

Balance del 2020

□ Escuchar la entrada

Ya nos queda muy poco para terminar el año.

En general, seguro que vamos a repetir muchas veces, que ha sido un año muy malo. Y no voy a pecar de ingenuo. Este año ha sido muy difícil de sobrellevar, y seguiremos el próximo año haciendo frente, a situaciones que no deseamos. El año 2020, no es malo, pues solo es una unidad de tiempo, que hemos creado para numerar en el espacio tiempo, los días que vamos viviendo, las vueltas que damos alrededor del sol.

Vamos a empezar un momento de observación conjunta.

Cuando llega este mes de diciembre, además de preparar las reuniones familiares, las compras y estar a mil cosas, es buen momento para pensar en hacer un balance de lo vivido. Unos cierran un ejercicio, otros se proponen empezar algo, y muchos continúan el curso.

Hacer un balance es buscar el equilibrio, y por muy difícil que nos parezca lo hay en este 2020.

Poner el foco en el equilibrio es fundamental. Lo equilibrado es todo aquello que está en armonía entre lo que nos parece bueno y malo, positivo y negativo. Siendo en verdad una ilusión pensar en valores absolutos. El verdadero equilibrio está en la aceptación, sin resignación de lo que ocurre y cómo nosotros tomamos la decisión de trascenderlo.

Por ello, observar cómo hemos transitado por este 2020, es poner atención en la forma que hemos ido equilibrando cada uno de los días vividos.

Seguro, hemos transitado por el miedo, la incertidumbre, la

rabia, la tristeza, la sorpresa, la alegría. Podríamos decir que este año no ha habido emoción por la que no hayamos pasado. Y nada tiene de malo haberlo hecho, seguro era necesario, como siempre lo es. Las emociones son para sentirlas, vivenciarlas, y por supuesto trascenderlas. No voy a hablar aquí de como se hace, ya nos llegará ese momento.

Como os decía, ahora es el momento de observar que ha ocurrido en nosotros durante este año, que cambios hemos sufrido, además de lo que hayamos vivido en nuestro entorno. Que valor le hemos dado a cada situación, cuál ha sido ese aprendizaje que seguro había ante nosotros. Qué ha cambiado en nuestra forma de ser, comportarnos o pensar.

Si la observación la hacemos detenidamente, seguro encontramos muchas cosas que serán de gran utilidad para el nuevo año, por mínima que sea esa observación, seguro ha habido un cambio, y los cambios, aunque nos resulten inquietantes siempre son una oportunidad.

Me quedo en esa observación, en ese momento de introspección, sin juicio, sin dejar que algún pensamiento me entretenga en nada y pasando por todo. Te ánimo a que te tomes ese momento de estar a solas contigo, de parar y tomar conciencia de ti, de tu camino andado por estos 365 días, a respirar el momento y todas las sensaciones que hayas compartido. A que sientas cada emoción, pensamiento como algo más de ti. Es tu momento, es tu balance, es el punto de equilibrio en el que todo deja de ser malo o bueno y simplemente es.

Y recuerda agradecer, lo vivido, lo que no has vivido, y lo que podrás vivir.

Gracias a todos por haber compartido este año conmigo.

Nos vemos de nuevo con muchos proyectos en enero.