

Respirar Libertad

La Libertad de Ser Libre

Estoy recuperándome, aprendiendo a caminar sin dolor, convenciéndome que empiezo una nueva etapa, tratando de reencontrarme (sin saber si en algún momento me tuve cerca) uniendo los fragmentos, recapitulando los procesos y sigo sin encontrar el sentido vívido de continuar. ¿Existe la voluntad?

Hoy al despertar encuentro en mis mensajes un vídeo motivacional: Ser feliz, cómo gestionar las emociones. Y me digo eso es ahí está la respuesta, hay que ver el lado positivo de la vida para crear endorfinas y que él cortisol no gane. Sigo viendo los mensajes y aparece Krishnamurti tan sereno, se vislumbra certeza hablando del orden en la mente o en el pensamiento?

Y entonces recuerdo que la nueva tendencia es la coherencia que se vive desde el corazón, conectados en este basto Universo por la malla mertanica, todos somos uno, responsables y corresponsables de todo lo que acontece. Y yo que no me responsabilizo ni de mí.

¿El corazón es amor?

¿Cómo se vive la coherencia o el amor desde el corazón? ese músculo que se mueve y bombea sangre a todo mi cuerpo para que siga viva.

Y tiene cerebro el corazón, además un magnetismo que se puede medir, dicen los estudiosos.

Cuanta información he ido acumulando, archivando en el cerebro, tomando cursos, terapias y talleres para encontrar el Sentido, la salud mental y emocional.

Adoptando teorías que alivien culpas, tratando de entender haciendo analogías para no desquiciarme. Practicando *mindfulness* (¿para qué utilizar

el idioma inglés para la sentada a meditar?) con la esperanza de aliviar los ataques de pánico al despertar con la sensación de ya no hay nada por hacer, no hay salida, entumido el cuerpo, la alegría, las manos; las ganas de vivir; el entusiasmo e ir por más. Y cuando viajo en el metro en el encierro me siento desvanecer, me sobrepongo, el terror de pensar quedar inconsciente, perdida, sola y sin control ante desconocidos que me puedan dañar.

¿Soy responsable, causa y efecto?

¿Yo elegí vivir todos los sucesos?

No lo sé, siempre he sido escéptica no me compro con facilidad lo que venden las personas que quieren salvar a la humanidad y sin embargo las he sustentado para sobrevivir, me aletargan apagando mi voluntad para ya no asomarme a la vida que duele, desilusiona, prefiero verla pasar.

En esta recuperación quiero incluir soñar, desear, planear, confiar en mí; habilitando mis talentos y por qué no, encontrar la sensación del amor que me habita.

Quiero encontrar la forma de diluirme, que solo quede la esencia, sin creencias, sin instrucciones, sin lealtades, sin grilletes invisibles y sin apegos.

Vivir la libertad de Ser Libre.

Luz que ha iluminado infinidad de vidas y a otras las ha incendiado.

El nombre Luz María es herencia de mi bisabuela materna hacia mí madre, a mí me llaman Luz María en acuerdo de mis padres: al primer hijo le pondrán el nombre del padre y a la primera hija el nombre de la madre.

En el transcurso de la vida han querido modificar mi nombre, según cada etapa.

De niña mi padre me decía Lucy, él casi no hablaba, tengo vagos recuerdos de que pronunciara mi nombre completo.

Luchita o Lucha me decían cuando me saludaban tíos y amistades de la familia, no me importaba hasta que llegué a la adolescencia e hice hincapié, mi nombre es Luz María.

También ha sido modificado por mis amistades, o lo han acortado.

Mi primera jefa de trabajo me decía Lucero porque yo le recordaba a su hermana y ella así se llamaba.

Algunas amistades más cercanas me dicen LuzMa, no me desagrada, pero no me acomoda, me siento en medio de dos resultados.

Cuando llegó el internet a mi vida elegí Lucy para el correo electrónico, lo que ha reforzado que me llamen Lucy, con quién tengo intercambio de correo o he conocido por ese medio.

Hace aproximados tres años quise que me llamaran Luz, solo escuchar mi nombre Luz lo siento con fortaleza con reconocimiento, estable.

Palabra de tres letras, es un arquetipo universal reconocido, puede contener diferentes significado de acuerdo a la connotación que se le dé.

Para los kabbalistas la Luz infinita es el Creador, para la Humanidad sin la Luz del Sol que emite calor, no podríamos sobrevivir, conforme se fue descubriendo la energía se utilizó en electricidad y una de sus manifestaciones es Luz que ilumina y ha transformado la convivencia del Ser Humano.

La descripción anterior que he escrito de Luz, no la tenía aprehendida, solo llegaba como una percepción al escuchar mi nombre Luz, ahora se convirtió en una gran reflexión.

Dar a Luz

Yo soy más que mi cuerpo físico, ilimitada, atrapada en el tiempo y determinada por este espacio. Dando forma desde la mente, creando todo lo que puedo ser y seré.

Cuando viajo la sensación de observar desde la ventanilla del avión es que no hay límites ni fronteras y solo han sido creados por mi pensamiento, tal vez por miedo a no desarrollar el potencial de vivir todas las vidas que quiero.

No soy una ilusión, estoy viva, río, siento, respiro, amo, lloro y puedo palpar las experiencias cálidas, desafiantes y las grandes tormentas que han movido el centro de mi Ser, así como también me ha conmovido la ternura al arrullar y arropar el sentimiento cuando se amamanta y abraza el Ser que me enseña a vivir y experimentar el amor incondicional.

Me da miedo ser el sueño de alguien, ese alguien despierte y mi existencia no quedará ni en su memoria.

Me da miedo el instante en que el halo de vida se va, ese instante en que se Es y ya no, a dónde se va? ¿qué lo sustenta? quién lo determina?

¿Cómo entender y poder conciliar esos dos instantes, la llegada y la partida?

En el transcurso he ido aprendiendo a vivir, a encontrar un equilibrio emocional, económico, cultural, social; encuentros y desencuentros, realizándome, construyendo una familia, una óptima salud, amigos, enemigos, reconciliaciones, tanto por vivir, conocer, viajar. Y en algún momento sigue el gran y controvertido desenlace del que nadie escapa, al que yo le llamo una traición a mi vida.

Estar y ya no Estar.

Espero la esperanza que se fue a experimentar en otros lares, me abandonó a partir de que la ilusión dobló la esquina, cuando se apagó el entusiasmo para no vivir desencantos ni desencuentros más traiciones, las expectativas fueron tan demasiadas que se agrandaron al grado que lograron colapsar el alma que las guardaba y entonces yo elegí que partiera.

Mi mundo lo he querido armar a mi manera, apacible, generoso, justo, amoroso, rebelde. Y no es cierto del todo porque no lo controlo, hay piezas que no encajan, situaciones que se me van de las manos, emociones que se fugan para lograr su cometido tan inesperado.

Lo cómodo a veces, lo confundo con lo apacible y me inquieta que las posibilidades se detienen, no avanzo, me persigo, me justifico creando mi mundo mágico, acudo a los eruditos cuánticos que dicen que todo está predestinado y este mundo es solo una ilusión, la mente crea y yo soy el resultado de una mente superior, la Mente Universal.

Quisiera, cómo explicarlo!! dejar de Ser Yo, morir y parir para que nazca una nueva Luz sin condicionamientos, sin creencias ni propósitos que cumplir, sin los apegos que me anclan y no me dejan volar, menos conocimientos intelectuales, más atrevida y alegre, recuerdo cuando era niña y sin miedo jugaba en la calle, andaba en bicicleta, en patines, me subía a los árboles, competía por las canicas y la diversión era más importante que perder o ganar; claro, a veces si defendía el triunfo a trompadas.

En esos tiempos también sabía sin saber, que una persona mayor siempre me cuidaba y alimentaba.

Fecundar una nueva tierra (la mente) con la sabiduría aprehendida, con el más grande amor, contenida y sostenida, animada por la certeza de que Si, todo es posible y manifestarlo.

Entonces dar a Luz, con una nueva esperanza.

"También esto pasará"

Buda

Las primeras frases que recuerdo son de mi padre, sé que me influyeron y las compré aun cuando no todas fueron generosas:

Mi padre tenía facilidad para las operaciones matemáticas, trató de enseñarme a multiplicar con una fórmula que había diseñado para llegar más fácil al resultado y me hacía énfasis en que "la mente es muy poderosa", me hablaba por telepatía, yo solo escuchaba que decía mi nombre.

El día que falleció, yo llegué a trabajar, me sentía con mucha ansiedad, con ganas de salir corriendo y al mismo tiempo con una pesadez en el cuello. No logré concentrarme durante el día. Yo estaba en mi primer trimestre de embarazo y di por hecho que el malestar era parte de mi estado. Alrededor de las 14:00 hrs. se me quitó el malestar y me fui a mi casa.

Una prima llegó para darme la noticia que mi padre se había suicidado. Él decía que había que vivir aprisa, morir joven y ser un cadáver guapo.

Años después cuando mi hijo se retrasaba en los horarios establecidos para llegar y yo me preocupaba, él me hablaba por teléfono para decirme que estaba bien y que había escuchado mi voz gritando su nombre.

Y entonces volví a confirmar que la mente es muy poderosa.

"Cómo logras hacer magia"

Fue la pregunta que me hizo mi amiga, ahora te cuento lo que no quería y se manifestó:

Un amigo me recomendó que le comprara un perro a mi hijo para que tuviera compañía, me recomendó que fuera hembra y raza York Shire ya que eran muy demandantes de cariño y buena compañía. Lo comenté con una amiga dando mi punto de vista con desagrado: los perros pequeños son muy nerviosos y ladran mucho y si es hembra va a menstruar, además esa raza vale más de diez mil pesos, si quisiera, pero no.

En dos semanas a lo sumo la tía de una amiga me comentó que sus hijos estaban estudiando veterinaria y habían rescatado varios perros porque los maltrataban, eran de raza con pedigree y los vendían.

Me ofreció uno regalado y me lo trajo a mi casa. Era una hembra York Shire, ya no menstruaba por qué había tenido muchos embarazos, ni ladraba, le habían quitado sus cuerdas vocales.

La recibimos y la consentimos mucho.

"Eres muy rebelde y te voy a enseñar quién manda"

Está rebeldía me costó unos buenos cintarazos, mi padre no permitía ninguna desobediencia, me hice fuerte, desafiante y libre sin ninguna sumisión ante nadie, ni ante la vida (esta expresión es muy abstracta porque la vida no tiene personalidad) o las circunstancias que infinidad de veces me ha querido doblegar, he vivido situaciones de humillación, violada, secuestrada, golpeada y en este momento es la película donde yo rebelde me salí de la actuación, las escenas pasan ya sin dolor.

"¿Para qué entras a la Universidad si no vas a terminar"?

Y no, no terminé. Obedecí inconscientemente y solo cursé siete semestres, a la par trabajaba en un banco que me dio un gran reparto de utilidades y a los 19 años con mochila al hombro me fui durante un mes de vacaciones y conocí Miami, de ahí a Inglaterra, después tomé un transbordador y con 18 grados bajo cero conocí Holanda, Bélgica, Alemania y Francia.

"Eres una mujer maravillosa"

Frase que me dijo el padre de mi hijo cuando decidió que ya no podíamos estar juntos y se fue.

Una relación de gran valor, aprendí a observar, a saber sin reaccionar, a sentir placer, confianza, alegría, divertirme y reírme a carcajadas bailando; a jugar con sus y las palabras.

No hubo un solo grito ni pelea en ocho años, y no necesariamente estar enojados para decidir partir aun cuando duele algo en mí.

"Eres una gran sanadora". En el camino, buscando sanar - me, aprendí a sanar.

Tenía y sigo teniendo la gran necesidad de entender, de obtener respuestas, sé que están ahí, pero si las razones se diluyen, solo las traigo puestas, aprehendidas sin comprensión. Y para esto he caminado muchas veredas, cuidando no tropezar con sectas, protegiendo mi integridad de mí misma, es muy fácil crear mentiras o quedarse en la fenomenología y peor aún traficar con la enseñanza.

He aprendido a sublimar mis emociones al leer cómo Buda comprendió el por qué del sufrimiento de los seres sintientes: la impermanencia todo está en cambio, el apego, la vejez la enfermedad y la muerte.

Aprendí técnicas para ayudar a sanar física, emocional y mentalmente.

Masaje Shiatsu, EFT (Técnicas de Liberación Emocional), Cuentacuentos, Nutrición, Microdosis, Meditación, Aromaterapia, Cuarzos, etc.

He ido a fundaciones como voluntaria para ayudar a niños en estado de calle, dar talleres a sus consejeros, niñas y adolescentes que han sido prostitutas por sus padres, cuenta cuentos en orfanatos, en el reclusorio dando talleres a los hijos de los presos, los domingos que van de visita los reúnen en el auditorio.

Sin embargo, aún con este abanico de posibilidades, me falta el dulce sabor de estar viva y sentir entusiasmo por levantarme cada día.

Sé

Desde hace tiempo un día reflexioné que la imagen que refleja el espejo no es la misma que yo veo y me di cuenta que como yo me veo en el espejo tampoco es la imagen que ven los demás. No alcanzo a percibir la tonalidad del cabello, la textura de mi piel ni la gesticulación en mis expresiones no estudiadas. ¿Se asemeja al escuchar mi voz en una grabación que me hace preguntar soy yo?

También he reflexionado cuando acabo de conocer alguien no tiene punto de comparación, ahí el reflejo del espejo no tiene memoria como la guardo yo.

Y entonces se dividen mis opiniones en cómo me siento al verme en el espejo, como debería sentirme, que está cambiando que no me agrada.

La expresión de aceptación con la que me mira el espejo se ha quedado en mis años cuarenta, ahora algo en mi crítica, se inconforma, reniega.

Más bien me quedo en lo físico al verme en el espejo cuando me peino o me maquillo, el cómo me queda el vestuario. No había pensado en cuestión de alma y ahora que me veo intento escuchar y me dice lo mismo eres un alma vieja, jajaja.

En este momento recordé cuando viví en la costa, no recurría al espejo sabía la imagen que reflejaba y me encantaba, en otra ocasión que fui a la playa al llegar al cuarto del hotel tomé fotos del espejo que me miraba esbelta, la firmeza de mi piel que daba por hecho. No había cuestionamiento estaba implícito el paquete completo cuerpo y alma.

En los últimos tiempos está en auge los talleres de autoestima, decreta viendo tus ojos en el espejo, las arrugas son el símbolo de sonrisas, no permitir que la sociedad nos determine con estereotipos, la tercera edad es sinónimo de sabiduría (me consta que no es siempre) y bla bla bla.

Por supuesto que el espejo no refleja el cúmulo de experiencias ni la sabiduría que el alma guarda a veces solo es vejez y cansancio con la esperanza de que al final el camino haya tenido sentido, cuando miro de reojo noto picardía, también hay días que solo el ver la expresión que me da, sé y me asombro.

Este Instante

El primer objeto que viene a mi mente es un anillo elaborado con filigrana de oro, pareciera de primera impresión dos mariposas unidas, trabajado finamente creando el dibujo de sus alas, sin embargo, al observar con más detalle son dos corazones unidos en forma horizontal.

Rentaba un stand en un centro comercial de esos que están en medio de los pasillos, en algunas ocasiones mi hijo de no más de 10 años de edad me acompañaba, teníamos un acuerdo si me ayudaba a arreglar y acomodar los productos le daba una mesada.

Uno de los comercios que estaba a un lado del stand era una casa de empeño, cada día observaba con detalle las piezas de oro que exhibían para su venta y el anillo de filigrana me encanto. Le enseñé el anillo a mi hijo y me

lo regaló el día de mi cumpleaños. Lo llevo conmigo casi siempre, tiene un gran valor para mí envuelto en amor.

El semillero, está hecho con un cuenco de vidrio y tiene de todo tipo de semillas con un poco de superstición, de esperanza, de gratitud hacia mi mente, a mis manos y a los que contribuyen para que yo pueda sembrar dinero y su energía que se multiplica al momento de cosecharlo y compartirlo.

Mi amigo y maestro de budismo me pidió que lo acompañara para recibir a un Lama que venía de Canadá, antes de ir al lugar donde se iba a hospedar lo llevamos a cenar, en medio de la plática el Lama metió su mano dentro de sus ropajes de color amarillo con guinda, sacó una piedra y me la entregó.

Me explicó que en una de las ocasiones que se iba a meditar por meses a una cueva en el Himalaya había recogido esa piedra.

Cada vez que toco este regalo sé que representa la insistencia y persistencia, el ejercicio de la voluntad para lograr estar aquí y ahora, una y otra vez regresar cuando la mente se dispersa, cuando nos encontramos con nuestros demonios para enseñarnos como espejos que somos simples mortales meditando para conocer la verdadera naturaleza de la mente y así lograr la iluminación.

Fotos, esas fotos que me hablan de momentos en mi historia, desde antes que yo naciera. Generaciones que convergen en este vasto Universo, espacio y tiempo, causalidad para mi nacimiento.

Papeles que se han convertido en imágenes guardadas detrás de una pantalla, así como se guardan los recuerdos que puedo apagar o ir a visitar mi infancia, la de mi hijo y sus festivales, los abrazos y tantos besos, nuestras vacaciones con tantas anécdotas, mis grandes amores y los momentos compartidos, el primero y los que siguieron.

Cada etapa plasmada, una sola imagen que dispara como flashes las vivencias, el antes y el después a veces tratando de recuperar lo vivido, retomando el placer, la alegría, el ¿cómo fue y cómo se fue y por qué?

La familia va aumentando, las fotos deben ser multiplicadoras y no podemos engañarlas toman vida de cada reunión para festejar a abuelas y sus descendientes.

Y las fotos del futuro ¿en dónde están?

En este momento que escribo me llegó la idea, cómo lograr avanzar tomar la foto más querida, sin perder este instante.

No nos depara la Vida

De niña no recuerdo haber tenido en mente algo que realizar en el futuro, fui caminando por los senderos, siguiendo el recorrido marcado e improvisando cuando no sabía que seguía.

En la colonia donde vivía abrieron un kinder y fueron a tocar de puerta en puerta para invitar a que los niños asistieran para que no lo cerraran, solo requerían que supieran pedir ir al baño y llevarán su propia sillita. Yo tenía 3 años y me llevaron a la escuela. Tengo muy presente los colores de las paredes y las maquetas, los olores del aserrín, la alberca y mi traje de baño con olanes. El día que pedí a la maestra ir al baño y luego sentada en las escaleras oliendo feo porque me hice popo en los calzones y mi mamá bañándome en el patio del kinder.

Y así fue transcurriendo las etapas escolares, tenía la edad y era lo que seguía.

Cuando tenía 11 años por circunstancias y elección de los adultos, mi madre no vivía donde yo.

Había terminado la primaria y llegó el día de inscripciones a la secundaria, no tengo los detalles en mi cabeza como sabía de la secundaria y cómo llegué al lugar donde me formé para inscribirme al examen de admisión, el día que me inscribí pedían la firma de mi mamá así que le pedí a una mamá que firmara para que me recibieran.

Mis compañeros de tercer año de secundaria asistieron a mi cumpleaños número trece y les di a guardar mis más preciadas pertenencias, era sábado y el lunes pasaría a la escuela por ellas, me escapé de mi casa y me fui a buscar a mi madre al puerto de Veracruz, donde ella vivía.

Terminé la secundaria y mi madre decidió meterme a trabajar, así que a mis catorce años ya recibía un sueldo por ocho horas de trabajo diario.

Mi fiesta de quince años yo la organicé, compré mi vestido, el pastel lo mandé hacer a mi gusto e invité a la prensa para salir en las páginas del periódico que publicó: en la Mansión de, se festejó el cumpleaños de Luz Léguel acompañada de su familia y sus apreciadas amistades.

En el sendero seguía la preparatoria, en esta etapa gané mi primera batalla, hice lo que sentía que debía hacer sin darme cuenta que era líder nato y el director de la escuela le aconsejó a mi madre que yo estudiara derecho.

Él quiso cometer una injusticia con el grupo que egresaba del último año, reuní a compañeros y maestros para presentar personalmente una queja en Educación Media y ¡ganamos!

Me regresé a la Ciudad de México para hacer el examen de admisión a la UNAM y estudiar derecho, la Institución no permite ingresar a una carrera que se imparta en la Ciudad donde se estudia la preparatoria, vi las opciones y elegí Relaciones Internacionales.

Trabajé como eventual en tiendas departamentales en fechas decembrinas y un día caminando por el Eje Central vi un gran nombre con letras de acero que

decía Banco General de Capitalización, entré a la Oficina de Recursos Humanos, llené una solicitud y a la siguiente semana ya estaba trabajando en el puesto de cajera.

Al siguiente año con el dinero que dan por el reparto de utilidades, me fui con mochila al hombro a Miami, Londres, Holanda, Bélgica, Francia y Alemania, un mes de vaga y con 18 grados bajo cero disfrutando la aventura. Viviendo y sintiendo que las fronteras están en los papeles en los sellos de migración, pero no en nuestra mente, soy libre de hacer lo que me de la regalada gana, después aprendí que si, en mi metro cuadrado.

Se presenta una situación política en el país, se estatiza la banca, cambian las reglas contractuales y los empleados estarán sindicalizados.

Al estar estudiando en la Facultad de Ciencias Políticas me inclino hacia Marx y busco una justicia social que me lleva a organizar y formar el sindicato en el banco y casi al instante me despidieron, logré que me pagaran lo que correspondía en una liquidación con la ley y a un lado mi abogado.

Me contrataron en otro banco también como cajera, por medio de exámenes de concurso obtuve un puesto gerencial en sucursal y en paralelo también fui obteniendo puestos importantes en el sindicato.

El banco por reglamento interior daba préstamos hipotecarios a sus empleados al cumplir cinco años de trabajo, sin embargo, las mujeres por política interna no tenían esa prestación, busqué apoyo de Conciliación y Arbitraje, como también de la Comisión Nacional de Valores y lo logré, así como nuevamente mi carta renuncia.

Fue cuando me di cuenta que ser honesta y “ponerse con Sanzón a las patadas” yo salía perdiendo.

A partir de ahí solo trabajé un año en otro banco, al contratarme me hicieron hincapié que mi puesto no era sindicalizado, me boletinaron por buscar igualdad en los beneficios que nos corresponden.

Mi hijo cumplía 4 años, edad límite para estar en la guardería y mi nuevo puesto gerencial no me permitía salir temprano, quería acompañarlo en su proceso de crecimiento, entonces pedí mi finiquito.

A partir de ahí he sido empresaria, estudié nutrición y abrí una clínica de asesoría, terapias corporales y faciales. Entregando volantes en la calle obtuve mi cartera de clientes.

También ingresé a una compañía francesa con el sistema de multinivel que distribuye productos de belleza, formé un gran grupo que me impulsó a ganar viajes a Europa, Canadá, Las Vegas y cada año una convención a playas mexicanas.

Ahora me dedico a dar terapias, buscando sanar aprendí a sanar.

Sé que he tomado elecciones y en ocasiones solo me he dejado llevar por las circunstancias que se presentan.

He logrado una vida cómoda pero que no me acomoda todavía, hay áreas que no están resueltas.

Puedo escribir que al día de hoy he triunfado, no creo en palabras como en la vida nos da o que nos depara la vida.

Sé que yo construyo, es mi Vida.

Tallador de experiencias

Mi abuelo paterno solía llevarme en hombros a comprar helados, no tengo presente ningún diálogo, solo la calidez el acompañamiento y su protección.

Tenía cuatro años cuando él murió, mis recuerdos son vagos, la imagen más clara es de una niña hablando con un Cristo y le pregunta llorando por qué te llevaste a mi abuelo.

Fue la primera vez que cuestioné al incomprendible dios de los humanos.

El personaje del abuelo es un símbolo de acompañamiento sintiéndome contenida, sostenida y protegida. Hasta el día de hoy al escribir, me doy cuenta lo valioso de haber vivido esa experiencia, es a través de él que viví esa irrepetible sensación.

Por vivencias muy crudas desde mi niñez, las cuales no tenían una respuesta existencial o mi limitado conocimiento no comprendía, me dediqué a buscar el camino que me llevara a la comprensión.

Crecí en una familia católica que iba a misa los domingos y cumplía con todas las prácticas ceremoniales desde el bautizo hasta el matrimonio, dictadas por un dios omnipotente, onnisapiente, omnímodo, yo no podía entender cómo un todopoderoso que sabía principio y fin había creado el edén con Adán y Eva, él sabía que iban a pecar y los iba a lanzar fuera del paraíso, entonces a qué jugaba, no tenemos oportunidad de dejar de ser títeres? cuál es el sentido de tanto sufrimiento?

Y al final si uno se lo gana estará a su derecha adorándolo por toda la eternidad o en su defecto, por setenta años de vida promedio si es pecador entonces tendrá el castigo del infierno por siempre.

Todo este cuento me hacía sentir mucho enojo e impotencia y yo quería saber la verdad.

Se fueron presentando personajes interesantes que me abrieron las puertas al estudio y práctica de la religión, en el sentido de religar lo físico con lo espiritual.

A través de una vecina conocí a mi primer maestro y guía, al mismo tiempo fuimos buscadores, enseñanzas que me ayudaron en ese momento y las acomode para no perder la salud mental.

Este gran maestro y guía se fue al Tíbet a buscar a su maestro raíz de la tradición que eligió seguir y me pidió que me quedara a cargo de su grupo iniciático.

Así fue como me di cuenta que uno también llega a la maestría a través de los años de práctica, de toparse con sectas y enseñanzas que lucran con la necesidad que tiene la humanidad de pertenencia, de encontrar el sentido de existir.

Yo aún no tengo las respuestas sigo sin comprender el principio, el inicio de toda existencia, conozco y vivo el amor incondicional cada día hacia mi hijo y sé que daría la vida a cambio de evitarle un gran dolor o sufrimiento.

¿Entonces hay un Creador con un amor infinito?

Al día de hoy los más grandes maestros son mis experiencias, tratando de ser libre, mis prácticas de meditación que me ayudan a ser congruente con lo que soy y enseño sin expectativas.

Con el corazón cristalino, transparente.

Si, los deseos en la niñez son fáciles de alcanzar, tan simples e inmediatos.

Crecí en una casa con un huerto pequeño que tenía dos higueras una breva, un ciruelo, una granada y un pino, la planta de chayote se le fue enredando hasta la punta. El jardín me parecía muy grande, me columpiaba de las ramas de los árboles con los pies entrelazados y mi cuerpo colgando. Excavaba en la tierra encontrando lombrices, hormigas, caracoles, ranas y babosas. También

había conejos, gallinas, guajolotes, patos pollitos y el gallo que me picoteaba las piernas cuando entraba por los huevos al gallinero.

Era casa de mis abuelos paternos y había una dulcería que atendía mi abuela, recuerdo el olor a nieve, el sonido de los vitroleros que se abrían para despachar los dulces y las chaparritas sabor a uva.

En días de desfile la nana y mi mamá preparaban caramelo hirviendo que vaciaban en moldes de yeso y amarraban con un mecate, con mucho cuidado porque decían que si se derramaba el azúcar en la mano se les caía el pedazo, después de un rato los sumergían al agua y del molde salían las calaveras de dulce que ayudaba a adornar pegando sus ojos, también hacían sombrillas con chochitos y buñuelos, los llevaban a vender en el desfile.

Mis padres se separaron cuando tenía 9 años, no recuerdo desear que estuvieran juntos pero cuando estaba con mi papá quería estar con mi mamá y viceversa.

Por situaciones de adultos tomaron la decisión de dividirnos, los tres hermanos mayores nos quedamos con mi papá y los dos menores se fueron con mi mamá a Veracruz.

Así que desde ese momento mis deseos los empecé a cumplir yo, mi papá no estaba en todo el día, mi abuela y la nana se dedicaban a las necesidades de la casa y mis hermanos eran quienes requerían más atención y cuidado.

Después de regresar de la escuela, comía y me salía a jugar a la calle, andar en patines, subirme a los árboles, intercambiar estampas, encantados, canicas, si necesitaba dinero para alquilar una bici o ir a comprar una torta, iba de puerta en puerta pidiendo periódico y lo llevaba a vender.

Disfrutaba mi libertad hasta que se acercaba la noche y tenía que regresar, mi papá bebía mucho y se ensañaba conmigo. Dormida me despertaba

pegándome con el cinturón para demostrarme que el mandaba y estaba harto de mi rebeldía.

Los fines de semana eran los peores, no me dejaba salir porque eran los días que estaba con nosotros viendo todo el día fútbol y bebiendo.

Mi gran plan de escape a buscar a mi mamá en Veracruz se me frustró la primera vez porque me acusó mi hermano y recibí una gran cintariza.

Cuando lo logré me sentí libre y soberana, disfruté tanto durante cinco años la playa, el mar la convivencia en provincia los domingos en el café la parroquia, el malecón y la vestimenta tan ligera y fresca viviendo mi adolescencia.

Regresé a la Ciudad de México para estudiar en la Universidad y descubrí con experiencias muy traumantes que la ciudad es muy peligrosa y fue de los momentos que he deseado la compañía de una persona, un guía a mi lado, que me cuidara, me abrazara, me protegiera hasta de mí misma y me dijera todo va estar bien, yo lo soluciono no te preocupes, hasta el día de hoy sigue en mis plegarias.

Mis decisiones siguieron como en mi niñez tomando lo que se me presentaba, resolviendo con lo aprendido sin buscar la cumbre, sin querer destacar, no era algo que tuviera interés para mí y sin embargo destacaba.

Las situaciones y personas que más he disfrutado se presentaron inesperadamente sin planearlas, sin esperarlas.

Si recuerdo que en algún momento desee poder estar sin responsabilidades, levantarme a la hora que quisiera, no tener que dar explicaciones, no tener que resolver absolutamente nada, no lo he logrado al cien por ciento, pero si lo estoy saboreando.

En los últimos tres años ha rondado en mi pensamiento el interés de dar conferencias en auditorios, contando mi historia, dando testimonio, enseñando cómo podemos encontrar las herramientas que nos ayuda a

conectar con ese lugar tan íntimo que hay en cada uno de nosotros y sabe lo que es estar sano, con el corazón cristalino transparente, el respeto hacia adentro y hacia afuera.

El 15 de febrero es mi cumpleaños, para mí es el año nuevo donde hago mis propósitos y rituales, algo en mí sabe que hay que afianzar, empezar a moldear la estabilidad que no es pasividad, para una vejez con calidad.

No tengo la menor idea en este momento de cómo lograr una economía estable y no vivir al día, de cómo voy a despegar para conocer más continentes y culturas, y una casa, mi hogar que me dé la bienvenida cada vez a mi regreso.

Mi eterno y al parecer inalcanzable deseo ha sido entender la creación, la energía primigenia y su propósito, si es que existe.

Congruencia

Las palabras que me asustaban de niña y sentía como una amenaza de castigo "te voy a meter un brazo por una manga", el tono que utilizaba mi abuela, la acción a realizar me daba miedo, ella lo sabía. Supongo que a ella también se la decían. Ahora me doy cuenta que no habría pasado nada si lo hubiera hecho.

Cuando estaba en la Universidad, los exámenes de fin de semestre me daban pavor y me causaban mucho estrés, en ese entonces no había la facilidad del internet, las computadoras para los trabajos de investigación y en equipo.

A veces me quedaba en casa de una amiga para aprovechar la noche y al otro día presentarme a trabajar. Un día me llegó el pensamiento "cuando me dé cuenta ya estoy en el próximo semestre" la sensación fue de bienestar y confianza, fue mi pase a cada semestre.

Es muy semejante a "esto también pasará, nada es permanente" que aprendí estudiando budismo, sin embargo, tiene más peso para mí en momentos difíciles, saber que no se van a quedar por siempre, que no son permanentes.

"Nunca te vayas sin decir adiós" es la llave para darnos cuenta entre mi hijo y yo que aún cuando estamos molestos o muy enojados es importante despedirnos, no sabemos si volveremos a vernos y nos ayuda a que baje el nivel de enojo y no dar el portazo al salir.

Conforme fui dando terapia a las personas, me di cuenta que la frase "recuerda que no estás solo o sola" es muy mágica, en mi propia experiencia en momentos de ansiedad y angustia nos aislamos, sentimos que nadie nos entiende o nos da pena exhibir nuestros problemas, porque sentimos que no hay remedio y no vemos la salida y esta frase da la sensación de acompañamiento y apoyo.

Hace medio año tome un taller de codependencia y adicciones, mi iniciativa fue para poder entender mejor a las personas a las que doy terapia y aprendí que querer sanar y salvar el mundo tiene rasgos de codependencia y la frase que más se maneja en los ejercicios "todo acto tiene una consecuencia lógica" me ayuda a darle forma a mi frase favorita *Ser congruente con lo que pienso digo y hago*

Mi estrella me cayó encima y morí

No me queda claro que es entrar a la caverna, creo que mi estrella todavía se mantiene en secreto.

Si en la mañana pudiera despertarme entusiasmada retirar las cobijas y decir voy por más, entonces diría que encontré mi misión o un propósito para estar en este plano que le llaman vida.

Trato de evitar el drama, pero parece que mi interior es un drama continuo que hasta el día de hoy no sé cómo modificarlo, he acudido a tantas terapias y tantas técnicas, tal vez me falta disciplina y constancia, tal vez y tal vez y tal vez.

Tal vez una estrella fue sentirme libre de horarios, libre de recibir un no, libre de entregar cuentas de mi tiempo, de mis actividades, he hablado de libertad he peleado por ser libre y respetar los tiempos y libertad de los más cercanos, que me he ido quedando sola.

No ser responsable de nadie y los apegos me hacen preocuparme al grado de la ansiedad.

Cuando en la adolescencia expresé que quería ser aeromoza mi papá me dijo que no me iban aceptar porque estaba bizca y usaba lentes, entonces fui hacer el examen sin lentes y no me aceptaron. Cuando me iba a inscribir a la Universidad también me dijo que para que estudiaba si no iba a terminar, hice el examen de admisión, llegue a séptimo semestre y no terminé.

¿Nos determinan los padres? ¿Sus genes nos afectan? La ciencia dice que si, el científico Bruce Lipton habla de la epigenética y explica que nosotros podemos cambiar nuestros genes.

¿Cómo librarme de tanta ansiedad y miedos? Mi papá decía que hay personas que nacen con estrella y otras nacen estrelladas, en mi familia paterna ha habido tres suicidios: mi papá, mi hermano el más chico y un primo hijo del hermano de mi papá, el fin de semana mi hermano, ahora el más chico, expresó que ya se quiere morir.

La puerta está ahí abierta, es conocida y la experiencia es que se van y se acabó el drama, ya no hay que ir tras el bolillo para alimentar el cuerpo que envejece y se deteriora. Es tan molesto y esclavizante buscar que hacer para ganar dinero.

Sin embargo no puedo opacar la estrella de mi hijo con una vivencia como el suicidio: el impacto de la noticia, trámites entre forense identificar el cuerpo e interrogaciones en el ministerio público como si uno fuera el responsable, negociar el cuerpo para llevarlo a una funeraria, todo el murmullo de la gente, las especulaciones, las culpas y un ¿por qué? al que nunca se obtiene respuesta.

Y después las terapias, los consejos de ya supéralo y creo que nunca se supera el miedo a que en un instante se derrumba la estabilidad de la cotidianidad y nada vuelve hacer como antes.

El viernes fui a un taller para perderle miedo a la escritura, dentro de los ejercicios nos pidieron escribir en tercera persona una situación, momento difícil:

Luz tiene 19 años le toca ir a cuidar a su tía que está internada en el hospital la tía, está muy contenta porque su novio la va acompañar durante la noche.

Está lloviendo se baja del metro y camina hacia el puente que cruza la avenida para llegar al hospital.

En el puente se encuentra con un hombre muy amable que le dice que tenga cuidado con los charcos, al momento que van a bajar las escaleras siente como le rodean el cuello con un brazo y la amenazan con un cuchillo, arrastrando se la lleva abajo del puente donde queda aislada.

Ella le entrega su anillo y el dinero que trae pero el hombre la empieza a golpear, ella le dice que no la golpee porque está embarazada, el hombre le contesta pues hazlo por él porque estoy drogado y no te voy a dejar ir.

Siente cómo se le revienta la ceja y los labios, la tira al suelo, le recarga su rodilla y todo su peso en la garganta, ella siente que se asfixia mientras el le baja los pantalones, la violación anal y vaginal es realizada.

Le da de patadas en el estómago, la amenaza, le dice que no voltee, ella voltea pensando que la va a matar y la vuelve a golpear, deja de voltear y después de un rato se da cuenta que ya se fue.

Ya no siente dolor, quiere pedir ayuda, pero le da miedo que se aprovechen de su situación, hace rolo su pantalón, se pone su abrigo, quiere llegar al hospital.

Cuando he buscado ayuda con terapeutas, médicos, religiosos, me topo con la frase tan trillada de que lo que vivimos nos ayuda a ser quien somos y encontrar propósito a nuestra vida. El mundo es tan violento desde la antigüedad y seguirá siendo porque es la naturaleza del ser humano. Este plano es solo una ilusión que nosotros hemos creado vida tras vida, Dios se vive a través de nosotros, pues que se viva a través de...

Mal de muchos, consuelo de tontos.

No me sirve, quisiera saber cómo sería mi vida sin miedo a vivir, sin que algo salte dentro de mí y me paralicé para comenzar mi día sintiendo que ya no hay salida, que ya no hay nada por hacer.

Hablando de estrellas yo creo que a mí me cayó encima y no puedo ver más allá.

Un gran Panorama de Ternura

En cuestión de relaciones tuve muchos novios, me divertía mucho pero tan pronto no me parecía algún detalle me era muy fácil decir adiós.

Mi primera pareja significativa fue a los once años y fue mi primer en muchos aspectos, como una parte de mí que fue creciendo y se fue fortaleciendo a pesar del tiempo y la distancia.

El formaba parte del grupo de amigos de mi hermano mayor, vivía a una cuadra de mi casa. Tenía ojos verdes, risa burlona, sabía hablar inglés, ducho en arreglar desperfectos y sabía cocinar, se pasaba de inteligente, era dos años mayor que yo, me gusto se lo escribí y nos empezamos a acompañar por varios años.

Cuando me fui a Veracruz a los trece años continuamos viéndonos, pasaban meses sin vernos y nos escribíamos. Al regresar a la Ciudad de México se fortaleció más la relación. Fue un gran amor con muchas ilusiones, planes, amistad, complicidad y también de retos porque mi papá me prohibía que lo viera; su papá de él era actor entonces tenía prejuicio hacia su vida bohemia y lisonjera y era muy mal hablado.

Cuando yo tenía 19 años viví un evento donde él me vio muy golpeada y lastimada y me quería abrazar y besar, sin embargo, las circunstancias y su familia nos distanciaron y aun cuando lo intentamos ya no pudimos recuperarnos.

Al poco tiempo conocí en la fila del camión que nos llevaba a la Universidad, un hombre atractivo con cara de intelectual, coincidió que estaba en la facultad de Ciencias Políticas que lleva tronco común con Relaciones Internacionales. Así comenzó nuestra relación como una gran aventura para mí, con otra visión acerca de la familia y la gente noble con apellido doble.

Un día, aproximadamente a los tres meses de conocernos, me pregunto ¿qué te parece sin nos vamos un mes a Europa en diciembre? Eso para mí estaba fuera de mi mundo, sabía que mi papá no me daría permiso, no era creíble y dije sí.

Yo trabajaba en un banco con muy buenas prestaciones y con el reparto de utilidades que me dieron pagué mi viaje. Salimos a Miami pasamos Navidad ahí y viajamos a Londres, tomamos un transbordador y llegamos a Rotterdam a casa de una amiga de su hermano que nos dio hospedaje y fue nuestro

punto de partida para conocer diferentes países y me maravillé con la sensación de libertad y sentir que las fronteras y los límites están en nuestra cabeza, en las creencias de no poder volar.

La amiga de su hermano que nos recibió en Rotterdam era mexicana y su esposo holandés, ella en varias ocasiones me insistía en que no me fuera a casar con él pero no me daba razón alguna así que no le di importancia. Para mí era una buena persona, atento y aun cuando dormíamos juntos no habíamos tenido relaciones sexuales así que pensaba que era muy respetuoso.

Cuando regresamos a México viví el shock de culturas, de un país social demócrata donde hay respeto e igualdad en el trato y el civismo.

La familia de él ya no permitió que fuera a su casa porque una señorita no puede convivir así con un hombre.

Dos años después nos casamos solo por la iglesia, el juez por lo civil dijo que están vencidos los exámenes prenupciales y no acepto casarnos.

En la luna de miel y los tres años siguientes fue tan respetuoso como en Europa, era muy ingenua y no me di cuenta, tal vez era la advertencia de que no me casara con él. Tal vez ni él lo admitía o no se lo permitía, era homosexual.

El desenlace ocurrió en el terremoto de 1985, vivíamos en la calle de Luis Moya entre Independencia y Av. Juárez. Me desperté oyendo mi nombre muy a lo lejos, me gritaba muy desesperado, se salió de la regadera y desnudo se dirigió a la puerta de salida, lo alcancé y acorrále con los brazos "¿no te han dicho que te quedas abajo del marco de la puerta cuando tiembla?".

Cuando salimos para ir a trabajar fue impresionante ver turistas en la Alameda casi desnudos con maleta en mano, los de la Marina corriendo para salvaguardar lo que podían en los edificios derrumbados, el olor a gas que en

ese momento hizo explotar el hotel Regis, parecía una ciudad bombardeada nublada por la tierra, asombro y desolación en las miradas.

El edificio donde vivíamos quedo dañado y él área estaba acordonada por los Marines, así que la familia de él que vivía en Cuajimalpa nos dio asilo.

A pocos meses un día se le ocurrió decirme que iba a vender su coche, no lo usaba porque le daba miedo a raíz de un choque y me lo dio para desplazarme hasta Naucalpan a mi trabajo. No lo podía comprender yo le había comprado zapatitos (llantas) cambiado vestiduras y cuidado tanto que empecé a gritarle y después a golpearlo, cuando me di cuenta estaba yo en el suelo y él encima de mi sosteniéndome los brazos para que no lo siguiera golpeando. No recibí ni un golpe solo se defendió y me dijo que era una puta igual que mi madre.

Me levante, recorrí la mansión, pase a la recámara de su madre y le dije que ahí le dejaba a su hijo que no servía para nada. Solo me lleve mi ropa, libros y mis discos.

Me fui a vivir con una amiga a una casa de huéspedes, en las reuniones de los huéspedes había droga, sexo y alcohol, yo no consumía, le tengo mucho respeto a todo lo que me haga perder el más mínimo control, al principio me pareció divertido, cuando pasó la novedad decidí ir a vivir a casa de mi madre y mis hermanos.

Ese mismo año en una reunión de periodistas y políticos conocí al papá de mi hijo, siete años mayor que yo, mi relación con el empezó por la admiración.

Militaba en un partido de izquierda, construyó dos asociaciones de campesinos y obreros, también era asesor en la cámara de diputados, era médico de profesión y la había dejado para buscar una justicia social.

Poco a poco fui tomando confianza para salir con él, me cuidó y enseñó a disfrutar mi sexualidad, el 21 de diciembre nos reunimos para ir a cenar, me

pidió nos quedáramos en su departamento y le dije que no porque estaba ovulando a lo cual argumento que ya había hechos sus cuentas.

Se fue a Durango a pasar con su familia las fiestas decembrinas.

El 5 de enero no llegó mi menstruación, sabía que estaba embarazada.

A su regreso fuimos al teatro y después a cenar, ¿por qué estas tan rara? me cuestionó, le dije que estaba embarazada y me preguntó y que vamos hacer, mi respuesta espontánea fue yo mamá tu quién sabe.

Continuamos bien, él viajaba mucho haciendo proselitismo para su partido y compromisos con las asociaciones.

El 19 de febrero él hablo a mi trabajo y le dijeron que no me había presentado, me fue a buscar a mi casa, le platicué que estábamos arreglando los papeles para el funeral de mi papá, me preguntó de qué había muerto y le dije se suicidó, tomó su maletín y me dijo ya me voy tengo una junta y no puedo faltar. En ese momento me desilusioné, me di cuenta que no podía apoyarme ni contar con él.

No quise volver a verlo, me hablaba y me negaba. En el banco aparte de mi puesto en la sucursal yo era líder sindical, así que siempre tenía el pretexto de reuniones. Por supuesto que se dio cuenta que lo evadía así que recibía una llamada cada quince días para preguntarme cómo estaba.

El 10 de septiembre llamo y me pregunto cómo va el embarazo, le dije ayer nació, colgó. Cuando llegó me abrazó, revisó al niño como médico, se sentó en el suelo y dijo es muy buen panorama verte amamantando al muchacho y tomarme una cerveza.

Fueron ocho años muy divertidos, nos veíamos poco y a veces lo alcanzábamos los fines de semana en sus giras y nos regresábamos puebleando. Jamás tuvimos una discusión, siempre platicábamos y llegábamos a acuerdos.

En el gobierno de Salinas desaparecieron a muchas personas de izquierda y el me dijo que tal vez tendría que entrar en la clandestinidad porque se venía un movimiento muy importante..

Que sin nos agarraban a mi hijo y a mí para que él se entregará, no lo iba hacer.

Me dijo, Fidel sabia de ustedes son bien recibidos en Cuba y el muchacho puede entrar a la escuela de cuadros.

En ese momento decidí dejar de militar en el partido, no iba a exponer a mi hijo ni lo iba a llevar a una formación que yo no estaba de acuerdo y el niño no podía elegir.

Un día me llegó una carta donde me escribió: cuando leas esta carta yo estaré en otra ciudad, no me puedo despedir de frente porque es muy fuerte lo que siento hacia ti y no podría, pero dos personas que están juntas sino están en lo mismo no pueden seguir juntas.

Lo logramos

Cuántas vidas he tocado en mi camino desde que era niña, la mayoría de las veces sin darme cuenta. El recuerdo de una mirada, un gesto, una palabra que se ha quedado en cada una de ellas, es mi ofrenda.

He tenido diversos empleos en los cuales me he desarrollado como líder, sin haberlo planeado, hay una sensación en mi que me hace buscar una equidad, la justicia social le llaman. Puedo decir que es tan natural el deseo, es como ajustar las manecillas del reloj que ya sabe que tiene que dar las horas, sin tener que, sin obligación solo por el hecho de Ser.

Me doy cuenta que puedo librar batallas, acudir a instancias que me apoyen para lograr ese entorno que beneficie a la comunidad.

En el camino he buscado terapias para sanarme y aprendí para ayudar a sanar física, mental y emocionalmente. Desde un simple facial a un masaje chino japonés que ayuda a equilibrar el cuerpo energético. Aprendí Tapping EFT (Técnicas de Liberación Emocional) y acudí a fundaciones a ofrecer voluntariado: he ayudado a niños con cáncer y a su familia que viven muy afectados por el desenlace de miedos, culpas y desatención a los que están sanos.

En una fundación que ayuda a niñas y niños en estado de calle, he dado talleres de EFT a sus Consejeros y así tener una herramienta más para acompañar a los niños en sus procesos.

El voluntariado que más me conmovió fue en una institución que alberga a niñas y adolescentes que han sido prostituidas por sus padres o tutores. Su cosmovisión del mundo es tan simple y tan complejo, con deseos de recibir límites, ayuda y la rebeldía a flor de piel, guardando la apariencia encubriendo y protegiendo tanta ira, tristeza y abandono, sin permitir fácilmente el acercamiento a las emociones, prefiriendo trabajar en distancia arropadas en su misma desgracia, evadiéndose abrazadas entre ellas.

Yo llegaba de puntitas, en silencio, abriendo brecha, leyéndonos nuestros cuerpos, nuestras memorias corporales, las impresiones grabadas, el daño implícito del abuso en la parte más recóndita del subconsciente y aflora, se detona cuando se aprieta el botón menos esperado.

Puedo saber con certeza que nos reconocemos sin darnos cuenta, es una sensación que invita a la bienvenida, la luz verde que me permite pasar pero no inmiscuirme sin su permiso.

Me permitieron desde sus posibilidades e indisciplina jugar su juego haciendo a un lado sus barreras, ayudando a aceptar y validar sus emociones en un mismo tema para no sentirse descubiertas y señaladas.

Hace unos años le hice una petición a mi hijo: Ya no me vuelvas a regalar nada en toda la vida, solo te pido que te titules, sé que un papel no es importante para ti pero definitivamente abre puertas y te permite continuar escalando en tu profesión, la única manera que los hijos pueden corresponder al esfuerzo y dedicación durante tantos años es con sus triunfos, con el disfrute de sus logros.

La semana pasada específicamente el día 6 de marzo, recibí una llamada de mi hijo: ya no te vuelvo a regalar nada en la vida, quede desconcertada y le pregunté qué pasó, estas bien?. Mi mente en ese momento jalo el recuerdo de mis palabras y me levante, me puse a brincar y gritar de gusto, lo felicité y le dije sé que vas a seguir cosechando todo lo hermoso que has sembrado.

El instante que lloramos juntos a distancia cuando expreso: "Mamá lo logramos"

Si, tinieblas, pero sin ansiolíticos que nos nublen la razón

La maldad para mí es hacer daño, invadiendo los espacios internos y externos, una medida podría ser que tu libertad termina donde empieza la mía y viceversa.

La maldad existe cuando se violenta a base de gritos, golpes, autoridad, engaño para tener control sobre el otro y sobre las circunstancias. Cuando uno se siente desposeído de poder decidir, elegir. Extender la mano para pedir ayuda, ser levantado de las profundidades y no encontrar eco en los seres queridos.

Las tinieblas es andar a tientas, crecer sin dirección, viendo que en la familia todo se vale irse encima del otro con tal de lograr su objetivo. Aún cuando el objetivo aparente, sea salvar a la familia.

Mi madre se casó con mi padre en contra de sus respectivos padres, ella ya estaba embarazada, vivían en un pequeño departamento, mi padre sufrió un accidente en el taxi y se rompió un brazo. Por su soberbia, orgullo o desprecio a las clases sociales era indignante ir a que le dieran una incapacidad del seguro social, por consiguiente, pierde su trabajo y su falta de ingresos económicos lo hace tomar la decisión de irse a vivir con su esposa a casa de sus padres, donde vivía uno de sus cinco hermanos divorciado y refugiado también en casa paterna, también vivía la nana y su hijo.

Mi papá es alcohólico y las consecuencias no se hacen esperar: se siente respaldado por sus padres. Mi madre se siente y es maltratada, relegada, vigilada, la autoridad y el desprecio de la suegra, el cuñado cerca se crea complicidad.

El hijo de mi tío también vive ahí, él tiene 16 años y yo 6, abusa sexualmente de mí, al principio solo eran caricias y chupadas en los genitales, mi mamá se da cuenta y no lo acusa con mi papá (habla la niña) nadie más se entera. Yo no entiendo que pasa, solo sé que siento mucha ansiedad y muchas ganas de hacer pipi.

Después de algunos años mi madre con cinco hijos el más chico de dos años de edad y embarazada de mi tío se escapan de la casa de mis abuelos.

Después de vivir en una casa muy grande y en una colonia civilizada, estamos en un departamento, las calles sin pavimentar y un establo cerca dónde íbamos a comprar leche. Yo como niña no veía la diferencia igual me divertía y jugaba en la tierra, eso sí aprendí a pelear, defender mis bolados, mis estampas y mis canicas.

No entendía por qué le teníamos que decir Carlos y no tío al hermano de mi papá.

En algún momento que pregunté por mi papá me di cuenta que algo se ocultaba y aprendí a manipular con amenazas de irme con mi papá, hasta que recibí una buena golpiza con un gancho de ropa.

Me enfermé de sarampión complicado con bronconeumonía, fue por mí la ambulancia y me quedé en el hospital tantos días que no recuerdo, nadie me iba a visitar, ahora sé que mis hermanos también estaban enfermos y mi mamá con su embarazo. Alguien del hospital, no recuerdo quién, me hizo preguntas de mi familia y sus teléfonos.

Al abrir los ojos veo a mi papá inclinado hacia mi, trae una perrita coker de peluche y me pide la dirección de mi mamá, me da miedo que la encuentre, al ver mi expresión me dice que todo va a estar bien.

Mi tío está triste, se cubre la cara con las manos y mi mamá está hospitalizada, nació la niña y se murió y mi tío fue solo a enterrarla.

Cada quince días mi papá va por nosotros, ahora se manipular y le digo que mi mamá se va a volver a escapar que está haciendo maletas y ya no nos regresa casa de mi mamá, no me gusta vivir ahí tengo que trapear de rodillas, planchar toda la ropa de mis hermanos y mi primo Carlos ha estado visitando a su papá.

Nos dividen mi hermano mayor, yo y mi hermana tres años más chica con mi papá y mis dos hermanos más chicos con mi mamá (no sé si mis hermanos más chicos identifican quién es su papá porque a mi tío le dicen papá)

Mi mamá se vuelve a embarazar y mi hermano, primo, primo hermano (todo eso es!!!) nace cuando yo tengo diez años. Aprendo a usar el metro yo sola de Tacuba hasta Nativitas, camino como diez cuadras para ver a mi mamá y el bebé.

Ahora mi mamá y mi tío van cada quince días por nosotros para convivir juntos hasta que un día ya no llega, por cuestiones de trabajo de mi tío se van a vivir a Veracruz.

Mi papá se sigue alcoholizando y proyecta toda su ira en mi, me hace arrodillarme y me golpea con el cinturón cuando me castiga, su hora favorita es en la noche cuando estoy dormida y el borracho, me despierta a cinturonzos porque soy muy rebelde y me la vivo en la calle todo el día.

¿Reprimo? ¿oculté? claro que si y dejé de sentir, aprendí a sobrevivir entre tinieblas.

Aprendí a construir mi propio código moral para no desquiciarme y poder vivir en sociedad.

En mi familia me convertí en la mala del cuento porque pongo límites, a nadie obedezco ni rindo cuentas, la bruja que hace magia, siempre tengo recursos para viajar y apoyar a mis hermanos los "chiquitos" la mayoría ha tenido que tomar ansiolíticos y el hermanoprino que se suicidó cuando tenía veintiséis años.

Sigo reconstruyendo, las tinieblas se disipan, el enojo la tristeza y la incomprensión de la existencia rondan, las observo, las valido, platicó con ellas y lloro como en este momento y siempre les digo podemos convivir pero sin nada que nos haga perder el control.

Negocio de almas

La espiritualidad, no me queda muy claro este tema, me educaron en la religión católica, desde niña me llevaron a misa, en la primaria estuve en escuela de monjas donde se rezaban miles de rosarios.

Busqué respuestas en otras tradiciones, he ido a retiros de silencio y meditación, he leído textos budistas, he estudiado Kabbalah para entender

por qué suceden las cosas, taoísmo, cuarto camino para entender la atención plena, curso de milagros propone desidentificarnos de etiquetas, juicios.

La mayoría de las enseñanzas dice que la mente crea, es una ilusión donde vivimos y somos más que eso, solo el bien es real.

Hay momentos que me indigesto y me provoca más ansiedad que beneficio.

Hasta el día de hoy no encuentro la receta para conectar con eso que dicen que está adentro para lograr paz.

He tratado de negociar con el Ser Superior, lo cuestiono, lo reto, suplico, lloro y no, no siento nada, tal vez mi nivel de vibración no empata con su valor tan puro. Así dicen muchas enseñanzas para que puedas acceder a esos niveles tienes que subir tu nivel de vibración.

Pareciera que desde que nacimos ya estamos defectuosos y habría que cambiar algo que no sé qué es para que nos vaya bien porque somos imperfectos, que somos el resultado de las acciones de nuestras vidas pasadas y vivimos en la familia y lugar necesarios para subir de nivel de conciencia.

¿Que Dios se vive a través de su creación como si fuéramos sus títeres?
¿Entonces intencionalmente nos hizo imperfectos?

Qu existen los dogmas de fe, soltar y fluir porque Dios tiene planes para mí y sus tiempos son perfectos.

Entonces hasta dudo de tener libre albedrío, si estamos tan condicionados, si alguien ya resolvió, si vivimos en la mecanicidad de ir por el bolillo y la satisfacción inmediata para por lo menos creer que soy alguien.

Este mundo para mí sin sentido donde la mayoría del tiempo, la vida se invierte, se deja, se diluye en oficinas, donde siempre hay alguien que da

órdenes, cubrir metas para obtener papeles que se intercambian por comida, servicios, todo lo que aparentemente sirve para vivir.

Yo me quedo con mis tiempos, con mis elecciones que al parecer no son productivas y reditúan para día con día, casi siempre me las he ingeniado para ir cubriendo mis sueños porque hasta el día de hoy he resuelto y al parecer a Dios se le fue de las manos su creación, perdió la receta y se convirtió en un gran negocio la espiritualidad y hay quién la administre.

No podemos enseñar moral con la bragueta abierta, me encanta esta frase cuando juzgamos, ¿desde donde lo hacemos?

Y a pesar de y sin embargo cada día pido al Universo o mente Universal que mi hijo vaya y regrese con bien.

¡Juntos lo logramos!

17 semanas han pasado como un río conteniendo relatos, vivencias, emociones, encontrando en el camino sorpresas, gratitud por el acompañamiento de Lucia Nieto, estando sin estar, me ayudó a sentirme tranquila a encausar mis sentimientos a valorar el sentido de mi misión en lo vivido.

Así también este caudal reflejaba situaciones del pasado no resueltas, que al nombrarlas las reconocí y logré tener valor para enfrentarlas, suavizarlas y hacerlas parte de mi historia como un todo que me ha traído a este momento de comprensión y de apertura para permitirme vivir nuevas aventuras.

Increíble el paso veloz del tiempo, todo lo que contiene al observarlo en el contexto de estas semanas que han pasado, todo lo no hermoso y hermoso que ha ido trayendo:

- Una relación, después de 22 años estoy nuevamente entusiasmada a experimentar, planear un proyecto en pareja, convivir, reír, compartir, viajar, Me ilusiono, juego, ensayo, trató de no juzgar, me asusto, me retraigo y vuelvo a empezar, beso y me ilusiono.
- El 6 de marzo Josué, mi hijo me llamo por teléfono: estoy en la UNAM me acaban de entregar mi carta aprobatoria de mi examen profesional.

¡!Mamita lo logramos!

- Hace una semana le pregunté qué harías si me voy de esta casa, me respondió yo también estoy por irme, estoy haciendo trámites para aplicar para una maestría en Francia dentro de un año, aprovechando que me dieron ascenso en el trabajo puedo ahorrar para la Universidad.

Para mí son dos situaciones que representan un total cambio de estar en la vida, no sé exactamente cómo se desenvuelva, trató de estar aquí y ahora, parada en la vorágine de la vida abriendo las alas a experimentar nuevos vuelos con la subida y bajada de la adrenalina aprehendiendo del asombro y como relacionarme nuevamente desde este inicio.