



No vivo en el presente

No vivo en el presente

En el boletín anterior me dediqué al primer tema indicando las trampas que nos impiden vivir en el presente y sentirnos unidos.

En este boletín me dedico al segundo punto: No vivo en el presente.

- 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

Tu material genético sobrevivió millones de años para que pudieras estar presente en este mismísimo momento. ¿Te haces una idea de cuántas coincidencias tuvieron que ocurrir, de va cuántos peligros (el tigre, el hambre, la guerra, la epidemia, el diluvio) tuvieron que sobrevivir tus antepasados para que tu puedas estar sentado delante de esta pantalla leyendo este boletín? Tienes pleno derecho de estar aquí – presente.

Nunca lograré imaginar toda la arriesgada trayectoria de mis antepasados que culminó en que me dieran vida y en que yo le diera vida a mi hija. Solo concluyo que si la naturaleza puso tanto empeño para asegurar mi presencia sobre la faz de la tierra es porque tengo que estar exactamente en el lugar en el que estoy en este momento y exactamente de la forma que soy.

Maravillada por este despliegue o poniendo en duda mi derecho de estar aquí, frecuentemente me olvido de estar presente con toda mi atención y dedicación en el momento.

Estando con una persona pienso en cómo debería ser mi relación, mi dialogo, mi intimidad, mi sinceridad hacia esta persona en vez de simplemente ser junto a ella.

¿Pienso, medito sobre cómo debería ser mi vida o participo en ella plenamente?

El mejor método para estar presente en el momento es escuchar concientemente. Escuchar a la persona que en ese momento exacto está hablando conmigo. Leer con atención lo que en este momento estoy leyendo en este boletín de Perdón Radical. Escuchar, leer con atención sin estar de acuerdo, sin rechazar. Simplemente leer o escuchar. Como si por primera vez en mi vida estuviera leyendo algo así. Como si cada momento fuera fresco, nuevo y crujiente. Como si nada más importara.

Lo mismo ocurre con las sensaciones físicas, sean placenteras o menos placenteras. Si nos ponemos a observar nuestro cuerpo como reacciona frente al placer y la alegría tanto como frente al miedo y al disgusto estamos de inmediato en el presente. Si me propongo observar mi cuerpo como un etnólogo observa a un pueblo, sin juzgar simplemente observando con curiosidad inmediatamente vivo en el momento presente.

¿Y tú? ¿Vives plenamente cada momento, zambullido en él? ¿O meditas sobre la mejor manera de vivirlo?

Las sencillas y eficaces herramientas del Perdón Radical te habilitan a estar presente y a entregarte repleto de confianza en cada momento.

En www.perdonradical.es encontrarás el libro de Colin Tipping *Perdón Radical* y herramientas gratuitas.

Andrea Sydow
Coach certificada de Perdón Radical