



# Alicia Vega Sutil

## No te cuentes cuentos

No te cuentes cuentos.

No te cuentes historias sobre lo que está pasando o sobre lo que eres. **No des pie a la imaginación de tu mente.** No entres en qué podría estar pasando, quién podrías ser.

**No entres en su juego.** La mente te va a llevar continuamente del pasado al futuro, de lo “bueno” a lo “malo”, del negro al blanco. La mente te mete en el laberinto.

**La única salida del laberinto es abandonar la mente e ir al corazón,** al silencio entre pensamientos, a conectar con esa parte inocente, con esa parte pura, con esa vulnerabilidad, con esa sabiduría interna. Con la voz interna, con la autoridad interna, con la referencia interna.

Es abandonando lo externo, abandonando la referencia externa, abandonando los discursos de la mente, los automatismos de tu mente, todo lo que haces de forma automática.

**Es abrirte al “no sé”. Es abandonarte en el silencio mental y escuchar ese silencio, pues ese silencio tiene todas las respuestas que necesitas.** Tiene la paz que estás buscando fuera, tiene la sabiduría, tiene la seguridad, tiene el sostén que necesitas en este momento.

Así que deja de contarte cuentos. Deja de contarte historias con la mente y vete a la sabiduría y a la certeza que están dentro de ti, que siempre han estado dentro de ti.

Abandona la idea que tienes sobre ti, sobre lo que está pasando en este momento. Reconoce que no sabes. No sabes desde la mente, no sabes desde la mente al servicio del ego, de la identidad. Pero sí sabes desde tu parte más pura y más inocente, desde ese niño interior, desde esa referencia interna, desde tu corazón, desde el silencio. Sí sabes, pero no de la forma en la que estás intentando saber, no desde el laberinto de tu mente, desde los enredos de tu mente, desde los automatismos, desde esos pensamientos que tienes en bucle sin cesar, esos pensamientos que no te puedes separar de ellos, que siempre van contigo.

Abandónalos. **Abandónate en el silencio, en la vacuidad de esa voz interna, de ese corazón, porque aunque parezca un vacío, o un silencio, no son tal.**

No hay ningún vacío, no hay ningún silencio, no hay ninguna muerte. **En ese silencio y en ese vacío estás tú, Tu Verdadero Yo, tu voz interna, tu referencia interna, Tu Verdad.** La única verdad importante para ti, lo único importante para ti, lo único que existe para ti. Lo único a lo que debes dar valor e importancia, lo único que debes escuchar, lo único que debe tomar tu atención.

Ese silencio, ese vacío, esa vacuidad, que no es un vacío real, no es la nada, **es el Todo, es el origen. Es el origen de todo lo que existe, pues todo lo que existe eres tú, simplemente tú,** sin todas esas capas.

Olvida los enredos de tu mente. No te llevarán al lugar al que quieres llegar. No te llevarán a la paz, no te llevarán a la certeza, a la seguridad, al sostén.

**Sé que te sientes perdido, pero no estás perdido. No si abandonas la mente y vas al corazón, y vas a ese espacio.**

No estás perdido, estás sostenido. Pero no a través de la mente, no a través de tus creencias, no a través de la idea que tienes sobre las cosas y sobre ti mismo, no a través de los automatismos, no a través de esa mente en bucle. Solo a través de tu corazón, solo a través de la inocencia de tu niño interior, solo a través del caer en el “no sé” para abrirte a la sabiduría que sí está dentro de ti.

Dentro de ti cuando abandonas lo externo, cuando abandonas el ruido exterior, cuando abandonas todo lo que siempre has creído y te abres al silencio, te abres a saber de verdad, desde el corazón, desde Tu Verdad, desde tu sabiduría innata.

Suelta la mente. Suelta la mente.

**Para salir del laberinto abandona la mente y ve al corazón.**

[#Corazón](#) [#Mente](#) [#Mentira](#) [#ReferenciaInterna](#) [#Verdad](#)



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