

RECUERDA TU PODER

Durante las fiestas muchas personas toman la oportunidad para reflexionar sobre una variedad de experiencias, sus lecciones y emociones que perduran al pasar del tiempo. En situaciones que provocan dolor y enojo uno puede ir de reflexiones a pensamientos obsesivos, lo cual puede cegarnos al punto de no ver nuestro poder. Debemos mantener nuestros ojos fijos en nuestro poder.

Innumerables experiencias, tradiciones y creencias nos anteceden e informan lo que somos hoy, nuestras palabras y la forma en que nos percibimos en el mundo. Las memorias ancestrales incluyen lo profundamente doloroso y su manera de inspirar a las generaciones anteriores a seguir adelante sin permitirse agobiar por tribulaciones.

Podemos escoger que la historia y nuevas interpretaciones de ella nos llene de poder, tal como lo hicieron los ancestros. Podemos escoger tomar en cuenta lo que reta a nuestra paciencia y sentido de optimismo. Podemos gritar sobre ello y actuar impulsivamente. De igual manera, nuestro poder para escoger lo que honra nuestras vidas y la humanidad de otros se encuentra intacto. Al olvidar nuestro poder, palabras acusadoras pueden convertirse en nuestro lenguaje principal. Al mirar hacia afuera de nosotros mismos nos distraemos de nuestro verdadero poder. Nuestro poder se encuentra adentro y espera que le escuchemos. Todo el saber de generaciones pasadas espera que se le escuche y se le vea con "ojos nuevos". Sepa usted lo que "trae a la mesa" y proceda con aplomo.

Recordar nuestro poder incluye permitirnos sentir nuestras emociones totalmente y reconocer las decisiones tomadas por antecesores para asegurar que vivamos el presente y tengamos lo que tenemos. Nos sirve preguntarnos sobre lo que tenemos---hasta lo intangible. Nos sirve preguntarnos sobre maneras de hacer una diferencia en nuevas generaciones---para mover el poder hacia adelante.

Ciertamente, las reflexiones pueden recordarnos de lo que tenemos y engendrar gratitud sobre ello. Ese es el lugar en el que se encuentra el verdadero poder. Debemos hacer "contacto visual" con nuestro poder y proceder con toda la dignidad que nos confiere.

Melissa Shepherd-Williams, LMFT