

Paula López Espinosa

TRANSFORMA
tu DOLOR *en*
SABIDURÍA

*Mis respuestas
para pulir la joya
de tu alma*

DIANA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

<i>La sabiduría es dolor curado</i>	11
-------------------------------------	----

PREPARANDO EL ALMA PARA LA SANACIÓN

<i>Mis respuestas para el alma</i>	19
<i>Cuida tu alma y ella cuidará de ti</i>	23
<i>Tener una vida espiritual es cuidar tu salud mental</i>	27
<i>La apología a la decadencia</i>	31
<i>¿Cómo sobrevivir al virus contagioso de la ansiedad?</i>	36
<i>El valiente y el saboteador</i>	40
<i>Dios no juega a los dados de la suerte</i>	44
<i>Suspende la queja de tu vida</i>	51
<i>¿Cómo aprendemos a vivir en tiempos tan vertiginosos?</i>	56
<i>Incoherencia entre lo que busca tu ego y lo que busca tu espíritu</i>	60

MIS RESPUESTAS PARA EL ALMA

<i>¿Cómo creer en el amor?</i>	69
<i>Tus hijos no son tus hijos, son los hijos de la vida</i>	75
<i>Rompe las cadenas que te has impuesto</i>	80
<i>Infidelidad: ¿moda, vicio o vacío?</i>	85
<i>Solos y solas</i>	92

<i>Suelta, deja ir y acepta</i>	98
<i>¿Cómo liberarte de quien intenta controlar tu vida?</i>	104
<i>Las vacaciones en familia: una prueba espiritual</i>	107
<i>La fábula de los puercoespines se asemeja a nuestras familias</i>	113
<i>A veces somos de hierro y a veces de cristal</i>	118
<i>No duele para que sufras, duele para que cambies</i>	121

TRANSFORMA TU DOLOR EN SABIDURÍA

<i>«La libertad es lo que haces con lo que te han hecho»</i>	131
<i>Cuando Dios te devuelve la vida...</i>	136
<i>La muerte no es nada</i>	143
<i>Renacer de las cenizas</i>	147
<i>No importa lo que nos pasa, sino lo que hacemos con eso</i>	151
<i>Aquello que más pesa en tu vida es lo que necesitas para ejercitar el músculo de tu alma</i>	156
<i>Suelta esas expectativas de lo que pudo ser y no fue</i>	160

AYUDA ESPIRITUAL PARA CURAR TU ALMA

<i>Di sí a la vida a pesar de todo</i>	169
<i>Constrúyete una vida espiritual</i>	174
<i>El relativismo moral es el peor flagelo de la humanidad</i>	177
<i>Transfusiones para el alma</i>	181
<i>¿Cómo puedo ser útil en tiempos de caos?</i>	187
<i>La humanidad y el mundo de los jóvenes</i>	191
<i>El mundo está ávido de ayuda humanitaria espiritual</i>	196
<i>Sigue atravesando miedos hasta que veas la luz</i>	203

EPÍLOGO

<i>Habrá paz en el mundo cuando haya paz en los corazones de los hombres</i>	209
--	-----

*Dedico estas reflexiones espirituales a mis hijos Verónica,
Simón y Valerie, mis mejores maestros. Es a través de sus almas
que encuentro mi fuerza interior y mi inspiración.*

*Dedico asimismo los pensamientos aquí plasmados
a cada alma valiente que se atreve a transformar su dolor
en sabiduría, pues es el único camino para que juntos
podamos construir un mundo más humano.*

INTRODUCCIÓN

La sabiduría es dolor curado

Te haces sabio cuando eres capaz de recorrer tu historia sin dolor, cuando puedes caminar a través de tu biografía y no resentir ni doler aquello que viviste ni a aquel que te lastimó.

La palabra «resentimiento» significa ‘re-sentir’, es decir, ‘volver a sentir’.

Te haces sabio cuando puedes viajar a tus vivencias del pasado sin sentirte herido, abandonado, traicionado, invalidado, humillado o cualquier otra sensación que te haya puesto en una condición de victimización, vulnerabilidad extrema o indefensión.

La sabiduría no es más que dolor curado. Esto significa que todos estamos trasegando por el camino hacia el descubrimiento interior; todos somos caminantes peregrinos que nos encontramos en la universidad de la vida. Esta universidad nos exige aprobar asignaturas existenciales para ir ascendiendo los grados que, como en las universidades académicas, nos van certificando que estamos obteniendo más conocimientos y, por ende, nos estamos haciendo más sabios. En nuestro paso por la vida, todos tenemos dos tareas espirituales fundamentales: la transformación personal y la liberación del sufrimiento.

En este sentido, el único camino para aprobar estas dos asignaturas para la curación del alma es comprobar que el dolor curado te conduce a la sabiduría espiritual, te libera del sufrimiento y te lleva a la paz interior.

Nadie logra una maestría o un doctorado de la noche a la mañana. Las personas más sabias, con mayor conocimiento, son aquellas que se esfuerzan, se preparan, tienen disciplina e invierten tiempo y dinero en su formación. En el mundo del desarrollo humano funciona igual: nadie se transforma quedándose en la zona de confort.

Hace poco, en una de mis conferencias, una persona del auditorio me preguntó: «¿El único camino que existe para crecer espiritualmente y madurar es el sufrimiento?». Y mi respuesta es una: ¡claramente, sí!

No te haces sabio leyendo libros de los mejores gurús ni tomándote unas copas de martini en una playa de Hawái; tampoco te haces sabio si te quedas en la victimización y la queja para justificar tu infelicidad. Solo te haces sabio cuando te vuelves responsable de tu dolor, de tu frustración, de tu insatisfacción, y transformas cada vivencia en algo que te convierta en una mejor versión de ti mismo. El camino hacia la sabiduría se recorre cuando dejas de culpar a los demás por tu sufrimiento y comprendes que la responsabilidad es la habilidad de respuesta que tienes ante las circunstancias que te arroja la vida, que no elegiste y que no puedes cambiar.

Viktor Frankl nos enseña en sus escritos que la vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino por la falta de significado y propósito. Por eso, quien tiene un «para qué» es capaz de soportar «cualquier cómo». En ese sentido, el dolor solo es soportable si sabemos que terminará, no si negamos que existe.

Durante muchos años, dediqué mi vida al diseño de joyas hechas en diamante. Al contemplar estas magníficas piedras, encontré una analogía poderosa sobre el crecimiento humano: todos somos diamantes en bruto, hechos de carbón, que podemos pulir hasta hacerlos

brillar como un diamante. Cuando se extraen los diamantes de las minas, estos están sucios, tienen surcos por los cuales el carbón se ha asentado, y no poseen ese brillo y esa claridad que tanto conocemos. Es solo después de pulirlos, con altas temperaturas y trabajo duro, que la luz penetra en su interior y cada una de sus caras se refleja hacia el exterior.

Lo mismo ocurre con nuestra alma. Muchas veces, nuestra luz está obstruida por heridas e impurezas emocionales, que primero debemos reconocer para encontrar ese brillo único que nos representa.

¿Sientes que tus heridas de la infancia no han sanado y que aún están sangrando en tu vida adulta? Si en tu infancia te sentiste abandonado, no tomado en cuenta, ignorado y criticado, o si te exigían demasiado y nada de lo que hacías era suficiente, si tu padre o tu madre eran muy autoritarios, entonces no eres consciente de que hoy, en tus relaciones actuales, te vinculas desde esa herida.

La solución está en que hagas un inventario consciente de cuáles son esas heridas, después toma distancia de ellas y examina detenidamente cómo están afectando tus relaciones hoy, y te darás cuenta entonces de cuáles son las heridas que debes trabajar para sanar y trascender.

La palabra *sabiduría* se asocia siempre con la palabra *experiencia*. Se desarrolla con la aplicación de la propia inteligencia, que, como resultado, nos lleva a tener un mejor entendimiento de lo vivido y, a su vez, nos capacita para reflexionar, sacando conclusiones que nos ayuden a discernir la verdad de lo malo y lo bueno, de lo que construye y lo que destruye, con lo cual se podría decir que la sabiduría nace de la experiencia, siempre y cuando lo vivido profundamente en el alma y en la piel dé frutos, aprendizajes y lecciones que nos lleven a la construcción de una mejor versión de nosotros mismos.

Lo que sucede en ocasiones es que la sabiduría no llega por ósmosis, no está siempre implícita o incorporada a las experiencias. Cada vez hay más personas que viven sin ninguna reflexión ni discernimiento, que van por la vida repitiendo experiencias difíciles y dolorosas que no son

revisadas ni tomadas en cuenta para crecer, para transformarse, para cambiar y reflexionar.

Todos conocemos a personas adultas que han vivido un sinnúmero de experiencias, pero que poco o nada han aprendido de estas; inclusive, hay personas que, a pesar de haber sufrido, de haber perdido relaciones valiosas, trabajos, dinero, entre otras cosas, siguen actuando del mismo modo negligente y torpe sin detenerse a revisar lo vivido para extraer de cada vivencia un aprendizaje.

De igual modo, la humanidad misma es un ejemplo de esto. Es una verdadera catástrofe que después de haber enfrentado la pandemia del COVID-19 y de haber sobrevivido, hoy en día se vuelvan a desatar guerras como la de Rusia y Ucrania, situaciones como la de Israel, y así sucesivamente. Nuestros líderes y quienes los siguen no aprendieron nada, no se hicieron sabios, no transformaron su ego en sabiduría ni su narcisismo en sensatez. Este es un clásico ejemplo de que muchas veces, aquello que llega a nuestra vida para construirnos y hacernos crecer, pasa sin dejar huella ni frutos; por el contrario, nos volvemos más egoístas y prepotentes, y claramente esto convierte a muchos individuos en una especie de analfabetas en lo que se refiere a madurez e inteligencia emocional y espiritual.

Por todo ello, es importante detenerse a pensar en que existen dos tipos de sufrimientos, el sufrimiento vacío y el sufrimiento fértil.

El **sufrimiento vacío** es aquel que pasa por nuestra vida, nos duele, nos lastima y puede llegar a ser profundamente desgarrador, pero como resultado nos deja resentidos, fracasados, heridos y en actitud de víctimas. Este sufrimiento es vacío porque no supimos aprovecharlo para aprender aquello que vino a enseñarnos, no nos llevó a un lugar más elevado en nuestra evolución personal espiritual, sino que nos dejó una involución, llevándonos a un lugar de parálisis y estancamiento.

Por otro lado, el **sufrimiento fértil** es aquel que nos golpea, nos aniquila, nos desgarrar, pero que, si lo penetramos y atravesamos con valentía y un gran nivel de reflexión y conciencia, nos transforma

y nos eleva espiritualmente; es un sufrimiento que tiene un sentido y un propósito.

Reitero que Frankl, cuando sobrevivió al terrible holocausto, nos enseñó en sus reflexiones que la vida nunca se vuelve insoportable por el sufrimiento o por las circunstancias adversas, sino debido a que no le encontramos propósito ni sentido a aquello que atravesamos, lo cual siempre tiene un fin más alto, el llevarnos a superarnos a nosotros mismos para que finalmente comprendamos que lo importante no es superar la adversidad y salir victoriosos para nutrir nuestro ego y decírnos a nosotros mismos: «Yo puedo con todo y soy indestructible».

Hacerse sabio es inclinar la cabeza ante la vida y ante nuestro Creador, y comprender que cada vez que superamos el dolor, los problemas y los obstáculos, obtenemos claridad interior, lo cual se convierte en sabiduría, siempre y cuando lo hagamos desde nuestra dimensión espiritual trascendente, no desde nuestro ego. Y es que el ego y la sabiduría son incompatibles, tanto como el aceite y el vinagre, que jamás se podrán fusionar; quien vive preso del ego, del enreimiento y de la soberbia jamás podrá hacerse sabio.

Asimismo, si te quedas herido y roto, resentido y furioso, justificando tu estado de víctima y sintiendo autoconmiseración, entonces has decidido atar tu alma al deterioro espiritual, pues solo elevas tu espíritu cuando eres capaz de romper las cadenas de las que tú mismo te has hecho preso.

En este libro, te entrego una selección de mis mejores artículos, en los cuales te brindo claves para vivir una vida en paz, llena de resiliencia y plenitud con uno mismo. A partir de mi experiencia como sanadora de almas, te invito a vivir cada día con la mente abierta e ir construyendo tu camino de aprendizaje. Al final de cada artículo encontrarás una píldora para el alma, unas breves palabras para reflexionar y ahondar en tu crecimiento. Con estas píldoras, y con los ejercicios que te propongo al final de cada sección, podrás ir afianzando las ideas que te presento a lo largo del libro y que, espero, te acompañen toda la vida.



Mi píldora para el alma:

Cierra tus ojos un instante y pon tu mano sobre tu corazón; siente si aún tienes alguna dolencia interior de la que no te hayas hecho responsable. Si reconoces que vuelves a sentir aquello que podrías sanar y soltar, te aconsejo que no dejes pasar esta oportunidad para hacerte sabio..., pues isabiduría no es más que dolor curado!