

🌱 Reflexión para la reunión sobre vínculo, apego y amor eterno 🌱



1. ¿Cómo describiría el vínculo y el apego que tenía con su hijo/a?

El vínculo que tuve —y aún tengo— con mi hijo es una de las experiencias más sagradas de mi vida. Es un lazo que nació desde el alma y que fue creciendo día a día, con cada mirada, cada abrazo, cada palabra y cada silencio compartido. Era una conexión tan profunda, tan natural y amorosa, que no necesitaba explicación. Éramos simplemente uno en el otro. Vivíamos ese amor con ternura, con juego, con aprendizajes, con presencia.

En cuanto al apego, reconozco que, como madre, en algún momento experimenté una forma intensa de dependencia emocional. Lo necesitaba a mi lado, necesitaba saberlo bien, tocarlo, cuidarlo. Su presencia física era mi hogar. Y cuando partió, fue como si el cuerpo entero se me desarmara, porque todo mi ser estaba entretejido con el suyo. El dolor fue y sigue siendo inmenso, y lo reconozco con humildad. Pero también he comprendido, con el tiempo y con trabajo interior, que ese apego tan humano —aunque comprensible— tenía que transformarse.

He aprendido a diferenciar entre el apego que retiene, que sufre por no poder controlar la ausencia, y el amor que libera, que honra, que trasciende. He entendido que el apego es muchas veces una expresión del ego, que se resiste a lo que es. El amor, en cambio, es el lenguaje del alma. **Y yo elijo amar. Amar más allá de la muerte, más allá del cuerpo, más allá del tiempo.**

2. ¿Cómo se manifiestan actualmente esos apegos en su vida cotidiana?

Hoy no siento que mi vida esté sostenida por el apego como antes. Siento que estoy haciendo un camino profundo de desapego amoroso, de transformación. El dolor no desaparece, pero ya no lo vivo como una carga que me impide avanzar, sino como un río que fluye y que me recuerda que lo amé con todo mi ser. El dolor es ahora **una forma de amor transformado**, un lenguaje silencioso que me conecta con lo eterno.

En mi vida cotidiana, mi hijo sigue siendo parte de todo. Lo nombro en mi interior. Lo honro con mis actos. Me esfuerzo por ser mejor cada día, por vivir con más consciencia, por estar más presente. No lo hago desde la tristeza o desde la obligación, sino desde el deseo de que su paso por la vida —aunque breve— haya dejado una huella luminosa también en mí. Cada vez que sonrío desde el alma, cada vez que ayudo a alguien, cada vez que elijo actuar con compasión, siento que **su esencia sigue viva en mí.**

3. ¿Hay algún objeto en particular al que sienta apego porque le recuerda a su hijo/a?

Sí, conservo algunos objetos que tienen un significado especial. No los guardo desde un apego que duele o que me impide avanzar, sino desde el amor profundo que honra su memoria. Son pequeños puentes simbólicos que me conectan con lo que fue y con lo que sigue siendo en otro plano.

A veces miro una prenda suya, una carta, una fotografía. Y no lloro por lo que perdí, sino que susurro un “gracias” por lo que viví. Esos objetos no son cadenas; son recordatorios amorosos de que **el amor verdadero no necesita de la forma para seguir existiendo**. Pero también me he permitido soltar: soltar hábitos, rutinas, pensamientos, lugares que ya no resuenan. Porque sé que su alma no está atada a ningún objeto; su alma está libre, y yo quiero estar libre también para seguir caminando en conexión con él, no desde la necesidad, sino desde la plenitud.

4. ¿Qué formas de conexión emocional podría mantener, aunque ya no tenga a su hijo/a físicamente presente?

He descubierto que el vínculo con mi hijo no terminó con su partida. Solo cambió de forma. Ya no puedo abrazarlo con los brazos, pero lo abrazo con mi conciencia. Ya no escucho su voz con mis oídos, pero la percibo con mi alma. Lo siento en el viento, en un rayo de sol, en el silencio profundo. Está en mí, no como un recuerdo estático, sino como una **presencia viva que me acompaña, que me guía, que me sostiene**.

Mi forma de conexión hoy es espiritual. Le hablo desde el corazón. Le escribo. A veces medito y lo visualizo en un lugar lleno de luz, tranquilo, feliz, sin cargas. Y entonces algo en mí se aquieta. Esa certeza de que él está en paz me ayuda a hacer las paces con lo que ocurrió. Me ayuda a vivir con menos miedo, con más humildad, con más fe. Porque **amar sin poseer, honrar sin aferrarse, soltar sin olvidar, también es amor**.

Una última reflexión

He comprendido que el **amor verdadero no busca retener**, no exige condiciones, no vive del pasado. El amor verdadero **trasciende el apego, trasciende el ego, y se convierte en una fuerza que transforma**. Hoy camino desde ese amor. No desde la negación del dolor, sino desde su transformación. Mi tristeza no es señal de que me quedé atrapada, sino de que sigo amando desde lo más hondo de mi ser. Y esa tristeza, cuando la abrazo sin juicio, se convierte también en sabiduría.

Elijo no quedarme en el apego, porque el apego me ata al sufrimiento. Elijo el amor, porque el amor me abre al misterio, a la presencia invisible, a la esperanza de un reencuentro más allá de esta vida. **Mi hijo no está físicamente, pero su alma y la mía seguirán unidas para siempre. Y eso basta. Eso es todo.**

"No estás ausente" ✨

No estás ausente,
estás en la semilla que brota,
en el viento que me roza suave,
en el silencio donde todo habla.

No estás lejos,
estás en la lágrima que cae y limpia,
en el suspiro que recuerda,
en el amanecer que no dejo de mirar.

No te has ido,
te has vuelto luz en mi conciencia,
te has vuelto amor en mi forma de vivir,
te has vuelto eterno en mi memoria viva.

Ya no te busco afuera,
te reconozco adentro.

Y desde ahí,
te amo más libre,
más profundo,
más allá.

Gracias por escucharme.
Gracias por compartir este camino.
Gracias por permitir
me amar en voz alta.