

¿Cuándo empezar de nuevo?

De mi madre aprendí que nunca es tarde, que siempre se puede empezar de nuevo. Ahora mismo le puedes decir basta a los hábitos que te destruyen, a las cosas que te encadenan, a la tarjeta de crédito, a los noticieros que te envenenan desde la mañana, a los que quieren dirigir tu vida por el camino perdido, ahora mismo le puedes decir basta al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo.

Que nada te distraiga de ti mismo, debes estar atento porque todavía no gozaste la más grande alegría ni sufriste el más grande dolor. Vacía la copa cada noche para que Dios te la llene de agua nueva en el nuevo día. Vive de instante en instante porque eso es la vida.

Me costó 57 años llegar hasta aquí, ¿cómo no gozar, respetar este momento?

Se gana y se pierde, se sube y se baja, se nace y se muere. Y si la historia es tan simple, ¿por qué te preocupas tanto? No te sientas aparte y olvidado, todos somos la sal de la Tierra. En la tranquilidad hay salud, como plenitud dentro de uno.

Perdónate, acéptate, reconócete y ámate, recuerda que tienes que vivir contigo mismo por la eternidad, borra el pasado para no repetirlo, para no abandonar como tu padre, para no desanimarte como tu madre, para no tratarte como te trataron ellos, pero no los culpes porque nadie puede enseñar lo que no sabe, perdónalos y te liberarás de esas cadenas.

Si estás atento al presente, el pasado no te distraerá, entonces serás siempre nuevo. Tienes el poder para ser libre en este mismo momento, el poder está siempre en el presente porque toda la vida está en cada instante.

¡Pero no digas "no puedo" ni en broma porque el inconsciente no tiene sentido de humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes!

Si quieres recuperar la salud abandona la crítica, el resentimiento y la culpa, responsables de nuestras enfermedades. Perdona a todos y perdónate, no hay liberación más grande que el perdón, no hay nada como vivir sin enemigos.

Nada peor para la cabeza y por lo tanto para el cuerpo, que el miedo, la culpa, el resentimiento y la crítica que te hace juez (agotadora y vana tarea) y cómplice de lo que te disgusta.

Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella. El bien y el mal viven dentro de ti, alimenta más al bien para que sea el vencedor cada vez que tengan que enfrentarse. Lo que llamamos problemas son lecciones, por eso nada de lo que nos sucede es en vano.

No te quejes, recuerda que naciste desnudo, entonces ese pantalón y esa camisa que llevas ya son ganancia. Cuida el presente porque en él vivirás el resto de tu vida. Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser será, y sucederá naturalmente.