



Me quejo con frecuencia

Tengo el gusto de enviarte otras consideraciones cruciales de mi compañera Andrea Sydow. En la sección **Descargas** en www.perdonradical.es encontrarás los boletines que eventualmente te falten en esta serie de 1+10. Pronto estarán todos.

Un abrazo.

Dolores Lucia Colón

Coach acreditada de Manifestación Radical

www.perdonradical.es

info@perdonradical.es

Me quejo con frecuencia

En los boletines anteriores me dediqué a los primeros ocho temas indicando las trampas que nos impiden vivir en el presente y sentirnos unidos.

En este boletín me dedico al penúltimo punto: Me quejo con frecuencia

- 1) Insisto en tener la razón - pero solo yo siempre
- 2) No vivo en el presente
- 3) Juzgo a los demás - sin concienciarlo
- 4) Ignoro la noción de un plan divino
- 5) No escucho a mi voz interior
- 6) Temo el futuro
- 7) Permito que el miedo defina mi itinerario
- 8) Me tomo vacaciones frecuentes en Victimlandia
- 9) Me quejo con frecuencia**
- 10) Me tomo todo a pecho y como algo personal

Me quejo con frecuencia

Reproches y quejas son billetes de despegue inmediato para abandonar el presente. Quejarse es discutir con la realidad. Discutir con Dios. Nombrarle los fallos de la situación suponiendo que sabemos muy bien cómo deberían de ser las cosas para que la vida o el mundo funcionase como debe.

Una de mis autoras favoritas es Byron Katie. Ella nos invita a amar lo que es. Yo seguí esta invitación y me hizo bien. Por eso decidí compartir aquí un par de sus ideas.

La verdad es siempre aquello que está ocurriendo en este exacto momento, no aquello que de acuerdo a nuestra historia debería de estar ocurriendo. Si deseamos que la realidad sea diferente de lo que es podríamos muy bien intentar enseñarle a ladrar a un gato. "Las personas deberían de ser mas corteses." "Mi marido debería escucharme con mas atención." "Mis hijos deberían ser más cuidadosos" son pensamientos que discuten con la realidad. No me sorprende que esta discusión sea deprimente.

El estrés lo causa la queja, la idea de que las cosas deberían ser diferentes de lo que son. Ningún pensamiento en el mundo puede deshacer lo ocurrido. Nadie quiere que sus hijos enfermen. Nadie quiere estar involucrado en un accidente de tráfico. Nadie está de acuerdo con el desequilibrio social y medioambiental que vivenciamos hoy en día. Pero en el momento en que ocurren ¿de qué nos sirven las quejas y discusiones con lo que hay? Las discusiones causan estrés y así no estamos presentes para actuar de forma congruente.

Cuando dejamos de oponernos a la realidad actuamos de forma coherente, simple, adecuada, gentil y valiente.

Ahora bien, si miramos el mundo tal como está, con su crisis, con su violencia y su desequilibrio es fácil malentender lo que acabo de presentar. En absoluto significa que hay que resignarse y dejar que todo ocurra en desorden y quedarse pasivo. La invitación a amar lo que hay y a dejar de quejarnos de los desastres e injusticias del mundo es todo lo contrario. Es participar en la vida, es mirar adentro y observar que es lo que estos conflictos allí afuera tienen que ver con el mío - adentro. Dejar de quejarse no quiere decir que tengamos que fingir que las cosas no duelen o no indignan. Byron Katie dice claramente: podemos sentir dolor sin sufrir.

La entrega incondicional al momento - tal cual es - y a todo lo que hay por percibir - dolor, indignación - es el puente hacia la transformación de todos los sentimientos que reprimimos en el inconsciente. Son los que generan las situaciones dolorosas por el simple hecho de atraerlas una y otra vez a través de la resonancia. Tanto a nivel personal como a nivel global.

Byron Katie es la creadora de The Work www.thework.com. Sus ideas claras complementan el Perdón Radical.

Aclaran y abren la mente y por lo tanto el corazón. Nos invitan a contemplar la vida con curiosidad en vez de rechazo y a regañadientes. Nos invitan a estar presentes y a prestar atención a las resonancias y a las sutiles vibraciones con las que atraemos situaciones y personas afines. Nos recuerda que el único ámbito que controlamos es nuestro interior.

El Perdón Radical es un billete para salir de Victimlandia. El Perdón Radical nos invita a cambiar de perspectiva y a contemplar los hechos desde otro punto de vista. Con las herramientas del Perdón Radical miramos hacia adentro y nos adueñamos de nuestra sombra.

...continuará...

Andrea Sydow

Coach certificada de Perdón Radical