



Me tomo todo a pecho y como algo personal

Hoy me dedicaré al último de los *Diez métodos garantizados para no vivir plenamente tu vida*: Me tomo todo a pecho y como algo personal.

- 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**

You are not so important - no eres tan importante. Tardé una año y medio en des-ofenderme de esta frase. Me la dijo Shya Kane en Nueva York en enero del 2008 durante el seminario de transformación instantánea *Como empezar bien el año* que ofrecía con su esposa Ariel (www.transformationmadeeasy.com). De todos los participantes yo era la que de más lejos había viajado y en uno de los diálogos que se entabló en el seminario ¡me dicen eso! ¿Así reciben los americanos a europeos que cruzan los mares para escuchar lo que tienen que decir y para aprender de ellos? ¿Así me reciben a mí? Me quedé perpleja... durante un año y medio. Pero como para mí son maestros y me importan mucho, la afirmación de Shya se quedó retumbando en mi cabeza y en mi corazón, algo magullado, confieso.

Años antes había escuchado una frase similar de Caroline Myss en la radio: *no te tomes tu vida tan a pecho* (www.myss.com). En aquel momento había sido más fácil aceptarla porque iba dirigida a una oyente que se quejaba insistentemente de las heridas que le había infligido la vida. ¿A quién *NO* han herido en este mundo? ¿Crees que tus heridas te hacen especial? Me intrigaron estas afirmaciones. Sin embargo no me sacudieron tanto como la que iba dirigida a mí directamente aquella tarde en Nueva York.

Poco a poco la aparente dureza de las frases se fue disipando dando paso al reconocimiento. Por un lado somos divinos y por lo tanto es lo único que tiene importancia. Por el otro lado no importamos nada. Nuestra identidad es un soplo del que ni siquiera sabemos con certeza de qué está hecho. Nuestra identidad es un engendro mental no una creación divina.

Una cosa es prestar atención a lo que nos mueve por dentro y ocuparse de nuestra higiene emocional. Hay heridas que duelen, hay temas interiores a los que nos tenemos que dedicar y atenciones que dar a nuestras sombras. Muy bien. Este proceso forma parte de la vida y de reconocerla en toda su gama de experiencias y sorpresas.

Creemos que nuestros miedos, fantasmas y monstruos no hacen otra cosa que estar pendientes de nosotros. Pensamos que no hacen otra cosa que acecharnos, observarnos para atacarnos y transformar nuestra vida en un infierno. Pero no son otra cosa que engendros de nuestra mente. Ni siquiera para nuestros propios monstruos tenemos importancia. ¡Qué aburrido! Y yo que pensaba que al menos mis monstruos serían como mis paparazzi. Nadie dedica tanto tiempo como creemos a preocuparse de lo que hacemos. Al entorno no le importamos. Si nos hieren con desatención o desprecio no somos el blanco. Ni siquiera somos el motivo. Simplemente llevan el corazón cerrado (probablemente igual que hacemos nosotros) y están confundidos. Ni nos ven. Nunca vemos a los demás. Con el nivel de desarrollo actual de nuestra conciencia ni siquiera somos capaces de ver y reconocer al otro en su verdad divina. Siempre vemos a los demás a través de nuestra linterna mágica interior proyectando afuera lo que llevamos dentro.

La vida simplemente ocurre. Lo que menos tiene en mente es ofendernos, hacernos daño. La vida es neutra. Podemos elegir participar en ella con la mente y el corazón abiertos y lleno de curiosidad o ir por ella ofendidos por las sorpresas y los tropiezos.

Desde el punto de vista del Perdón Radical resulta que elegimos todas las experiencias que hacemos. Estamos en resonancia con ellas. Para aprender, sanar, vivenciar la vida en toda su magnitud. En el día a día nos olvidamos de este hecho.

Las herramientas gratuitas del Perdón Radical nos permiten recuperar esta perspectiva y vivenciar una experiencia liberadora y transformadora única.

No te la pierdas. Prueba ya a rellenar la plantilla "Un lugar para el milagro" bajándola de www.perdonradical.es en la sección Herramientas y sentirás de inmediato el proceso liberador.

Andrea Sydow
Coach certificada de Perdón Radical