

UNA HISTORIA DE EVOLUCION PERSONAL

# Mi Metanoia



Manuel Leon Urtuzuastegui  
@leon.sanador



# Tabla de Contenido

introducción	00
Capitulo I: Viviendo desde las heridas	00
Capitulo II: Tocando Fondo	00
Capitulo III: Sapito, Kambo, Abuelita, Niños Santos y Venadito.	00
Capitulo IV: Mi nuevo paradigma, mi nueva dirección	00
Conclusion	00

# Metanoia

(griego)

El proceso de transformación que cambia la forma de pensar, sentir, de ser o de vivir de alguien.

META= MÁS ALLÁ  
NOIA= DE LA MENTE

## INTRODUCCION

Quando escuche esta palabra y su significado le pude poner nombre al proceso de mas de una decada que he estado viviendo. La motivacion de compartir mi historia se resume en la siguiente frase popular:

“si yo pude, por que tu no?”

de corazon espero que mi historia te ayude a romper la resistencia al cambio positivo. La recompensa es inmensa: una vida plena, equilibrada, mas libre, viviendo en el presente.

En mi opinion, la vida que **todos** nos merecemos.



Una vez me dijeron:  
“Las cosas siempre salen como tenian que haber salido”

*Leon Sanador*

## CAPITULO I

# Viviendo desde las heridas



## Que tanto es tu esencia y que tanto tus heridas?

Tres cuartas partes de mi vida fueron una experiencia llena de emociones desagradables: inseguridad, falta de pertenencia, falta de merecimiento, y una imagen errónea de mi mismo.

Ahora se que estas emociones desagradables emanan de la colección de heridas (eventos traumáticos de diversas magnitudes) que vamos adquiriendo a través de los años. puedo enumerar algunas de las mías como ejemplo:

- La separación y abandono de mi padre biológico.
- La relación codependiente de mi madre y mi padrastro.
- La educación anticuada y represiva que recibí en la escuela.

Todo este tiempo estuvo casi ausente de trabajo personal, tuve periodos de terapia Psicológica en la escuela y fuera de ella que eran activados cuando fallaba en cumplir expectativas, o cuando tenía problemas disciplinarios.

ahí descubrí que para que la terapia funcione, uno mismo la tiene que pedir.

Esto llego a un punto insostenible, yo estaba viviendo una vida donde hacía un trabajo que no disfrutaba, un matrimonio en el que ya poco tenía en común con mi pareja, mi primer hijo estaba en camino, adicción al alcohol, a los videojuegos, al porno, al cannabis.

curiosamente a todo mi alrededor las personas estaban en situaciones similares, tenían las mismas adicciones, las mismas relaciones de pareja y de familia, se encontraban en el mismo estancamiento. frecuentemente intercambiábamos pretextos que justificaban las situaciones de nuestras vidas: "las cosas así son" "en todos lados está igual o empeorando" Afortunadamente mi intuición me decía que las cosas podrían ser diferentes.

Mi situación seguí deteriorando. mi familia y yo sobrevivíamos de los trabajos que de mala gana me conseguía mi padre. mi hermana menor frecuentemente me hacía prestamos para los gastos que no podía cubrir. mi hijo ya había nacido y su llegada me hizo cuestionarme en todos los aspectos.

**Imaginar que mi hijo me tenía como ejemplo y comenzaba a copiarme era aterrador.**

## CAPITULO II

# Tocando Fondo

## Cuando estas en el fondo, solo queda ir hacia arriba

en esta epoca de mi vida yo vivia con mis padres, ya estaba separado de mi esposa e hijo. fue cuando decidi ir a terapia de pareja. hasta la fecha yo agradezco lo que esa terapeuta nos dijo "tienen que ir a grupos de apoyo. mientras tengan sus adicciones la terapia conmigo no va a funcionar, solo van a estar gastando su dinero" nos dio folletos de un grupo de 12 pasos para mi y uno de codependientes anonimos para ella.

finalmente emepece a asistir a las juntas, al poco tiempo hice mi cuarto y quinto paso. en esa epoca descubri que tenia mucho resentimiento, culpa, y estaba lleno de autoengaño.

Comence a tener espiritualidad, (antes solo era cuerpo y mente) humildad, ahi me enseñaron hacerme responsable de mis actos y sus consecuencias, (para mi y para otros). deje el papel de victima, deje de beber, deje de drogarme, y mis emociones se volvieron mucho mas estables.

En ese grupo encuentre la sabiduria colectiva de mis padrinos, madrinas, compañeros y de los multiples libros que ahi leiamos en grupo.

Aprendi sobre las recompensas que nos da el servicio a otros (cosa impensable en el pasado) en esa epoca uno de mis fines de semana al mes lo destinaba a ayudar a desconocidos. literalmente pagaba por ayudar.



de esta epoca de mi vida saque muchas enseñanzas que uso hasta el dia de hoy, estas son algunas de ellas:

-primeramente la oracion de la serenidad (que se aprecia en la foto) que nos enseña el desapego y a escoger nuestras batallas.

-"Solo por hoy" que nos ayuda a vivir en el presente.

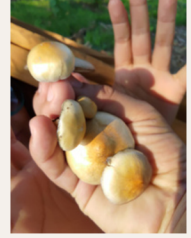
-"Vive y deja vivir" que te enseña a enfocarte en tu vida y solo en tu vida

-"Al que no sabe...se le enseña, Al que no puede...se le ayuda y al que no quiere... se le deja en paz" que nos dice como y con quien concentrar nuestra energia.

Si alguna vez eres invitado a participar en un grupo de 12 pasos, mi recomendacion para ti es que te des la oportunidad de asistir, es innegable que hay miles, sino millones de personas (como yo) que han encontrado ayuda y sabiduria en este tipo de grupos.

## CAPITULO III

# Sapito, Kambo, Abuelita, Niños Santos y Venadito.



## Recibiendo ayuda de la madre naturaleza

En este punto de mi vida un amigo muy respetado buscaba opciones para ayudar a su hijo que se encontraba en una situación crítica relacionada con adicciones, me platicó del sapo Bufo Alvarius "Sapito" originario del desierto de Sonora y de como este se usaba para tratar depresión, adicciones, duelos y ansiedad. La experiencia me llamo de inmediato y decidí hacerla, el resultado fue un avance que hubiera tomado años con terapias convencionales, Es una experiencia muy retardadora pero sublime.

comence a informarme acerca de las llamadas medicinas sagradas, plantas de poder, enteógenas o psicodélicas. descubrí que en este siglo se encuentran disponibles en México el 90% de todas las que han sido documentadas por la humanidad e intencione probarlas todas, mi siguiente experiencia fue con el Kambo, Rana originaria del Amazonas que se usa para fines medicinales, esta es la menos alucinógena, de hecho se podría decir que sus efectos son casi exclusivos sobre el cuerpo. la primera vez que se me aplicó yo tenía una fuerte infección en los ojos que la medicina alopática no había podido curar después de largo tratamiento, también fui curado de dos variantes del virus COVID 19 en dos ocasiones separadas. el Kambo provoca una purga de todo el cuerpo, liberándolo de toxinas, químicos y metales. Esta documentado que sana numerosas enfermedades. después llegó la oportunidad de probar la Ayahuasca "la Abuelita" también proveniente de la selva del Amazonas, es una preparación que mezcla dos lianas (ayahuasca+chakruna) esta fórmula permite al cuerpo experimentar un viaje largo y estable con altas concentraciones de DMT un neurotransmisor que ha sido llamado "la molécula de Dios o la molécula del espíritu" visuales impresionantes y una introspección inigualable son la firma de esta medicina, la abuelita me enseñó la diferencia entre el amor y el deseo carnal. El siguiente regalo llegó cuando un amigo me enseñó a distinguir y recolectar los hongos que abundan en mi ciudad de residencia cada temporada de lluvias, psilocybe cubensis "los Niños Santos" su elemento más conocido es la psilocibina, sustancia actualmente usada en diversas investigaciones y protocolos. genera neuroplasticidad y neurogénesis, es decir la capacidad de alterar caminos neuronales y generar nuevas neuronas. enseñan amorosamente. el último enteógeno que llegó a mi vida fue el Peyote "el Venadito" la medicina que te abre el corazón, en mi caso me enseñó a permitirme disfrutar mis emociones.

Sería imposible concentrar la información, las enseñanzas y la historia de todas estas plantas y animales en una página, la intención es difundir su existencia y motivar al lector a informarse. y si su intuición así lo indica... darse la oportunidad de probarlas. en mi caso fueron un parte aguas. estoy agradecido humilde y eternamente.

## CAPITULO IV

# Mi nuevo paradigma, mi nueva dirección

## Nadie tiene el monopolio de la sanacion

Cada terapia, proceso o ceremonia que fui realizando me fue dando mas paz, mas salud, mas seguridad en mi mismo.

Tambien activo una hambre por nuevos conocimiento, por nuevas experiencias, filosofías, y tecnicas de autoconocimiento.

Se presento la oportunidad de una lectura de mi carta astral, la nueva apertura de mi mente me permitio ignorar los prejuicios que tenia contra la astrología. para mi sorpresa la carta astral me dio informacion que me parecia bastante acertada sobre mi, el cambio mas significativo que tuvo en mi vida esa lectura fue el reconocer la fortaleza que tiene mi voz osea mi aptitud para la comunicacion oral. comence a apoyarme mucho mas en mi voz y esto comenzo a rendir frutos en todos aspectos de mi vida.

Lo que vino despues fue la numerología, me parecio aun mas facil de entender y aun mas acertada que la carta astral. todo lo que se me compartio me hizo mucho sentido. aprendi acerca de mi personalidad y de mi esencia pero lo mas revelador fue mi mision. misma que sigo hasta ahora.

lo que estaba pasando en ese momento en mi vida fue justamente lo que decia mi mision segun la numerologia.

esto calmo miedos y dudas. al mismo tiempo reforzo mi recién descubierta voluntad.

Voluntad que pronto seria puesta a prueba en un ritual ancestral americano. La busqueda de vision o "subir a la montaña" donde uno se compromete a hacer el ritual 4 veces en su vida.

Resumiendo lo mas posible cada que uno sube a la montaña pasa 4 dias (3 noches) completamente solo, en un espacio limitado, solo con nuestra ropa y una cobija, sin agua ni comida.



## CAPITULO IV CONTINUACIÓN

La satisfacción que uno siente después de su primera búsqueda de visión es muy difícil de describir, es una euforia al volver a ver a tus seres queridos, es conexión con la naturaleza y con el ritmo natural de la vida. Pero en mi caso la satisfacción más grande fue que yo me había hecho la promesa y la había cumplido. Ni el hambre, ni la sed, ni estar expuesto a los elementos, ni mis demonios internos pudieron hacer que abandonara mi objetivo... lo que pensé, lo que dije y lo que hice estaban en congruencia. esa enseñanza trató de aplicarla todos los días de mi vida.

había un área de mi vida que estaba avanzando mucho más lento que las demás, esa área era el dinero, había yo descubierto un bloqueo, una cantidad de dinero mensual que no podía superar, sin importar la cantidad de trabajo pagado que yo hiciera. alguien me habló de las creencias limitantes por primera vez. estas barreras invisibles que nos ponemos a nosotros mismos y lo más importante... esta persona me puso en contacto con alguien que conocía una técnica para eliminar esas barreras, la técnica se llama Theta Healing.

Esta técnica trabaja con el subconsciente, es la parte de la mente que funciona sin que seamos conscientes de ello. Influye en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Controla todo lo que es "automático" nuestra respiración, nuestra digestión, nuestro ciclo del sueño, el ritmo cardíaco, el sistema inmune, etc.

como pueden ver, el subconsciente tiene un rol clave en nuestra vida.



comencé a llevar terapia de Theta Healing y me sorprendió lo rápido de sus resultados,

Al poco tiempo mi bloqueo con el dinero desapareció y me encontré ganando sumas que nunca habían estado presentes en mi vida. otros bloqueos también fueron trabajados y dejados atrás, el amor, el sexo, y las relaciones familiares comenzaron a fluir de una manera diferente. mucho más natural, mucho más fácil, segura, y sin complicaciones. la salud física también hizo aparición al yo descubrir la relación tan íntima entre las creencias limitantes, las emociones que estas generan y la enfermedad del cuerpo.

después acepté la invitación a aprender la técnica y años después es mi principal actividad. ayudar a las personas a vencer esas creencias limitantes. ayudarlas a tener una vida más equilibrada, pacífica y saludable. comparto esto compartiendo los diversos, rituales, medicina, filosofías y herramientas de autoconocimiento que me fueron reveladas en mi caminar.

CAPITULO IV CONTINUACIÓN

La siguiente invitacion que llego a mi vida fueron las constelaciones familiares, tecnica terapeutica que nos muestra los detalles de nuestro sistema familiar. sirve para diagnosticar patrones que se repiten de generacion en generacion, tambien nos enseña que rol tenemos en el sistema familiar.

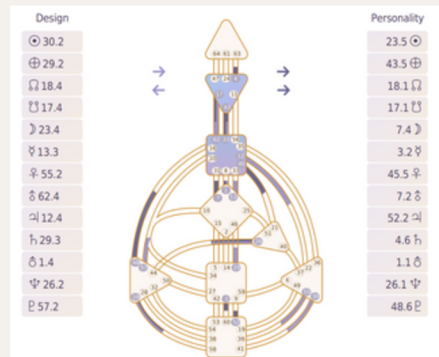
Fui invitado a participar como representante, uno entra en la constelacion familiar de otra persona, permaneciendo ignorante sobre a quien se representa, uno empieza a experimentar emociones como tristeza, enojo, apego, etc. lo interesante aqui es que esas emociones le pertenecen a la persona que uno esta representando. el constelador obtiene informacion de todos los representantes presentes. y toda esa informacion le ayuda a la persona que solicito la constelacion a entender el asunto que escogio trabajar en dicha constelacion.

Llego el momento en que por fin solicite constelaciones para mi, esto me ayudo enormemente para sanar el abandono de mi padre biologico, mi rol en la familia que me adopto, tambien me sirvio para darle su lugar en el sistema a mi hija que trascendio en los primeros meses de embarazo. segui haciendo constelaciones y poco a poco los asuntos que se manifestaban fueron migrando hacia el pasado a las generaciones de mis padres, abuelos y todavia mas lejanos. se me dijo por parte de los consteladores que cuando uno sigue usando esta herramienta, los antepasados que tienen asuntos sin solucionar nos tocan la puerta y por lo menos en mi experiencia esto se ha cumplido.

a la par de las constelaciones fue que llego a mi vida el Human Design una tecnica reciente de auto conocimiento que basicamente es el manual de usuario de cada quien como persona. nos da informacion sobre como tomamos decisiones, sobre que tipo de humano somos, sobre nuestra digestion, etc.

Personalmente lo primero que sucedio despues de mi lectura de diseño humano fue que me quite mucha culpa, generada por compararme con otras personas, en especial con respecto a la energia. resulta que mi diseño no genera energia de manera constante y por lo tanto tiene que tomar descansos cada 4 horas trabajadas. esto siempre fue objeto de culpa y verguenza en el pasado. otra cosa que descubri fue que yo tengo que ser invitado antes de dar mi opinion, si hablo antes...la informacion es rechazada. Esto es lo maravilloso del Diseño Humano, es muy especifico y la informacion que nos da, se puede comenzar a utilizar en nuestra vida diaria inmediatamente.

este es muy resumido mi camino de conocimiento recorrido hasta ahora. y el dia de hoy estoy convencido que ese camino nunca termina.



## CONCLUSION

# “Todo santo tiene un pasado y todo pecador tiene un futuro”

OSCAR WILDE

Quisiera cerrar con esta cita por que a mi me ayudo a aceptarme, con mi luz y con mi obscuridad. me ayudo a soltar la culpa que yo cargaba por los “errores” que habia cometido y por las expectativas ajenas que no habia podido cumplir. hay cosas que solo se aprenden en la obscuridad. tambien nos habla de la dualidad del ser humano y de lo cambiante que puede ser nuestra historia a lo largo del tiempo. espero haber despertado tu curiosidad por las diferentes cosas que he probado en mi camino de autoconocimiento y sanacion.

¿Que me dices de Ti querido lector? tienes una vida plena y equilibrada? ya iniciaste tu camino de autoconocimiento? actualmente te encuentras es una situacion dificil o retadora? si algo de mi historia resono contigo, ponte en contacto conmigo!

En este sentido me pongo a tu servicio a traves de mis redes para expandir la informacion si asi lo deseas, resolver dudas, intercambiar opiniones o fuentes de conocimiento. De igual manera estoy abierto a sugerencias, si tu sabes de algun tipo de terapia, tecnica o experiencia que tu crees que se alinea con mi vision y objetivos con agradecimiento estoy dispuesto a recibir estas invitaciones.

Todos somos maestros los unos de los otros...

