

# Nuestra esencia

Alejandra Parra Gaete

Image not found.

# Capítulo 1

Todos traemos una esencia que nos diferencia los unos y de los otros desde que somos pequeños. Esa esencia es inalterable.

Construimos nuestra personalidad a partir de lo que nos toca experimentar en nuestros primeros años de vida. Crecemos y formamos una personalidad, debido a cómo percibimos las situaciones que experimentamos.

Esa personalidad en aquel entonces fue de gran ayuda, nos defendió de lo que nos tocaba vivir. Sin embargo, cuando somos adultos continuamos reaccionando con el mismo aprendizaje de cuando éramos niños, sin darnos la oportunidad de escucharnos, de detenernos y observarnos. Total, llevamos mucho tiempo así y nos va bien... al menos eso creemos.

Al mantener esta personalidad, nuestro cuerpo comienza a reaccionar, se manifiesta desarrollando alguna enfermedad. También sentimos ansiedad o angustia ¿Qué pasó? Nos estamos perdiendo, alejándonos de nuestra esencia basada en protegernos. Estas emociones son unas de las señales que nos invitan a reencontrarnos con nuestra esencia.

Estas conductas cuando somos adultos nos hacen daño a nosotros mismos por querer permanecer con esas creencias adquiridas a través del miedo, que al ser sostenidas en el tiempo nos dañan dificultando nuestra relación con los otros, dañándonos y dañando a terceros por no conectar con nuestro interior, que en realidad está lleno de amor.

Existe un mecanismo tan perfecto, que lo hemos denominado enfermedad, si no tuviésemos alguna manifestación física o emocional, jamás iríamos en busca de respuestas. Es ahí cuando comenzamos la alquimia.

En la medida que reconocemos y vemos como me relaciono con el otro, es cuando comienzo a integrar esa reacción en mí, la abrazo y le agradezco. Porque me defendió, me protegió mientras no tenía la conciencia para comenzar a transformarla...

Al observarnos, comprendemos y al comprendernos nos liberamos