

CONSTRUYENDO CONFIANZA INTERNA Y EXTERNAMENTE - PARA LA ETERNIDAD

CITA

"La familia y la comunidad pueden ser - y deben ser - donde encontramos la aceptación, el cuidado, y el cariño. Pero a menudo nos causan también las heridas más profundas y el daño más grave. Por eso es con cierta cautela que alabo y celebro la familia y la comunidad como fuentes de seguridad y salvación. Todos tenemos la capacidad de herir así como la de amar, tenemos el poder de rebajar y elevar, de dañar y curar. E inevitablemente corremos la gama de estas intenciones y acciones, frecuentemente con las mismas personas (en el mismo maldito día). Cada persona en nuestra órbita tiene sus dones y sus zonas tiernas de crecimiento. Cada persona es una variable que puede cambiarse - alterando la composición del todo que la rodea. Nuestro trauma, nuestras heridas y nuestros antecedentes añaden volatilidad. Así que debemos atender al trabajo de transformación colectiva desde el dolor y el daño y hacia la curación y el crecimiento. He llegado a comprender que las cosas que quiero hacer para ser mi yo mejor y vivir mi vida mejor son también necesarias para que tenga relaciones eficaces con el prójimo. Esto significa autocuidado, reflexión, curación y evolución. Significa acceder a una inmensa compasión - hacia otros y hacia nosotras mismas - durante nuestro viaje. Significa comprometernos a nuestra propia evolución y apoyar la evolución de nuestros seres queridos mientras que nos apoyan."

~ Mia Birdsong, *Cómo nos hacemos presentes: Recuperando la familia, la amistad y la comunidad*

EJERCICIO PARA LA AUTORREFLEXIÓN

Cuando nacimos, todos deseábamos una conexión profunda con los seres vivos: las personas, los animales y el mundo natural. Como la confianza se rompió por la opresión y por el dolor que presenciamos o experimentamos, comenzamos a desaprenderlo. Pasa algún tiempo meditando, observando tu cuerpo y tu respiración. Y luego comienza a reflexionar sobre las personas en tu vida que te han devuelto la confianza. ¿Cómo se siente esa restauración? Ahora, dedica tiempo a la meditación, notando tu cuerpo y tu respiración. Y luego comienza a reflexionar sobre los momentos en los que realmente confiaste en ti mismo. Tal vez fue cuando confiaste en un presentimiento o confiaste en una decisión que tomaste. Reflexiona sobre esa confianza interna. ¿Cómo se ve? ¿Cómo se siente? Toma un momento para escribir en un diario, dibujar o hacer collages sobre ese sentimiento.

ACTIVIDAD

Reserve un tiempo que puedas pasar en la naturaleza: un lugar favorito tuyo, en el bosque, junto al agua, en un parque, tal vez en tu jardín. Jeffery Anderson escribe: “Confiamos en que la naturaleza sepa lo que está haciendo, pero no somos tan amables, entendemos y confiamos en nuestros propios ritmos y ciclos. Es ridículo que seamos tan duros con nosotros mismos. ¿No podemos confiar en que las mismas fuerzas que crearon los ritmos y ciclos de la naturaleza crearon los nuestros? Por supuesto que podemos. A menudo no lo hacemos, pero podemos, si recordamos.”Tómate un tiempo para imaginar lo diferente que sería tu vida si confiaras en ti mismo o en tu comunidad, así como confías en los ritmos y ciclos de la naturaleza. Elija un elemento del mundo natural que esté en tu vista, e imagina a este ser vivo confiando en ti de la manera en que confiamos / sabemos que estará allí. Toma una foto o haz un dibujo. Que sea un recordatorio para ti de la firmeza de la confianza que te rodea, incluso cuando puede ser difícil de alcanzar en las relaciones humanas.