Mi amiga Rossy Rivera comparte un excelente mensaje sobre aligerar la carga a final de cada año. Hemos estado compartiendo juntas sobre este tema en muchos eventos que hemos tenido de fin de año y cada vez que lo hacemos creo que encuentro mucho más cosas que sacar de la maleta!!!

Durante el año vamos metiendo cositas a nuestra maleta. A final del año llegamos todos cargados de tantas cosas que ni nos sirven y que verdaderamente es imposible seguir adelante en el camino llevando a cuestas tanta cosa. Recuerdo la anécdota de un señor que estaba cargado de cosas, cansado y pidiendo que alguien lo llevara. Por fin un camionero se detuvo y el hombre feliz se subió con todo y carga. El problema fue que no dejó su carga, siguió sentado en el camión con la carga sobre la espalda. Muchas veces así estamos nosotros. Con la carga pesada sobre nosotros y por más que Dios desea quitarnos esa carga no la soltamos. Seguimos adelante con ella, quejándonos y sufriéndole, pero sin permitir que Dios nos ayude, sin sacar nada del costal. Simplemente vamos por la vida cargando aquello que nos hace un lastre espantoso en la vida.

Tenemos que decidir dejar ir nuestra carga emocional. Seguramente durante el año hemos pasado por grandes sinsabores, desilusiones, traiciones, muertes y cosas que hacen trizas nuestras emociones. No es fácil, pero tenemos que hacer lo posible por arrojar de nuestras vidas todo lo que hace que esas heridas sean peores. Tenemos que desechar todo lo que nos sigue dañando y echando limón a la herida.. pa que duela!!!

Recuerdo todo lo que se me vino encima cuando perdí a mis hijas. Las emociones y sentimientos iban y venían como una montaña rusa. Si estaba sola lloraba, si estaba con gente lloraba, si oía alguna canción lloraba, si no la oía también. Era espantoso. Pero me di cuenta que habían ciertas cosas que me hacían sentir peor. Así que comencé a tratar de evitarlas. Si ver un video me hacía retroceder, entonces no lo veía, no era tiempo. Hoy en día puedo ver los videos de mis hijitas. Quizás lloro todavía, pero esos sentimientos de angustia, nostalgia, melancolía, depresión, desesperación ya no son parte de mi maleta. Así que llega el tiempo en el que puedo recordar pero sin dolor.

Somos humanos, no hay uno que no esté sufriendo con el dolor causado por otra persona. Pero tenemos que tomar decisiones y rodearnos de personas que nos aman y ayudan. Tenemos que soltar, perdonar, dejar ir a aquellos a quienes nos atamos con las heridas y nos pegamos a ellos sin darnos cuenta de la gran carga que estamos llevando al no soltarlos. Tenemos que sacar de la maleta la amargura, el resentimiento y aquellas actitudes dañinas que hacen alejar aún a los que nos aman sinceramente. La paz interior atraerá relaciones sanas. La falta de perdón, el enojo, el orgullo etc. hará alejar de nosotros a todos. ¿Quién

quiere estar con alguien así?

Tenemos que sacar de la maleta la decídia, la pasividad, el "mañana si lo hago, mañana te lo doy, mañana si te pago..." No podemos ser personas del mañana. Tenemos que hacer hoy lo que nos propusimos. Desgraciadamente siempre queremos comenzar con cosas súper difíciles cuando no comenzamos a dar pasos de bebé. Nos creemos capaces de conquistar imposibles, por eso nos ponemos metas muy altas que jamás alcanzamos. Pero si hacemos las cosas poco a poco, paso a paso, de abajo hacia arriba, nos daremos cuenta al final que hemos logrado metas que eran antes imposibles de lograr.

¿Cuántas veces comenzamos algo que jamás terminamos? Esos propósitos de año nuevo que para febrero ya olvidamos. ¿Para qué hacer propósitos? Es como ponerse a dieta. Llega el fin de semana y olvídalo, ya caíste en la tentación del pastel porque como te portaste tan bien entre semana, hay que premiarse no? Y así es con todo lo demás. Tenemos que echar fuera la pasividad, la flojera, la dependencia hacia los demás porque me ayudan y me lo hacen. ¡Hazlo tu! Verás qué satisfacción te causa hacer algo por ti mismo sin que nadie te ayude. Deja de descalificarte y discapacitarte. Es decir, "deja de ser conchudo" (no es una palabra mala en México o.k?, quiere decir muy flojo).

Otra de las cosas que debemos sacar de la maleta son los fracasos. Todos los tenemos .. ¿y qué? No quiere decir que así tenemos que vivir, pensando en lo que NO logramos, NO hicimos, NO le atinamos. Ni modo, a veces no le damos al blanco a las cosas. A veces no nos salen bien los planes. A veces decimos lo que no debemos, hacemos lo que no debemos, callamos lo que no debemos. Pero no se trata de vivir culpándonos y condenándonos toda la vida. Perdónate y vuélvelo a intentar, reconcíliate contigo mismo y échale ganas a todos los intentos por mejorar y hacer las cosas bien echas. Si ya no lo puedes remediar, perdónate y sigue adelante, si lo puedes remediar, sigue intentándolo y deja de latiguearte. Eso ni agrada a Dios, ni lo impresionas y ni puedes funcionar así.

Saca de la maleta la auto-compasión. El otro día hablé con una amiga que a causa de una reacción terrible que tuvo a un medicamento, se quemó todas las mucosidades del cuerpo. Entre las múltiples consecuencias de esta reacción una de ellas fue que sus lágrimas se secaron. Ella no puede llorar. Y me decía: "Gloria, no te imaginas lo que yo siento cuando no me puedo desahogar y llorar. Grito, me pongo roja, pero no siento alivio". Casi me desmayo al escuchar esto. Quería llorar luego luego para desahogarme y si, en efecto.. lloras y te desahogas. Bueno, al menos eso tendríamos que hacer. Sin embargo a la gente luego le gusta llorar y llorar sin sentir alivio. Les gusta llorar para que las demás personas las consuelen y animen. Y lloran aquí y lloran allá tratando de causar lástima y dolor en los demás. Si vas a llorarle, llórale en serio hasta que de desahogues. Pero no seas como la canción de la muñeca fea,

"Escondida por los rincones.
Temerosa de que alguien la vea.
Platicaba con los ratones
la pobre muñeca fea.

Un brazito ya se le rompió.
Su carita está llena de hollín.
Y al sentirse olvidada lloró
lagrimitas de aserrín.

Deja de llorar lagrimitas de aserrín. Llora torrentes y sentirás alivio y de ahí levántate y gózate porque hasta la muñeca fea sabía que alguien la amaba:

Te quiere la escoba y el recogedor.
Te quiere el plumero y el sacudidor.
Te quiere la araña y el viejo veliz.
También yo te quiero,
y te quiero feliz.

Hay muchas otras cosas que podemos sacar de la maleta, no sé cuáles sean las tuyas. Yo tengo una gran lista y tengo que ir a revisar, como dice mi amiga Laura, los compartimentos secretos que existen en las maletas, esos sierres que uno no quiere abrir y a donde mete la ropa sucia. Pues esa hay que sacarla y permitir que todo aquello que nos estorbó este año no quede dentro de la maleta. Si sacamos lo viejo entonces podremos tener espacio para meter lo nuevo, nuevos sueños, nuevas ilusiones, nuevos planes, nuevas perspectivas, nuevas decisiones, nuevos ánimos.

Deshecha todo aquello que solamente pesa en tu maleta. Comienza este nuevo año con una maleta vacía para que Dios la llene con Su presencia y sus regalos. Esos si caben perfectamente bien. Esos tienen que permanecer siempre y recordemos que la carga del Señor es fácil y ligera. Así que: "Bienvenidas todas las cosas que Dios quiera echar en la maleta."