



Círculo Rojo

**MI EVOLUCIÓN ESPIRITUAL:
NUNCA FUI UNA VÍCTIMA O CÓMO
QUITARSE LAS ARRUGAS**

MI EVOLUCIÓN ESPIRITUAL:

NUNCA FUI UNA VÍCTIMA O CÓMO QUITARSE LAS ARRUGAS



ANYOL

Primera edición: julio 2017

Depósito legal: AL 1276-2017

ISBN: 978-84-9175-169-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Anyol

<http://www.anyolenfemenino.blogspot.com.es/>

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: 123rf - lightwise

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

Mi Evolución Espiritual: Nunca fui una víctima o Cómo quitarse las arrugas

Dedico este libro a Pedro Antonio, Juan Alfredo, Jaime Jesús y Alejandro José.

Gracias hermana Eli, por haber soportado todas mis charlas sobre el perdón y otros temas un poco controvertidos.

Gracias Susana, Zinet y Eli, (Elisabeth), porque he comprendido que tengo que cuidar a quienes valen la pena y olvidarme de quienes no me convienen. Vosotras sí valéis la pena.

Gracias Salva, por aquellas conversaciones; fueron mi primer escalón.

Gracias Nuria, por las veces que me serviste de guía en el camino.

Dedico este libro a mis hijos, porque no quieren escucharme. He intentado que practiquen todo esto que aquí expongo y, si les apetece, puedan liberarse del pasado, que vivan el ahora plenamente y que no cometan los mismos errores que yo.

Sé que no puedo controlarlos, soy consciente de ello y esta misma dedicatoria es una manera de querer controlarlos de nuevo, de querer que lleguen a ser felices de la manera que yo les proponga; y, controlarlos, es justo lo que no quiero querer más.

Sé que soy culpable de todo lo que viví y culpable y responsable de todas las situaciones que vivieron todos los que he tenido a mi lado. Pensar que no podría sacar adelante a quienes me importaban fue un error que no cometeré más porque hoy sé que siempre fui capaz.

Esto es algo que me repito y que siento a diario para que no se me olvide jamás.

*Liberarme de esa culpabilidad ha hecho que no me sienta culpable de nada, (sabiendo que lo soy); esta liberación me ha traído muchos problemas porque dejé de sentirme culpable hace tiempo pero, en ese mismo momento, empecé a **sentirme culpable de no sentirme culpable por nada**. Ha sido muy duro acabar con este sentimiento de culpa ya que sé que lo hice mal con todos y conmigo misma.*

Me ha costado muchísimo trabajo y muchas lágrimas aceptar no sentirme culpable de nada sabiendo que el daño está todavía ahí, en vuestro interior; y que mi miedo a no ser capaz, mi egoísmo, os ha marcado.

*He aprendido a valorar y a respetar las opiniones de los demás. También he comprendido que cada uno tiene que buscar su Verdad, y que cuando llegue el momento, cada uno perdonará, se liberará y empezará a vivir y a disfrutar de la vida sin resentimientos, sin rencores, sin nada que perturbe su paz. Aunque este camino nunca se acaba porque todos los días aparecen nuevas preocupaciones, nuevos problemas... y todo eso hay que echarlo fuera. Sobre todo, quiero que seáis conscientes de que **sois capaces** de hacerlo todo.*

María de los Ángeles López Maxiá

Nunca fui una víctima

Hablo de las cosas como yo las veo; es mi experiencia con mis preocupaciones, con mi sentimiento de culpa, con mis pesadillas, con mi egoísmo, con mi egocentrismo, con mis emociones negativas...

En ningún momento digo que todas las personas seamos iguales, que todos los problemas de la mente se resuelvan igual, solo dejo claro como he hecho yo para liberarme de todo aquello que llenaba mi mente de pensamientos oscuros que no me dejaban vivir en paz.

A mí me ha valido todo lo que explico aquí, pero he necesitado mucho tiempo y muchas ganas para poder deshacerme de todo lo que me molestaba, solo me quedan experiencias a no volver a repetir.

Según he ido comprendiendo, (porque se trata de querer y de comprender), perdonar lleva a todo lo demás. No puedo pretender dejar de juzgar, todo lo que veo y todo lo que se mueve, en dos días, cuando lo primero que tengo que hacer es perdonarme a mí misma y a quienes me hirieron.

Durante todo este proceso he ido comprendiendo que lo que iba leyendo tenía que aplicarlo a mi vida.

No cuento ninguna de mis experiencias personales, solo doy algunos ejemplos nada importantes o bastante exagerados que ilustran bien lo que quiera decir en ese momento:

*¿Qué me pasó? Solo di la mano y me cogieron el brazo; **yo lo permití así que nunca fui una víctima**, esta es la esencia de mi vida hasta hace unos meses.*

Hablo de mi miedo a no ser capaz, de mi egoísmo, de mi egocentrismo, de mi culpa, de otras cosas así. Son palabras muy duras que

representan muy bien lo que, “en el fondo”, me movió a decidirme por hacer algo bien hecho o por dejarme dirigir por otros y esperar a ver qué pasaba después, quizás la cosa se iba a arreglar y los demás iban a comprender que ellos tenían que cambiar para que yo fuera feliz y estuviera bien en mi piel.

Escuchar mi Voz Interior

Esta es mi experiencia en mi evolución espiritual. Aclaro, antes de nada, que nunca me he considerado una mala persona. No me he dedicado a hacer daño “voluntariamente” a nadie, es decir, que no me he metido en peleas, no soy una delincuente, no he sido mala con nadie por el simple hecho de ver a esa persona sufrir, no me he alegrado nunca de la desgracia de nadie, (ni siquiera de la de quienes me han hecho daño), no he deseado nada malo a nadie... en fin, lo que socialmente está aceptado como una buena madre y una buena esposa y una buena persona. Soy consciente de que si hago daño a alguien, aunque no sea a caso hecho, y esa persona sufre, soy igual de culpable que si lo hubiera hecho sabiendo el mal que estaba causando.

Uso demasiadas veces la palabra “YO”. Lo he considerado necesario para que no haya duda de que me refiero a mí misma y no otra persona de la que también pueda estar hablando en ese momento. No hablo de ninguna experiencia que haya tenido con nadie, solo hablo de lo que he hecho para superar el pasado y todo el dolor que esto conlleva.

Hablo de mi miedo a no ser capaz, porque creo que el miedo es la base de todos mis comportamientos equivocados y, sobre todo de mi egoísmo, el que me hizo pensar solo en mí en todas las situaciones en las que me vi envuelta debida a la convivencia. Estas situaciones son las normales de todos los días en cuanto a la familia se refiere: marido, hijos, amigos, “amigas”, conocidos...

Creo que, la maldad se da cuando la persona que hace algo que no está bien es consciente de lo que está haciendo, y de las