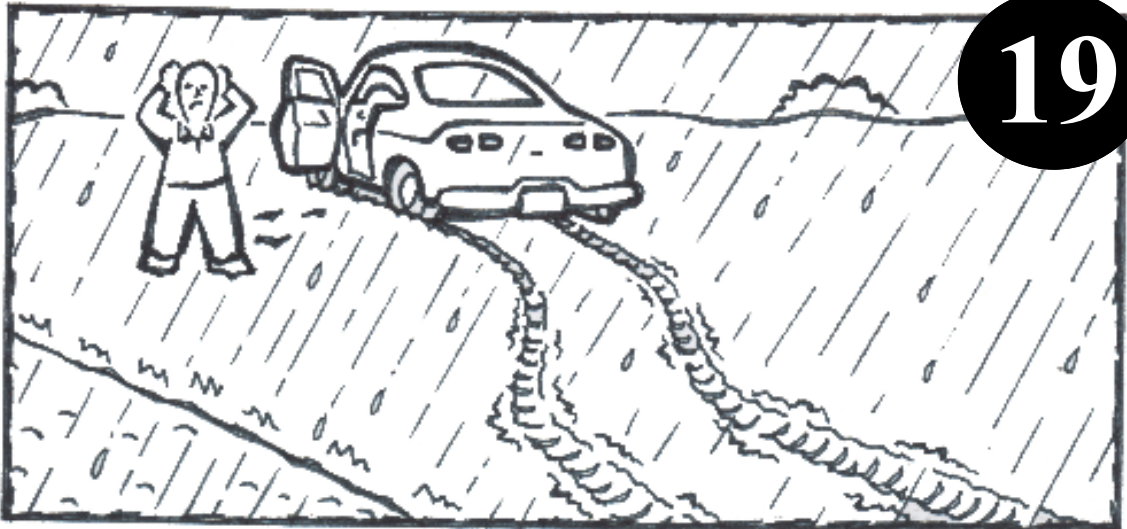

Encontrando el “Camino” en la Cárcel

VOLUMEN UNO



Como Me Siento Ahora

Me acuerdo de hace mucho tiempo, cuando fui a recoger a my novia para una cita. Era un día lluvioso y yo iba un poco tarde, ya que vivía en un camino fuera de la ciudad. Al ir manejando para recogerla decidí tomar una ruta mas corta a través de un campo, sabiendo aún que era un poco arriesgado... y ¿ADIVEN QUE? Entré en una curva demasiado rápido y me salí del camino y fui a parar a la lateral del camino lleno de lodo. Traté de acelerar y lo único que conseguía era hundirme más y más... No sabía que hacer. Apagué el motor, junté mi manos y dije, ¿“AHORA QUE”?

Hoy, a medida que reflexiono sobre esta historia, me dí cuenta de que, muchas veces en mi vida, he estado estancado por mis propias acciones, o tal vez por que simplemente no sabía como hacerlas cosas mejor.

El autor Wilkie Au, en su libro, “El Corazón Constante” escribió lo siguiente:

“Al tratar de caminar la distancia con el alma, es importante que nos preguntemos a nosotros mismos periódicamente, ¿Estoy arraigado o estancado? El estar arraigado es encontrarnos en casa con quienes somos, siempre abiertos para crecer, para actualizar más el potencial contenido en el rico misterio de nuestro propio ser. El estar arraigado es sentir una confianza adecuada en existir como un ser autónomo, y aún así sentir un profundo deseo de compartirnos con otros en amistad y comunidad. El estar arraigado es ser pacífico y productivo, contento y creativo, íntimo y generativo. En pocas palabras, el estar arraigado es darnos cuenta que nuestras vidas producen rica fruta para nosotros mismos y para otros. Un árbol fructífero tiene raíces, esta arraigado; una planta sin raíces está estancada.

Tal vez ahora sea un buen momento para preguntarme a mí mismo una pregunta seria: **¿ESTOY ESTANCADO O ESTOY ARRAIGADO?**

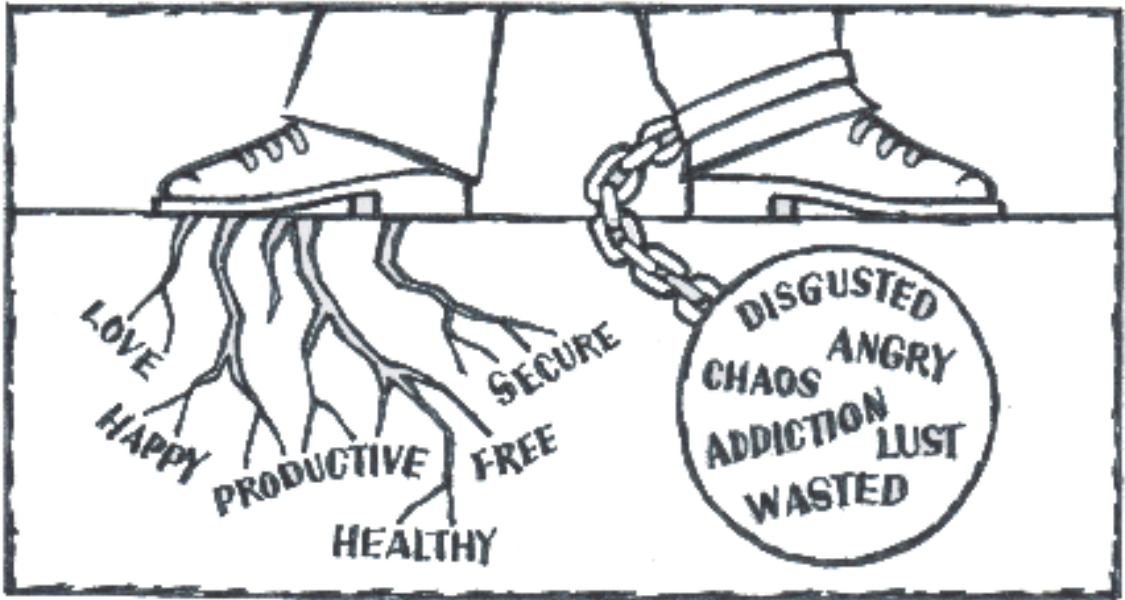
Puedes identificarte con alguna de estas frases en tu vida:

ESTANCADO

ARRAIGADO

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Estoy disgustado conmigo mismo | 1. Estoy contento conmigo mismo |
| 2. Nadie me ama | 2. Tengo la capacidad para amar |
| 3. Mi vida es un caos | 3. Soy pacífico y productivo |
| 4. Estoy enojado y tengo miedo | 4. Estoy feliz y seguro |
| 5. Puede que tenga una adicción | 5. Estoy libre de adicciones |
| 6. Siempre estoy pensando en el sexo | 6. Respeto a las mujeres |
| 7. Estoy físicamente desperdiciado | 7. Estoy saludable |

Vamos a tomar un minuto y vamos a reflexionar sobre estas frases en silencio.



Bueno, ahora que ya tuvimos tiempo de reflexionar sobre estas, deberíamos preguntarnos una simple pero seria pregunta.

¿Cual es el significado al decir – “estar estancado?”

¿Me siento estancado en esta cárcel y no hay nada que hacer para mejorar mi vida?

¿Cuando llegará el día en que pueda tener otra oportunidad

¿Por que ha sido mi vida tan dura?

¿Suena esto como “estar estancado”? ¿Te gusta sentirte de esta manera?

Si no te gusta sentirte así, ¿que estas dispuesto a hacer sobre ello?

Tal vez tengas una respuesta la próxima vez que nos reunamos.

No es necesario el estar en la cárcel para estar estancado, pero es muy fácil el sentirse estancado cuando debemos pedir permiso para hacer cualquier cosa y no tenemos la libertad de hacer lo que nos plazca.

El estar estancado puede ser, por ejemplo, cada vez que tomamos la decisión de tomar drogas, sabiendo que es malo para nosotros Y que nos aleja de nuestra familia y de otros.

Tal vez el estar estancado puede ser cuando elegimos quedarnos en situaciones miserables porque no tenemos confianza en que podemos cambiar. A veces tomamos esta decisión para así poder continuar siendo de la misma manera, ¡una salida fácil! A veces nos convencemos a nosotros mismos que no somos lo suficientemente buenos, ¿Que pasa si no soy bueno después de todo?” “¿Y si no valgo la pena?” “¿Para que me molesto tratando?”

A veces se que estoy estancado cuando tengo muchos pensamientos e ideas dando vueltas en mi cabeza, demasiadas metas para lograr, muchas cosas que arreglar, mucho que cambiar.....no es esto ser un poco irrealista? ¿No estamos siendo un poco duros con nosotros mismos? Tal vez necesito desarrollar un plan, poner un poco de organización en mi vida, tal vez debería pedir ayuda.

