



10 métodos garantizados para no vivir plenamente tu vida

Hoy tengo el gusto de enviarte unas consideraciones cruciales de mi compañera Andrea Sydow.

Un abrazo.

Dolores Lucia Colon

Coach acreditada de Manifestación Radical

www.perdonradical.es

info@perdonradical.es

Seamos sinceros. Hemos leído una pila de libros con el afán de encontrar métodos que nos acerquen a la felicidad. Meditando, sin meditar, ignorando, sublimando, ensayando, afirmando, recitando, rezando, haciendo listas, visualizando y esforzándonos. En el mejor de los casos sentimos una mejora pasajera. En el peor de los casos una frustración imposible de formular.

Tratar de arreglarnos a nosotros mismos como si fuéramos un coche constantemente necesitado de revisiones, arreglos y ajustes no funciona. No. No funciona. Las personas más espirituales NO son aquellas que meditan la mayor parte del día, ni son las que se portan como auténticos santos y van desplegando sonrisas bobaliconas la mayor parte de sus horas despiertas. Tampoco son las que afirman de forma más o menos convincente haber superado sus miedos, ansiedades y vicios. No. Todo lo contrario. Las personas más espirituales son aquellas que aceptan con humor y bondad su condición humana. A esta condición humana le dan la bienvenida, con absolutamente todo lo que conlleva.

Somos seres espirituales - todos sin excepción - viviendo una experiencia humana. Lo humano abarca la bondad y la crueldad, la paciencia y la impaciencia, el miedo y la libertad, la tolerancia y la hostilidad, la parálisis y el flujo.

No se nos ocurriría dejar de lado a la mitad de los colores de la paleta de un artista ¿verdad? ¿Cómo sería capaz de pintar los contrastes si le faltaran los colores oscuros? ¿Cómo hubiera pintado van Gogh los pájaros negros y los cielos amenazantes en sus cuadros? ¿Cómo hubiera creado los contrastes que en su profundo lenguaje nos tocan el alma sin una palabra? ¿Y porqué intentamos erradicar los colores oscuros (miedo, abandono, dolor, envidia...) de nuestras vidas, temiendo los contrastes? No tiene mucho sentido ¿verdad?

¿Como serian nuestras vidas si nos entregáramos a sus cauces en plena confianza? ¿Cómo sería la vida si nos cogiéramos de la mano y nos acompañáramos a nosotros mismos repletos de curiosidad hacia nuestros rincones oscuros y hacia nuestras terrazas más soleadas? Cuántas maravillas se revelarían ante nuestros ojos. ¡Cuántos colores, vibraciones, matices, sombras y soles encontraríamos!

No hay malos sentimientos. No hay buenos sentimientos. Lo que existe son sentimientos tóxicos. Son aquellos que no nos permitimos sentir. El coraje de los gladiadores no provenía de la ausencia del miedo ante la batalla. Ellos no negaban su miedo. Su coraje provenía del propósito de enfrentarse en la batalla - a pesar del miedo. Decidían hacerle caso a sus habilidades y no a su miedo.

Por suerte la época de los gladiadores se acabó. A mi personalmente no me haría ninguna gracia enfrentarme a un león hambriento o a otro gladiador enfurecido. Doy gracias a Dios de vivir en una época en la que otros retos exigen mi coraje: decir mi verdad, por ejemplo. O nadar contra la corriente o representar conceptos incómodos. Toda una arena allá afuera brindándome una gama infinita de emociones y experiencias de sol a sol.

Saboreo a todas las experiencias. Siento las ráfagas de lo amargo fruncir mis adentros para luego ir disolviéndose, dejando un matiz más en mi experiencia. Disfruto de lo dulce y siento como va suavizando mis adentros dejando un aroma fresco, lleno de energía mientras se disuelve para dar lugar a la próxima experiencia. No puedo concebir el uno sin el otro.

Recorro toda la gama de experiencias que la vida despliega solo para mí. No le niego el paso a ninguna. Son pasajeras. Vienen y me abandonan. Cada una deja su matiz y me enriquece. ¿Para qué excluir ciertas experiencias? La vida sería muy insulsa. Lo que causa estrés no son las emociones que categorizamos como negativas. El estrés lo causa mi resistencia, mi intento de negarlas y echarlas de mi vida. Al mismo tiempo

estoy echando una parte mía de mi propia vida. Esto es muy triste.

Lo que resisto se carga de más fuerza y empieza a dominar mi vida. Todo lo que dejo ser exactamente como es se completa y se disuelve. Este es uno de los principios de la transformación.

¿Como sería mi vida si cogiera una silla, me sentara e invitara a mi envidia por ejemplo a sentarse y hablar conmigo? ¿Como sería si simplemente escuchase lo que tiene que decirme? Me enteraría de lo que realmente quiero y nunca osé expresar. Si deseo al marido de una amiga no quiere decir que vaya por ahí robando maridos. No. Pero quizás sienta por primera vez claramente dentro de mí el anhelo de vivir en pareja feliz y plena. La envidia al talento de un amigo escritor me guía hacia mi propio talento artístico y expresivo. Si le hubiera negado el paso a la envidia nunca hubiera escuchado sus mensajes. Dándole la bienvenida me trae su mensaje, se disipa, me abandona del todo dejándome su sabiduría de regalo.

Os invito a echar una mirada en las trampas que nos esperan en este camino etiquetado de espiritualidad. Todos los seres humanos estamos provistos de inteligencia espiritual. Sin excepción. Hay personas que se proponen mirar la vida y sus vueltas con atención y curiosidad. A esta atención curiosa también se denomina conciencia. Otras personas pasan de largo. Eso no cambia el hecho de que todos vamos equipados con la brújula llamada inteligencia espiritual.

Desde el punto de vista del Perdón Radical el único requerimiento para hacer uso de la inteligencia espiritual es la disposición en considerar la idea de que todo en la vida ocurre con un cierto propósito y de que los hechos están guiados por la mano Divina. No he dicho que hace falta entender el plan de la mano Divina. No. Solo la disposición en considerar la idea de que hay más detrás de los hechos de lo que puedo ver con mi ojo humano ya es suficiente.

Las herramientas del Perdón Radical nos habilitan a escuchar los mensajes de los aspectos que tanto nos empeñamos en rechazar en el pasado.

En mis próximos escritos comentaré algunas trampas que nos impiden vivir plenamente:

- 1) Insisto en tener la razón - pero sólo yo siempre
- 2) No vivo en el presente
- 3) Juzgo a los demás - sin concienciarlo
- 4) Ignoro la noción de un plan divino
- 5) Temo el futuro
- 6) No escucho a mi voz interior
- 7) Dejo 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

Hasta la próxima

Andrea Sydow
Coach acreditada de Perdón Radical y Ceremonia de perdón
En alemán y en español
info@sydow-coaching.de

Perdón Radical + Manifestación Radical = Autopotenciación.
El Perdón Radical para despejar el pasado y transformar el presente.
La Manifestación Radical para crear el futuro que de verdad quieres.