

Déjate llevar por el corazón



Linda Brown es terapeuta y ejerce de forma privada. También enseña y lleva a cabo talleres. Aunque ha nacido en Londres, Reino Unido, Linda vive en la actualidad en Claremont, California, donde actúa como coordinadora voluntaria del Programa de Educación para la Paz (PEP) para los veteranos que residen en *New Directions Veterans Village*.

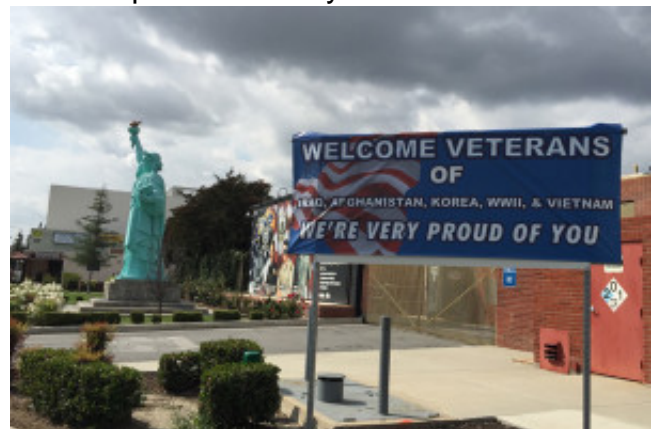
New Directions Veterans Village en El Monte, California, es un edificio de apartamentos que ofrece alojamiento y algunos otros servicios a veteranos que, en su mayoría, han sido personas sin hogar que han vivido en la calle. Al conocerlos, pude observar en sus rostros, y con frecuencia en sus cuerpos, el trauma emocional y físico que han sufrido.



Se trata de mi primera experiencia como coordinadora del PEP, así que solo puedo compartir lo que he visto o sentido recientemente, o lo que he escuchado por boca de los propios veteranos, que tuvieron la amabilidad de expresar sus sentimientos acerca de cómo el PEP les ha influido.

Cuando me invitaron a realizar este programa, no imaginé la rapidez con la que el PEP y el mensaje de Prem Rawat iban a tocar los corazones de los participantes. Este impacto fue tan tangible, tan real, que incluso produjo cambios físicos en los participantes.

Tras la primera sesión, una de las tres voluntarias que formamos el equipo me comentó que se había sentido conmovida hasta las lágrimas. También era su primera vez ayudando con el PEP.



Un par de veteranos nos dieron permiso para compartir sus comentarios, que se resumen a continuación:

«Estoy muy emocionado, muy conmovido. Hoy me he dado cuenta de que mi percepción de las cosas me ha impedido disfrutar de la vida. Yo siempre he buscado algo que me hiciera feliz. Me hubiera gustado haber sabido esto cuando era más joven. Todo habría sido muy diferente. Yo siempre he estado buscando esto, pero me daba miedo dejarme llevar. Realmente me gusta y lo

necesito».

«Pocos días antes de escuchar este mensaje me di cuenta de que podía ser feliz. Me vino a la memoria un coche que pensé me haría feliz, pero esa felicidad duró muy poco. Hace años, cuando estaba en la calle, me sentía muy mal y me culpaba a mí mismo por todo. He comprendido el mensaje. Este video me ha confirmado que puedo ser feliz».

«Hoy he comprendido cómo ser feliz y la diferencia entre sentir y analizar. A veces lo que crees que va a hacerte feliz te perjudica. Esto me pasó a mí, y fue muy doloroso. Cuando esto sucede, construyo un muro para protegerme de este dolor. Y vuelvo a analizar todo. Es un círculo vicioso. Esta noche he aprendido que para ser feliz debo dejarme llevar por el corazón, no analizar lo que me hará feliz. Mis sentimientos son la guía que me indica lo que me hace feliz».



Como ya he dicho, somos nuevos en la presentación del Programa de Educación para la Paz y no tenemos muchas referencias. Pero es abrumador ver como las personas que han tenido que cerrarse para sobrevivir, que han soportado tantas cosas, se sienten conmovidas por el mensaje de Prem Rawat, que abre sus corazones y les devuelve la esperanza. Ha tocado mi corazón de una manera muy especial.

Ser parte de este programa es un honor y un privilegio. Estoy muy agradecida.