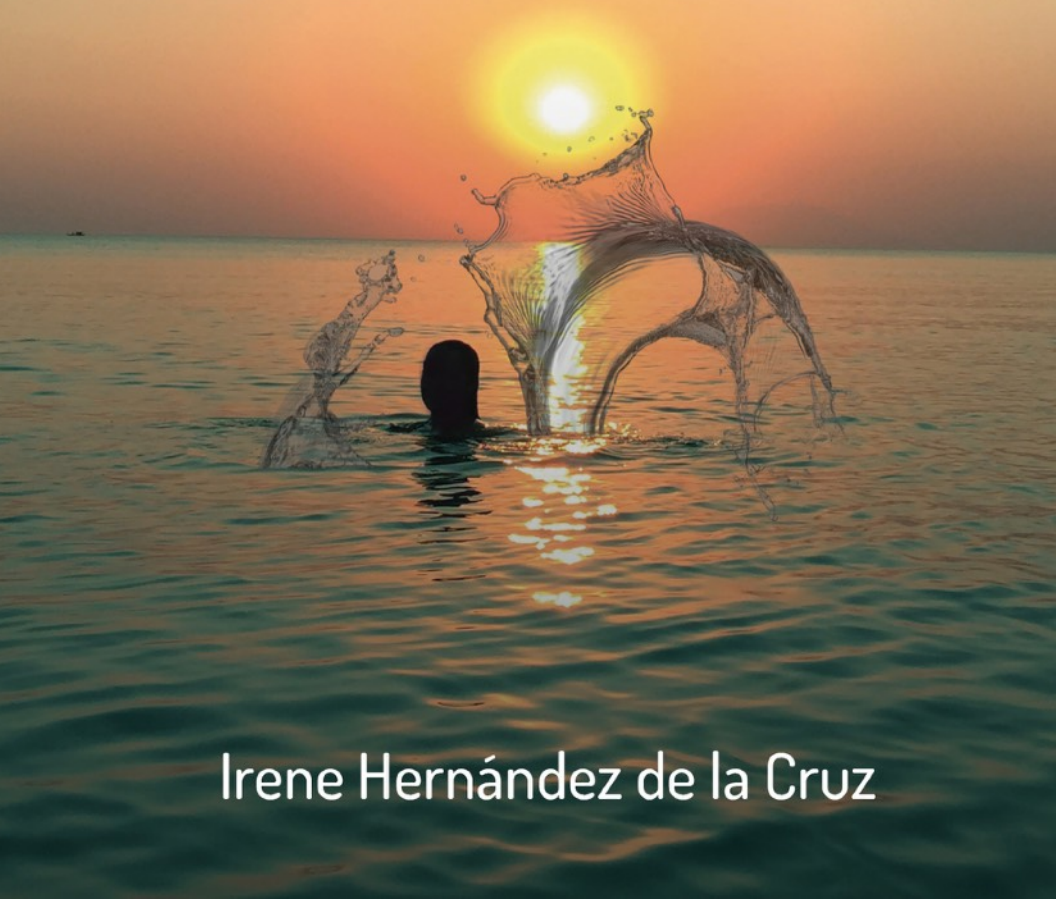




EL SENTIR DE LOS SENTIRES

HISTORIAS DE COMENTADO SILENCIO



Irene Hernández de la Cruz

El sentir de los sentires

Historias de comentado silencio

Irene Hernández de la Cruz

Primera edición: julio de 2025

© Copyright de la obra: Irene Hernández de la Cruz

© Copyright de la edición: Grupo Editorial Angels Fortune

Edición a cargo de Ma Isabel Montes Ramírez

Código ISBN: 979-13-990262-7-6

Código ISBN digital: 979-13-990262-8-3

Depósito legal: B 11947-2025

Corrección: Juan Carlos Martín

Diseño y maquetación: Cristina Lamata

©Grupo Editorial Angels Fortune

www.angelsfortuneditons.com

info@angelsfortune.com

Barcelona (España)

Derechos reservados para todos los países.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni la compilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro o por otros medios, ni el préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar sin permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, excepto excepción prevista por la ley».

*Dedicado a Geli,
Mis ojos y oídos detrás del velo.*

*Solo cuando el buscador se ha convertido en el buscado,
La búsqueda se ha completado*

Ramana Maharshi

ÍNDICE

Notas de la autora.

Prólogo.

Capítulo 1.- El despertar de la dragona.

Capítulo 2.- Clarice.

Capítulo 3.- Gárimal.

Capítulo 4.- La niña que habita en mí.

Capítulo 5.- Deneb.

Capítulo 6.- Mi sentir de los sentires.

Capítulo 7.- Artheneris: retratos del alma.

Capítulo 8.- Viaje a mi interior.

Capítulo 9.- Mi amiga visible.

Capítulo 10.- El espejo en el que me gusta mirarme.

Capítulo 11.- Eveling.

Capítulo 12.- El amanecer del nuevo día.

Epílogo.

Sobre la autora.

NOTAS DE LA AUTORA

Después de escribir mi novela: «Soy luz en el Amor: memorias de Ahine», muchas personas me preguntaban que cuándo sacaría la próxima. Cómo iba a responder a esta cuestión si, para ser sincera, ni yo misma lo sabía.

Llegó el momento y aquí estoy presentando mi segunda obra. El propósito es mostrar lo que he ido aprendiendo, con el fin de ayudar a despertar esas emociones calladas, que la mayoría de las personas llevamos dentro.

Si en mi primer libro conseguí plasmar mi realidad y la compartí con mis lectores, ahora deseo dar un paso más allá: que puedan sentir lo que he vivido y transmitido en estas historias. Alcanzar «El sentir de los sentires». Que cada persona que se adentre en estas páginas pueda evocar una emoción, con tanta intensidad que la pueda palpar. Estoy prácticamente segura de que será la que necesite en ese momento.

Me gustaría que mis palabras se pudieran convertir en tinta china, ir derramándolas sobre la esponja de las emociones, hasta llegar a empaparla por completo. Una vez depositadas en este singular receptáculo, estuvieran disponibles para cualquier persona que desee leerlas con los ojos del corazón y así quedar impregnada de ellas de manera indeleble. Añadiendo a las suyas propias, las emociones vertidas sobre estas líneas, si así lo siente.

Comparto algunos de los relatos que se me han ido desvelando, con la esperanza de que sirvan para exteriorizar tantos sentimientos encerrados en lo más profundo de mi corazón. Esta obra puede considerarse un libro de autodescubrimiento.

Todo cambia, soy diferente de la que fui ayer. Ahora deseo profundizar un poco más. Me atrevo a dar otra vuelta

de tuerca. Si antes me recreé en el pasado, toca centrarme en el ahora y en cómo asimilar esas experiencias previas para hacer un presente más «vivable», o sea, más cómodo, fácil y divertido.

Tenemos un poder ilimitado, somos capaces de realizar todo lo que podamos concebir en nuestra mente. Si lo imaginas lo puedes crear. Hay que focalizarse en ello y practicar como un martillo pilón: «Golpea, golpea que hasta el hierro se malea».

La verdad es que me gustaría poder manifestar esas creaciones, sin tener que trabajar tanto. Mientras voy despertando esta habilidad innata, me pongo manos a la obra. Siento decepcionar a los que piensan que entre el deseo y la manifestación solo hay que poner intención. Por supuesto, habrá quien pueda hacerlo de manera más rápida, a mí todavía me cuesta.

Sé que es cuestión de tenacidad. Así que continué trabajando en ello. Me percaté de que cada vez es más rápida la materialización de mis pensamientos. Me sigo sorprendiendo a mí misma. Empiezas con cosas pequeñas como, por ejemplo: necesito hacerme la foto para la cubierta de mi novela y viene una compañera a la biblioteca a pedirme un libro, porque necesita sacar información para su exposición fotográfica: «50 ninfas. Las Nereidas». Yo ni siquiera sabía que era fotógrafa. Por supuesto, fue ella la artista que elegí.

Me hago consciente de que esas «casualidades» son producto de mi mente. Por lo tanto, cuido con mimo lo que pasa por ella. Muchas veces me resulta difícil controlar esos pensamientos, que se desbocan como una leona salvaje. Lo primero que hago es respirar y decirme: «¡Para, para! ¡Esto no es lo que quieres crear!». Entonces, empiezo de nuevo, poniendo más amor y compasión en esa idea.

En estas historias que te presento sigo contando con mis personajes: Iris y Ahine, su Ser de Luz o su Ser Superior,

como prefieras llamarlo. Iris ya recuerda que Ahine es su mejor versión, la parte perfecta de su propio Ser. Así que la información que este le hace llegar es para su más alto bien. Solo ha de saber «escuchar» o interpretar las pistas que le va dejando. Nada ocurre al azar, todo lo que hay fuera es un fiel reflejo de su propio interior.

Son muchos los caminos que llegan hasta lo más profundo de nuestro Ser. Cada persona tiene unos por los que transita con más acierto. Para mí el más fácil, con el que me siento más a gusto, es con los sueños. Me ayudan a traer al consciente todas esas sutilezas que la mente es incapaz de observar y procesar. Las que de tanto pasar inadvertidas se pierden en el vasto océano del subconsciente.

La meditación es otra herramienta que me ayuda a llegar a mí. He de confesar que al principio me costaba mucho visualizar. Algunas personas más afortunadas tienen ese don más desarrollado. Intentaba ver con mis ojos físicos, hasta que descubrí que no era así. Entonces me dijeron imagínalo, comencé a hacerlo y esto se me daba mejor.

Mi tercera herramienta la descubrí por casualidad. Empecé a dibujar sin pensar, evitando utilizar mi mente, sin racionalizar lo que me llegaba. Me di cuenta de que los garabatos que hacía tenían sentido. Eran capaces de resumir en una imagen las ideas que pasaban por mi cabeza y que yo creía fruto de mi gran imaginación.

He ido perfeccionando esta técnica, la llamé «Artheneris». Ahora soy capaz de pensar en algo o en alguien y conectar con su alma. Dibujo, le doy colores y lo interpreto. Me asombro cuando escucho las palabras que salen de mi boca. Estas se ajustan fielmente a una realidad que hasta ese momento desconocía.

El subtítulo de esta obra me llegó a través de un sueño. Me desperté recordando la siguiente frase: «Es una historia de comentado silencio». Lo anoté y pensé: «¿Cómo se puede

comentar el silencio?». En fin, le di muchas vueltas y observé que cada capítulo contiene sentimientos silenciados, que piden a gritos salir de lo más profundo de mí. Mucha gente tiene en su interior las mismas o parecidas emociones que yo comento y que están pugnando por escapar del lugar en el que han quedado aprisionadas.

Espero conseguir con mis palabras esa liberación. Que las personas que experimenten sentimientos similares a los míos puedan abrir su corazón y sacar fuera la tristeza, el dolor o cualquier otra emoción que las haga sufrir. Aprovechando ese hueco que se ha generado para dar cabida a la luz, la alegría, el amor, la felicidad...

Deseo abrir los ojos cerrados de esas almas que, como yo, esperan ver un rayo de luz para salir del sueño en el que se encuentran sumidos. Identificar las emociones vividas y ocultas por demasiado tiempo tras una pared de silencio. Una vez derrumbado ese muro, ver cómo se esparcen a gritos para deshacerse en las ondas que su propio eco genera.

He dedicado tiempo a sanar mis emociones que, como las cebollas de Gáldar, se ocultan bajo capas y capas. Tuve la suerte de encontrar a la persona que me está ayudando con ello. Cuando esta alumna estuvo preparada apareció la maestra.

Mucha gente se ha alejado de mí o yo me he distanciado, nunca sabré qué fue primero. El caso es que comencé a tener otras prioridades a la hora de invertir mi tiempo. Me dediqué a mí, a curar las heridas que todavía estaban sin atender en mi niña divina. Ha sido un recorrido hacia mi interior. Dejé de viajar fuera, a disgusto, lo reconozco. Se imponía el destino a mi voluntad.

En esta ocasión, Iris es la verdadera protagonista, claro que con la ayuda inestimable de Ahine. Ella continúa en su proceso de evolución y sigue alimentando su curiosidad, que parece insaciable. Descubrirá que su misión es buscar.

Hasta la fecha poco o nada sé de los «encontradores», ni siquiera conozco una palabra que los defina. Cuando Iris finalmente halla algo, suele ocurrir que le surge otra pregunta que la lleva a seguir indagando.

Ella va madurando y ha dejado de correr detrás de una verdad escurridiza que la lleva de un lugar a otro. Por fin se ha parado, ha respirado profundo y cambiado de estrategia. Decide continuar por otros derroteros, que la llevan a ahondar en su mundo interior. Esto le va a permitir ir desvelando quién es. Pacientemente retira capa tras capa, con la intención de llegar a su origen. Ignora cuán profundo puede estar.

Agradezco a cada una de las personas que me han acompañado en esta hazaña que es escribir un libro. A mi familia: a mis padres, Paco e Hilaria, gracias a los cuales estoy aquí. A mi esposo y compañero de viaje, Paco, que ha sabido hacer mi vida mucho más fácil. A mi hija y gran maestra, Fayna. A Clarice, donde quiera que te encuentres. A mi hermana Alicia, un apoyo constante, y en especial a Geli o Amanda, mi compañera de aventuras.

PRÓLOGO

Me quedo absorta en el silencio, dejo de escuchar los sonidos que me rodean. Siempre hay ruido, pero voy dejando de oírlo. Siento agradecimiento por este instante de paz. Se abre un vacío en el que soy succionada a otro tiempo, a otro espacio, a otra dimensión. La vida sigue pasando a mi alrededor, evidentemente, mi cuerpo físico sigue aquí, pero yo ¿dónde estoy?

¿En qué momento he perdido la noción del tiempo? Soy incapaz de atraparlo, se me escapa como agua entre los dedos. Recuerdo cuando los días me parecían más largos, ahora me da la impresión de que duran menos horas y estas se evaporan sutilmente.

¿Qué me sucedió? Busco entre mis recuerdos cuándo comienza esta ilusión. Esta sensación de poder salir de este espejismo en el que vivimos y continuar en otros universos fantásticos. Es difícil concretar un punto exacto. Sí, sé que hay un antes y un después, pero es un periodo relativamente corto o largo, me siento confundida. Me cuesta valorarlo, mi percepción va cambiando.

Cuando estoy meditando en la tranquilidad de mi habitación, suele ocurrir que me sobresalte el timbre del teléfono móvil al sonar y pienso: «¡Vaya, mi hermana! ¿Qué pasará?». También puede ser que mi marido entre en casa y le escucho pronunciar mi nombre.

—Iris, ¿dónde estás?

Automáticamente regreso al aquí y al ahora. En ese instante se acaba para mí la magia y vuelvo a la «realidad», pero ¿qué es más cierto, esta vida o la que llevo en paralelo? Para mí, la que me transporta a mi mundo interior.

Mi universo es maravilloso, veo la belleza, siento la armonía y me deleito con el sonido vibrante y armónico de mi banda sonora. Solo yo soy capaz de crear mi mundo. Es un fiel reflejo de mí, imposible que sea de otra manera.

Lo que experimento al bucear en mi espacio, en mi océano particular de energía, luz, color y sonido, me hace feliz y me concede la oportunidad de desplegar mi potencial en ambos lados del velo. Todo a mi alrededor vibra más alto, más claro, es más luminoso. Ahora los colores brillan, como si un rayo de sol hubiera penetrado en ellos.

Debo mucho a Ahine, es mi verdadero maestro. Me ha ayudado a dar el último salto hacia el abismo, el trascendental, el salto de fe: ¡Ahora creo en mí misma! Una vez que se cruza este umbral, no es posible la vuelta atrás. Se puede avanzar, pero nunca retroceder. A veces da la impresión de que vuelves a la casilla de inicio, aunque eso es imposible. Se ha subido de nivel, el movimiento es elíptico y ascendente, nunca estamos en el mismo lugar.

Empezará una nueva partida, tal vez parezca la misma, pero es diferente. Lo superado abandona el tablero de juego, quedando únicamente lo que todavía hay que asimilar y lo que deseemos aprender. Comienza para mí otro desafío, ¿serías capaz de cruzar conmigo el velo? ¿Te aventurarías a saber quién soy y qué he venido a hacer aquí?

No te garantizo que después de esto vuelvas a ser la misma persona. Solo dispongo de billetes de ida, la vuelta corre a tu cargo. Únicamente necesitas abandonar la lectura de este libro, el encantamiento desaparece y con ella los mundos interiores. Pero si me acompañas hasta el final, podrás descubrir que existe un camino a tu propio Ser, donde todo es posible. Cada uno tiene el suyo, indudablemente, pero pueden ser similares.

Para este viaje sobra el equipaje, solo hace falta el valor de querer mirar dentro de uno mismo. Te sorprenderías de

lo fácil que puede llegar a ser y las maravillas que hallarás en ese minúsculo e inabarcable espacio de tu corazón. He estado mucho tiempo buscando ese universo esquivo en mi mente, pero no es ahí donde se ubica.

Voy muy bien acompañada. Hay un equipo maravilloso esperando por mí. Invito a mi Niña Interior, a mi Divino Femenino, a mi Divino Masculino, a mi Ser Superior, a mis Guías y a los seres de luz en los que creo. Nadie está solo, tenemos mucha más compañía de la que imaginamos.

Ahora simplemente queda sumergirme en mi espacio, desdibujarme de esta dimensión y continuar en otra. En la que te llevaré de mi mano, si así lo deseas. Confía, es un mundo seguro, sin peligro que te aceche. Lo que encontrarás es el Amor a ti mismo, a ti misma y está dentro de ti. Pensarás que es imposible, pero esta es una palabra que irás desterrando de tu vocabulario.

Ahine ha tenido mucha paciencia, al ir desvelándome tanta sabiduría. Me hace saber que el ser humano es capaz de materializar el cielo en la tierra y esto se puede conseguir creando fascinantes mundos interiores.

Nuestro poder es ilimitado, solo se nos pide creer en nosotros, en nosotras mismas, y en nuestras maestrías. Esas que hemos desarrollado en otras vidas y que las traemos a esta como dones o talentos innatos. Tenemos muchos, más de los que imaginamos.

Me arriesgo a manifestar mi propia voluntad, esa que he acallado a lo largo de tantos siglos. Olvidando mi propia voz de tanto estar en silencio, sin decidirme a compartir mis más íntimos sentimientos, por miedo a ser castigada. Peor aún, si hablaba se me ridiculizaba o se me juzgaba. La única salida era callar, pero en cuanto pierdes el miedo todo cambia. Para dar el primer paso hacia tu libertad te tienes que armar de todo el valor que hay en ti, hasta el que desconocías que tenías.

La llave de entrada para nuestro mundo interior está en la respiración. Es como marcar el número de teléfono y conectar con el Universo. Así que inhala y exhala, a tu ritmo. Sin forzar, hasta que se convierta en algo suave, dulce. Concéntrate en el latido de tu corazón, escucha como suena. Nótaelo en tus venas, en tus manos o en el meñique de tu pie izquierdo. Siente tu propio cuerpo. Olvida el ruido exterior, se va disolviendo a medida que solo tienes oídos para ti. Sí, sé que al principio cuesta mucho, pero continúa practicando.

Cuando estés listo visualiza un tres enorme y dorado frente a ti. Se va haciendo más grande, hasta que ocupa toda tu pantalla mental. Respira de manera acompasada: llena tus pulmones de aire, mantenlo durante cuatro segundos y expúlsalo de manera suave y continua. Luego imagina un dos, repite los mismos pasos, que vaya creciendo y continúa inhalando y exhalando de manera relajada.

Si crees que eres incapaz de visualizarlo, da igual, ¡imagínalo! Eso estoy segura de que sí puedes hacerlo. Seguimos con el mismo proceso para el uno y, por último, el cero. Observa como ese círculo dorado va aumentando de tamaño. Puedes percibir como crece, se va haciendo enorme. Incluso te es posible acercarte a él y tocarlo. Parece de oro líquido. Es muy agradable al tacto, notas que ni es frío ni caliente, su temperatura es perfecta. Se ha hecho enorme, tanto que puedes utilizarlo como la puerta de entrada a ti mismo, a ti misma. ¿Te atreves a cruzarlo? Nos vemos en el otro lado.

CAPÍTULO 1

El despertar de LA DRAGONA

¡Olvidé a mi dragona! Han pasado tantas eras, que de mi mente se borró su mágica esencia. Dejé de alimentarla, de reconocerla y fue perdiéndose en el insondable abismo de mi amnesia.

Fue muy doloroso para ella ir desvaneciéndose al otro lado del velo. Podía ver todos mis movimientos, mi sufrimiento, mis alegrías, aunque yo era incapaz de acordarme de ella. La pared se hizo tan densa, que ni siquiera recordaba su existencia.

En otras épocas doradas fuimos compañeras inseparables. Nuestras vidas estaban unidas por el sello del destino. Disfrutamos de un largo periodo de felicidad. Volar por donde nos apetecía era nuestro entretenimiento favorito. Sumergirnos en el mar o en los lagos y mantener la respiración para ver quién aguantaba más, eso no tenía parangón. Por supuesto, ella ganaba.

Quedó petrificada por miles de años. Esperando que llegara el día en el que me acercara al lugar donde nos despedimos por última vez y la recordara. Mi memoria fue borrada y vida tras vida mis pensamientos se iban alejando de mi compañera del alma. Dejé de soñar, de imaginar, de creer en mí y en los milagros. Fui eligiendo papeles más difíciles de interpretar, cada vez más duros. Entendí que eso era lo único que podía hacer.

Mi realidad se fue densificando. Poco a poco la luz se fue diluyendo y quedé casi a oscuras. Los periodos se fueron haciendo cada vez más lóbregos, menos felices. Las experiencias se volvieron dolorosas, el amor se debilitaba y

llegar con vida al día siguiente fue convirtiéndose en una rutina diaria.

Cuando encontré a mi dragona fui incapaz de reconocerla. Estaba desnutrida, era como si la oscuridad hubiera absorbido toda su energía. ¡Era pequeña!, tanto que podía ser un simple animalito de compañía. Estaba enroscada sobre sí misma, únicamente en sus ojos quedaba un hálito de vida.

«¿Cómo sucedió? ¿Cómo pude dejar que ocurriera esta tragedia?», pensé al descubrir en su agotada mirada, el inerte halo de luz que antaño fue un brillo cegador. Al mirarla lloré desconsoladamente. Me era imposible dejarla allí tan desamparada, tenía que traerla de nuevo a mi mundo.

Me acerqué a ella, levantó con pereza su cabeza. Me miraba con una mezcla de asombro y desconfianza. Hasta pude sentir su desprecio por la intromisión. Imaginé que me consideraba una extraña, que venía a arrebatarse la intimidad de su último suspiro. Yo solo podía sentir amor y ternura por mi querida compañera.

Cuando llegué a su altura se empezó a desenroscar de la postura fetal en la que se encontraba y se puso de pie ante mí. Sentí su extrañeza, sus ojos me miraban intrigados, y a la vez su indignación ante mi presencia.

Continué a su lado, de mi corazón comenzó a salir todo el amor que llevaba dentro, el que nunca dejó de estar en mí. Noté una punzada en el pecho, provocada por una compasión infinita. Ella se fue recobrando y fortaleciendo. Vi como ante mis atónitos ojos crecía, volviendo a ser quien era. Solo hace falta amor verdadero para que cualquier ser se reponga y vuelva a su divina esencia.

Fue reponiéndose, me resultaba extraño ver a la velocidad que ocurría. Cuando la descubrí, su mirada estaba perdida. No mostraba emoción alguna. Incluso

cuando fui acercándome recelaba de mí. Noté en su corazón la resignación de su inevitable destino.

En un acto impulsivo levanté mi mano y rocé su cuerpo, algo extraordinario ocurrió dentro de la dragona. Al notar mi caricia dio un brinco de alegría y se desperezó por completo recobrando su tamaño habitual. Ahora me miraba a los ojos, por fin me había reconocido.

Abrió sus alas y me rodeó con inmensa ternura. Bajó su cabeza y la acercó a la mía. En ese abrazo su corazón se unió al mío y ambos se fundieron. Volvíamos a ser una. Con su sutileza habitual pasó su garra por mi cara y apartó las lágrimas que caían de mis ojos.

...

Acerca de la autora



Tras el rotundo éxito de su ópera prima «Soy Luz en el Amor: memorias de Ahine», Irene Hernández de la Cruz (Las Palmas de Gran Canaria, 1962) regresa al mundo literario con la continuación de la historia de Iris, que ya ha atrapado a miles de lectores.

Diplomada en Relaciones Laborales por la ULPGC y licenciada en Documentación por la UOC, es también maestra de Reiki y creadora de Artheneris: dibujos del Alma, técnica en la que, a través de la conexión con su Ser,

plasma en papel la energía que siente en ese momento. La información recibida puede ser para sí misma, otra persona o una situación. La interpretación que te dará al finalizarlo te dejará sin palabras.