ya no estés a nuestro lado. Tu saldrás adelante, eres muy valioso y te amamos incondicionalmente.

PADRE. Hijo, nuestro hijo. Mi única expectativa contigo es que vivas tu vida como sea que ésta sea. Agradezco y respeto a tu madre por ser la mujer que me dio el regalo de ser padre y si tenemos algún conflicto, es algo de pareja, no te metas, eso no te toca a ti. Tú ya tendrás una pareja con quien aprender, como tu madre y yo hemos aprendido uno del otro.

Quiero que sepas que aquí estaré cuando me necesites. a veces seré suave y amoroso, a veces seré duro y firme, ésa es mi manera de enseñarte a ser hombre. Cuando tengas una duda o quieras un consejo, acércate a mí, te hablaré desde mi experiencia y respetando las decisiones que tú tomes.

Te amo hijo y por eso respeto quien eres y la vida que vives. Sé que las consecuencias de tus actos las asumirás con responsabilidad porque eso es lo que hace un hombre. Hijo, tienes mi bendición para vivir tu vida a tu manera. No olvides que siempre serás nuestro hijo. Tú saldrás adelante, eres muy valioso y te amamos incondicionalmente.

## HABÍA UNA VEZ...

Cuando Mbawa despertó, estaba emocionado, su corazón no paraba de latir aceleradamente. Por fin había llegado a los 12 años y ése era el gran día: el día en que dejaría de ser niño y se convertiría en hombre. Se vistió con las pieles nuevas que su mamá había cortado y cosido para él, respiró profundo y a la salida de la choza se encontró con su madre.

Había algo distinto en su mirada, una mezcla de tristeza y orgullo se podía percibir en esa mujer que le había dado la vida, que lo había parido y criado. Se paró frente a ella y con actitud de guerrero le dijo ¡Gracias madre, estoy listo! Ella con los ojos húmedos de alegría contestó: hoy es tu gran día, ¡guerrero! Conviértete en hombre, haz una familia y no olvides en tu corazón a esta vieja.

Mbawa colocó su frente en la de su madre. Sabía que esta era la despedida, ahí se quedaba el niño, no volvería a ver a su madre, al menos no de esa manera. Respiró profundo e inhaló todos los recuerdos de la infancia. Todo eso es mío; pensó.

Afueras estaban los hombres esperándolo, grandes guerreros respetados por toda la tribu. al frente de ellos se hallaba su padre, con la piel pintada de ceremonia y en la mirada el orgullo de dar la bienvenida a otro hombre del clan, en este caso, su hijo. Caminó hacia ellos sintiendo que algo nuevo nacía dentro de él, volteó a ver a su madre por última vez y ella descubrió con orgullo lo inevitable: aquél ya no era un niño.

### **3. TE DIMOS LA VIDA PARA QUE LA VIVAS**

MADRE. Me preocupa que sufras lo que yo sufri. No sé en qué momento creciste tan rápido, de pequeña te cargaba y ahora parece que tú me cargaras a mí. No me gustan las decisiones que tomas por nosotros, pero a veces eres la única que puede hacer entender a tu papá lo que está pasando, a ti sí te escucha y te hace caso. A veces parece que fuieras tú su mujer y no yo, no lo entiendo.

No estoy segura de que me guste el que tú te encargues de muchas cosas, pero has estudiado más y por alguna razón te sale bien el resolver problemas. Eres mejor que yo. Me gustaría que encontraras un buen hombre, no como tu padre sino un hombre bueno que te dé lo que necesites. aunque tampoco me gustaría que te fueras de la casa, ¿Qué haríamos sin ti?

PADRE. Pensé que serías un hombre, la verdad es que yo esperaba un hombre y naciste tú. ¿Por qué una mujer? Las mujeres sufren y son débiles. Pero has ido creciendo y me has demostrado que eres fuerte, como un hombre. No te dejas de mujeres ni de hombres y ahora me cuidas, también cuidas a tu madre, que es más débil que tú. Me gusta que me atiendas y te portes como una buena mujer a mi lado.

Eres mejor que tu mamá en muchas cosas. Sé que piensas casarte un día pero te digo que no lo hagas, los hombres no somos buenos y cualquiera te va a romper el corazón y, si eso pasa, le voy a romper los dientes. No tengo más que decirte, madrecita, sabes que eres importante para mí y que te necesito.

#### FRASE DE SANACIÓN

MADRE. Hija, nuestra hija, nuestra pequeña. Estoy orgullosa de ver cómo has crecido y en lo que te has convertido, sin embargo en mi corazón tú eres la pequeña y yo soy tu madre, la grande. Te agradezco lo que has hecho por mí y por la familia, pero no es necesario, nosotros somos tus padres y podemos con nuestros asuntos.

La vida te la dimos con amor para que la vivas, así como nosotros hemos vivido la

nuestra. Yo tengo mi madre, tu abuela, que está en mi corazón y desde ahí me cuida así como yo estoy siempre en tu corazón, cuidándote, mi niña, mi hija.

Tu padre es el mejor padre para ti, yo lo elegí con amor. Si quieres, por mí está bien que te acerques y aprendas de él. ojalá que un día encuentres un hombre, no bueno ni malo, simplemente un hombre, un ser humano común y corriente como tú, como tu padre, como yo, y que vivas lo que tengas que vivir sin cargar con nuestra historia. Tienes mi bendición para vivir tu propia historia de vida, aun cuando sea distinta a la de tu padre y la mía. Tú saldrás adelante, eres muy valiosa y te amamos incondicionalmente.

PADRE. Hija, nuestra hija. agradezco al universo el permitirme ser tu padre. Tú eres nuestra hija, la pequeña. Yo soy el grande, tu padre. Gracias por lo que has hecho por nosotros pero no es necesario. Respétame a mí, tu padre, y respeta a tu madre, pero sobre todo respéntate a ti como mujer y como ser humano. La vida que tienes te la dimos con mucho amor para que seas todo lo que quieras y todo lo que la vida te permita ser.

Yo soy tu padre, el adecuado para ti y tú eres mi hija, la adecuada para mí. Agradezco a tu madre por el regalo de hacerme papá de un ser tan hermoso. Tienes mi bendición siquieres ser como tu mamá, esa mujer que honro y respeto, a la que amé tanto que la escogí para que fuera tu madre.

También tienes mi bendición para encontrar el amor y acariciar a un hombre, un hombre común y corriente como tu padre, como tu madre, como tú. Cuando tengas dudas, acércate a tu madre, ella es una mujer con experiencia y sabrá guiarte mejor que yo. Sin embargo, cuando te sientas insegura y necesites de mí, escucha tu corazón y pregúntate qué haría papá en esta circunstancia, y siempre mi pequeña, siempre te responderé.

### HABÍA UNA VEZ...

Ela era una cachorra juguetona. La única hembra que había nacido ese verano. Su madre y las otras leonas de la manada la cuidaban y le daban alimento. Certo día, cuando ya era mayor, se acercó al león, su padre, y quedó fascinada por su fuerza, tamaño y porte. Cuando sea grande, quiero ser como el león, pensó.

Los días siguientes, apenas salía el sol, Ela salía corriendo tras su padre para observarlo

e imitar todo lo que hacía. al principio su madre no decía nada pero al pasar el tiempo se dio cuenta que Ela descuidaba sus quehaceres, ya no salía a cazar con las otras leonas, ni siquiera platicaba con ellas, incluso las veía con mirada de desprecio. Todas las leonas son iguales, yo voy a ser diferente, yo voy a ser como mi papá, no las necesito, pensaba Ela.

Cierto día, cuando caminaba detrás de su padre, se detuvo a ver un gusano de color llamativo, se entretuvo tanto tiempo que cuando volteó, su padre ya no estaba a la vista. Corrió a buscarlo, gritó y gritó pero fue inútil, su padre no estaba. intentó regresar a casa pero no conocía el camino. Las leonas conocían todo el territorio pero Ela, al separarse de ellas, no conocía nada.

Al segundo día perdida, la invadió el hambre, intentó cazar un conejo pero hacía tanto ruido al intentarlo que todos los animales se daban cuenta de su presencia antes de que pudiera acercarse. Había perdido la habilidad para cazar. Desesperada vagó solitaria lamentándose haberse alejado de las hembras de su manada.

Después de varios días, cuando Ela se hallaba cansada, desesperada y dispuesta a morir, apareció entre la hojarasca una enorme leona. Con la vista debilitada, pudo ver que se trataba de su madre, las hembras la habían encontrado. Cuando se recuperó, estaba en la manada nuevamente.

Lo lamento madre, no sabía lo valioso que es ser una hembra y todo lo que aportamos a nuestra manada. Por favor, acéptenme nuevamente como su aprendiz y como una de ustedes —dijo Ela—. La madre la miró con ojos de ternura: está bien hija, entender los errores de los cachorros es parte de nuestra fortaleza. Es bueno que hayas ido al mundo de tu padre a conocerlo y respetarlo, ahora es hora de regresar con las hembras, tú eres una de nosotras.

## **4. SU PADRE SIEMPRE SERÁ SU PADRE**

Ese hombre nos dejó, nos abandonó. Para mí es como si estuviera muerto y para ustedes también. Lo mejor que pudo haber hecho en su vida fue irse y dejarnos en paz. Estaba loco y era un borracho. Seguramente estará con otra mujer, a ver si lo aguanta porque para mí fue un sufrimiento estar a su lado.

Es mejor que ya no lo vean, sólo los haría sufrir, es para lo único que era bueno. ahora para ustedes yo soy su madre y su padre. Ustedes son mis hijos, yo me encargo de lo que necesiten y olvídense de ese hombre, está prohibido hablar de él. Si por mí fuera, les cambio el apellido para que no tengan nada que ver.

FRASE DE SANACIÓN:

Lo que pasó entre su padre y yo, es nuestro, es cosa de padres y no de hijos, a ustedes no les corresponde. Su padre siempre será su padre, esté presente o no. Él es su padre, el correcto para ustedes. En su momento yo lo elegí para compartir mi amor.

Me siento orgullosa de que hayan heredado cosas de él que me gustaban y que me hacían feliz. Cuando nos conocimos esas cosas me gustaron tanto que por eso lo tomé para que fuera su padre. Lo que no funcionó como pareja es nuestro y nosotros nos encargamos. ustedes tienen mi permiso para verlo y mi bendición si quieren parecerse a él. En sus ojos veo el amor que hubo entre él y yo.

### HABÍA UNA VEZ...

Una campesina caminaba por el campo. Al lado del camino crecían unas grandes flores. ¡Qué flores tan hermosas, yo quisiera que en mi jardín crecieran flores así de grandes y brillantes!, dijo mientras tomaba semillas de la flor. Cuando llegó a su jardín plantó las semillas que había recogido.

Después de unas semanas, una pequeña enredadera comenzó a crecer, luego de un tiempo, de la enredadera comenzaron a crecer las flores, eran tan hermosas que la campesina estaba encantada. Cuidaba y regaba la planta con esmero al tiempo que

disfrutaba escuchar a sus vecinos decir ¡Qué hermosas están esas flores!, ojalá nosotros tuviéramos unas así en el jardín».

Con el tiempo la enredadera creció y creció hasta que tapó todo el jardín, el sol no podía entrar y el pasto comenzó a secarse. Esto no puede seguir así, esta enredadera es insopportable, no la quiero más, dijo la campesina. En un arranque de ira cortó la planta de golpe. Luego cortó las flores y las puso en un hermoso florero. así podré disfrutar las flores pero ya no tendré nada que ver con esa horrible enredadera, pensó. Pasaron unos días y las flores comenzaron a perder su brillo, se marchitaron, y la campesina reconoció que sin enredadera, las flores no podían florecer.

## **5. SIEMPRE TE QUISIMOS**

La verdad es que fuiste un error. No te queríamos tener, yo no quería tenerte pero así pasaron las cosas. Tu nacimiento cambió nuestra vida, yo tenía muchos planes y se acabaron cuando llegaste. quizá si no hubieras nacido, yo sería otra persona, pero en fin, aquí estás. Como ves, tienes muchas deudas conmigo, así que habrás de pagarlas.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Tenía miedo, tenía dudas, era más joven, sin embargo, agradezco al universo por el regalo de tu presencia. Cuando tú naciste, mi vida cambió, entendí el poder de la creación y reconocí que ya no era la misma persona. Siempre te quisimos y en lo más profundo de nosotros estaba el deseo de ser padres y de esa pequeña chispa de amor, quizá diminuta,

suficiente para traerte al mundo, de ahí naciste tú. Recuerda que una chispa contiene el mismo calor que el Sol y es suficiente para incendiar todo un bosque. No olvides que esa chispa de amor de tus padres te dio la vida para que llenes de calor cada uno de los días de tu vida.

### HABÍA UNA VEZ...

Una tarde se reunieron cuatro voluntades. La voluntad de acción dijo ¡Quiero crear!; la voluntad de generación dijo ¡Yo también quiero crear!; la voluntad de creación dijo ¡Yo quiero ser creada!, y la Gran voluntad dijo ¡Para mí está bien esta creación! Desde entonces, cada que se reúnen estas cuatro voluntades en el alma del padre, en el alma de la madre, en el alma del bebé por nacer y en la Gran alma, nace un ser humano. De ahí vienes tú, de ahí vengo yo.

## **6. CON AMOR, TE DARÉ UN NOMBRE**

MADRE. No lo he contado a nadie, pocos saben que tuve un aborto. Me dolió un poco, pero ya pasó. Tal vez me hubiera gustado tenerlo pero así son las cosas; ya me olvidé de eso.

PADRE. Ella abortó, así fue. Me dolió pero alguien tenía que ser el fuerte. No hablo de eso; no es importante en mi vida.

### **FRASE DE SANACIÓN**

MADRE. Gracias, hijo, por elegir ser nuestro hijo. Estuviste con nosotros el tiempo que te correspondía estar y así está bien. Me hubiera gustado tenerte y verte crecer, pero esas son mis expectativas y yo me encargo de despedirlas.

Querido hijo, tú diste todo y nosotros tomamos todo. Mi querido hijo, lamento haber querido quitarte tu lugar. Con amor te daré un nombre, mi apellido y el de tu padre, y si alguna vez tienes hermanos, ellos sabrán que tú eres su hermano y respetarán tu lugar. Aunque no naciste, sé que eras un nene porque las mamás sabemos esas cosas en nuestro corazón, si hubieras sido una nena, también lo sabría. Te tomo ahora como mi hijo y puedes tenerme como tu madre, te doy un lugar en mi corazón.

PADRE. Hijo, nuestro hijo, gracias por hacernos padres a tu madre y a mí. Tú eres mi hijo y te agradezco la enseñanza que nos regalaste, tu tiempo en este mundo fue más corto de lo que hubiéramos esperado, pero fue suficiente para transformar el corazón de tus padres.

En tu honor haremos algo bueno de la vida. Puedes participar de lo bueno que hago en tu memoria, teniéndote ante mis ojos. Te tomo ahora como mi hijo y puedes tenerme como tu padre, te doy un lugar en mi corazón.

### HABÍA UNA VEZ...

Un alma joven le preguntaba a un alma vieja ¿Por qué hay almas que encarnan y están

mucho tiempo en la tierra, mientras que otras casi entrando ya están saliendo? ¿Quiere decir que unas tienen más que aprender que otras? El alma más vieja respondió: el aprendizaje no tiene que ver con la cantidad de tiempo, ni con la calidad del amor. Hay almas que necesitan unos años para cumplir su cometido y hay otras para las que un breve tiempo es suficiente. Lo importante es compartir con otros la enseñanza y que ésta no sea olvidada, sin importar lo placentera o dolorosa que haya sido.

## **7. AGRADECIMOS A TUS PADRES**

¿De dónde sacaste esa tonta idea de ser adoptado? Tu eres nuestro hijo, nosotros te hemos cuidado desde pequeño. Viniste al mundo para hacer nuestra vida feliz y para darle sentido. Mi abuela decía que padre no es el que engendra sino el que educa, no lo olvides: nosotros somos tus padres, los únicos.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Es importante que sepas que nosotros no somos tus padres, somos tus cuidadores y lo hacemos con mucho amor. Tú tienes tus padres, los que te dieron la vida, con ellos estamos agradecidos por engendrarte y por permitir que fuéramos nosotros los que te diéramos educación, protección y acompañamiento.

Te amamos y respetamos, así como respetamos a tus padres que, por circunstancias de

la vida, no pudieron quedarse a tu lado. No los juzgamos por lo que hicieron, era su destino y lo honramos. Ellos viven en tu corazón, en tu sangre, y para nosotros está bien si los amas tanto o más que a nosotros.

## HABÍA UNA VEZ...

Dos hijos del duque montaban a caballo por la pradera, regresaban de la cacería y se dirigían al palacio para asistir a una elegante fiesta. En el camino uno de ellos miró a dos campesinos que, escondidos detrás de un árbol, lo miraban a lo lejos. El joven tuvo una extraña sensación y repentinamente detuvo la marcha para encaminarse hacia ellos, bajó de su caballo y jalado por una fuerza más grande que él, se hincó ante los pies de la pareja, besó sus manos y recibió su bendición antes de que los dos desaparecieran en el bosque. Cuando regresó, su hermano le preguntó:

—¿Qué hiciste con esos campesinos?

—Los fui a saludar y agradecerles. Dijo el joven.

—¿Agradecerles, qué? Sólo son campesinos, no tenías por qué arrodillarte.

Respondió el primero.

—Ellos son mis padres, los que me dieron la vida, tenía que agradecerles. ¿Por qué te sorprendes?

—Pensé que no sabías que fuiste adoptado por mi padre. Dijo el azorado hermano.

—Mi cabeza no lo sabía, pero cuando miré sus ojos, mi corazón me lo dijo.

—¡No tenías porqué agradecerles, mi padre te ha dado todo lo que necesitas!

Comentó molesto el hermano.

—Y siempre estaré infinitamente agradecido por ello, pe- ro hay algo que él no puede ni podría darme jamás.

—Mi padre es muy poderoso, no hay nada que no pueda. Dime, ¿qué es eso que piensas que no podría darte jamás?

—Mi vida.

## **8. MUJER, CON TODAS MIS FACETAS HUMANAS**

No es fácil esto de ser madre primeriza, es una carga pesada. Dicen que un hijo te viene a cambiar todo, pero no imaginé que fuera tan terrible. No encuentro mi lugar, me cuesta trabajo recuperar la relación armoniosa que tenía con mi pareja antes del bebé; en mi trabajo me siento distraída y han cambiado muchas cosas que antes tenía claras. A menudo me siento deprimida porque no sé quién soy y lo peor de todo es que tengo que estar las veinticuatro horas del día atenta al bebé. Eso no me molesta, pero me estresa y me siento sin vida propia: soy una máquina de cuidar niños.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias a la vida, a mi pareja y a nuestro hijo por permitirme ser madre. Agradezco

esta nueva etapa de mi vida y la vivo sin olvidar que no sólo soy eso. En primer lugar soy un ser humano y, como tal, tengo sueños y propósitos por cumplir, aprendizajes que vivir, así como un proyecto que le da sentido a mi existencia. En segundo lugar soy mujer con necesidades físicas, emocionales e intelectuales, tengo proyectos por realizar, alimentados de mi creatividad femenina.

En tercer lugar soy pareja con deseos físicos, con la intención de compartir mi feminidad y mi ser mujer con la masculinidad de mi pareja. Por último, soy madre con la responsabilidad de dar herramientas a un ser humano recién llegado a este mundo, quien tiene su propio propósito y sentido de vida. Todos esos aspectos están sostenidos por mi alma, que sabe lo que necesito, a la cual escucho todos los días para mantenerme centrada en mí, con todas mis facetas humanas.

### HABÍA UNA VEZ...

Todo corredor consumado primero fue bebé. Para que un bebé pueda caminar es necesario que su cuerpo se vaya adaptando a cada etapa del crecimiento, primero está acostado boca arriba y sus movimientos son mínimos. Después da la vuelta y, al quedar boca abajo, su perspectiva del mundo es nueva y completamente distinta. Luego comienza

a levantar su cabeza con el apoyo de sus bracitos. Al pasar un tiempo consigue sostenerse en cuatro puntos y, cuando sus piernas son lo suficientemente fuertes, comienza a gatear.

El siguiente paso es ponerse erguido con la espalda recta sosteniéndose con la manita sobre alguna superficie sólida. Más adelante intenta ponerse en pie sobre sus pequeñas piernas; cuando consigue estar erguido y de pie, intenta mover un piecito detrás del otro sosteniéndose con las manos. El momento de soltarse de la superficie sólida e intentar equilibrarse sobre ambos pies es algo emocionante: por primera vez se sostiene sobre dos piernas por sí mismo.

Por último llega el momento extremo de mover un pie hacia delante sin perder el equilibrio, cuando consigue hacer este movimiento varias veces sin caer al suelo, el bebé está caminando. Lo que sigue ya sólo es correr. Ningún corredor consumado llega a serlo olvidando todos los pasos anteriores que le permitieron ser lo que es.

## **9. HAGO REVERENCIA ANTE TU DESTINO**

¿Por qué la vida castiga a la gente que es buena? Pobrecito mi hijo con eso que le tocó, pobrecito. Y pobre de mí que me tengo que hacer cargo toda la vida de él, yo sola. Su padre se fue porque no aguantó la culpa. Si no hubiera sido por él, mi hijo sería normal como otros niños. Yo también tengo la culpa por hacer lo que hice, si no lo hubiera hecho o lo hubiera hecho distinto mi hijo sería como todos los niños. Pero así es la vida: le da cargas y dolores a la gente buena. Pobres de nosotros.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Hijo, nosotros te dimos la vida y tú puedes tomarla aun a ese precio. No ha sido fácil para mí, pero hoy me desprendo de mis expectativas hacia ti como mi hijo. Hago una

reverencia ante tu destino y lo respeto, y hago una reverencia ante mi destino y lo respeto. Siempre seré tu madre. Eres nuestro hijo, tu padre y yo nos pondremos de acuerdo y nos ocuparemos de ti juntos, tal como nos necesitas, como tus padres. Agradezco lo sucedido porque tu discapacidad me ha abierto a sentir afecto hacia la vida tal y como es, incluso con sus límites y sus restricciones, reconociendo que no existen culpables. Me quedo con el amor, la dulzura y la disciplina que emanan de nuestra familia.

### HABÍA UNA VEZ...

En el bosque los árboles crecen sin un esquema predeterminado. Nadie sabe por qué son como son, sólo se sabe que así como son es como tienen que ser. Hay árboles grandes, pequeños, con troncos y hojas gruesas o delgadas. algunos tienen flores o semillas llamativas, los hay en todos los tonos de verde imaginables y también hay algunos que tienen sus ramas dobladas o enroscadas de una forma peculiar, esos son particularmente útiles para tejer un nido. El bosque es perfecto en su imperfección.

**IV MAGIA  
DE HIJOS**

*Un árbol, cuando crece, crece según un orden preestablecido. No puede apartarse de él. Precisamente por estar en concordancia con lo preestablecido se despliega. Pero cada árbol crece en un entorno diferente. Por lo tanto, cada árbol es diferente y ninguno es igual a otro.*

Bert Hellinger

*Muchas veces tenemos por amor lo que es verdadera desgracia.*

William Shakespeare

*Nuestros padres son únicos y los correctos; son los únicos que nos pudieron haber dado la vida, y por eso son los correctos (no por su carácter, sus fallas o sus cualidades).*

Ingala Robl

*Después de sanarlos y agradecerlos, lo que sigue es dejarlos en paz y convertirnos en nuestro propio padre y nuestra propia madre.*

Don Lauro de la Cruz

# **1. YO SOY LA PEQUEÑA Y TÚ LA GRANDE**

No me parezco a ti, yo no soy sumisa ni voy a sufrir, ni voy a entregar mi vida por otros. No entiendo cómo es que haces esas cosas, es tan fácil ver que estás equivocada, si lo hicieras de otra manera, tú vida sería más fácil. Por eso no teuento mis cosas, porque no sabrías qué hacer con eso, si no sabes qué hacer con tu propia vida...

A veces me preocupas y quisiera cuidarte, pero me desespera que no escuches, que no hagas lo que te digo. Me quiero ir, me voy a ir, pero es tan difícil, me siento culpable de dejarte, sobre todo viéndote así, tan frágil. Si tan sólo me dejaras encargarme de todo, pero siempre tienes un pero a lo que hago. Ya no sé cómo convivir contigo y esta situación me está asfixiando.

**FRASE DE SANACIÓN**

Mamá, madre, mi mamá. gracias, mamá, por ser la mujer que me dio mi feminidad. Tú eres mi madre, la grande, tú has vivido el doble de vida que yo y has experimentado cosas que yo no conozco, que ni siquiera sé que has vivido. Sé que tu historia no ha sido fácil y lo sé porque la mía tampoco lo ha sido, pero has salido adelante a tu manera, mamá. Respeto tu vida y tus decisiones porque todo lo vivido nos ha traído aquí.

Renuncio a juzgarte, a querer cambiarte; te tomo tal y como eres. Si alguna vez cargué con lo tuyo y te quise quitar tu lugar, fue por amor y hoy lo lamento, mamá. Me alegra que hayas tomado a mi papá, ustedes son los correctos para mí. Respeto y honro tu destino y tu vida sabiendo que tú puedes con ello porque eres más grande y más fuerte que yo.

Por favor mírame como tu hija. Yo soy la pequeña y tú la grande, tu das y yo recibo. Tú eres la única mujer que me pudo dar el regalo más grande: mi vida. Tomo esa vida al precio que a ti te costó y que a mí me cuesta. gracias mamá, mi madre, la indicada para mí.

### HABÍA UNA VEZ...

Una gran roca se desprendió de otra roca gigante,  
que a su vez se había desprendido de una enorme montaña. Las dos estaban hechas  
del mismo material que la montaña, sin embargo, al desprenderse, ya no eran la  
montaña, ni la

gran roca era la roca gigante, cada una tenía su espacio y su forma aunque compartieran la misma fuerza de la montaña.

Probablemente de la gran roca, mañana se desprenda otra roca un poco más pequeña que la anterior y así sucesivamente hasta que el polvo más fino del último desprendimiento les recuerde que en el fondo son lo mismo, pero las más grandes sostienen a las más pequeñas. Ése es el orden de la Tierra.

## **2. MI PADRE, EL INDICADO PARA MÍ**

No soy como tú, papá, no tengo tus mañas, ni tus vicios, ni tus debilidades. Yo no sería capaz de hacerle a una mujer lo que tú le has hecho a mamá. Mis hijos tendrán lo que yo no tuve, lo que no me diste. Jamás seré agresivo como tú, con tus actos y tus silencios; tampoco seré distante ni frío. Yo voy a ser un buen hombre, un gran hombre, un buen padre. Haré cosas importantes, verdaderamente importantes, no como las que tú has hecho.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Papá, padre, mi papá. gracias, hombre, gracias, viejo, por mi vida, por la fortaleza que me viene de ti, por el gran corazón que me diste. No sé lo que has vivido, padre, pero sé que has pasado por cosas difíciles, viejo. Lo sé porque yo también he vivido tiempos duros,

y eso que sólo tengo la mitad de vida que tú. gracias, padre, por encontrarte con mi madre, por darme la vida más allá de las circunstancias que les tocó vivir, aún cuando su vida tal vez no era sencilla.

Yo también soy hombre como tú, papá, y a veces soy impulsivo, agresivo, impaciente, temerario, pero reconozco que esas características también me han ayudado en ocasiones a salir adelante. Renuncio a quererte cambiar, a juzgarte. Te tomo tal como eres. Tomo la vida que me viene de ti, al precio que a ti te costó y que a mí me cuesta. gracias, viejo, mi querido viejo, mi padre, el indicado para mí.

### HABÍA UNA VEZ...

Cuando era pequeño, Teseo caminaba por la playa mirando al horizonte. Le habían contado de una isla lejana donde habitaba un ser mitad hombre, mitad bestia que era capaz de hacer las proezas más grandes y a la vez las crueidades más terribles. Cuando Teseo miraba la mar se imaginaba enfrentándose a este ser mitológico. ¿Qué haría cuando estuviera frente a él? ¿Lo mataría? ¿Loaría su maestro o su esclavo?

Pasó el tiempo y Teseo se convirtió en un joven fuerte, todos hablaban de sus cualidades. Sin embargo, él sentía que no valía mucho, no encontraba su lugar y los otros

jóvenes le resultaban distantes. algo dentro de sí le atormentaba; este sufrimiento comenzó a crecer hasta que el vacío era insopportable, nada lo llenaba, ni las aventuras extremas ni los romances con las hermosas mujeres atenienses, había noches que bebía en exceso o se perdía ingiriendo exóticos brebajes que le hacían ver visiones, pero nada lo llenaba, nada lo satisfacía.

Cierto día Teseo decidió hacerse a la mar y perfilar su embarcación rumbo a la isla del mítico ser que había escuchado desde niño. Todos en la aldea pensaban que estaba loco al ir solo en semejante aventura, pero Teseo no escuchó las advertencias de nadie, ni siquiera las de su madre, que lloraba e imploraba que no fuera.

La travesía no fue nada fácil, varias veces estuvo frente a frente con la muerte: en la tormenta que estuvo a punto de ahogarlo o bajo el sol insopportable, también en la ocasión en que se quedó sin alimento y sin agua. A pesar de las dificultades Teseo llegó a la isla. Tomó su espada y valientemente se internó en los pantanos, enfrentando serpientes venenosas, violentos insectos, animales salvajes y otros grandes peligros.

Por fin se encontró frente a la cueva del bestial ser mítico. Empuñando escudo y espada entró en la oscuridad. Después de caminar por horas entre oscuros laberintos, llegó a un espacio iluminado por un enorme y hermoso fuego. Quedó embelesado por el brillo y el calor, tuvo una sensación extraña, como de estar en su propio hogar. Entonces el ser mítico apareció y Teseo quedó sorprendido, se parecía mucho a él, sólo que tenía mayor edad y en su rostro había arrugas que mostraban su experiencia de vida. Teseo dijo: he pasado por muchos peligros, he hecho cosas buenas y malas, y otras tantas de las que no me creía capaz, me di cuenta en el camino que soy un gran hombre y también puedo ser una bestia. ahora estoy aquí y vengo por ti. El hombre le respondió: me da gusto que hayas vivido algunas cosas que yo viví, eso es experiencia, eso es vida. Me da mucho gusto que hayas venido, ya era hora, hijo.

### **3. SÓLO SOY TU HIJA**

Mi papi es lo máximo, es un gran hombre, aunque nuestra relación no es lo que yo quisiera. A veces me desespera porque hace cosas malas pero no es su culpa, pobrecito, tuvo una vida muy difícil. Yo lo extraño y quisiera que me abrazara como cuando era pequeña pero han pasado cosas que nos han distanciado. Me pone triste pensar en él, yo lo quiero mucho y sé que él también aunque no me lo diga. Yo soy la más indicada para cuidar a mi papá y atenderlo porque yo sí lo entiendo. No hay hombre tan grande como mi papá.

#### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias, papá, por ser un hombre común y corriente y elegir a mi mamá, una mujer común y corriente para darme la vida. Sin ustedes no estaría yo aquí y no podría ser lo que

soy: una mujer común y corriente.

Mi mamá es tu mujer, la indicada para ti, yo sólo soy su hija, la pequeña. Yo no puedo hacerme cargo de ti ni de tu historia, papá. Respeto lo que has vivido y respeto a mi abuela, tu mamá. Ella es tu madre, la indicada para ti, la que te cuida. Sé también que antes o después de mamá pudiste haber conocido otras mujeres, eso es parte de tu historia y no me meto porque no tiene que ver conmigo; yo sólo soy tu hija.

Renuncio y me hago cargo de las expectativas que de niña tuve hacia ti. Lo que no fue, ya no fue. Me quedo con lo que sí hubo, principalmente mi vida. Honro y reconozco en ti la fuerza masculina. Te tomo como mi padre, desde tu corazón de padre, y te pido que veas con buenos ojos si un día yo encuentro un hombre común y corriente para compartir con él mi camino.

## HABÍA UNA VEZ

El buen carbón hace al buen diamante. No podemos encontrar un diamante sin carbón, es prácticamente imposible; podemos elegir quedarnos con el diamante pero no olvidar el carbón que lo formó. así mismo, podemos elegir quedarnos con el corazón de papá y no olvidar —y agradecer— al hombre que fue papá. El corazón de papá es un

diamante envuelto por el hombre que fue papá. Ese corazón podemos tomarlo, dejando con respeto al hombre lo que es del hombre. así crecemos y podemos reconocer que nosotros también somos diamantes... y carbón.

## **4. YO SÓLO SOY TU HIJO, MAMÁ**

Pobre de mi madre, está sola, no tiene quién la cuide. Ha vivido cosas muy fuertes y nadie ha estado ahí para ayudarla. Ella me ha dado tanto que es mi responsabilidad encargarme de lo que necesite. voy a hacer un esfuerzo para darle lo que no tuvo, voy a estar siempre a su lado, yo no la voy a dejar sola. Mi pareja tiene que entender que para mí lo primero en el mundo es mi madre porque ella me parió, si no lo entiende es su problema. Ninguna mujer está a la altura de mi mamá. No hay nada en este mundo que me dolería más que perderla. Soy capaz de dar mi vida por ella.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias, mamá, por mi vida, gracias a ti y a mi padre yo nací y soy hombre. Reconozco que el regalo que me diste, mi vida, es tan grande que no te lo puedo devolver igual como me lo diste. Una buena manera de agradecértelo, es pasar a otros la vida que me viene de ti.

Respeto tu pasado y las cosas que viviste, no las juzgo ni las quiero cambiar, gracias a ellas eres la mujer que eres y yo soy el hombre que soy. Reconozco tu fortaleza femenina para salir adelante, reconozco que no estás sola y que nunca lo has estado. Están mis abuelos que —vivos o muertos— te cuidan, está mi papá que en algún momento fue tu hombre porque así lo elegiste, y lo sigue siendo. Tienes amigas que te acompañan y te dan respaldo, tienes una hermosa alma que vino a este mundo a hacer algo más grande aún que el ser mamá.

Renuncio a mi fantasía infantil de cuidarte como tu hombre o como tu madre y les doy con honor su lugar a mi padre, tu hombre, y a mi abuelo, tu madre. Te pido que mires con buenos ojos si yo encuentro una mujer para hacer y compartir mi propia vida, así como mi padre te encontró a ti. Yo sólo soy tu hijo, mamá, un hombre.

### HABÍA UNA VEZ...

Jesús era un hombre casi perfecto. Era el ideal de muchos otros, su vida entera estaba

entregada a cuidar, atender y solucionar los conflictos de los demás, principalmente los de su madre. No sabía mucho de su padre, José, ni siquiera tenía una clara idea de qué había sido de él: había escuchado versiones de que los había abandonado cuando era pequeño, de que había muerto, o de que ni siquiera era su padre. Sea como fuere, Jesús se había olvidado de su padre, no existía en su cabeza. Era tanto lo que hacía por los otros que no tenía tiempo de pensar quién era su padre o qué sentía de ser un huérfano. Desde pequeño, había desarrollado una gran fe en su Dios, le llamaba padre, y cuando estaba agotado o sin fuerzas, pedía que lo ayudara.

No tenía parejas, de hecho no tenía tiempo para estar con una mujer, y las mujeres que había conocido no le parecían lo suficientemente buenas, se lamentaba que no hubiera otra como su madre: una mujer irreprochable, abnegada, entregada por igual a él y a todos los demás. A veces fantaseaba un poco con la idea de ser un hombre como los otros, tener una familia e hijos, pero luego se consolaba diciendo que esa no era su misión en la vida. Su misión era más grande y valía la pena el sacrificio, fuera el que fuera.

Jesús aguantaba todos los sacrificios, no importaba si se trataba de quedarse sin alimento por darle a los otros o recibir golpes de las personas que no estaban de acuerdo con su fe. Jesús sabía que su muerte sería un hermoso sacrificio que ayudaría a su madre, a todos sus hermanos y a todo aquel que lo escuchara.

Un día, acomodando unas cosas en casa, encontró una vieja caja de madera, con curiosidad la abrió y se encontró con unos escritos, comenzó a leerlos y se dio cuenta de que era un diario. Contaba la historia de un hombre, sus padres, sus abuelos y la mujer de la que se había enamorado. Era la historia de un hombre común y corriente como todos los hombres.

Interesado por la lectura, Jesús pasó varios días leyendo las aventuras comunes de ese hombre común. Había sido nieto, hijo y luego se había casado y había sido padre. Se había enamorado de una mujer y esta mujer se había enamorado de él con pasión. Se podía ver que la mujer no era nada fuera de lo normal: era una mujer común y corriente con sueños, deseos, necesidades, pasiones, y todo eso era lo que el hombre del diario había valorado más en ella, su vulnerabilidad, su humanidad.

Sí, habían hecho sacrificios, pero se podía notar en su escritura que era una pareja que se habían atendido primero a sí mismos, se habían escuchado y habían sido capaces de compartir con ellos y con otros ese amor que se daban. No era la vida de un héroe, no estaba ahí para salvar a su madre, a sus hermanos, a su pareja, a sus hijos. No estaba ahí para salvar a nadie, sólo había venido a vivir, a vivir su propia vida y a compartirla con amor con otros. La lectura de esos escritos cambió la visión de Jesús; sobre todo cuando se enteró que ese diario de un hombre común lo había escrito, José, su padre.

## **5. TOMO LO QUE ME DIERON; EL RESTO LO HAGO YO**

¡Ay mis padres! siempre con sus cosas, ya no soporto vivir en esta casa; en cuanto tenga un buen trabajo me voy a salir y voy a vivir mi vida. Pero es tan difícil encontrar trabajo en estos días, sobre todo cuando no tengo experiencia. Si tuviera un trabajo, hace tiempo que me hubiera ido de casa, y mis padres arreglarían sus cosas solos, aunque no creo que puedan arreglarlas, si no estuviera yo aquí quizá hasta se hubieran divorciado, si se quieren divorciar es su problema, pero no me gustaría que lo hicieran, ya están grandes, ¿Qué van a hacer viviendo solos cada uno por su lado? Mi mamá con sus síntomas y mi papá con sus pequeñas adicciones, se matarían. Si no fuera por mí que sigo en esta casa, quizás ya no tendría padres. En fin, seguiré buscando trabajo, aunque es muy difícil encontrarlo en estos tiempos.

**FRASE DE SANACIÓN**

Papá, mamá, gracias. gracias por la vida que me dieron, el más grande regalo que nadie me puede dar. Con amor tomo todo lo que me dieron, es mucho y basta, el resto lo hago yo. Respeto su vida de pareja y sus decisiones así como respeto las mías propias. Lo que ustedes decidan como pareja es de ustedes y aunque no me guste, lo respeto y renuncio a querer cambiarlos o a querer intervenir en su vida íntima, eso les pertenece a ustedes y a su destino, yo necesito mis manos para mi propio destino. Ustedes son los grandes y saben qué hacer con sus vidas, yo no puedo saber más que ustedes porque he vivido menos. Tomo lo que recibí, y cuando me retire de su lado, los llevaré en mi corazón y sabré que ustedes me llevan a mí en el suyo. Y ahora, los dejo en paz.

### HABÍA UNA VEZ...

Hace muchos años hubo un gran terremoto y dos enormes rocas colisionaron una contra la otra, lo único que evitó que se golpearan fue una pequeña piedra que quedó colgada entre ellas. Con el paso del tiempo, sobre esta pequeña piedra calló una semilla de la cual comenzó a crecer una pequeña planta, pero llegado un punto, la planta ya no pudo crecer más pues las enormes rocas que aprisionaban a la pequeña piedra sobre la que se sostenía, tapaban el sol y el agua que caía entre ellas no era suficiente para alimentarla.

La pequeña planta le dijo a la piedra ¡Gracias piedra por sostener mi semilla y por permitirme crecer en ti!, la verdad es que me gustaría crecer mucho más y quizá llegar a ser un árbol algún día, tengo toda la vida por delante de mí, pero mientras estemos entre estas dos grandes rocas, eso no podrá suceder.

La piedra la escuchó y dijo: yo te agradezco que hayas crecido en mí, antes de que llegaras, la vida era monótona y aburrida, pero hoy me siento muy contenta de verte crecer dentro de mí y nada me haría más feliz que verte convertida en un hermoso árbol pero lo que me pides no es posible. Si yo me quito de entre estas dos rocas, tengo miedo de que se estrellen una contra la otra y el golpe sea tan fuerte que queden reducidas a polvo. Yo salí de estas rocas y siento que es mi responsabilidad cuidar de su bienestar.

El tiempo pasó y la pequeña planta al no tener suficiente sol comenzó a marchitarse, la piedra se entristecía cada día más de ver su morir su planta. Cuando parecía que no quedaba nada qué hacer, el universo se movió, la tierra se movió y otro gran terremoto vino a sacudir a las rocas que se separaron lo suficiente para que la piedra pudiera desatornarse y caer al suelo lejos, en un prado verde lleno de sol.

La pequeña piedra quedó sorprendida al ver que las dos grandes rocas no habían chocado una contra la otra sin su presencia, al contrario, parecían más fuertes, estables y libres, esa era la sensación nueva para la piedra: ¡Libertad! Se sentía expandida, entonces la pequeña flor comenzó a recuperarse y, como ahora tenía suficiente sol, junto con la fuerza de la pequeña piedra (que estaba hecha del mismo material que las grandes rocas) pudo crecer y crecer hasta convertirse en un hermoso árbol.

## **6. MI PROYECTO**

No encuentro mi camino, tengo muchas ideas y proyectos pero es como si no fueran míos, y lo que realizo no se concreta, mis padres están ahí apoyándome siempre, a veces siento más peso que apoyo pero me gusta que me digan qué hacer, siento que eso los hace felices y me hace feliz a mí también saber que somos una familia. Ellos están orgullosos de que he conseguido cosas que ellos no pudieron hacer y a mí también me da orgullo, aunque a veces siento como un vacío, como si no tuviera sentido lo que hago y me descubro teniendo sueños que algún día cumpliré. Cuando haya conseguido destacar en lo que hago ahora, haré eso que quiero.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Papá, mamá, reconozco que ustedes tuvieron proyectos antes de tenerme, sé que yo fui uno de esos proyectos consciente o inconscientemente. Y sé que hay muchas cosas que esperaban de mí.

Agradezco que yo haya sido uno de sus proyectos, de lo contrario, no me habrían dado la vida. Hoy, que he crecido, con amor renuncio a cumplir sus expectativas, renuncio a cualquier contrato inconsciente que haya yo firmado aceptando a cubrir sus necesidades, a alcanzar los logros que ustedes dejaron pendientes o a servir a algún propósito que no tenga que ver con mi sentido de vida.

Ustedes tuvieron sus proyectos y hoy, yo comienzo en mi camino de construcción de mi proyecto de vida. Les agradezco, dejo con ustedes lo que no me corresponde y retomo el sentido original que tenía mi alma antes de que ustedes me concibieran. Retomo mi labor, mi sentido, mi proyecto y lo expando en todas las áreas de mi vida, en mi trabajo, mi pareja y sobre todo en mi esencia. Hoy tomo mis sueños y los hago presentes aquí y ahora, asumiendo las consecuencias, los riesgos y beneficios de ser un ser humano autónomo.

### HABÍA UNA VEZ...

Después de haber creado a los animales y de haber creado y destruido a los hombres de barro y de madera, por no rendirles tributo, los dioses Tepeu, Gucumatz y Hurakan se

reunieron para crear un nuevo hombre, el hombre de carne y hueso.

Una vez creado, los dioses llamaron a Balam Quitze para que les dijera, en nombre de sus hermanos, cómo se sentían, miraban, caminaban, si entendían todo lo que decían y si su lenguaje era el mismo para todos, entonces él habló en nombre de sus hermanos agradeciéndoles todo lo que les habían dado y les dio a entender que él y sus hermanos eran muy sabios y que comprendían más de lo que los dioses pensaban, los dioses se desconcertaron y no vieron con agrado tanta sabiduría, hasta que Balam Quiché les dijo que no cumplirían en rendirles tributo, en lugar de eso, los reconocerían con agrado como sus creadores y harían cosas nuevas, cosas lindas en nombre de ellos.

En el futuro le contarían a su descendencia el gran regalo recibido para que nunca los olvidaran. Los dioses quedaron complacidos y decidieron dejar con vida a esos humanos y darles la libertad que con respeto y reconocimiento se habían ganado.

## **7. GRACIAS POR CUIDARNOS, ABUELOS**

Mis papás son como niños, tengo que cuidarlos y me desespera que no entiendan, me preocupo por su bienestar y parece que no se dan cuenta. Ni siquiera tengo tiempo para hacer mis cosas y eso me cansa, a veces me siento triste, me da miedo la soledad, siento que no tengo a nadie que me apoye, pero ellos no se dan cuenta de eso y además siento que no se los puedo contar, pobrecitos, se pondrían tristes. además no quiero poner más cargas en ellos de las que ya tienen. Bastante tuvieron con los problemas que sus padres les daban, esos abuelos que no los cuidaban. Tan solos mis padres, todos estamos solos en el mundo.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Papá, mamá, ustedes tienen el doble de años que yo y el doble de experiencias en la vida que yo, así que no puedo cuidarlos porque ustedes son los grandes y yo soy menor.

También agradezco, reconozco y honro a mis abuelos, sus padres que son el doble de años mayores que ustedes. Sé que mis abuelos, estén en el lugar en el que estén, se encargan de ustedes y los cuidan porque son sus hijos, así como ustedes me cuidan por ser mis padres.

Gracias, abuelos, por la vida que me viene de ustedes a través de mis padres, gracias por cuidarlos, yo me encargo de cuidarme y cuidar a aquellos que vengan después de mi, así tomo y comparto lo que ustedes me dieron. De hoy en adelante los llevo en mi corazón a ustedes y a todos los ancestros que nos dieron la vida y que nos cuidan y nos dan su bendición. Nadie está solo cuando tiene a sus ancestros en el corazón.

### HABÍA UNA VEZ...

Cada que miraba esa foto se ponía triste, en un campo solitario se veía un niño pequeño mirando a la distancia, no había nadie a su alrededor. Pobre niño, se decía a sí mismo. Siempre estuvo tan solo. Era una foto de él cuando tenía dos o tres años. Era la única foto que guardaba después de que se quemara su casa y no quedara ninguna otra imagen de su familia.

Cuando le preguntaban por sus familiares decía que era huérfano, que siempre había estado solo y que la soledad era su única compañía. Cierta tarde que manejaba fuera de la ciudad, decidió estacionar el auto a la orilla de un bosque para estirar las piernas. Bajó del auto y respiró el aire fresco con su olor a hierba y tierra húmeda. Una extraña sensación recorrió su cuerpo. Comenzó a caminar entre los árboles y repentinamente se abrió frente a él un claro del bosque. Contrastaba ese árido espacio con el abundante bosque que lo rodeaba.

Se sentó en una roca embelesado por el paisaje, en ese momento, de entre los árboles apareció un niño pequeño. Corría sonriente detrás de una mariposa. Detrás de él apareció un grupo de personas que lo seguían atentamente. No era difícil distinguir a la madre, el padre y cuatro personas mayores que evidentemente eran los abuelos. Todos tenían su atención en el pequeño y lo cuidaban aunque él no se diera cuenta. La madre cargaba una cámara de fotos y, justo en el momento en que el niño miraba cómo la mariposa se perdía en la distancia, ella tomó una foto. aquella imagen cambió para siempre su vida.

## **8. SOLO SOY TU HERMANA PEQUEÑA**

¡Ay hermano, en verdad no entiendo! ¿De qué te han servido tanto estudio, tantas cosas que has hecho? Sigues metiendo la pata una y otra vez ¿Cuántas veces te he dicho que así no son las cosas? Pero nunca me escuchas. Y no entiendo por qué estás enojado si ya te he dado la solución a tu problema y sigues haciendo lo mismo. Esto de que no me hables es una tontería y me parece tonto, pero a veces pienso que el tonto eres tú, ni parece que hayas nacido antes que yo. El que te escriba esto es porque no me dejas otra alternativa, no contestas mis llamadas, no estás cuando te busco. quiero que sepas que ya te perdoné por el último pleito que tuvimos. aunque no tenías la razón y sigo pensando que no la tie- nes, creo que ya es tiempo de que hagamos las pases, después de todo eres mi hermano y no me gusta que no nos hablamos. Ojalá algún día te des cuenta en el error que te has metido y hagas algo por cambiar las cosas.

## FRASE DE SANACIÓN

Hermano, lamento todo lo que ha pasado entre nosotros, sobre todo lamento la forma en que me he comportado. En algún punto se me olvidó que eres mi hermano mayor y que has vivido cosas que yo no. La verdad es que te admiro y respeto, siempre has sido mi ejemplo a seguir y por eso me duele cuando no estás bien, pero es tu vida y la respeto. ahora me doy cuenta que gracias a que has vivido cosas fuertes, yo ya no he tenido que vivirlas. Tu has abierto el camino para que yo pase con mayor facilidad. Gracias hermano por tu gran corazón y por tu enseñanza y sobre todo, gracias por ser mi hermano mayor. Te escribo esto con humildad y admiración al gran hombre que eres y lamento el haberte juzgado tan duro, yo solo soy tu hermana pequeña y te amo.

## HABÍA UNA VEZ

Dos osos caminaban por el bosque, la osa más pequeña, que caminaba detrás del oso sin poder ver el camino por delante, se preguntaba por qué el oso mayor tenía sangradas las patas; después de un rato le dijo: creo que no sabes caminar, eres tan torpe que te vienes lastimando desde hace tiempo. Deberías aprender de mí, yo pongo atención en el camino y

me fijo bien donde pisar para no lastimarme. Siguieron caminando mucho tiempo y la osa no dejaba de criticar el caminar del oso.

De pronto se detuvieron a descansar. El oso cayó rendido ante el sueño mientras la osa con curiosidad subió a una roca alta, desde donde podía ver el camino, fue entonces cuando se dio cuenta que venían caminando por un bosque lleno de espinas que el oso mayor quitaba con sus patas al pasar para que ella no se lastimara.

## **9. MI MEJOR HERENCIA**

No sé qué pasó, éramos una familia feliz, siempre nos reuníamos y nos veíamos con gusto, pero desde que nos quedó la herencia, todo ha sido pleito tras pleito. Mis hermanos no entienden que yo me merezco lo que mis padres me quisieron dar, y si me quisieron dar más, es porque me querían más. Me quieren quitar todo cuando en realidad deberían ser ellos los que me tendrían que dar su parte, afortunadamente conozco buenos abogados que me pueden ayudar y si ellos no quieren entender por las buenas, entonces será por las malas, voy a llevar esto a sus últimas consecuencias y voy a ganar, caiga quien caiga, la familia es lo peor que te puedes encontrar en la vida.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Papá, mamá, el patrimonio que ustedes hicieron durante su vida es suyo y lo ganaron

con su esfuerzo. Yo no hice nada para ganar eso y no es su obligación darme nada de ello.

Lo más grande que recibí de ustedes fue la vida y la fortaleza para vivirla y construir a mi manera mi propio patrimonio. Si ustedes ordenan sus cosas y su voluntad es darme algún regalo, lo recibiré con gusto, siempre y cuando sea en partes iguales con mis hermanos.

Todos somos sus hijos y todos recibimos su amor en igual cantidad, independientemente de la relación que hayamos llevado. Renuncio a pelear por bienes que no me corresponden porque no los creé con mi labor. No deseo su herencia en vida porque eso sería igual que estar deseando su muerte. agradezco la enseñanza y haré mi testamento con claridad e igualdad para que el día que me vaya, mis hijos reciban un regalo y no problemas.

### HABÍA UNA VEZ...

Ela, la cachorra de león estaba emocionada. Era el primer día que acompañaba a las hembras a buscar alimento. Había visto a su madre y a las otras leonas cazar con fortaleza y energía. Le parecía maravilloso ver todo lo que eran capaces de hacer y deseaba crecer pronto para poder unirse a ellas en la aventura. Vio cómo su madre daba alcance a una

cebra, recibía un golpe y luego se levantaba a seguir inmovilizando a su presa.

Verdaderamente era un gran esfuerzo el que realizaban esas hembras para conseguir el alimento.

Cuando todo estuvo en calma, la madre la llamó para comer. Parada frente al cuerpo de la cebra Ela, asombrada preguntó ¿Todo esto es para mí? Su madre se rió y le respondió: no hija, es para todos, para todos hay. Así compensamos el esfuerzo de uno y la ganancia de todos. Dicho esto, la manada se acercó y su padre el león, junto con todas las leonas comenzó a comer. Cuando hubieron saciado su hambre, todos se fueron a bañar y a dormir. quedaba una enorme pierna de cebra. Ela, con sus pequeños colmillos la trató de mover.

—¿Qué haces Ela?. Dijo su madre.

—Quedó todo esto aquí y nadie más lo quiere, he tratado de llevármelo para comerlo después pero es muy pesado y en mi estómago ya no cabe nada más. La leona sonrió.

—Si ya estas satisfecha, ¿para qué quieres más?

—Lo quiero porque te costó mucho cazarla y ayer yo tenía hambre y no había que comer, con esta pierna podremos comer una semana más. Por favor mamá, ayúdame a cargarla —Dijo Ela angustiada—.

La madre lamió el rostro de Ela y le dijo: la madre naturaleza es bondadosa, siempre nos da lo que necesitamos, si confiamos en ella y en nuestras habilidades, nunca tendremos hambre. Los leones nunca comemos más de lo que podemos digerir, el resto lo dejamos para otros animales que también lo necesitan y para la misma madre tierra, ella sabe qué hacer con el resto.

## **10. LA GANANCIA DE MIS HERMANOS**

He escuchado que mi padre tuvo hijos en otro lugar, que irresponsabilidad. No entiendo por qué no se quedó sólo con nosotros, su verdadera familia, la única. ¿qué necesidad? Esa gente seguramente ni lo conoce, no saben quién es él, así como no sabemos quienes son ellos, ni nos interesa. Ellos no son nada de nosotros, como es posible que digan que somos medios hermanos cuando quieren quitarnos lo que amamos, esto es una guerra, o ellos o nosotros.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias padre por la vida, gracias por darme la oportunidad de vivir en este mundo. En mi expectativa infantil hubiese querido ser la única para ti de la única familia, pero esa era mi fantasía de niña. Ahora, como mujer reconozco que me diste el gran regalo y además

me regalaste la posibilidad de compartir con otros seres humanos que tienen mi misma sangre, mis hermanos.

Aun cuando nuestras madres sean distintas, somos tus hijos y tenemos un lazo familiar, genético y del alma. Los enredos y las ganancias o pérdidas entre mi madre, tú y la madre de ellos, son cosa de ustedes, de su historia y con ustedes lo dejo.

Me quedo con la ganancia de mi vida y de mis hermanos, eso es mi prosperidad y mi abundancia. gracias hermanos, mis hermanos, por hacer mi vida más completa y el amor en mi familia más abundante.

## HABÍA UNA VEZ

Cuenta la leyenda que en tiempos del emperador T'ai Tsung, un hombre le salvó la vida a un dragón. Eran tiempos difíciles, de guerra y de paz para la provincia de Ch'in. una noche apareció en lo alto de la montaña una ráfaga de fuego que descendió quemando todo a su paso. Era Fan Tseng el gran dragón rojo, desde ese momento, los pobladores de Ch'in vivieron día y noche peleando con el dragón. Todos sus intentos por acabarlo resultaban infructuosos. Se decía que era el único dragón en toda China y que en el costado tenía una herida junto al corazón que lo hacía más feroz y peligroso. Los pobladores sufrían al ver sus cosechas quemadas una y otra vez.

Una tarde apareció en la villa un extranjero, vestía un atuendo negro con dragones dorados bordados en la tela. No era particularmente fuerte, alto o poderoso, se podría decir que era más bien, común. Lo que llamaba la atención era su mirada y su forma de hablar con la gente. Parecía tener una extraña habilidad de encontrar lo positivo de las cosas negativas. alguien le preguntó: ¿A qué has venido extranjero? ¿No sabes que tenemos un dragón acechando la provincia? Nadie se atreve a venir en estos tiempos. El extranjero con una amable sonrisa dijo: precisamente a eso he venido, a liberar al dragón.

La gente sorprendida no sabía si reír o enojarse por el comentario. Los mejores hombres habían intentado acabar con el dragón sin éxito; y ahí estaba este pequeño hombre diciendo que él haría lo imposible.

Al día siguiente por la tarde, antes de oscurecer, el extranjero comenzó a subir la montaña rumbo a la guarida del dragón. Despídanse de él, no lo volveremos a ver — decían los pobladores—. Cuando el sol recogía sus últimos rayos de luz, el extranjero entró en la cueva del dragón, al verlo, éste rugió y escupió un fuego ardiente, casi insopportable. El

extranjero no se movió, sólo se quedó mirando a los ojos del dragón. Sorprendido por la actitud del hombre, la bestia le preguntó:

—¿Qué haces aquí? ¿Quéquieres?

—Vengo a sanarte; dijo el extranjero.

—¿Sanarme? ¿Tú, un hombre?

—Sí. Sé que tienes una herida en un costado, junto al corazón y quiero ayudarte

—¿Por qué me querrías ayudar tú a mí? Si somos distintas especies y ni siquiera nos conocemos, dijo cauteloso el dragón.

—Porque sé que estás prisionero de tu dolor, por eso lastimas a la gente de la villa. Yo vivía igual hasta que otros me ayudaron, sin conocerme. Y diciendo esto el extranjero sacó de su morral una vasija de barro con una especie de pomada.

—¿Qué es eso?; preguntó con curiosidad el dragón.

—Es una pomada para sanar dragones.

—¿De dónde la sacaste?

—Otros dragones me enseñaron a hacerla

—¿Otros dragones? ¡Mientes! ¡No existen otros dragones! Yo estoy sólo en este mundo; exclamó sorprendido el dragón que pensaba que era el único de su especie.

—No sé quien te contó esa historia, pero no es así. gracias a tus hermanos sé que no eres tan malo. Ellos me enseñaron a hacer la pomada para sanar. Me mostraron que

cuando dejamos de pelear unos con otros, podemos encontrar formas de ayudarnos a sanar y a cerrar las heridas del corazón. Yo también tenía una herida insopportable que no podía curar, hasta que abrí los ojos y entendí que no estaba solo. Los hermanos son una bendición. Desde ese día la provincia de Ch'in no tuvo más problemas y Fan Tseng, el gran dragón rojo quedó liberado.

**V OTRAS  
FRASES**

*Hay más cosas en los cielos y en la tierra, Horacio, de las que tu imaginación pudiera soñar.*  
William Shakespeare

*El sabio asiente al mundo tal como es, sin temor y sin intenciones.*  
Bert Hellinger

*El riesgo más grande ya lo asumimos al salir de nuestra zona de confort primaria (el vientre de nuestra madre) ...  
Y aquí estamos vivos.*  
Ingala Robl

# **1. EN TU HONOR, VIVIRÉ MI VIDA**

¿Por qué? ¿Porqué tú? ¿Por qué a mí? No es justo, el mundo está lleno de personas malas y aquí siguen. ¿Por qué te tenías que ir tu y no alguien más? ¿Por qué me dejaste? Hay tantas cosas que quiero hacer contigo, tanto que decirte pero ya no estás. ¿Por qué te fuiste tú y no yo? No sé si pueda seguir sin ti, no sé si quiero. Estar aquí ya no tiene sentido, contigo se fue una parte mía. Me duele que ya no estés y cada día lloro. Me levanto por la mañana porque tengo que levantarme, si no fuera por los pendientes que tengo, no me levantaría, me quedaría llorando por ti. ¿Qué sentido tiene estar en la vida?

## **FRASE DE SANACIÓN**

Duele, me duele que te hayas ido y vivo mi dolor porque sé que es mío, porque me

recuerda que sigo en la vida y porque sé que ningún dolor es eterno. Gracias por todo lo que compartiste conmigo, gracias por tu amor, por tus virtudes y también por los momentos desagradables que tuvimos y que me ayudaron a crecer, a conocer más de mí, de ti y del mundo. Yo me encargo de despedir mis expectativas, de las cosas que imaginé y que no fueron. Me quedo con la realidad, con los momentos vividos. Espero que sepas que te amo y deseo lo mejor para ti. No sé en cuanto tiempo pero sé que un día nos volveremos a encontrar. En tu honor voy a llorar este dolor y luego, cuando haya terminado, voy a hacer algo lindo con mi vida, durante el tiempo que me sea permitido, viviré esta preciosa vida mía que un día, también habrá de terminar.

## HABÍA UNA VEZ

La pequeña flor estaba encantada con la vida. Tenía el calor de un sol maravilloso, el agua del río que la alimentaba y estaba rodeada de muchas flores que hacían de sus días un aprendizaje continuo. Una tarde, cuando se aproximaba el otoño, se dio cuenta que las hojas de una de sus flores favoritas, una margarita, comenzaban a teñirse de manchas color café y el brillo de sus pétalos se había opacado. La pequeña flor no le dio importancia y esa

noche se cerró para descansar como todas las noches. Al día siguiente al salir el sol, contenta abrió sus pétalos para recibir el calor de la mañana. Cuando se dio cuenta, la margarita yacía en el suelo cubierta de tierra, la pequeña flor no sabía qué estaba pasando y comenzó a llorar. Una rosa que estaba a su lado le dijo «Si lloras, llora de alegría ante la maravilla de la vida, nada termina, nada se acaba. Cuando ella se funda por completo con la tierra, será alimento para que tus raíces crezcan, se fortalezcan y gocen de la vida. Mañana tú también estarás allá abajo y formarás parte de las raíces de otra planta que gozará de la vida. así, nada se pierde y nadie se va».

## **2. SOY PRÓSPERO Y ABUNDANTE**

Es triste que las cosas tengan un precio. El dinero acaba con la dignidad de las personas, prefiero ser pobre pero con honradez pues todos saben que es más fácil que pase un camello por el ojo de una aguja, que entre un rico al reino de los cielos. Este mundo está mal por los ricos que no saben que hacer con el dinero, deberían darlo a los pobres que tanto lo necesitan. Esos explotadores no saben hacer otra cosa que aprovecharse de la gente. Definitivamente el dinero es sucio pues saca lo peor de las personas. a veces me desespero de no tener las cosas que quiero o que necesito pero luego me consuela el saber que sufro pero soy una buena persona, y cuando se puede, me doy gustos aunque me acabe lo que tengo, después de todo así es la vida hoy vivo como millonario, mañana mendigo, pero el gusto nadie me lo quita.

**FRASE DE SANACIÓN**

Sé que el dinero no es un papel ni una moneda, tampoco unos números escritos en una computadora. El dinero es una idea, es energía que se mueve con los pensamientos. Mi vida está llena de prosperidad y abundancia porque el universo es prospero y abundante, no para de crearse y re-crearse. De igual manera la Tierra y la naturaleza que en ella vive crece, se desarrolla y siempre encuentra el camino para desarrollarse, para abundar. Con respeto y humildad me sintonizo con la energía creativa de la tierra, con la fuerza viva de la naturaleza que hay en mi. veo al dinero como una herramienta para cocrear con el universo las cosas que lo forman y constituyen. Permiso que la energía del dinero fluya a través mío para beneficio de más y más seres sabiendo que solo soy un ente administrador pues cuando trascienda esta vida, no me llevaré nada material. Confío en la sabiduría del universo y también genero acción para movilizar las fuerzas creadoras que hay en mi.

### HABÍA UNA VEZ...

El joven mago estaba a punto de rendirse. llevaba varios años practicando pasos mágicos, movía la pequeña vara de madera pulida, había visto como el gran mago era capaz de hacer milagros con ese trozo de madera. Había aprendido las palabras, leído los antiguos libros de secretos ocultos, practicado una y otra vez hasta perfeccionar los

movimientos. Pero todo era en vano, lo más que había conseguido había sido ver un pequeño brillo amarillo en la punta de la rama pero ni siquiera estaba seguro si había sido real o solo era su desesperada necesidad de ver algo. Ese pequeño brillo había sido suficiente para entusiasmarlo a seguir practicando, pero los resultados obtenidos lo estaban orillando a abandonar el intento y pensar que eso de la magia era, o una gran mentira o una habilidad destinada a solo unos cuantos magos por herencia o por «suerte».

Decidido a dejar de soñar se dirigió a casa del Gran Mago y le dijo:

—Gran Mago, creo que yo no soy para esto, no tengo el don que se necesita para hacer magia, vengo a renunciar a la enseñanza.

—Muy bien, así será si así loquieres. Dijo con tranquilidad el Gran Mago, pero dime ¿Qué te hizo rendir?

—Creo que fue el darme cuenta que no sé qué hacer con la vara mágica, sé que es muy poderosa y que es capaz de construir o destruir, pero no consigo obtener de ella sus poderes, creo que los movimientos que hago no son los correctos y a veces envidio la vara de otros magos a los que parece bastante fácil obtener su fuerza. Dijo con resignación el aprendiz de mago.

—¿Y si te diera unas palabras mágicas, estarías dispuesto a volver a intentar con más certeza y ahínco? Preguntó el Gran Mago.

—Sí, es probable que eso sea lo que me está haciendo falta.

—Te las diré sólo si me prometes que las escucharás con atención y luego las aplicarás con fe, trabajo y dedicación. advirtió el gran Mago.

—Lo prometo en nombre de mi más sagrado ser creativo. Dijo entusiasmado el joven aprendiz.

—Muy bien. El secreto es que el poder no está en la vara. Y las palabras mágicas son: el poder creativo de cualquier herramienta eres tú.

### **3. MI LABOR, MI PLACER**

Que molestia el trabajo. El último lugar en que trabajé todo era un fastidio. La gente nunca supo valorar mis talentos, no reconocieron la importancia de mis aportaciones. Pero se entiende porque todos son unos ineptos ¿Qué va a hacer uno en un mundo lleno de gente estúpida? Pero yo me voy a encargar que todos se enteren de su ineptitud, para que nadie vuelva a caer en su ignorancia. Es una pena que uno tenga que trabajar para poder vivir pero hay gente que no lo entiende, que no valora el sacrificio que uno realiza en el trabajo. Espero que en el lugar que tengo que trabajar ahora, la gente sea menos idiota y que mi día sea tolerable, después de todo, necesito de ese dinero.

FRASE DE SANACIÓN

Agradezco a todos los sitios donde he trabajado, agradezco los aprendizajes recibidos, las personas que conocí y sobre todo la ganancia económica que me ha permitido alimentarme y vestirme. Con amor dejo en esos lugares todo lo que aporté: mi creatividad, mi tiempo, mi energía para que lo aprovechen como mejor consideren. así quedamos en equilibrio, ellos me dieron algo y yo les di algo, ahora nada me deben, nada les debo, estamos en paz. Tomo conmigo mi corazón, la experiencia obtenida y con dignidad las pongo a mi servicio para poder estar al servicio de otros. Dejo de mirar al trabajo como una obligación para sobrevivir y lo lleno de sentido y de pasión. Hago lo que me gusta, lo que me llena, lo comparto con otros y a cambio recibo una remuneración económica y espiritual. Convierto mi labor en un placer de vida y me permito disfrutar lo que hago, reconociendo que todos venimos al mundo a cumplir nuestra misión de manera individual, con pasión, alegría y en conexión con las misiones de los otros. Regreso a ese momento de la infancia donde la vida era un juego y soñaba con ser lo que ahora soy, retomo el juego y junto con la disciplina, los pongo al servicio de mi trabajo, de mi labor de vida.

### HABÍA UNA VEZ...

Después de muchos años, dos niños que habían sido grandes amigos se encontraron

siendo adultos. Uno vestía de traje, viajaba en un vehículo blindado y era acompañado por guardaespaldas, y su rostro lucía tenso aunque aparentaba placer. El otro vestía elegantemente, usaba un sombrero de terciopelo, joyas exóticas, un bastón antiguo y su rostro brillaba con vitalidad a pesar de las arrugas grabadas en la piel. Las sincronías de la vida los llevaron a que se encontraran después de muchos años sentados lado a lado en un avión. Luego del gusto de reconocerse comenzaron a platicar para ponerse al día con sus vidas. El primero dijo:

—Mi vida es muy estresante, muchas personas dependen de mis decisiones y tengo que quedar bien con todos, he tenido dos paros cardiacos y he perdido varios seres queridos. Lo único que me hace feliz es escaparme por las tardes a beber o visitar una casa de citas. Tengo mucho dinero aunque te confieso que me estresa el pensar en perderlo, hay mucha gente que me envidia y quisiera acabar contigo. Sin embargo me considero un hombre exitoso y estoy feliz de haber llegado hasta donde estoy y ser lo que soy, no cualquiera es negociante y político exitoso a la vez. ¿qué me cuentas de tu vida?.

—Pues yo viajo mucho y me encanta, conozco tantos lugares y tantas personas que se vuelven mis amigos. Tengo amistades en todo el mundo. Mi trabajo tiene gran

responsabilidad, de mi dependen muchas familias más las familias que vienen a recibir nuestra labor. Me encanta hacer felices a las personas. Es verdad que a veces los tiempos son un poco duros, pero el equipo con que trabajo está tan entusiasmado como yo y sacamos adelante el trabajo. Sabemos que todos dependemos de todos y el error de uno es el error de todos. La verdad es que mi secreto es que disfruto inmensamente lo que hago y te confieso que no me vería haciendo nada más, eso es mi éxito y por ello me considero un hombre exitoso y pleno. La verdad nunca imaginé que mi trabajo me diera tantos placeres. ahora mismo voy a contactar con unos clientes que están ansiosos de ver nuestro trabajo, dijo el segundo.

—¿En qué trabajas?. Preguntó intrigado el primero.

—Soy director de un circo.

## **4. SOY PUENTE DE CULTURAS**

Esos españoles vinieron a quitarnos todo, también los franceses, los ingleses, acabaron con todo lo que éramos, nos conquistaron y desde entonces no podemos crecer, nuestros indígenas murieron y los que quedan son pobres, pobre gente marginada, ignorante, hasta salvaje. que triste que seamos una nación dominada, por eso estamos así, por eso no progresamos. Ni modo, así nos tocó.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Gracias a mis ancestros indígenas por vivir en mi sangre, por cuidar la tierra en la que me tocó nacer, gracias por su sabiduría que vive en mi y en mis costumbres y también gracias a mis ancestros europeos que vinieron a mezclar su sangre y que igualmente viven en mí con

su experiencia y conocimientos. Lo que pasó entre ustedes, con respeto lo dejo como parte de su historia y tomo la grandeza de sus culturas que me hacen ser quien soy. Me reconozco puente, árbol con raíces que se extienden por el mundo, en mí danzan la sabiduría ancestral y el conocimiento racional. Yo llevo la armonía en mi y con ello construyo una nación más próspera, un mundo con más posibilidades. gracias ancestros por ese encuentro de culturas del cual, yo soy el resultado.

## HABÍA UNA VEZ...

Desde pequeña Juana Bac'oj fue constante blanco de burlas por parte de sus compañeros por su origen indígena. Durante mucho tiempo sintió que ella no podía ser nadie, intentó cambiar su nombre, estudió una licenciatura y trató de olvidar todo sobre sus orígenes. Despreciaba lo indígena y también lo occidental, dondequiera que llegaba se sentía como una extraña, no encontraba un lugar propio y no podía progresar en nada que iniciaba. Un día la invitaron a una excursión por la selva. La primer noche en la selva despertó de madrugada, intentó dormir nuevamente pero el calor y el ruido de los insectos le parecía insopportable, estaba decidida a regresar a las comodidades de la ciudad al día siguiente y olvidarse de esa tontería de la naturaleza. Decidió levantarse y caminar. A la orilla del

campamento había un sendero iluminado por la luna llena. Su mente le decía que no se alejara de los demás, pero algo en su corazón la llamaba a explorar el camino. avanzó por el sendero y se encontró con un río transparente, había un puente colgante y cuando lo iba cruzando se dio cuenta que su interior se encontraba cada vez más dividido entre lo incorrecto y el gusto de hacer lo que estaba haciendo. al cruzar el puente sintió una brisa fresca, el calor ya no era insopportable y no se escuchaba un solo insecto, el silencio era absoluto y extrañamente placentero. Al dar la vuelta en el sendero se encontró frente a frente con los restos de una pirámide, no muy alta, de unos tres pisos de altura. Al pie de la pirámide había una anciana.

«C'uxi Bac'oj» dijo la anciana. Juana no había querido aprender su lengua, sin embargo, al escuchar a la anciana, entendía todo lo que esta decía «Bienvenida hija nuestra, nuestra sangre, nuestra alma. Mientras tú estés viva, nosotros seguimos existiendo. Tu madre indígena, tu padre extranjero, tú eres Bac'oj, el puente, ya no solo eres maya, ahora eres maya galáctica, tu sangre te abre puertas, une mundos, crea nuevos espacios. No nos olvides hija y tampoco olvides a tus otros ancestros, todos morimos para que tú pudieras tener un lugar en el mundo, un lugar en armonía. Te bendigo hija de la tierra, hija del sol y deseo que en tu corazón ya no haya más guerra, solo cantos de aves y plumas de creación»

Dicho esto la anciana caminó detrás de una gran ceiba y desapareció. Después de ese encuentro la vida de Juana cambió. Ahora era una mujer maya galáctica, un ser humano sin divisiones, un alma del mundo.

## **5. ERES LA FUERZA DE LA NATURALEZA**

Eres inhumana. ¿Cómo puedes tener a tu mascota abandonada todo el día? Hay días que ni siquiera le das de comer o de beber. Eso es tortura animal, te deberían acusar de maltrato animal. Mira cómo trato yo a mi Poochie. Ella vive en la casa, duerme en mi cama, le doy el mejor alimento, la visto para que no tenga frío la llevo al spa para que le den masajes, le festejo su cumpleaños, es como una hija para mí. Y ella me demuestra su cariño lamiendo mi cara y brincando de alegría cuando llego a casa. Eso si es una mascota feliz.

### **FRASE DE SANACIÓN**

Tu eres mi mascota. Eres un animal y reconozco que yo soy un ser humano, pero antes

que eso también soy animal, animal humano, esa es mi especie. Yo te elegí para que me acompañaras en la vida y te agradezco por elegirme también. Respeto mi ser animal que tiene que ver con mis instintos, con mis necesidades más básicas, con escuchar mi cuerpo y mi naturaleza, desde ese lugar, puedo respetar tu ser animal y tu naturaleza. Renuncio a querer antropomorfizarte, a querer darte características de ser humano, no eres «inteligente» ni «malvada» y mucho menos «mi hija» Eres un animal, eres la fuerza de la naturaleza representada en tu especie. De hoy en adelante conviviremos como lo que somos: dos especies animales que han encontrado una manera de colaborar para el beneficio de cada una. Tu protegerás mi casa, asustaras ratones o simplemente me recordarás lo poderosa que es la madre naturaleza en los ojos de sus criaturas y a cambio yo te daré un lugar donde vivir, comida y compañía con amor y respeto.

### HABÍA UNA VEZ...

En el principio... los animales se reunieron a comentar lo que veían.

—¿Qué hace ese animal?. Preguntó el primero.

—Le esta poniendo nombre a todos los animales. Dijo el segundo.

—¿Para qué?. Volvió a preguntar el primero.

—Dice que su padre lo mandó a nombrar todo para hacerlo suyo.

—¡Que absurdo! Comentó un tercer animal.

—¿Y él ya se puso nombre?. Preguntó el primero.

—Sí, se nombró Humano, pero parece que eso no es suficiente para él. Encima de ese nombre se nombró de nuevo. Dijo el segundo.

—¿Y cómo se nombró?

—Adán.

En el final... Dos seres galácticos viajaban por el universo, uno de ellos se detuvo al observar un planeta gris y oscuro. ¿Por qué luce tan triste ese planeta?. Preguntó.

—Algún día fue un planeta luminoso con mucha vida, pero sus habitantes lo exterminaron. Dijo el otro.

—¿Cómo lo hicieron?

—Comenzaron a confundirse, quisieron hacer igual lo que era distinto y no respetaron ni honraron lo que era igual. Creyeron que todo era como ellos y lo quisieron hacer a su modo y forma pero en el fondo se olvidaron quiénes eran en realidad y de dónde venían. Eso sucede cuando no honramos lo grande y respetamos lo pequeño. Dicho esto, los dos seres continuaron su camino.

[www.facebook.com/paginamarconavarro](https://www.facebook.com/paginamarconavarro)  
[www.blogmarconavarro.blogspot.com](https://www.blogmarconavarro.blogspot.com)  
[correomarconavarro@gmail.com](mailto:correomarconavarro@gmail.com)