

Autoconocimiento y autocompasión

Para estos días tan especiales y difíciles que TODOS estamos viviendo

Ahora que estamos en cuarentena, donde nos han pedido estar en casa. Es fundamental sacar nuestras mejores herramientas para este día a día instante a instante, que nos ha tocado vivir

Y en este camino de encuentro con uno mismo, con nuestras luces y sombras, con nuestras fortalezas y vulnerabilidades, siempre vamos a estar sostenidos por la mejor de nuestras herramientas...Nuestro corazón.

Ese corazón, único y a la vez universal que nos nutre y nos vincula.

Y en sus dos movimientos fundamentales se nutre a sí mismo y después se expande para nutrir a otros.

Y en ese movimiento en espiral hacia dentro, va buscando sus cualidades, sus fortalezas, es decir su esencia, que está conectada con la Tierra y con Todos.

Y vemos, cuando estamos en nosotros, cuando funcionamos en contacto íntimo y directo con el corazón, vemos y sobre todo sentimos, lo que Él nos trasmite, nos hace *sentir*.

Sentimos su "Amabilidad", sentimos con nuestras manos apoyadas en nuestro corazón, solo respeto, dulzura y amor. Sin juicios ni culpas.

También somos conscientes de su "Sabiduría". No estamos solos, todos estamos interconectados y sostenidos por La Tierra, por el Universo. Por eso el corazón es sabio, aunque nuestra mente esté opinando de otra manera. Esa sabiduría viene de esa unión, de ese compartir y nos da la confianza en la veracidad del camino a seguir.

Y también sentimos su "Fortaleza", esa fuerza interior que viene de lo más hondo, de lo más profundo, de lo más primario y esencial.

Y sabemos la Fuente y sabemos dónde tenemos que acudir cuando el pesimismo, la vulnerabilidad, la opresión, el miedo y el estrés nos anulan.

A nuestro corazón.

“Estoy en mí”.

“Estoy en mi corazón”.

Concha Ruiz Pau