

Vulnerabilidad, la habilidad de estar abierto.

¿Qué parte de nosotros se siente herida, que en nosotros hay un lugar, una barrera que al traspasarla nos sentimos movidos y que estamos entrando en un territorio sensible, susceptible?

A ello le podemos llamar vulnerabilidad. Considerándolo un espacio natural como seres sintientes. Un aliado que nos permite reconocer nuestros límites. En estado de presencia es un gran aliado. Cuando nos quedamos anclados en situaciones pasadas y las revivimos a cada instante y estamos en estado de miedo a una situación no presente. Este estado, nuestro organismo lo siente como una incongruencia, Pues está luchando con sombras que en realidad no existen..

¿Qué sucede si conectamos que esta parte de nosotros que se siente herida o amenazada y buscamos si algo de ello está en el presente?

¿Qué sucede si abrazamos esta parte vulnerable y la consideramos como esta parte de nosotros que nos permite sentir emocionarnos y reconocer nuestros límites o no-límites..? Y nos permite conectar con la vulnerabilidad del otro.

Cuando conectamos con nuestra propia historia y somos capaces de ver lo frágil que puede llegar a ser el hecho de estar vivos, la vida en sí. Hacernos conscientes de lo frágil que pueda ser nuestra existencia y que al mismo tiempo ver la magnificencia de la vida.

Nos podemos hacer conscientes de todo aquello que hacemos para proteger esta forma de existir. De qué manera nos identificamos con una forma con la que nos hemos acostumbrado y la protegemos.

Hacernos conscientes de lo vulnerable que nos podamos sentir cuando esta forma se siente amenazada.

No es necesario sentirnos amenazados para sentir la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad es una sensación natural en todo ser vivo. Nos emocionamos cuando conectamos con la fragilidad de una flor, con un pequeño cachorro, la de un niño, de un anciano, etc..

Si somos capaces de ver esta fragilidad como algo bello, un momento efímero, que por no ser permanente se hace grande e inmensamente hermoso. Yo personalmente siento un júbilo inmenso, por el hecho de poder estar para contemplarlo.

Ver en nosotros esta posibilidad, acogiéndola, abrazándola. Sintiéndola sin aferramiento, en el dejar ir.

Es ese instante que nos trae al presente. Y en su reconocimiento nos da fortaleza.

La fuerza que del reconocimiento de aquello que soy a cada instante, de lo que siento. Para acogerlo, para que podamos hacer todos el proceso de vida desde nuestro centro, nuestro Ser.