***REFLEXIONES DE ANTHONY DE MELO***

1. ***APROVECHAR LA VIDA***

***19. En cuanto seas tú mismo***

*“Te amo, te quiero, te necesito, no puedo vivir sin ti”, signi­fican: me aferró a ti porque llenas mi necesidad y mi apego. Pero a las per­sonas no se las puede desear, porque entonces dejas de amarlas como tales.*

Tú *no eres una cosa. No eres deseable ni indeseable. El amor es tu esen­cia y se manifiesta en una manera de ser, en un estado del alma y concuerda con la capacidad de ver y existir.*

*En cuanto seas tú mismo, no po­drás ser más que amor.*

1. ***AUTOLIBERACIÓN.***

***19. Un juego psicoló­gico***

*Hay un juego psicoló­gico, el del triángulo, que se suele llamar el juego de "Sí... pero". Es como una transacción entre dos o más perso­nas. En ese triángulo, irremediablemente, haces uno de estos tres papeles: rescatador, perseguidor o víctima.*

*El rescatador actúa bajo el influjo de la culpabilidad.*

*El perseguidor bajo d influjo de la agresividad.*

*La víctima bajo d influjo del resen­timiento.*

*Si tú entras en el triángulo, carga­rás con las consecuencias: te quema­rás.*

1. ***PERDER LOS MIEDOS***

**19. El bien es la esencia de la vida**

El *bien existe, es la esencia de la vida. Llamamos mal al hecho de no ver o no disfrutar el bien. Cuando nos ofuscamos y no percibi­mos el bien, sentimos miedo, pues es­tamos hechos para el bien y la felici­dad. Perderlo de vista nos asusta e in­quieta hasta el sufrimiento, porque no somos capaces de ver (a realidad tal cual es.*