



Reconoce el simple hecho de que has llegado aquí, a este lugar, y ahora, en este momento. Quizás no sea perfecto. Pero piensa en las muchas cosas que ciertamente has hecho para llegar hasta aquí... Has subido muchos peldaños, solucionado muchos problemas, y has dejado muchas tareas y desafíos atrás.

La raíz de la palabra "arribar" quiere decir "alcanzar la orilla". Una vez que llegas a tierra, la vida no se ha terminado, ya que el momento siguiente será una nueva llegada.

Pero sumergirse en el sentido de haber llegado, de haber cruzado la línea final de este momento es tranquilizador, alegre y merecido. Y sabiendo que has llegado, eres más capaz de dirigir tu atención a ser de verdadera ayuda para los demás.

Considera tus anhelos como algo que realmente puede ser logrado, al menos en una medida razonable. Y si no se logran, es cuestión de dejarlos ir y seguir adelante ¿Puedes hacerte más liviano en relación a esto? ¿Puedes aceptar que en este momento has llegado a un lugar que contiene metas no cumplidas o necesidades no satisfechas? Aún así es una llegada.

Además es una "playa" que probablemente tiene muchas cosas buenas, aunque también puede que tenga algunas inconclusas.

En el sentido más profundo, reflexiona en el hecho de que cada momento llega completo en sí mismo. Cada ola alcanza la playa del Ahora completa en sí misma...

... Llegando.....llegando.....llegando... ¡¡¡He llegado!!!

Rick Hanson





Ya has llegado

DIA
|
40

Entrenamiento de la Atención Plena: **Ya has llegado**

Hay una sensación de fondo muy habitual en nuestra vida: siempre estamos “tratando de llegar a alguna parte”. Parte de esto procede de nuestra naturaleza biológica: Para sobrevivir los animales, nosotros incluidos, están orientados hacia una meta, inclinados hacia el futuro.

De hecho, es importante plantearse objetivos, planificar razonablemente, mirar hacia adelante... Pero también es importante comprender que, si nos focalizamos excesivamente en el futuro de forma que la vida se convierta en una lucha constante para realizar la próxima tarea o escalar la próxima montaña, el hecho mismo de “vivir” se transforma en algo confuso y estresante: Hay una sensación de presión, de preocupación por un futuro que es incierto. El día a día pierde su frescura para transformarse en algo superficial sin entidad en sí mismo; tan sólo un es un “lugar de paso”. Hay una falta de tranquilidad y equilibrio que procede de sentirse profundamente incompleto, inacabado y errante...

La luz que indica la salida de este laberinto brilla en un lugar de tu conciencia: Allí donde se abre paso la certeza de la verdad; Allí donde se experimenta una intuición profunda... En realidad, YA HAS LLEGADO...

Ya llegué, ya estoy en casa... Mi destino está en cada paso con paz y libertad.

Thich Nhat Hanh

Durante el día de hoy profundiza en el darte cuenta “del sentido de llegada”. Te ayudará a relajarte en este momento, en el presente, ahora...

Prueba a decirte a ti mismo interiormente y con suavidad a lo largo del día: he llegado... he llegado... he llegado...

Recurre a tu cuerpo para intensificar esta experiencia. Deja que cada respiración aterrice en tu conciencia: he llegado..... he llegado.....he llegado...

Hazte consciente del mordisco que llega a la boca, del alimento saboreado, del cuerpo alimentado.

Mientras caminas nota que, con cada paso, alcanzas un lugar: LLEGAS.

Reconoce que tu mano ha alcanzado la taza, que el ojo ha recibido una puesta de sol, que la sonrisa de un amigo ha tocado tu corazón...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio