

Paz Calap

Un camino de milagros

CÓMO VIVIR EN PAZ
Y DISFRUTAR DE
TU EXISTENCIA

Libro con
REALIDAD
AUMENTADA




alenta
EDITORIAL

Un camino de milagros

Cómo vivir en paz y disfrutar
de tu existencia

PAZ CALAP



© Paz Calap, 2023

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2023

Depósito legal: B. 9.901-2023

ISBN: 978-84-1344-256-3

Preimpresión: María García

Impreso por Huertas Industrias Gráficas

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción. Unas palabras para empezar.....	13
Capítulo 1. Mi primer nacimiento.....	15
Capítulo 2. Lo que busco me está buscando	39
Capítulo 3. Mi segundo nacimiento, la adolescencia	93
Capítulo 4. Mi tercer nacimiento, la adultez	133
Capítulo 5. Mi renacer	191
Capítulo 6. La misión en la vida	219
Capítulo 7. El cuarto nacimiento, la muerte	249
Agradecimientos	275

Capítulo 1



Mi primer nacimiento



Vídeo de realidad aumentada

La herida del nacimiento

Lo mejor del día de mi nacimiento es que pude conocer a mi querida madre y escuchar su corazón latir desde fuera. Quedarme dormida en su regazo mientras escuchaba el latir de su corazón fue el mejor regalo de ese día y de toda mi vida. Lo peor del día de mi nacimiento es que, a la vez que nacía, sentía que me estaba muriendo, ya que una fuerza imparable que me oprimía me estaba sacando del lugar más maravilloso del mundo, mi dulce y acogedor hogar durante nueve meses, un lugar mágico y perfecto donde lo tenía todo, el paraíso.

La vida
es un camino
de pérdidas
y ganancias

Nacer es un proceso extraño, paradójico, donde la alegría de un nuevo nacimiento, el dolor del parto y la incertidumbre del momento se entremezclan y se enmarañan como las hojas de una enredadera. Nos toca salir por un espacio tan angosto en el que a duras penas cabemos, y nuestros pequeños cuerpecitos se ven sometidos a una presión gigantesca. Los huesos del cráneo se desplazan, se superponen y toda esta caja ósea se deforma para poder pasar por la pelvis. Con un poco menos de suerte, las cosas se pueden complicar mucho y convertir ese momento en un acontecimiento muy traumático. Con esta angustia y estrés, nacemos y sufrimos la primera herida de la aventura humana, la llamada herida del nacimiento.

Yo estaba tan a gusto en mi mundo, calentita, con todas las necesidades cubiertas, flotando y disfrutando de la temperatura perfecta, cuando me separaron a la fuerza de él, cortando el cordón umbilical que me alejaba para siempre del paraíso. Y así nací a un nuevo mundo al que llegué gritando y sintiendo frío y miedo. Lo que no sabía en ese momento es que, en todo acontecimiento de la vida, ganamos y perdemos, puesto que la vida es un camino de pérdidas y ganancias. En ese momento perdí la fusión con mi mundo perfecto y gané la oportunidad de vivir una experiencia humana en el mundo material. Un camino que estaba dispuesta a recorrer con todo lo que suponía y que en aquel momento desconocía.

¿Por qué nos produce tanta curiosidad saber cómo éramos en nuestra infancia? Es una pregunta que, al principio, puede aparecer en la mente infantil, que todo lo pregunta y todo se lo cuestiona. Pero, probablemente, esté vinculado a la necesidad de saber quiénes somos y por qué estamos aquí. Todos queremos saber qué pasó, cómo se conocieron nuestros padres, cómo llegamos al mundo o cómo éramos en los primeros años de vida. Nos encanta que nos cuenten anécdotas de aquella época y hacernos una imagen de nuestra infancia.

Para mí, el momento de mi nacimiento era un relato que, en cada fecha de mi cumpleaños, escuchaba de labios de mi padre, el Doctor Libre. Él le otorgaba un sentimiento de alegría muy intenso y me recordaba que estábamos celebrando que el día en que nació había ocurrido un milagro. Pero la historia sobre mi nacimiento arranca unos años antes, en el momento en que mis padres se hicieron novios.

El poder del amor

Mi madre, a la que llamábamos Mamá Hada por ser una mujer preciosa con poderes mágicos, y el Doctor Libre ya se conocían antes de enamorarse y empezar a salir. Mamá Hada era, por aquel entonces, enferme-

El amor
no elige de qué
se enamora

ra en el hospital La Fe de Valencia, y lo divertido es que en ese hospital también trabajaba de enfermera su hermana gemela, mi Tía Velma, una mujer alegre, espontánea y resuelta. Tía Velma fue, de hecho, la primera que conoció a mi padre. El apuesto médico dermatólogo que era absolutamente sabio, culto y encantador también se sintió atraído por su carácter alegre y decidido y por el lunar de su cara. Y es que nos podemos enamorar de una sonrisa, de un gesto, de una voz e incluso de un lunar... El amor no elige de qué se enamora, simplemente sucede. El amor sólo quiere cumplir con su misión y no entiende de condiciones. Salieron durante unos meses, pero no cuajó la relación como pareja y siguieron siendo amigos. Así que, efectivamente, mis padres se conocían gracias al noviazgo del Doctor Libre con Tía Velma.

Pero la vida da muchas vueltas y, al cabo de unos años, porque así estaba escrito, el amor les dio una oportunidad. Mis hermanos y yo habíamos elegido, antes de venir a este mundo material, nacer de la unión de estos padres. Me gusta saber que elegimos al padre y a la madre antes de venir al mundo material y que éstos están hechos a nuestra medida, ya que nos van a proveer de la experiencia necesaria para aprender lo que nuestra alma requiera. Hemos nacido de un padre y una madre e, independientemente de cómo sean, hemos de honrar que nos han dado la vida.

Elegimos
al padre y a la
madre antes de
venir al mundo
material

Mis padres se conocieron en una comida de familia y amigos, una paella que Tía Velma y Mamá Hada organizaron por Semana Santa. Es costumbre valenciana juntarse en esas fechas en los huertos o en el campo. Aunque hacían paella frecuentemente, mi padre, por unas cosas u otras, no había podido ir nunca. La casa familiar en la que las hermanas vivían con su hermano mayor y mis abuelos era el sitio ideal para organizar fiestas campestres. Mi abuelo, que se dedicaba a la comercialización de frutas, había construido una casa rodeada de huertos de naranjos, limoneros, pomelos y mandarinos. Cuando era primavera, los árboles se llenaban de flores de azahar y había un maravilloso aroma por todas partes y, cuando las flores se transformaban en frutas, el colorido verde, naranja y amarillo creaba el escenario más increíble que una pudiera imaginar. Las hermanas solían invitar a compañeros del hospital y también a mi padre, que aquel día tuvo ocasión de conocer más de cerca a Mamá Hada. Normalmente tímida y poco dada a hablar de su vida, aquel día estaba resplandeciente, contenta, comunicativa y se pasaron gran parte de la comida conversando, bastante ajenos al ajetreado ritmo de la fiesta. Al día siguiente quedaron, y al otro y al otro, hasta que un día se dieron cuenta de que se habían enamorado. Apenas seis meses más tarde decidieron casarse el mismo día que Tía Velma. Sí, ambas han

compartido muchos acontecimientos importantes de su vida y han tenido coincidencias vitales muy sorprendentes como hermanas gemelas que son, pero eso es otra parte de la historia.

El día que quise morir

Cinco años más tarde fui concebida, después de mi hermano y mi hermana. La vida es un camino de milagros y éste fue el primero de mi vida, nacer. Tú, igual que yo, ya eres un éxito sólo por el hecho de haber nacido; como yo, ya has hecho que se materialice el primero de tus milagros: llegar al mundo material. A lo largo de la vida nos planteamos cómo alcanzar el éxito una y otra vez cuando el mero hecho de estar aquí, en esta experiencia material, ya es un logro en sí mismo. El fracaso y el éxito no dejan de ser meros puntos de vista. Detrás de un éxito también hay una pérdida y, detrás de un fracaso, una ganancia. Cuántas veces nos ha pasado que hemos sentido que estábamos fallando y luego resultó que, gracias a ese supuesto revés, la vida nos llevó a un lugar donde obtuvimos una bonita recompensa. Por ejemplo, cuando te dicen que pueden prescindir de ti en un trabajo y eso te impulsa a darle forma a tu propio proyecto al que no te atrevías ni a mirar por miedo a no ser capaz

El mero hecho
de estar aquí,
en esta experiencia
material, ya es
un logro en sí
mismo

de sacarlo adelante. O cuando se rompe una pareja y se produce un gran dolor en el corazón y, gracias a esa pérdida, además de hacerte más fuerte, te obligas a socializar y conoces a nuevas amistades fundamentales hoy en día en tu vida. Hay tantas historias de éxitos disfrazados de fracasos como personas en el mundo. Un fracaso es un regalo envuelto en papel de lija que contiene un gran tesoro en su interior.

Mamá Hada lo supo en cuanto notó las primeras náuseas, el repentino cansancio de su cuerpo y lo insoportablemente penetrantes que se le antojaban, de pronto, todos los olores. Fue al mismo hospital donde ella había estado trabajando hasta que nació mi hermano mayor y en el que seguía trabajando mi padre. El médico la examinó y confirmó que todo estaba bien. Pasaban las semanas y yo iba creciendo en un mundo ingrátido, acuoso, amable y seguro, en un paraíso que aún puedo sentir cuando cierro los ojos y vuelvo allí por un momento.

Alrededor de la vigésima semana de mi desarrollo, empecé a escuchar sonidos. Así es como tomé conciencia de quién era mi madre. Durante todo el día me acompañaban los latidos de Mamá Hada sonando a un ritmo constante y también podía escuchar el suave susurro de su sangre fluyendo por las arterias. Su voz sonaba más fuerte de lo que se transmitiría a través del aire, ya que reverberaba a través de los huesos

Un fracaso es
un regalo envuelto
en papel de lija
que contiene
un gran tesoro en
su interior

y fluidos en su cuerpo. Era dulce y sosegada y, cuando la escuchaba, me encantaba su tono apacible. Los ruidos del exterior venían más amortiguados y también los oía con una claridad sorprendente. Las voces de los hombres, por ejemplo, eran más claras que las de las mujeres, y la música también era fácilmente reconocible. Y así es como conocí a mi padre, el Doctor Libre, que con su aguda y a la vez cálida voz me cantaba canciones con su guitarra. A veces le oía contarme cosas de su trabajo en el hospital o simplemente decía con su voz alegre: «¡Hola, aquí te saluda tu padre!». Y, cómo no, también oía a mis hermanos, Kino y Teva, que solían hacer bastante ruido cuando jugaban cerca de mamá.

Mi sentido del gusto empezaba a desarrollarse y cuando Mamá Hada comía, podía adivinar lo que había tomado por el sabor del líquido que me rodeaba. Cuando era dulce, me encantaba y no quería que se terminara, pero, ¡ay!, cuando era amargo cerraba la boca para que no entrara nada del líquido amniótico. Me resultaba muy desagradable.

En ese tiempo empecé ya a moverme como pez en el agua, y nunca mejor dicho. ¡Había un montón de espacio para mover mis brazos y piernas! Era genial, como bailar lentamente en agua templadita, a una temperatura perfecta. También hacía suaves estiramientos para luego enroscarme y quedarme dormida. Cuando Mamá Hada caminaba sentía un ligero vai-

vén, tranquilo, reposado y me pesaban tanto los ojos que me dormía placenteramente. No sé por qué, pero cuando se sentaba o se tumbaba, me entraban unas ganas terribles de moverme. Mis primeros pasos fueron ahí dentro, cuando todavía había suficiente espacio. Eran pasitos pequeños apoyando mis pies en la placenta. Mis piernas se estaban preparando para convertirme en una gran corredora. Quién me iba a decir a mí en ese momento que cuarenta y cuatro años después haría una de las carreras más difíciles del mundo, un triatlón de larga distancia, denominado coloquialmente Ironman.

Sentía una maravillosa conexión con mi madre. No diferenciaba entre yo y ella; todo era uno. Todo lo que ella sentía, lo notaba yo, lo que ella comía, también lo saboreaba yo. Esos latidos arrulladores que me relajaban tanto se volvían a veces un poco más fuertes y percibía cierta alteración en todo su cuerpo. Me preguntaba qué estaría pasando en aquellos instantes. Intentaba afinar el oído, pero no entendía bien todo lo que estaba ocurriendo ahí fuera. Sólo sé que mamá a veces estaba más nerviosa y, entonces, también me inundaba un sentimiento de intranquilidad. Otros días estaba muy contenta y risueña, y yo me sentía feliz y con ganas de moverme y agitarme. Se reía y yo rebotaba arriba y abajo, como si estuviera en una cama elástica. Escuchaba su risa y todo aquí dentro se iluminaba.

Así seguí durante bastantes semanas y creí que siempre iba a estar tan protegida, tan a gusto y tranquila disfrutando de mi existencia. Aunque notaba que ese espacio donde antes flotaba y saltaba se iba haciendo cada vez más pequeño y me sentía más apretada. Si extendía los brazos, podía tocar fácilmente las paredes del saco que me rodeaba y ya no quedaba demasiado sitio para mis bailes y movimientos acrobáticos. Tampoco me resultaba fácil estirarme, pero, como pasaba tantas horas durmiendo, no me preocupaba demasiado. Mamá Hada cada vez se movía más lentamente y, en cuanto podía, se sentaba a descansar y colocaba sus manos sobre su vientre. Para mí, era uno de esos momentos que me llenaba de felicidad. No comprendo todavía cómo sabía dónde estaba cada parte de mi cuerpo, pero ella lo percibía. Ponía su mano sobre mi cabeza y nuestros corazones se acompañaban. Me hablaba de una forma tan cariñosa que conseguía que me sintiera el ser más afortunado del mundo. Lo único que necesitaba era a Mamá Hada conmigo, su cariño, su dulzura y su protección.

En las semanas siguientes, no sé muy bien cómo, fui milagrosamente dándome la vuelta y notaba que mi cabeza estaba encajada en un sitio más estrecho que al principio. En una de esas visitas rutinarias, el médico le explicó a mi madre que yo ya estaba colocada. No sabía muy bien a qué se refería, pero me sonó

como a disparo de salida. Yo no quería moverme de allí. Me gustaba el lugar donde me encontraba, mi paraíso donde estaba tan a gusto y me sentía en paz. Era mi propio mundo. Un mundo perfecto en el que disfrutaba cada momento. Era divertido y seguro. Quería quedarme ahí para siempre aunque sentía curiosidad por ver el rostro de Mamá Hada, el de mi padre y el de mis hermanos mayores Kino y Teva. Me intrigaba el mundo allá fuera... Y un día todo se aceleró repentinamente. No sabía qué sucedía. ¡Me di cuenta de que había llegado la hora de marcharme de mi paraíso! Sabía que ya no podía quedarme más allí por mucho que yo quisiera.

El 26 de enero, sábado, Mamá Hada y papá estaban haciendo lo de todos los sábados: un poco de orden, jugar con mis hermanos y hacer la compra. Lo que muchas familias hacen cuando llega el fin de semana. Como siempre, yo era testigo de todo lo que estaba sucediendo, tanto en mi propia casa como en el vientre de mi madre y a mi alrededor. Llevaba ya unos cuantos días que sentía que, de pronto, las paredes que me contenían se apretaban un poquito para luego relajarse. Aquel día, este movimiento estaba siendo particularmente intenso (luego supe que era el de las contracciones). Mi madre se quedaba como parada y la oía hacer respiraciones. Hablaba con papá: «Esto se acerca, ¿tenemos todo preparado?». Pero no

paraba quieta hasta que una noche, a las cinco de la mañana, se levantó para ir al baño y la oí gritar de dolor a la vez que una corriente húmeda salió desde donde yo estaba y dijo: «He roto aguas, ¡vámonos!». Y de pronto se desencadenó una corriente de movimientos, nerviosismo, voces, pasos de un lado a otro... y en diez minutos salimos de casa hacia la clínica La Cigüeña.

Al llegar allí, todos saludaron a mis padres con mucho cariño y rápidamente nos llevaron a una habitación, de la que no paraba de salir y entrar gente. Los paritorios son habitaciones extrañas. Por un lado, son espacios inmaculados, asépticos y fríos y, por otro, ajetreados y amorosos, con todos esos ángeles vestidos de seres humanos con batas, que entran y salen con el propósito de ayudar a venir al mundo material.

Mamá Hada no se quejaba del dolor, aunque yo sentía que ella lo sufría. Suspiraba, se enroscaba, respiraba profundo. Un torrente de emociones se desencadenó sobre mí, sabía que algo grande estaba a punto de suceder. Con cada contracción yo me sentía más inquieta, y cada grito de mi madre hacía que entrara una persona nueva. Todos estaban muy pendientes de nosotras. La primera que vino al paritorio fue la matrona, que ya conocía a mis padres y que se quedó hasta el final. Yo estaba a punto de nacer y descubrir un mundo nuevo. La matrona era la que le

daba instrucciones a mi madre: «Ahora respira, sueltaaaa y empujaa». Me concentré en cada empujón que venía, para irme, de manera inevitable, deslizando hacia fuera. Fuera de mi mundo, de mi paraíso. De vez en cuando se acercaba el médico obstetra para hacer seguimiento y comprobar que todo iba bien. Alguna enfermera le acompañaba por todas partes dispuesta por si, de pronto, necesitaba algo. Y mi padre ahí estaba, en primera fila, pegado a mi madre, dándole la mano y muy atento a todo lo que estaba ocurriendo, cuidándola, acariciándole el pelo y dedicándole palabras de ánimo.

Las contracciones del útero iban en aumento y con cada una de ellas yo iba siendo empujada más y más hacia ese estrecho canal. Yo no hacía más que pensar en cómo lo iba a hacer para pasar por allí mientras las pulsaciones de mi madre iban creciendo en intensidad. El corazón daba fuertes latidos y la sangre zumbaba más fuerte en las paredes del útero que se contraía y expandía también más rápido. De fuera me llegaban las voces de la matrona dando instrucciones precisas y de ánimo a Mamá Hada, que se mezclaban con sus suspiros. Era una amalgama de tensión y confianza, miedo y amor, dolor y ternura. Yo no hacía más que escuchar gritos de: «¡Empuja, empuja, venga que ya está casi!».

Y notaba cómo esa fuerza me seguía sacando, poco a poco, de mi madre.

Sentí que mi cabeza giraba en una dirección y que todo mi cuerpo era como una espiral capaz de pasar por un túnel estrecho. Pero cuando mi cabeza estaba empezando a salir..., todo se detuvo.

Dejé de sentir la fuerza de mi madre empujando. Dejé de escuchar sus latidos y el zumbido de la sangre se ralentizó. Dejé de oír sus jadeos y entré en pánico. Sentía que mi madre ya no estaba ahí conmigo, que no me estaba esperando para cogerme entre sus brazos. Sentí cómo se moría y quise morirme con ella. Una tristeza infinita se apoderó de mí y me dejé arrastrar para poder irme con ella. La sentía fluyendo etérea hacia un lugar en el que no sabía si podría seguirla. Percibía la nada que ella me transmitía y que se alejaba de mí. Hubo un momento de paz infinita en el que ambas nos encontramos en un lugar que yo no reconocía al principio. Sólo sé que era un lugar precioso, un prado tapizado de hierba verde y con unos naranjos en flor. Olía intensamente a azahar y mi madre, luminosa, alcanzaba una pequeña flor para dármela sonriéndome y diciéndome que me amaba. Entonces comprendí que mi madre moría a la vez que yo estaba a punto de nacer. Entendí que lo había perdido todo, lo más importante de mi vida, a mi madre. Y sentí una profunda tristeza y soledad.

A la herida del nacimiento se unía otra más profunda, la del abandono. Mi madre me había dejado

sola y nunca más iba a sentir su cariño, su amor, y jamás escucharía de nuevo su cálida voz.

La herida del abandono

La herida del abandono se genera cuando en la infancia nos sentimos, de una manera u otra, desatendidas o abandonadas. Puede surgir debido a situaciones de abandono o alejamiento del padre o de la madre, ya sea por voluntad propia o por causa de muerte. Esta herida se da en circunstancias en las que hay falta de amor, de atención, de cuidados y de protección, y causan inseguridad, miedo a la soledad y a perder de nuevo a una persona querida en la infancia y edad adulta. Las personas con este tipo de herida tienden a ser dependientes emocionales en las relaciones sociales y afectivas. Para sanarla, es necesario pasar tiempo de calidad con una misma, elevar la autoestima y mimar a nuestra niña interior para que se sienta protegida y arropada y aprenda que no necesita a nadie más para ser feliz, ya que siempre nos vamos a tener a nosotras mismas.

Sí, me sentí abandonada, no querida, abrumada y herida cuando viví los instantes de la muerte de mi madre. Yo no sabía qué pasaba exactamente, sólo sentía alarma, desconcierto y miedo. Una avalancha de preguntas invadía mi mente: «¿Qué he hecho mal?

¿No soy lo suficientemente buena para ella? ¿Nunca más volverá? ¿Hay algún problema conmigo?». ¿Cómo era posible que no fuera a salir bien? ¡La había elegido antes de venir al mundo material! Y también sabía que Mamá Hada me había elegido. ¿Era ésta la experiencia que tenía que vivir? ¿Perder a mi madre el día de mi nacimiento? ¿En serio? Sentía que algo dentro de mí se había quebrado. Me inundaba un profundo sentimiento de abandono, de que me dejaban de lado, de no ser querida.

La herida del abandono estaba presente en todo lo que vino después, lo que viví durante los años de mi infancia, juventud y adultez, en cada una de sus etapas y vivencias, así como en mi relación con los demás. La herida que se creó en mí por esta experiencia tardó mucho en cicatrizar, si es que lo ha hecho ya del todo.

De pronto, escuché la voz de mi padre: «¡Rápido, reanimación, pulso cero!». Como quien arranca un motor, sonó fuertemente un latido y luego otro y otro. ¡Mi madre había vuelto a la vida! ¡Era un milagro! Escuché voces y sentí algo metálico que me aplastaba el cráneo y tiraba de mí fuertemente hacia fuera. Terminó de salir mi cuerpo y una sensación extrañísima hizo que entrara un montón de aire en mi pecho, mi garganta se abrió y salió de mí el llanto más intenso que se pueda imaginar. Me sacaron de mi madre

bruscamente y pasé de mano en mano durante unos momentos. Me observaban todas las partes de mi cuerpo y yo seguía chillando para que me dejaran tranquila y en paz. Sólo quería que me llevaran con mi madre. Me limpiaron y me colocaron sobre Mamá Hada que, milagrosamente, estaba allí conmigo, respirando, viva. Allí, sobre su pecho, sentí la tranquilidad y la paz más infinita que jamás he experimentado. Puso sus manos sobre mi cabeza, como había hecho tantas veces en los meses anteriores, y empecé a calmar mi llanto.

Nací sintiendo que, para venir a este mundo, había pagado un doble precio muy doloroso: la sensación de morir junto a mi madre y la presión del fórceps en mi cabeza para poder salir a la fuerza de un lugar donde habría querido estar siempre. Venir al mundo duele y crea la primera herida de nuestra experiencia en el mundo material: la del nacimiento, asociada al trauma perinatal. Este trauma se refiere tanto a los daños, e incluso lesiones, que sufrimos de bebés durante el parto, como al duro viaje que tenemos que hacer a través de la pelvis y la infinitud de manipulaciones que recibimos en el mundo exterior, que nos asustan e inquietan. El proceso de nacimiento, incluso en circunstancias óptimas, es profundamente traumático. Un parto feliz debe ser lo más natural posible, idealmente sin anestesia o medicamentos que

aceleren el proceso. Sin embargo, este entorno ideal no siempre se puede dar.

Lo que es evidente es que nuestro ombligo nos recordará siempre este acontecimiento para que nunca olvidemos que llevamos con nosotras la cicatriz de la primera experiencia que tuvimos que atravesar para llegar a este mundo.

Años más tarde me enteré de que mi madre había sufrido un paro cardíaco en el momento del parto, que su corazón dejó de latir y que todo el equipo médico tuvo que reaccionar rápidamente para salvar su vida. Así estaba escrito en el diario de mi padre, que tiempo después me enseñó. Éste salió corriendo de aquella habitación para buscar una máquina de reanimación cardíaca y tuvieron que forzar mi nacimiento con fórceps. Todo ocurrió en apenas unos minutos. Así fue cómo comprendí y tomé consciencia desde muy pequeña de que la vida es un instante y que la muerte está aguardando a un paso, a tan sólo una respiración. Entendí que no estamos aquí para sufrir sino para vivir en paz, y que cada momento es el mejor momento de nuestra vida, ya que puede ser el último. Así empezó mi viaje de autoconocimiento y desarrollo personal.

Una mala experiencia de nacimiento siempre se puede reparar creando una nueva vivencia. A través de esta visualización, vas a conectarte amorosamente

con el momento de tu parto y vas a crear un nuevo relato de tu llegada a este mundo.

¡Bienvenida a tu nuevo nacimiento!



**Audio: Meditación para sanar
la herida del nacimiento**