

## ENTREVISTA CON DOÑA MARCELA LECHUGA

Es un honor para nosotros presentaros a esta gran amiga, escritora de éxito, bregada en múltiples batallas que han curtido su alma, impregnada de sabiduría y la han llenado de fortaleza y de bondad.

Los que mejor la conocen aseguran, por experiencia, que nos *“acompaña por tramos difíciles, por realidades que duelen, por caminos no siempre conscientes y a veces inexplicables, por creencias, actitudes y emociones teñidas de desesperanza e insuficiente conocimiento de las posibilidades de uno mismo.”*



En su primer libro, *“Así es la Vida”* no habla del intenso viaje del ser humano por la vida, nos conduce a entrar en nuestros temores más profundos: el estrés, las pérdidas, la enfermedad, el envejecer, el morir... A lo largo del libro nos informa sobre el estrés vital necesario y del crecimiento personal, las competencias y el sentido de la vida. De forma magistral a través de anécdotas, cuentos,

*experiencias y sus vivencias personales nos invita a encontrar un significado constructivo a todas las cosas, incluyendo al estrés, al envejecimiento, a las pérdidas. Tomarnos las situaciones más complejas y difíciles del día a día como retos y desafíos y no como amenazas.”*

*Arriesgarse a vivir*, título de su segundo libro, nos conmina a ir en busca de los sueños. Porque arriesgarse a vivir es luchar contra lo posible y lo imposible, no importando cuál sea el resultado final, es transitar en el proceso mismo de vivir.

**Iniciamos la entrevista con D<sup>a</sup>. Marcela Lechuga, en una animada conversación en donde ella nos expresa su deseo de que la entrevista sea como una gran nave que nos lleve a un espacio donde podamos compartir en amor y compañía.**

**Pregunta: Como primera pregunta y para situarnos y situar al lector sobre la personalidad de D<sup>a</sup> Marcela Lechuga la pedimos que nos explique cuáles son sus referencias y coordenadas en donde ella se sitúa.**

Respuesta: Me llamo Marcela Lechuga, por lo tierna y no por lo fresca, he estudiado Ingeniería Civil Bioquímica, licenciándome en este conocimiento, esto es importante porque aunque estemos en contacto con lo cósmico, estamos en el mundo. De ahí me planteé entender la humanidad y el hombre, orientando mis estudios hacia sociología, antropología y psicología, y me di cuenta de que todo esto es insuficiente porque todas estas ciencias están llenas de prejuicios. Estudié psicología y de ahí pase a la psicología de la salud... A partir de ahí como vi que la psicología no me era suficiente pues no era liberadora y abundante, decidí seguir mi propio camino. Salí del rígido encuadre de la psicología para introducirme en la psicología de la salud, siguiendo el modelo ruso, de ahí llego a la comprensión de que no me puedo adscribir a un determinado lineamiento, pues pretendo algo integral más libre más eclíptico, por lo que podemos decir que mi línea discurre por lo amoroso, por lo compasivo.

"La vida no nos invita a buscarle explicaciones, sino que a sentirla, a participar en ella, a arriesgarnos a vivirla..."

*Marcela Lechuga*

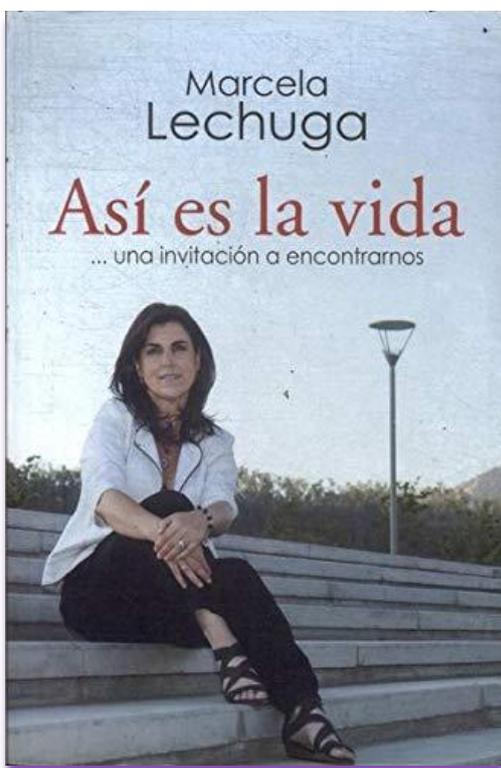


Un ser humano saludable está conectado con su esencia, tiene criterio, en definitiva está sano. Todo lo que estamos viendo y viviendo ahora es la destrucción del ser humano maravilloso, para llevarlo (no solamente ahora pues llevan mucho tiempo haciéndolo) a ser un ser humano frágil, temeroso esclavizado, desconectado, desnaturalizado, desequilibrado y frágil.

Mi camino ha sido desde la búsqueda de los ideales que llevan de lo inmenso a la abundancia a los que lo necesitan. La abundancia entendida como la capacidad para dar salud.

Para poder lograrlo y comunicarlo estudie teatro y me vi obligada a escribir un libro "Así es la vida" porque no es algo que me guste hacer.

En el fondo todos nosotros tenemos un largo recorrido, y el momento actual es



muy rico para lograr la completud, la perfección y lo verdadero, con el apoyo de que nuestra alma nos guía hacia esa meta.

Mi escuela no ha sido Magnified Healing ni J:J.Hurtak ni la escuela de ingeniería ni la de psicología. Mi escuela ha sido el hombre, el ser humano la compasión por el hombre, por esos niños que morían de cáncer, por eso trabajé acompañando a vivir y morir hasta el último día aliviando el dolor.

Mi escuela viene del amor y del compromiso con el otro. Cuando hay que acompañar a morir a un niño no hay escuela que valga. María y Kwan Yin son mi familia del alma y mi sustento.

Mi respeto ha sido el de respetar al otro como a mí misma. Soy tan categórica porque a muchos les falta pisar la calle, debemos arriesgarnos porque hay mucho que hacer.

**Pregunta: Hablas de cambio, hacia donde va ese cambio, hacia donde va ese ser humano.**

Va hacia la ciudadanía cósmica, tenemos que salir de la planetaria, porque hay muchos grupos a los que no les interesa que conectemos con nuestra esencia, con nuestra plenitud, con nuestra completud.

Por ello, tenemos que salir de una visión terrícola para liberarnos de esos modelos económicos, y sociales, tenemos que trascender la globalización y el patriotismo pues ambos están polarizados y, por tanto, no nos permiten acceder a una visión



integral de la vida.

Para lograr ese cambio esa apertura tenemos que completarnos nosotros arriesgándonos a vivir como realmente somos y eso es muy difícil por el miedo. Un alto porcentaje de la población está en Burnout (quemado)

Llevo 25 años hablando de Burnout, tomando el stress como motor que nos lleva hasta el cósmico hasta la eternidad.

Pero diferenciaremos el Burnout del stress, no como lo contemplan las escuelas tradicionales de psicología, los terapeutas, porque adolecen de una mirada global. Somos muy ignorantes de nosotros mismos, no conocemos nuestra propia naturaleza.

Las reacciones que produce el Burnout son diversas, disfuncionales, todo se rompe y de ahí al cambio porque no sirve nada viejo, ya que lo viejo está



desgastado, deshumanizado, desesperanzado. Para salir de esta jaula abierta en la que nos encontramos necesitamos estresarnos, diría más, estresarnos totalmente, para poder hacer nuestros sueños realidad, para ser

abundantemente ricos no millonarios porque los millonarios son miserables en cambio los ricos son generosos sin límite.

La abundancia la contemplo como la riqueza en mi generosidad. Tenemos una triple conexión con nuestros componentes humanos, cuerpo, alma y espíritu. Me ha tomado 10 años adquirir esta certeza.

En el cuerpo están los determinantes de la materia, el stress, todas las reacciones bioquímicas, neurotransmisores, todo lo que se requiere para estar plenamente vivos.

En el alma esta toda la historia de nuestra personalidad, nuestro recorrido cósmico desde cuando la esencia inicio su salida de la chispa inicial y necesitamos completarnos para que el alma puede encontrarse con su totalidad, con el espíritu y desplegar nuestro potencial cósmico. Ese es mi sencillo recorrido.

Para hacerlo con el cuerpo lo vivo y para hacerlo desde mi cuerpo sin tener que pasar por la muerte, lo hago desde el stress como el motor de la vida. Yo soy de las primeras que me pongo en la fila de morir, porque no tengo ningún apego, la muerte es mi amiga, tampoco pienso en reencarnar, porque cuando se logra ser



coherente y consistente mi alma no se vuelve a separar de mi espíritu, manteniéndose unidas aunque no estén completas, ni se desintegra ni volverá a la nada,

Yo quiero ser santa y quiero que el Espíritu Santo (no tiene que ver esto con el concepto religioso) se manifieste hasta el último momento.

El stress es el puente entre la conciencia y el alma y para conectarme con mi alma necesito activar la conciencia.

El stress nos lleva a superar los aspectos psicológicos, para ello tenemos que adquirir competencias para manejarlos.

Competencias sociales, relaciones con los demás correctas, competencias emocionales para relacionarnos con nosotros mismos y competencias cognitivas. Trascender la matrix es el objetivo para poder mirar más allá y conectarnos con la conciencia global objetiva.

Esta visión positiva del stress, choca con lo generalmente aceptado, que tiene connotaciones negativas. Por ello es una visión natural y biológica, los que preconizan que el stress nos hace mal, son los que nos quieren tener domesticados y con la pastillita. Hay una gran confabulación que dificulta nuestra propia libertad.

Debemos arriesgarnos a vivir el cambio, y en esto cada ser humano tiene sus propias características y predisposiciones, que con el desgaste de los años, sumado a los hábitos, nos enfrentara a nosotros mismos. Esto no siempre es así, por eso no quieren que nos estresemos.



**Pregunta: Has afirmado que estamos en una era cuántica. ¿Qué habilidades deberíamos desarrollar?.**

Una era cuántica es una era que conecta el cuerpo con el alma y el espíritu, y es la era de vivir nuestra completud. Todas las nuevas tecnologías nos anuncian del paso de una era a otra y nos llevan a ser ciudadanos cósmicos.

Para ser ciudadanos cósmicos, tenemos que coronar nuestra humanidad, tenemos que conocer nuestro cuerpo, tenemos que saber cómo cuidarlo y tenemos que conectar con lo esencial.

Muchas gracias Marcela.

<https://www.marcelalechuga.cl/>