



# Alicia Vega Sutil

## Deja de defender tu herida

Una de las resistencias que puedes tener cuando buscas sanar, cuando buscas abrazar tu luz, cuando buscas salir del ego, de la identidad, cuando buscas conocer tu verdadera esencia, Tu Verdadero Yo... Hay una resistencia, y es que defendemos nuestra herida, o mejor dicho, nuestra percepción sobre la herida, nuestra percepción sobre lo que ocurrió cuando éramos pequeños.

Esa es una resistencia a la que te vas a enfrentar en este camino de despertar, en este camino de sanación.

Deja de defender la herida. **Deja de defender la idea que tienes sobre lo que te ocurrió. Deja de protegerla, porque protegiéndola lo único que haces es no permitir sanarla**, es no permitir que otros te ayuden a sanarla, es no permitir que la luz entre hasta el fondo en esa grieta que estás permitiendo.

**Abre tu coraza. No hay nada que defender, no hay nada que proteger.** Nada. Lo único que estás protegiendo, ¿sabes lo que es?, es tu propio ego, es tu propia identidad.

**Estás protegiendo precisamente aquello que te hace daño.** Estás protegiendo precisamente aquello que hace que cada día te castigues, te culpes, te abandones, te rechaces. Estás protegiendo la idea que tienes sobre ti.

Así que deja de protegerla, deja de defender tu herida, deja de defender tus automatismos, deja de defender tus máscaras, deja de defender todo aquello que no eres, deja de defender a esa parte de ti que te está haciendo daño. Deja de defenderla.

**Deja de defenderte ante los demás. Los demás son como tú,** los demás tienen esa esencia pura, inocente y divina, y esa capa de ego y de máscara. Todos somos iguales. No te tienes que defender ante los demás, no te tienes que defender ante nadie, no tienes que defender tu herida, porque no hay herida. **Si mantienes la sensación y la creencia de herida en el presente es porque has estado protegiéndola y defendiéndola todos estos años.**

No pasa nada porque seas vulnerable, no pasa nada porque te rompas. Va a ser solo un instante. Y en el momento en que te rompas, que no te rompes tú, simplemente rompes tu coraza, tu refugio, en el momento en que te rompas, ahí es cuando te darás

cuenta de toda la luz que tienes dentro, que siempre ha estado ahí, que siempre ha estado esa paz, esa luz, esa armonía, esa alegría, ese amor, ha estado siempre ahí.

Pero tú estabas construyendo un refugio, un foso, una máscara, una coraza... para defender, mantener y sostener esa idea que tienes sobre ti mismo. Para defender, mantener y sostener a tu propio ego, a tu propia identidad. No sirve de nada.

**Deja de querer tener razón. Deja de defender tu herida.** No hay herida, no hay herida.

**¿Sabes quién crea la sensación de herida?**

¿Sabes quién te está diciendo que hay una herida?

Exacto. **Tu propio ego.**

Esa parte de ti que quiere seguir viviendo, esa parte de ti que necesita que protejas algo que no existe para seguir viviendo, para seguir existiendo.

Así que permítete romperte en pedazos. Así que **permite que esa máscara, que esa coraza, que esa armadura, que ese refugio rompa de una vez. Para darte cuenta de todo lo que hay dentro.**

**Te darás cuenta de que no hay ninguna herida, de que no hay ningún monstruo, de que no hay ningún niño triste o enfadado.**

**De que todo eso era mentira.**

[#Amor](#) [#Ego](#) [#Mentira](#) [#Ríndete](#) [#Resistencia](#)



[www.AliciaVegaSutil.com](http://www.AliciaVegaSutil.com)