

Julia Puig Soto

# Maternar

*Crianza con alma*

la esfera  de los libros

# Índice

<i>Nota de la autora</i> .....	17
<i>Prólogo</i> .....	19
<b>1. Embarazo y parto conscientes</b> .....	33
Nuestros hijos nos eligen.....	37
La mujer es un portal de luz, creatividad y vida .....	42
El embarazo y el parto son grandes catalizadores de conciencia .....	45
Energías masculina y femenina.....	51
El parto: el viaje definitivo.....	55
Prepárate para el parto de una manera holística .....	63
<i>Trabaja tus miedos</i> .....	64
<i>Conoce tu cuerpo</i> .....	72
<i>Visualiza</i> .....	77
<i>La conexión boca-vagina</i> .....	88
<i>Conecta con tu propio poder</i> .....	92
<b>2. El vínculo mamá-bebé</b> .....	99
La unión comienza en el embarazo.....	99
El nacimiento: la gran separación .....	108

La fusión emocional mamá-bebé .....	109
El camino al desapego .....	117
<b>3. Nuestra fisiología energética .....</b>	<b>126</b>
Los chakras .....	131
El desarrollo de los chakras en la infancia .....	138
El desarrollo colectivo y evolutivo del sistema de chakras .....	147
Primer chakra – Chakra raíz – Muladhara .....	149
Segundo chakra – Chakra sacro – Svadhithana .....	156
Tercer chakra – Chakra del plexo solar – Manipura...	166
Cuarto chakra – Chakra del corazón – Anahata.....	176
Quinto chakra – Chakra de la garganta – Vishuddha .....	186
Sexto chakra – Chakra del tercer ojo – Ajna .....	195
Séptimo chakra – Chakra corona – Sahasrara .....	202
<b>4. Herramientas para mamá.....</b>	<b>209</b>
La meditación .....	210
Astrología: conoce la Luna de tu hijo .....	223
<i>Luna en Aries.....</i>	227
<i>Luna en Tauro .....</i>	228
<i>Luna en Géminis .....</i>	230
<i>Luna en Cáncer .....</i>	232
<i>Luna en Leo.....</i>	233
<i>Luna en Virgo.....</i>	235
<i>Luna en Libra.....</i>	236
<i>Luna en Escorpio.....</i>	237
<i>Luna en Sagitario .....</i>	239
<i>Luna en Capricornio .....</i>	239
<i>Luna en Acuario .....</i>	241
<i>Luna en Piscis.....</i>	242
Sana a tu niña interior.....	244
Trabaja tu sombra .....	251
Conecta con tu guía interna.....	256

<b>5. Herramientas para tu hijo .....</b>	<b>264</b>
Meditación, visualización y respiración .....	264
El poder de las palabras .....	270
Educación emocional .....	279
<b>6. La conexión contigo misma .....</b>	<b>287</b>
La presencia plena .....	290
La aceptación .....	297
Tu percepción .....	302
Autoestima y amor .....	307
<i>Epílogo</i> .....	317
<i>Agradecimientos</i> .....	323

## Prólogo

En el momento en el que entiendes que no somos solo nuestro cuerpo, todo cambia. Comprender que hay algo más, que el cuerpo es un templo, una casa, un hogar para la luz que eres, que trasciende vidas, es muy potente. Con este libro te quiero invitar a conectar con esa parte de ti que está cargada de sabiduría, de conocimiento antiguo, de recuerdos y aprendizajes de otras vidas: tu alma. Siento que no somos solo cáscaras vacías, que no es cierto que cuando una vida termina, con ella finalicen tantas lecciones, tanto amor dado y recibido, tanta pasión y risas, tantas certezas conseguidas con esfuerzo, tantos puentes tendidos, tantas conexiones entre seres, tantas explosiones del corazón, tantas incertidumbres conquistadas, tantos abrazos del alma, tantas realidades creadas y compartidas. Todo es energía en el universo, y nosotros no somos otra cosa. Nada se crea, y nada se destruye; todo lo que vives queda, todo lo que vives suma, aporta y te guía en la próxima vida. La tierra es una escuela; venimos aquí a aprender, sobre todo a eso, pero también a experimentar nuestras emociones

humanas (que traen lecciones, siempre), a conectar con los demás, a conocernos mejor, a superar creencias limitantes de otras vidas, a dar lo que tenemos para dar y a recibir de los demás lo que nos falta.

¿Qué hacemos aquí? Nadie puede saberlo, pero te contaré cómo lo veo yo. Siento que existe una energía primaria, poderosa y llena de luz, que es todo amor. Esa es la materia prima del universo: el amor. Esa energía que lo ha creado todo, que lo es todo, ha recibido muchos nombres a lo largo de la historia. Dios, espíritu, Jehová, Alá, universo... incluso la fuente, como se la conoce en algunos círculos espirituales, y me parece una analogía preciosa, pues realmente siento que se trata de una fuente de energía limpia y luminosa de la que todos venimos y formamos parte, y con la que podemos conectarnos en cualquier momento.

A lo largo de este libro, utilizaré indistintamente términos como energía, universo, espíritu, fuente, etc. para referirme a esta energía amorosa, esta materia prima de todo lo que vemos y somos. En mi mente, la fuente no tiene cuerpo, no tiene mente, no tiene una voluntad específica, no toma decisiones. Es solo energía, una luz amorosa y limpia que es el origen de todo.

Según yo lo veo, esta energía primaria es la base de todo. El universo, como el ser humano, tiene dos necesidades: expresarse y expandirse. Para mí, la vida humana es la manera que tiene la fuente de cumplir su necesidad creativa. Así, de ella venimos todos, de ella somos todos. Cuando un alma se crea, es como si un pedacito de esta energía se separara de su fuente original, y emprendiera el camino de regreso a casa. Ese retorno, ese viaje del héroe de vuelta a su hogar,

consiste en crecer; pasar de ser un alma joven a un alma vieja a lo largo de muchas reencarnaciones en la Tierra y otros mundos, que tienen como objetivo aprender, expandirnos, llegar a recordar quiénes somos en esencia. Pero no se trata de un viaje físico; no estamos avanzando hacia ningún lugar, porque la fuente está en todas partes: en las flores, en el agua, en el canto de los pájaros. Todo es energía y todos estamos hechos de ella. No hay un lugar físico al que retornar, el viaje siempre es interior.

Esta concepción del mundo es muy diferente a la que a mí me enseñaron cuando era niña. Imagino que tampoco se parece a la que te enseñaron a ti. No pasa nada: quédate con lo que tenga sentido para ti, y descarta el resto. Creo firmemente que cada uno tiene su propia verdad, y que una sea distinta de otra no significa que ninguna de las dos sea errónea. Esto también me costó largo tiempo aprenderlo, porque siempre he sido una apasionada de los debates, y disfrutaba mucho al defender mi postura sobre algo, tratando de demostrar que la visión del otro era incorrecta. Me ayudó mucho la fábula india de los tres ciegos y el elefante, ¿la conoces?

Cuenta la leyenda que un día tres amigos ciegos estaban conversando a la orilla del río cuando apareció un hombre que llevaba a su elefante a beber a la orilla. El hombre les explicó que el elefante no les haría ningún daño, y ellos, que habían oído hablar de ese animal, pero nunca habían estado en presencia de uno, pidieron palparlo para conocerlo. El primero tocó su pierna, y se dijo:

—Ahora ya sé cómo es un elefante. Es ancho como el tronco de un árbol, de piel rugosa y áspera.

El segundo palpó su oreja, y pensó:

—Ahora ya sé cómo es un elefante. Es aplanado y flexible, como un abanico, e incluso al moverse produce una ligera brisa como si realmente lo fuera.

El tercero, que acarició su cola, pensó:

—Ahora ya sé cómo es un elefante. Es alargado y cortito, como una serpiente, y está cubierto de un vello suave y fino.

Cada uno tenía su verdad, que era cierta para él, y realmente ninguno estaba equivocado. Un elefante realmente tiene una parte ancha y rugosa, otra plana y flexible y otra alargada y cortita. Del mismo modo, todos vemos la vida tal cual somos, no tal cual es; todos tenemos nuestra verdad propia, que tiene sentido para nosotros, y que la nuestra sea cierta no le quita sentido ni validez a la del otro. Por eso siempre invito a quien me escuche o me lea a que solo acepte como cierto lo que su cuerpo o su intuición le digan que es verdad.

Para mí, esta visión de la vida como un camino hacia la fuente, durante el que aprendemos, crecemos y nos expandimos, reencarnándonos las veces que sea necesario para integrar distintas lecciones, es una verdad profunda. La he conformado después de leer libros con distintas perspectivas, escuchar testimonios de gente que ha vivido experiencias cercanas a la muerte o regresiones a vidas pasadas mediante la hipnosis, meditar y reflexionar internamente sobre mi esencia. Quizá cambie en el futuro, a medida que continúo avanzando por mi propio camino, aprendiendo nuevas lecciones y topándome con nuevos maestros. Pero, hoy por hoy, esta es mi filosofía de vida, bajo ella vivo cada día, y desde ella escribo en este libro mi verdad.

Sentir que todos procedemos de la misma fuente significa sentir que todos somos uno, porque venimos del mismo sitio

y hacia allí estamos encaminados de vuelta. Cada uno, en nuestro viaje personal; cada uno, con nuestras lecciones que integrar y nuestras heridas que sanar, pero con un origen y un destino comunes. Dicen que, una vez, un discípulo le preguntó a su maestro: «Maestro, ¿cómo debería tratar al otro?». A lo que su maestro le respondió sencillamente: «No hay otro». Para mí, esta es la verdad más básica: no hay otro. Yo soy tú. Tú eres yo. Lo que te doy, me lo estoy dando a mí misma, y del mismo modo lo que no te doy, me lo estoy quitando. Somos dos llamas del mismo fuego o, mejor aún, dos velas encendidas con una chispa de la misma hoguera. Somos lo mismo, estamos hechos de lo mismo, vibramos igual. Sentir esto es sanador y nos conecta profundamente en red con el resto de la humanidad. Cada uno hemos vivido unas vidas, hemos almacenado unas experiencias distintas y tenemos que trabajar unas lecciones diferentes en esta existencia. Pero todos estamos aquí para crecer, y, sobre todo, todos estamos aquí porque lo hemos elegido. La vuelta a casa es compartida.

Desde esta nueva perspectiva sobre la naturaleza humana, los niños dejan de ser lienzos en blanco. Durante años se ha tenido la concepción de un bebé como un ser que llega al mundo impoluto, sin haber vivido nada, sin experiencias, sin carácter incluso, y es su entorno el que a través de palabras, actos, experiencias y relaciones —sobre todo el vínculo con sus padres— lo va moldeando y haciendo de él quien es. Pero si entendemos nuestra esencia como algo superior a este cuerpo y a esta vida, si aceptamos el concepto de alma como energía inmortal que trasciende a la muerte física del cuerpo para volver de nuevo más adelante con otro rostro y otras lecciones por aprender, entonces el hijo que traes a este mundo no es ya

solo tu hijo, no es un pedazo de arcilla que moldear, no viene vacío de todo y preparado para recibir.

Si has dado a luz, habrás contemplado los ojos de tu recién nacido. Habrás visto la chispa que tienen detrás. Miran como si conocieran mil mundos. Y es que quizás lo hacen. Miran como si recordaran otras vidas, otros nacimientos, incluso otras madres, y es que quizás lo hacen. Recibir a tu hijo en tu pecho por primera vez sabiendo que viene de conocerlo todo, de ser alma no encarnada y, por tanto, ser consciente de su esencia pura y plena, y sabiendo que está aquí contigo porque él o ella así lo ha querido, es maravilloso. Una maternidad así es transformadora: criar sabiendo que estás guiando a un alma antigua es muy diferente a criar a un niño a quien consideras un lienzo en blanco, sin nada que aportar y todo que aprender. La diferencia es sutil, y energética: quizá no cambia mucho en el plano físico, pero a nivel emocional y mental lo es todo. La imagen que tienes de tu hijo y cómo es ante tus ojos influye mucho en cómo le educas, cómo le guías, cómo te conectas con él y también qué te permites a ti misma aprender de él, en lugar de sentir que tu papel es solo el de transmitir y enseñar.

Mi invitación con este libro es a que mires a tu hijo de otra manera. Que te permitas a ti misma abrirte a esta nueva concepción de la vida humana y del origen de nuestro ser. Y que, desde ahí, vuestra relación cambie. Cuando una madre mira a su hijo y ve un alma, cuando entiende que quien le devuelve la mirada no es alguien con menos experiencia que ella o menos desarrollado, sino que es un igual, hecho de la misma materia y energía que ella, con varias vidas a sus espaldas y con mucho que aportar, su maternidad cambia.

Esa relación madre-hijo se convierte en un vínculo horizontal, en lugar de una relación vertical de superioridad en la que nosotras, como madres, podemos caer en el error de creer que solo nosotras enseñamos y ellos aprenden. Un vínculo horizontal es una puerta; es la posibilidad de nutrirnos del alma de nuestro hijo de la misma forma que él se nutre de la nuestra. Se trata de un cordón umbilical de doble dirección, de un intercambio: tú aportas tu saber y tus conocimientos a la ecuación, y él aporta los suyos. En esta vida te ha elegido para que le guíes y eso debes hacer, poner tu experiencia y aprendizajes al servicio y tomarlo de la mano para vadear estas aguas, pero sin perder de vista que quizá en otra vida fue su mano adulta la que aferraba la tuya infantil, ayudándote a cruzar el río.

Dicen los expertos en reencarnación que con nuestras almas cercanas compartimos muchas vidas; no siempre en los mismos roles ni trabajando las mismas lecciones, pero sí compartiendo el viaje una vez tras otra. Esto significa que seguramente habéis encarnado juntos varias veces, que el alma que hoy te mira desde los ojos de tu hijo lo hizo en el pasado desde los de tu hermano, tu madre, tu pareja o incluso tu mentor espiritual. El mundo del alma no entiende de jerarquías, no entiende la vida desde esa polarización de «Yo soy superior, y tú inferior. Yo te enseño, y tú aprendes». Para el alma todo es luz, y todos son maestros. Comprender la naturaleza hermosa de este vínculo, que es una unión de almas, transforma tu maternidad y, en algunos casos, si te dejas atravesar por esta certeza, tu vida.

Cuando un árbol suelta al viento una semilla y esta cae en tierra fértil y se prepara para crecer, nadie piensa que esa

semilla es menos que el árbol. No hay una jerarquía entre el árbol y sus semillas; la semilla es ya un árbol en potencia, quizá le falta nutrición para crecer tan alto, quizá necesita más agua, más tierra fértil o que transcurra el tiempo, pero está hecha de lo mismo que el árbol original, y ha venido a serlo. Del mismo modo, igual que todos somos parte de la fuente, nuestros hijos están hechos de la misma materia que nosotros. En este momento son como una semilla; tal vez no tan altos como el árbol ya desarrollado, quizá necesitan nutrientes, agua y sobre todo tiempo para alcanzar esa majestuosidad, pero, en su esencia, ya portan el potencial de lo que han venido a ser.

Nuestra tarea como madres es nutrir esa semilla con amor, con contención, con cariñosa guía, compartiendo nuestra experiencia ya vivida; y, a partir de ahí, observarla crecer. Quizá lo más importante que haremos en nuestra maternidad, que es a la vez el cambio de mirada del que te hablo, es mirar a la semilla y saber ver el árbol que será.

Mucha gente mira a un niño y ve tan solo un niño. Pero si eres capaz de mirar más allá, si asumes el reto de conocer a tu hijo y comprender su potencial, entonces al mirarle sabrás ver a la persona que ha venido aquí a ser, y criarle con la libertad y seguridad suficientes para permitirle convertirse en ella. Tal vez ese sea el regalo más grande que podemos hacerles: no verlos solo como un proyecto en proceso o una «persona en construcción», sino como alguien ya completo con sus sueños, sus deseos, su entusiasmo e inventiva, alguien con su propio espíritu, como nosotros. Alguien a quien no es necesario modelar, porque ya viene de serie con el potencial bajo el brazo de la persona que quiere ser en el mundo.

Un ejercicio que realizo a menudo es el de conectar con mis hijos de adultos, a través de la meditación o de la visualización. Más adelante, en el capítulo 2, compartiré contigo estas prácticas para conectar con ellos y con la persona que han venido a ser a esta vida, pero por ahora te invito a que te lo imagines. ¿Cómo será tu hijo de adulto? ¿De qué manera se relacionará con los demás, qué cosas le apasionarán, cuáles lo volverán loco? ¿Qué recuerdo tendrá de su infancia? Cuando no sé qué decisión tomar sobre algo relacionado con ellos, o más frecuentemente aún, cuando estoy a punto de dejarme llevar por la rabia o la ira, pienso en el tipo de adulto que me gustaría que fueran, y en el recuerdo que me gustaría que conservaran de su infancia. Imagino qué me dirían si estuvieran conmigo en la habitación, mientras regaño a su yo de tres años por esparcir canela por todo el suelo de la cocina.

Mientras materno, mantengo siempre en mi mente la cita de Elisabeth Gilbert con la que comencé este libro, y siento que realmente así es: «El propio roble crea la bellota de la que nace». La propia alma de tu hijo, su alma desarrollada y pura, no el niño inocente que tienes ante ti, es quien tira de sí mismo para que logre desplegar todo su potencial y convertirse en la persona que ha encarnado para ser. Conectar con ese adulto que será me ayuda a no verlo «solo» como un niño; a percibir todas sus potencialidades cada vez que le miro y, desde ahí, acompañarlo en el camino que tiene que recorrer para materializarlas.

Pero nuestra gran responsabilidad como madres no es solo contemplar la semilla siendo capaces de ver el árbol en el que se convertirá. Una gran parte de nuestra tarea también consiste en aceptar el roble que crece bajo nuestra atenta mirada, sin

esperar de él que dé limones como el limonero que crece en el jardín del vecino o que se cubra en primavera de flores como el rosal de nuestra hermana. Admirar profundamente el roble que es nuestro hijo, agradecer cada bellota que nos entrega como si para nosotros fuera la rosa más bella, comprendiendo que cada decisión que toma, cada paso que da en la vida, lo hace guiado por ese potencial innato que le lleva a ser quien ha venido a ser. Y por eso, nosotros lo honramos profundamente, lo admiramos y lo agradecemos, sin esperar que sea quien no es, que entregue lo que no tiene para dar o que se convierta en un árbol distinto a la semilla que trajimos a este mundo.

Creo que esta es una de las cosas más difíciles de hacer para cualquier persona que se propone criar con conciencia. Educar con la intención de ser un espacio seguro, de proveer seguridad y contención para que nuestro hijo pueda crecer tranquilo, conectar con su esencia y desarrollar el potencial que trae su alma, significa soltar nuestras propias expectativas de cómo queremos que sea o imaginábamos que sería. Y no solo eso: también implica dejar ir nuestras ideas preconcebidas de cómo «se debe» educar a un hijo. Siento que a menudo, cuando estamos criando, tomamos decisiones o reaccionamos desde un lugar inconsciente: unas veces desde el recuerdo de cómo nos criaron a nosotras; otras, desde algún libro que leímos que sentaba cátedra sobre cuál es la mejor manera de educar a un niño para que se convierta en un adulto de provecho y no «se te suba a la chepa», mientras que otras lo hacemos desde la opinión del pediatra, de nuestra abuela o de la vecina...

Párate un momento a reflexionar. ¿Alguna vez has reaccionado a una travesura de tu hijo de una determinada manera

porque estaba presente alguien que sabías que te iba a juzgar? Yo sí. En ocasiones, me he dado cuenta de que, si una situación se hubiera dado en casa, lejos de ojos y juicios ajenos, mi respuesta hubiera sido muy diferente. Esa es la parte más visible del iceberg de lo que yo llamo «la crianza desconectada», que sucede cuando tomamos decisiones relacionadas con la crianza o reaccionamos a situaciones desafiantes desde un lugar alejado de nuestra esencia y nuestra conexión con el alma de nuestro hijo. Es fácil identificar cuándo has actuado movida por la vergüenza o para evitar el juicio, pero no lo es tanto darte cuenta de qué patrones de pensamiento tienes grabados en el inconsciente de cuando tú eras niña, por ejemplo, y que te hacen reaccionar de una manera y no de otra cuando te sientes desafiada o frustrada por las acciones de tu hijo.

Antes de ser madres, fuimos hijas; antes de ser madres, hemos estado expuestas a muchas situaciones emocionales que han dejado una impronta en nosotras. Siempre digo que cada uno llevamos a la espalda una mochila, cargada con nuestra sombra y esas cosas que no vemos: antiguos resentimientos con nuestros padres, creencias erróneas que heredamos de ellos, viejas heridas emocionales que nos hicimos relacionándonos con otros (amigos, hermanos, parejas...). Todas estas cosas nos acompañan sin que seamos conscientes de ellas, y condicionan nuestra respuesta emocional a la vida en general y nuestra manera de criar y conectar con nuestros hijos en particular. La maternidad, cuando llega, viene acompañada de una gran tarea: la de crecer por dentro, bucear en nuestras propias aguas turbias para limpiarlas, sacar la basura, vaciar nuestra mochila de piedras, para poder abrir nuestro corazón a la vida y criar a nuestros hijos desde un lugar espiritual de

conciencia plena, sabiendo que en cada momento y en cada reacción estamos actuando como nuestra guía interna nos llama a hacerlo, y no movidas por nuestra sombra o nuestro inconsciente.

Aceptar esta invitación de abrirte a una crianza holística y horizontal en la que comprendas las dimensiones del ser que tienes ante ti, sepas ver el futuro árbol donde solo está la semilla y aceptes el roble que se despliega ante tus ojos sin tratar de convertirlo en un rosal, también significa aceptar tu parte del trabajo. Una semilla no crece sola; puede hacerlo, pero lo tendrá más difícil para salir adelante y su vida será más complicada. Nuestra tarea como madres y como padres es regar esa semilla, nutrirla y darle todo de nosotros para que logre crecer. El niño planta su semilla, la potencialidad de quien vino a ser, en nosotros, en la tierra fértil que suponemos para él. Elige ser plantado donde sabe que la tierra es rica en nutrientes para él, donde le darán lo que necesita; escoge los padres que le proporcionarán la experiencia perfecta para que pueda desplegar su potencial y convertirse en quien vino a ser.

Comprender esto es maravilloso, porque proporciona mucha paz el entender que todo lo que aportamos a nuestro hijo, errores incluidos, funciona como abono para su crecimiento y le enseña valiosas lecciones que escogió aprender. Pero también es una gran responsabilidad; la responsabilidad de regar esa semilla para que crezca, de averiguar qué tipo de árbol es, cuánta agua necesita y con cuánta frecuencia desea ser regado, si la luz del sol lo hace florecer o lo marchita, conocer quién es, aprender lo que necesita de nosotros, y entonces dársele. Así es como crecemos como madres, cuando nos esforzamos en conocer a nuestro hijo para averiguar qué tipo de

madre precisa... y nos convertimos en ella. Aceptándolo tal cual es, aceptando sus ritmos, si florece más tarde que otros niños, si requiere de más cantidad de agua para dar el mismo número de flores, si la luz del sol lo hiere, aunque al resto le venga de maravilla. Donde el hijo es la semilla, la madre y el padre son a la vez tierra fértil y jardineros; son perfectos para lo que requiere y están listos para su llegada, tal y como son y están, pero al mismo tiempo deben trabajar con esfuerzo y mimo para sacar adelante esa planta que les ha sido confiada y que será, para ellos, la más bella de todas.

Mi propuesta de maternidad holística es un tipo de crianza que tenga en cuenta todos los aspectos del ser humano, más allá del cuerpo físico: nuestro cuerpo emocional, nuestro cuerpo espiritual, nuestros sentidos no físicos... Con este libro quiero invitarte a que te abras a escuchar a tu intuición para que desde allí puedas criar al hijo que tienes frente a ti, y no al hijo que pensaste que tendrías o al traviesillo que la sociedad intenta convencerte de que tienes. Por eso no voy a proponer técnicas concretas de crianza, ni métodos específicos que puedan ayudarte a resolver un problema o comportamiento infantil que te desagrada.

Mi invitación es, como te decía, a que hagas un cambio de mirada, a que percibas la relación con tu hijo de otra manera y, sobre todo, a que te abras a escuchar a tu guía interna, que es quien está en conexión con la guía interna de tu hijo y quien sabe cuál es la reacción más adecuada en cada momento y de qué manera vuestra relación puede verse fortalecida ante cualquier amenaza. Para poder escucharla será clave conocerte, aprender a observarte, y sobre todo tener la valentía de vaciar tu mochila y así poder limpiar tu mente para ver la realidad

que tienes ante ti en lugar de una proyección de tu subconsciente. Solo desde ese lugar podrás educar desde tu esencia y desde tu conexión con tu hijo. Solo desde esa mirada podrás establecer con él una relación horizontal en la que ambos enseñéis y aprendáis, y de la que ambos os nutráis para crecer y recorrer de la mano el camino que decidisteis transitar juntos. Todo lo demás es transitorio, todo lo demás es secundario; si el vínculo es fuerte y estable, si os relacionáis desde el alma y no desde el ego, el inconsciente o los patrones aprendidos, vuestra relación recibirá la nutrición y el sostén que necesita y florecerá, cuando llegue su momento, regalando al mundo y a vosotros la belleza que solo tiene aquello que ha sido cuidado con mimo durante toda una vida.

Deseo que te guste mucho este libro, que te ayude a criar de otra manera, no porque te diga cómo hacer las cosas, sino porque te abra a escuchar la voz que desde dentro te dice cómo hacerlas; que te abra a una nueva manera de mirar a tu hijo y de concebir vuestro vínculo, y que te acompañe cuando las cosas se ponen difíciles y, por un momento, pierdas de vista la naturaleza mágica y prodigiosa de vuestra unión. Gracias por tu confianza y por estar aquí; gracias por dedicar tu tiempo a profundizar en tu relación con tu hijo. Al final, es esa disposición a hacer lo que haga falta por él lo que cambia y fortalece vuestro vínculo, al margen de cualquier otra cosa.

## EMBARAZO Y PARTO CONSCIENTES

Las mujeres somos portales de vida. Solo nosotras tenemos esa mágica capacidad de transformar alma en materia. Recuerdo cuando estaba embarazada y me parecía magia la capacidad de mi cuerpo de crear otro cuerpo de la nada, sin necesidad de que yo me esforzase, aprendiese cómo hacerlo, me concentrase o hiciera nada especial. Simplemente ser ya era suficiente para que mi cuerpo diera vida a otro cuerpo, utilizando esa misma sabiduría mágica que hace que los árboles crezcan hacia arriba, que los girasoles se muevan buscando el sol o que los planetas giren en el cielo siempre sincronizados a su propio ritmo perfecto.

Somos naturaleza, y la naturaleza tiene su propio tempo sabio, un conocimiento instintivo que vive en los planetas, en los girasoles, en los árboles y también en tu cuerpo y en el mío, y que los guía desde adentro para que, sin esfuerzo, las cosas sean como deben ser. Existe algo, una energía más grande que nosotras, que es el universo mismo, y que con cariño guía a

la flor para que crezca, a las mareas para que suban y bajen y a nuestro cuerpo para que, sin esfuerzo y de la nada, cree un cuerpo humano perfecto y funcional y después se abra como una rosa para dejarlo salir y franquearle el camino a la vida. Si te paras a pensarlo, es magia. Es magia lo que hace nuestro cuerpo cuando nos quedamos embarazadas, y a la vez es lo más natural del mundo, pues es lo que hace constantemente la naturaleza, y nosotras somos naturaleza misma.

Desde que fui madre por primera vez siento que, para mí, es un infinito privilegio ser mujer. Porque solo nosotras somos portales de vida, solo nuestros cuerpos son capaces de obrar el milagro. Hace falta mucha fuerza, sumada a una sensibilidad infinita, para escuchar el llamado de esa alma que nos ha elegido, abrirnos conscientemente a ella, dar un «sí» desde el corazón a su llegada, y después realizar el viaje definitivo a las estrellas para traer a esa alma de vuelta a la Tierra a habitar el cuerpo que hemos creado para ella.

Fuerza, porque es un proceso que requiere de estabilidad, sostén, resistencia y valentía. Y a la vez sensibilidad, porque hace falta hacer todas esas cosas con dulzura, con suavidad, con un mimo infinito. Es como sacar una espina de tus pies: necesitas fuerza para dar el tirón que la propulse hacia fuera, pero al mismo tiempo necesitas suavidad, mimo y atención al detalle, para poder agarrarla sin que se escape de entre tus dedos. Y siento que las mujeres somos idóneas para realizar esa tarea, porque somos capaces de la fuerza y valentía más brutales, sin perder nunca esa dulzura y flexibilidad que forman parte de nuestra esencia. Está claro que todos tenemos en nuestro interior coexistiendo ambas energías, la masculina y la femenina —te contaré más sobre esto más adelante—, pero

esa conexión con ambas cualidades la siento más palpable y palpitante en nosotras.

Ser portal de vida significa tener la capacidad de conectar el cielo y la tierra. Tener el poder supremo de materializar —literalmente, convertir en materia— aquello que antes solo existía en el plano espiritual. Es casi como ser arquitectas cósmicas, diseñando y moldeando un nuevo hogar físico para esa alma que se ha decidido a volver. Las mujeres tenemos esa importante tarea de bajar el cielo a la tierra, de ser un canal por el cual lo que solo existía en el plano vibracional pasa a hacerlo también en el plano material en el que existe todo lo que se puede tocar. Realmente todos los seres humanos poseemos ese poder de materialización a un nivel más primario: cada vez que hablas, estás dando forma con tus cuerdas vocales a algo que antes solo existía en tu pensamiento, estás utilizando tu poder creador para transformar energía en algo tangible, en ondas acústicas. Algo parecido sucede cuando escribes, si cabe de una manera más material incluso, porque esos pensamientos quedan plasmados en algo tangible físicamente.

Pero dar lugar a una vida es mucho más que escribir una carta o pronunciar un par de frases; es creatividad en estado puro, es canalizar la energía de luz de las esferas superiores para transformarla en materia tangible en nuestra realidad terrenal. Es ofrecer todo lo que tienes y todo lo que eres y ponerlo al servicio de la vida; ofrecerte a ser canal, ser el camino que recorre esa luz pura y mágica que es un alma para retornar a la tierra y encontrarse contigo. Te vuelves a la vez camino y destino; a través de ti, tu hijo encuentra el sendero de vuelta a la vida, y cuando lo recorre, lo hace para terminar en tus brazos, abrazadito a ti.

Este papel de ser un puente entre dos dimensiones, de conectar lo que está arriba y lo que está abajo ofreciendo tu propio cuerpo como portal para ser atravesado, no es comparable a nada más en el universo; no hay otro camino tan claro y puro que conecte ambos planos vibracionales. Morir, volver a casa, lo hacemos solos; pero nacer, llegar a la Tierra, lo hacemos de la mano de mamá, que es quien sube a buscarnos a las estrellas, que es quien nos regala un nuevo cuerpo; que es quien nos espera al otro lado del puente y también el puente mismo, pues durante nueve meses ofrece su cuerpo y su ser como canal para nuestro regreso. La mujer es la encargada de bajar al plano físico la luz del universo; quizá de ahí venga la expresión «dar a luz», pues realmente eso es lo que hacemos: traer luz al mundo; bajar de planos superiores esa esencia de la Fuente, esas almas, que vienen a habitar la Tierra, a sanar lo que generaciones anteriores no hemos podido, a avanzar, a llevar a la humanidad hacia delante. Si las mujeres no se ofrecieran para permitir que la luz descendiese a través de ellas, entonces no habría luz en nuestro planeta, no habría almas, no habría más vida.

El infinito potencial creativo de la mujer, unido al amor incondicional que la lleva a poner al servicio de la humanidad esa creatividad sagrada que aloja en su útero, es lo que posibilita que sigamos aquí como especie, que continuemos creciendo, aprendiendo, evolucionando; por eso, para mí, el embarazo y el parto son procesos sagrados, místicos, a los que respetar y por los que sentir devoción y veneración. Me entristece observar que en nuestra sociedad actual se ha perdido esa sacralidad que antes rodeaba a estos ritos de paso, pero, por suerte, cada vez más personas vamos despertando

y tomando conciencia de lo poderoso y estremecedor que es este proceso.

### **Nuestros hijos nos eligen**

No creo en las casualidades. En un universo, en el que todo es energía, todo está relacionado con todo, y cada cosa que sucede, por diminuta que parezca, está íntimamente relacionada con el resto, no pueden existir las coincidencias. Creo firmemente que hay una razón detrás de todo lo que pasa; a veces, el universo pone algo en nuestra vida —o lo retira de ella—, pero otras muchas veces lo que ocurre ha sido planificado por nosotros mismos antes de encarnar. Y lo mismo sucede con nuestra familia; elegimos a las almas con las que venimos a compartir este viaje aquí en la Tierra.

Cuando nuestra alma está preparando una próxima encarnación en nuestro planeta, escoge lecciones que quiere aprender: compasión, independencia emocional, amarse a sí misma, fortaleza, resiliencia... valores y destrezas que se aprenden de manera mucho más rápida mediante la experiencia directa de vida, relacionándonos con los demás, y experimentando en carne propia vivencias y situaciones que nos lleven a integrar lo aprendido a través de la práctica. La Tierra es una escuela a la que venimos a aprender, y todas las situaciones de vida a las que nos enfrentamos, las relaciones que establecemos con quienes nos rodean, las adversidades y los momentos de placer... son nuestros maestros para que logremos integrar aquello que decidimos venir a trabajar. A veces, nuestra alma elige experimentar vivencias que son duras y difíciles en el plano de

la personalidad, sabiendo que de ellas saldrá reforzada y que atravesarlas es una de las mejores maneras que tiene de crecer y evolucionar. El libro *El plan de tu alma* (Sirio, 2010) de Robert Schwartz, profundiza mucho más sobre de qué manera muchas experiencias desafiantes a las que nos enfrentamos a lo largo de nuestra vida están planificadas y orquestadas por nuestra alma buscando nuestro crecimiento.

Esto no significa que absolutamente todo lo que nos sucede esté ya escrito y decidido, y que nuestras decisiones del día a día no tengan un gran impacto en el rumbo que va tomando nuestra existencia. En la Tierra tenemos libre albedrío; podemos disponer qué hacemos en nuestra vida en cada momento y las decisiones que tomamos van afectando al curso que toman los acontecimientos ante nosotros. Antes de nacer, nuestra alma elige qué lecciones quiere aprender, pero no de qué manera va a aprenderlas. Se crea así una enorme maraña de posibilidades. Imagínate un árbol lleno de ramas. Cada vez que tomas una decisión —por ejemplo, irte a estudiar un año a Francia en lugar de quedarte en España—, algunas posibilidades —o ramas— se eliminan y otras nuevas se abren, como si esa rama que has seleccionado creciera y se ampliase en multitud de nuevas potencialidades para tu vida.

Con cada resolución que tú tomas, unas puertas se cierran y otras se abren. Así, vas construyendo tu vida según las decisiones que vas adoptando en cada momento; todo lo que te ocurre lo atraes hacia ti según lo que necesites aprender. Es como si tú, con tu vibración determinada y tu plan de vida, fueras un gran imán, y a tu alrededor se organizaran situaciones de las que aprender algo, personas que van a reflejarte una parte de ti que necesitas sanar, libros o películas que van

a ayudarte a llegar a la reflexión que necesitas en este momento... en un baile infinito entre lo que tu alma decidió antes de encarnar y lo que el universo te trae según la persona que hoy eres y las lecciones que hoy necesitas incorporar en tu vida.

Del mismo modo que tu alma ha escogido situaciones, vivencias y desafíos para poder aprender en la escuela de la Tierra lo que consideraba necesario para crecer, también ha elegido a las personas con las que iba a vivirlo. Se dice que las almas suelen reencarnarse en grupo; repetimos vidas con otras almas con las que estuvimos en el pasado, para continuar aprendiendo juntas. No siempre se mantienen los mismos vínculos; quien hoy es tu madre tal vez en otra vida fue tu hermana o tu marido, porque las almas no tienen un género determinado. Pero su esencia, esa chispa que le hace ser indiscutiblemente ella, era la misma. Nos reencarnamos juntos para compartir vivencias, para ayudarnos a crecer; antes de venir hacemos planes, acordamos experimentar ciertas cosas juntos sabiendo que todas las decisiones se toman desde el amor que, en el plano del alma, sabemos que somos. Incluso algunas experiencias desafiantes que atravesamos, con gente que *a priori* no querríamos en nuestra vida o por la que no necesariamente sentimos un afecto especial, son planificadas por nuestra alma y la suya, comprendiendo que vivirlo será doloroso, pero nos aportará crecimiento y expansión, que es, a fin de cuentas, lo que busca nuestra alma cuando decide venir a la Tierra.

Esto te lo cuento porque quiero llegar a una conclusión fundamental en la que se basa toda mi maternidad y me gustaría que cambiara la perspectiva que tienes de la tuya: tu hijo te ha elegido. Tú le has elegido a él. Habéis hecho un pacto

para crecer juntos en esta vida. Habéis acordado caminar de la mano, aprender el uno del otro, atravesar quizá circunstancias difíciles, compartir la vida ayudando al otro a integrar sus propias lecciones mientras profundizáis en las vuestras, desarrollaros juntos.

Cuando sientas que no estás siendo la madre perfecta, la madre que te gustaría ser, recuerda esto: él te ha elegido a ti, porque todo lo que tú eres, sientes y representas, es justamente lo que él necesitaba para poder integrar las lecciones que ha escogido para esta encarnación. Tus aciertos como mamá le nutren, le llenan, le arropan, pero también tus errores están ayudándolo a enfrentarse a situaciones que le hacen crecer, que le enfrentan con sus propias lecciones, que le ayudan a evolucionar. Tus errores son los errores que él eligió experimentar para crecer. Para mí, ser consciente de esto elimina la culpa, los remordimientos que nos acompañan siempre cuando, como mamás, nos equivocamos; ser consciente de esto me ayuda a ser una madre más libre, empoderada y feliz, porque comprendo que soy exactamente lo que mis hijos necesitan. Que no necesito ser la mamá perfecta, porque la mamá que ya soy es la mamá perfecta para ellos. Que no necesito hacer siempre las cosas bien, porque cuando me equivoco también estoy cumpliendo con mi papel de madre de acompañar y guiar su evolución. Que, en realidad, no existe esa dualidad entre lo bueno y lo malo en mi maternidad; todo lo que hago, absolutamente todo, es abono que los nutre como si fueran flores. Mis aciertos son para ellos rayos de sol; los empoderan, los acarician, los ayudan a crecer. Como un girasol que busca la luz, ellos disfrutan de esos momentos en los que brillo como mamá, se deleitan en ellos. Pero cuando me equivoco,

cuando pierdo la paciencia, cuando mi actuación deja mucho que desear; entonces mis palabras son gotas de lluvia que caen sobre ellos. Tal vez no son tan agradables como disfrutar del sol, pero el agua también los nutre, los hidrata, sostiene su crecimiento; es necesaria para su evolución. El agua también los ayuda a crecer.

A mí me fortalece mucho pensar que, si ellos me eligieron, fue con todo: con mi sol y con mi lluvia. Con mis momentos estelares en los que brillo como madre, y con mis momentos mejorables en los que no hago las cosas como me gustaría. Porque ellos son almas eternas y las almas buscan expansión, no perfección. Vinieron a la Tierra a crecer, atravesando para ello vivencias a veces empoderantes, a veces desafiantes, pero siempre potentes y transformadoras. Y yo, como su madre, soy el catalizador que les permite entrar en contacto con esas experiencias, al menos durante los primeros años en los que caminan de mi mano y no tienen tanto contacto con el mundo exterior. Vendrán otras situaciones que los moldearán y esculpirán; vendrá el colegio, los amigos, el primer amor. Vendrá todo eso que ellos acordaron atravesar, todo lo que a fin de cuentas implica vivir, pero, por ahora, yo soy su toma de contacto con el mundo y esta Tierra en la que han nacido, y a través de mí experimentarán la luz y la sombra, el sol y la lluvia.

Saber que me han elegido a mí para transitarlo juntos es muy liberador a la hora de materner, porque me conecta a mí también con el alma que soy y que libremente escogió caminar con ellos. Sin culpa por lo que hago mal, sin apegarme a lo que hago bien; comprendiendo que la experiencia que ofrezco es la que ellos necesitan, porque en el universo no podría ser

de otro modo. Y así, desde la consciencia, vamos creciendo juntos y compartiendo la vida.

### **La mujer es un portal de luz, creatividad y vida**

Esta labor de la mujer como portal de vida, como canal energético que conecta las dimensiones superiores con las inferiores, como fuente de la creatividad definitiva por tener la capacidad de transformar lo sutil en materia, no se limita solo a nuestra maternidad ni a nuestra disposición para engendrar hijos. La mujer posee una energía creativa sagrada, que puede emplear para dar a luz no solo bebés humanos, sino también ideas, proyectos, visiones para un nuevo mundo... en nuestro útero, y en nuestro segundo chakra (en el capítulo 3 explico más a fondo qué son los chakras), albergamos un fuego sagrado que puede encender las velas que nos apetezcan, si lo cuidamos, lo nutrimos y nos ocupamos de él. Podemos dar a luz de muchas maneras, porque esa es nuestra naturaleza como canales: anclar en el plano material la luz de planos vibracionales sutiles, ya sean almas, ideas o rayitos fugaces de inspiración que nos atraviesan.

Lo femenino es una expresión de la vida, y fuimos creadas para darle forma, para posibilitar su existencia, para servirle de puerta de entrada a todo aquello que quiera encarnar a través de nosotras. En nuestro útero se encuentra la llave de ese camino sagrado; en él habita ese fuego alquímico que convierte la energía en materia y que nos regala la capacidad de manifestar lo que deseamos. Pero para ello necesitamos mantener con vida ese fuego. Hemos de cuidarlo, ocuparnos de él y de

nosotras, pues sus necesidades son también las nuestras. Para que las llamas ardan fuerte precisamos descanso, confianza en nosotras mismas y en las señales de nuestro cuerpo, respeto por nuestra naturaleza cíclica, comprensión de nuestro ritmo interno y de nuestros procesos... no debemos olvidarnos de nosotras, que, paradójicamente, es lo que les sucede a muchas mujeres con la maternidad, que se olvidan de sí mismas al entregarse por completo a la nueva vida que han creado.

Dedicar tiempo y cariño a mantener vivo ese fuego, a avivarlo con nuestras pasiones, nuestros ratos de descanso, a nutrirnos nosotras para poder nutrir, es la clave de todo. A veces sentimos que estamos secas, que no damos para más; y no es que hayamos dejado de ser un canal de creatividad, sino que el río no fluye porque hemos entregado toda su agua sin dejar que se repusiera. Cuando te preocupas de todo, te olvidas de ti, secas tu río, y sin tu agua interna pierdes tu esencia, tu creatividad, tu luz.

Además, siento que muchas veces la creatividad innata de la mujer se ve opacada por la falta de confianza en nosotras mismas que sufrimos. Nuestra capacidad de crear es innata e inherente a nuestra propia naturaleza: lo femenino es la puerta de la vida a este mundo, todas las personas que han poblado alguna vez la Tierra llegaron aquí a través del cuerpo abierto y dispuesto de una mujer.

Nosotras albergamos la llave de la creatividad y de la vida, y lo mejor de todo es que no necesitamos hacer un gran esfuerzo titánico para que esto suceda. No necesitas concentrarte mucho, ni esforzarte, ni dedicarle horas y horas de tu tiempo, para que tu cuerpo lleve a cabo el mayor acto creativo y dé forma a un cuerpo humano: lo hace solo, impulsado por

la misma fuerza que lleva a las rosas a abrirse y a los planetas a girar en su propia órbita. No hace falta que tú *hagas* nada para crear vida; por el mero hecho de *ser* ya lo estás haciendo a cada momento. El fuego de la creatividad habita en ti y arde sin esfuerzo; y si confías en él y en tu propia capacidad innata para ello, puedes dar vida a todo aquello que te propongas, a tus proyectos, a cualquier cosa que te inspire y que encienda la chispa dentro de ti.

El aprendizaje a integrar para poder permitir que esto suceda es la confianza; confiar en que la creatividad es la esencia de tu propio ser, y en que una fuerza que es infinitamente mayor que nosotras lo mueve y posibilita todo. Entregarse a esta fuerza primordial y permitirle que se exprese a través de nosotras es la clave para poder conectar con nuestra esencia creadora y traer a la vida, sin esfuerzo, aquello que antes solo existía en nuestro corazón.

Abrirse a la creatividad es como hacer crecer una flor; tu tarea es plantar la semilla, ocuparte de regarla, y permitir que crezca. Permitir que crezca es fundamental; implica comprender que todo es un proceso, que cada planta florece cuando es su momento, y que no por estar arañando la tierra o tirando del tallo tratando de que crezca antes vas a lograr que suceda más rápido, y quizá incluso destruyas la planta antes de que pueda llegar a dar flor. Comprender que todo pasa a través de nosotras sin tener que estar controlando cada segundo o haciendo un esfuerzo titánico para que llegue a ver la luz, y a la vez ser conscientes de que esa semilla necesita ser regada con nuestro cariño, el tiempo que le dedicamos y la importancia que merece para nosotros es la tarea; y encontrar el equilibrio entre ambas, lo más difícil. Pero hoy en día siento que la parte

de trabajar por un objetivo está muy integrada en nosotras, mientras que el tema de confiar en nuestra creatividad interna y permitir que las cosas se desenvuelvan a su propio ritmo aún nos cuesta un poco más; por eso me encanta recordar que todas las mujeres somos portales de luz, creatividad y vida; que estamos hechas para que la energía de las ideas nos atraviese, para que lo vibracional cobre vida a través de nuestra carne, y que la misma fuerza que impulsa a un bebé a crecer dentro de nosotras ayuda a otros proyectos creativos a madurar, ser nutridos y llegar a término si nosotras lo permitimos.

### **El embarazo y el parto son grandes catalizadores de conciencia**

Antes te comentaba cómo el embarazo y el parto son procesos sagrados, momentos únicos en los que la mujer realiza un trabajo energético precioso regalando al alma que la ha elegido un cuerpo que habitar y una vida que recorrer de su mano. Personalmente, realizar esta labor con mis dos hijos ha significado para mí una toma de contacto con la magia; la magia del universo, de mi cuerpo que posibilita mi transformación en canal, del alma de mis hijos que ha elegido mis brazos y de mi propia alma que se presta a hacer el trabajo. Por eso siempre digo que el embarazo y el parto son una de las transformaciones más brutales que podemos experimentar las mujeres: se transforma nuestro cuerpo físico, también nuestra mente, nuestras emociones y nuestros pensamientos; se transforma nuestro ser, nuestras creencias y nuestros miedos y, para cuando el bebé está en nuestros brazos, la mujer que