

RELATOS DE UN DESPERTAR

Al lado de



INDICE	Página 2
CELEBRANDO LA VIDA	3
PROLOGO – Dr Santiago Rojas Posada	6
RELATOS	
1- LOS OJOS DEL ALMA - Monica Fuquen	10
2- BAILANDO CON MI ÁNGEL - María de La Luz Giraldo	20
3- SABER PARA SANAR - Rocio Xaubert	37
4- ENCONTRE EL CAMINO PARA SANARME, CRECER Y AMARME - Yolanda Anjel	51
5- HISTORIAS DE INSPIRACIÓN – Carolina Rodriguez	54
6- MI CAMINO, MI DESPERTAR - Myriam Prati	58
7- CAMINANDO HACIA EL SER - Diana Becerra	68
8- RELATO DE UN DESPERTAR – Valentina Jaramillo	74
9- EXPERIENCIAS EN VIVIR SANAMENTE ¡EXPERIMENTAR VIDA! - Catalina Soto	85
10- LA FUERZA DE DIOS EXISTE - Adriana Baquero Pardo	94
11- IN HAL ANDO & EX HAL ANDO - Helena Padilla	118
12- UN PEDACITO DE MI VIDA EN CRECIMIENTO - Lucia Durana	133
13- UNA EXPERIENCIA AZUL – Monica Echeverri	147
14- CAMINANTE – Bernardo Martin	168
15- MUJER DE CIERTA EDAD: DE INVISIBLE A INVENCIBLE – Silvia Martinez	185
16- LA VARITA MAGICA - Rocio del Pilar Camacho	197
17- VIVIR CON AMOR EL PRESENTE- Ana Maria Castro	207
18- UNA BUSQUEDA - Guillermo Federico Llinás Angulo	213
CONTACTOS	222

CELEBRANDO LA VIDA

Relatos de un Despertar al lado de Vivirsanamente

Invitación a los participantes que servirá de marco para relatar nuestras historias y para agradecer el contacto con Vivirsanamente

Don Miguel Ruiz nos recuerda que todos los seres humanos somos escritores, escribimos el libreto de nuestra propia vida.

Vamos a contar historias sobre nuestras experiencias personales, y en la medida en que las publiquemos se expandirá nuestra conciencia.

Como el mundo de cada uno es único estas experiencias no son comparables, son complementarias.

Nuestras vidas dependen del camino que cada uno ha elegido, reconociendo que nuestra trayectoria se ha visto influida por las personas que se han cruzado en nuestro viaje.

Cada uno es responsable de las palabras que elige para escribir su relato. Los lectores serán responsables de su interpretación.

Seremos artistas creando algo bello y haciéndolo por

puro deleite, de lo contrario como decía Oscar Wilde, no seremos artistas-

Es absurdo discutir sobre técnicas y estilos, pues estos aspectos dependen del instinto de cada uno. Cada artista, en este caso cada uno de nosotros los escritores, procesamos la información a nuestra propia manera.

La mente de cada artista se crea de retazos de conocimientos y de recuerdos.

Seremos magos que sacaremos a la luz lo oculto y descubriremos lo inesperado.

Al escribir nuestros relatos como verdaderos artistas apreciaremos los colores, las formas y las vibraciones de la vida. Buscaremos plasmar en papel la armonía que percibimos en este mundo.

Nuestras historias son tan buenas como lo sea nuestra habilidad de creer en ellas.

Los invito a que al escribir nuestras experiencias disfrutemos de las frases que elegimos para relatarlas, sonriendo al recordar nuestros encuentros con otras personas, respetándolas y agradeciéndoles el habernos servidos de maestros, así en el momento pasado las hayamos considerado inspiradoras o dañinas.

Y, aun cuando no estén explícitamente mencionadas en los Relatos, recordamos a aquellas personas que nos acompañaron en alguna de las etapas de nuestro despertar, y que, ya cumplida su misión en esta vida, nos han dejado, pero continuarán viviendo en nuestros recuerdos. Han sido unos maravillosos Maestros.

Guillermo Federico Llinas Angulo
www.vivirsanamente.org

PRÓLOGO



Doctor Santiago Rojas Posada

No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias".

Albert Einstein

Para el común de las personas una crisis se asocia, sin remedio, al término caos, incapacidad, sufrimiento y similares. Sin embargo, puede ser comprendida como una oportunidad, algo que ya desde la antigüedad en

el pueblo chino lo indicaba su mismo lenguaje, donde los términos “crisis” y “oportunidad” comparten el 50% de los ideogramas que representan ambos términos:

Chino tradicional Crisis 危機

Chino tradicional Oportunidad 機會

Si ponemos atención al segundo ideograma que está en la palabra “crisis”, es el primero que está en el de “oportunidad”. Así, podemos entender que, según este lenguaje, en cada crisis, ya viene en su interior la oportunidad, algo que requiere no solo atención al lenguaje sino, y, sobre todo, a la oportunidad que está presente en la condición que valoramos como crisis. Es entonces descubrir en algo que amenaza el bienestar y la integridad, una condición o reto para crecer de manera consciente, algo similar a lo que también vemos en la naturaleza reflejada en la metamorfosis que logra el gusano que se arrastra, convirtiéndose en una mariposa que es capaz de volar, gracias al proceso que se logra en su “crisálida”.

¿Cómo convertir una crisis real y objetiva en una oportunidad?, es lo que trae este libro como enseñanza de parte de cada una de las personas que viviendo de manera consciente su experiencia lograron usar sus propias capacidades, acompañarse de un apoyo saludable y sobre todo persistir antes que desistir, aunque fuera más fácil lo segundo.

Siempre que uno se maravilla al ver estas historias de

vida, se da cuenta que de alguna manera todos emularon el legado de los antiguos sabios griegos, en cuanto a “conóce-te a ti mismo”, tal cual como figuraba inscrito en el pronaos del templo de Apolo en Delfos. Así se descubren las fortalezas y debilidades, de manera honesta y clara, para de esa manera poder avanzar haciéndose amig@ del acompañante de viaje permanente: un@ mism@.

En el camino, hecho con determinación y compromiso, gracias a un propósito claro que se desarrolla en el plan para cada día, se ha de ser flexible y lograr adaptarse, no teniendo que hacer forzosamente las cosas como se han hecho en ocasiones previas, como también poder rectificar los planes de acción que estaban previamente estipulados, pues “se hace camino al andar”, descubriendo la manera posible de avanzar de acuerdo con el propio ritmo y posibilidad.

El mismo autoconocimiento lleva a la “joya de la corona” de este proceso, que es la autenticidad, pues la crisis permite develar la realidad esencial de quienes somos, algo por lo que en la vida se presentan estas oportunidades, manifestadas como crisis, para lograrlo.

Ahora bien, un elemento útil a emplear es la inteligencia emocional, o sea, esa habilidad natural para conocer, comprender y emplear los sentimientos y emociones propias sin que sean determinadas por las acciones de los demás. Esto se logra al diferenciar muy bien de dónde proviene cada una, a sabiendas que lo

que ocurre en el interior depende de cada propia persona, lo que permite que se utilice esta información como guía en la forma de direccionar al pensamiento y a la manera de actuar.

La inteligencia emocional es crucial durante las crisis, pues usa conscientemente el combustible mayor de una nuestra vida, las emociones agrupadas en sentimientos, lo que hace que la motivación sea renovada y la capacidad plenamente utilizada.

Ya para terminar, solo me restan dos cosas, la primera felicitar y agradecer a Guillermo por su labor en aras de acompañar y favorecer el proceso de otras personas, permitiendo además que se haya convertido en enseñanza viva y sencilla para muchos, como ocurre en esta obra que me ha honrado con prologarla. La segunda, es motivar a quién lea esta maravillosa obra, a que no intente imitar a ninguno de los autores, sino que encuentre su propios dones y capacidades. Cada historia, cada relato, cada encuentro con todos y cada un@, es una pista para que encuentres el tuyo.

Un abrazo a quién ahora lee, un@ querid@ participante del camino de la vida, haciendo parte de una humanidad que vive, crece y se transforma en conjunto. ¡¡GRACIAS!!

1- LOS OJOS DEL ALMA



Mónica Fuquen

¡Amaneció!, en medio de una noticia que cambió el rumbo de nuestras vidas para siempre, una pandemia se expandía por el mundo y nadie sabía cómo afrontarla, experimentarla. Nos confinaron, fueron días interminables, recuerdo que contaba las horas, llegaba la noche y esperaba dormir profundamente, para así saber que los días pasaban y que dentro mi mundo imaginario esto no estaba ocurriendo.

Después de tres meses de incertidumbre plena, decidí observar esta situación como un aprendizaje, del cual nadie tenía escapatoria, la vida nos invitaba a ser apreciada desde el instante presente, y bueno, emprendí un camino exigente y enriquecedor, empecé por generar un registro de mis memorias, en