

Camino al Despertar

"Cuando vienen esos momentos de crisis, de bajón, esos días negativos en los que todo lo ves negro, estás agobiado, te sientes dentro de una cárcel, hay resistencia interior, mucha resistencia interior... estos momentos son una bendición disfrazada, es decir, esconden una gran enseñanza, un aprendizaje.

Ante estos momentos críticos, deja de resistirte a estar mal, deja de desear que esto termine para sentirte bien... deja de intentar huir, no niegues esto, no luches para que esto desaparezca, pues estás de esta manera esto persiste y persiste. Ante estos momentos tan desagradables y de malestar y resistencia interior, observa... observa todo esto que sientes... permite que esté aquí, justo aquí y ahora... permite sentirlo... simplemente obsérvalo y permite que esté aquí... ahora abre tu corazón y abraza todo ese malestar y resistencia... abrázalo con todo tu amor... Respira profundamente y ama con todo tu Ser esta emoción... Verás que con la aceptación, vuelve a aparecer la paz... todo el malestar se desvanece y tú puedes descansar en la paz interior.

Cada etapa de crisis es una oportunidad para que trabajes la aceptación y abrazar con amor. Así es como actúa el sabio iluminado, observando, aceptando, abrazando... solo así te liberas...

¿Liberarte de qué?... de la misma resistencia interna.

Lo único que queda entonces es paz, bienestar.