Guardianes de la luz: La mente como santuario

10/02/2026



No permitas que tu peor amigo viva entre tus dos orejas (Laird Hamilton). Esta frase causo impacto en mi conciencia al escucharla, tenemos la habilidad innata de elegir a quien queremos dar cobijo en ese lugar tan desconocido en determinadas ocasiones.

Hay batallas que no se libran con espadas ni con palabras, sino con el silencio del pensamiento. A veces el enemigo de nosotros mismos no está fuera sino dentro, disfrazado de dudas o miedo, con el recuerdo que a veces duele, con esa critica que no aceptamos o no soltamos y que en algún momento nos hirió. A veces ni siquiera proviene de otra persona, sino que es nuestra propia herida, la que se repite "No soy suficiente"," No lo lograré", "Esto no tiene sentido".

Tu mente es un santuario o como describía el libro " El monje que vendió su Ferrari", tu mente es un jardín y tú el jardinero que lo cuida y de ti depende que este seco o lleno de preciosas flores, es imposible no tener pensamientos en forma de susurros (hiervas malas), que debemos tratarlos con cuidado y determinación, observarlos y dejarlos ir, sin prestarles demasiada atención, ya que por el contrario podrás revivirás heridas

que alimentan sentimientos como la rabia, la tristeza, la inseguridad….y es así como poco a poco estarás cediendo a ese "enemigo", tu espacio y sobre todo tu paz. **Dejar que el enemigo se quede, es como concederle la llave de tu esencia.**

Mereces ser el Guardián de tu propia luz.

¿Y si empezamos a desalojarlo de ese lugar donde se ha instalado y parece que está a gusto?

No podemos echarlo con violencia sino con conciencia. Con perdón, con límites y sobre todo con amor propio, todo comienza por aquí: **El amor propio.**

El amor propio nos recuerda quienes somos, nuestros valores y todo lo que podemos llegar ser y sentir, una frase poderosa que forma parte de mi vida en estos últimos años ha sido **"Reconozco el Dolor, pero no le doy poder".**

Cuando a mi vida llego el Caos devastándolo en un primer instante todo, me paré en seco y en el más absoluto silencio se coló una voz que me dijo: Tu mente no es un campo de batalla, no estás en guerra, debes empezar de cero a cuidar tu jardín, porque te aseguro que volverá a florecer, no te puedo decir cuando, pero sé que lo hará. Me pregunte ¿Como voy hacerlo? me parecía imposible, pero cerré la puerta por dentro y comencé a trabajar en mi, elegí la libertad sobre la prisión del sufrimiento, poco a poco recupere el timón de mi energía vital, de mi historia y sobre todo de mi presente creyendo firmemente que merecía ser la Guardiana de mi propia luz.