



# Alicia Vega Sutil

## Elige vivir esta experiencia

Sabes cuándo no escuchar más mentiras, más engaños, más ilusiones.

Sabes cuándo dejar de ver ilusiones, espejismos. Sabes cómo dejar de tener expectativas, dejar de controlar, de esperar que ocurra algo en concreto, de imaginar la forma que va a tener aquello que anhelas, aquello que vendrá, aquello que está en un tiempo que no es el presente.

Sabes cómo hacer todo eso. Pero aún crees que obtienes un beneficio en no hacerlo. **Aún crees que obtienes un beneficio de controlar. Aún crees que obtienes un beneficio de seguir fiel a una mentira, a una idea, a una identidad. Aún crees obtener un beneficio de tener razón.** Aún crees obtener beneficio de pretender adivinar el futuro.

**Al final todo se trata de controlar.** De controlar lo que eres, de controlar qué partes de ti muestras al mundo y cuáles pones a la sombra. Al final se trata de controlar qué sientes y qué no sientes. Al final se trata de controlar qué vas a experimentar y qué no. Pero todo lo que evites experimentar ahora se volverá a presentar en el futuro.

Todos los desafíos que evites tener ahora los vas a tener en el futuro. No hay beneficio de ello. **No hay beneficio de escapar. Controlar es escapar. Intentar controlar es intentar evitar sentir, es intentar evitar experimentar,** es intentar evitar vivir lo que has venido a vivir, lo que te toca vivir ahora, lo que estás viviendo ahora, lo que es tu realidad en el momento presente, justo ahora.

Pretendes cambiar tu realidad y cambiarte a ti. Pretendes que esto sea diferente mirando para otro lado. Pero esto no puede ser diferente, tú no puedes ser diferente, la experiencia que estás viviendo ahora no puede ser diferente.

Lo que puede ser diferente es cómo lo ves, es tu mirada, es tu percepción.

Lo que puede ser diferente es cómo lo estás experimentando.

Lo que puede ser diferente es la energía que estás poniendo a este momento, a esta experiencia.

Lo que puede ser diferente es cuánta parte de tu Ser estás poniendo aquí y ahora.

Lo que puede ser diferente es que te tomes esto como un juego, como un aprendizaje, como un regalo.

**Lo que puede ser diferente es que desees de verdad experimentar lo que estás experimentando ahora, sin pretender cambiarlo y sin pretender huir.**

No solo que te rindas a la experiencia, sino que además de forma activa decidas experimentar lo que estás experimentando. Decidas sentir lo que estás sintiendo. Decidas que tu realidad sea la que es en el momento presente. Decidas que tú eres lo que en verdad eres, lo único que puedes ser, lo que inevitablemente eres.

Ya no se trata de rendirse, de conformarse, de aceptarlo. Se trata también de poner una energía de acción, una energía activa en la experiencia que estás viviendo ahora. Se trata de elegir esta experiencia, la que estás viviendo en este momento.

No se trata solo de pasivamente no cambiarla, sino que se trata también de activamente elegirla. De celebrar que eres quien eres y estás viviendo lo que estás viviendo. De celebrar que estás sintiendo lo que estás sintiendo. De celebrar que estás aprendiendo, que estás experimentando, que estás haciéndote consciente, que estás dándote cuenta de todo lo que está pasando.

Simplemente vivirlo.

Simplemente elegirlo.

Simplemente celebrarlo.

No solo es no resistirte, sino también es dar un paso al frente, es tomar la energía de la acción, de la dirección, del avance.

**Es activamente elegir lo que está pasando justo en este momento en tu vida, justo en este momento en tu interior.**

**Es elegir cómo estás viviendo tú esta experiencia.** No como deberías hacerlo, no como otros lo están haciendo, no como solías hacerlo antes, no como quisieras hacerlo, sino como lo estás haciendo. Elígelo. Elige experimentar esto como lo estás experimentando ahora. Elige la paz de aceptar que estás experimentando esta experiencia de la única forma que puedes y sabes, de la única forma que eres.

Celebra el aprendizaje. Celebra que cada día estás aprendiendo. Celebra que cada instante lo estás experimentando. Celebra que cada momento es una oportunidad de experimentar aquello que no te permitiste experimentar antes en el pasado.

**Es una oportunidad para mirarlo, pero ahora desde otra perspectiva.**

Es una oportunidad para darte cuenta de que has aprendido, de que ya no respondes como antes, de que ahora eres más consciente.

**Es una oportunidad para darte cuenta.**

Es una oportunidad de sentirte vivo.

**Es una oportunidad de ver y saber quién eres.**

**Es una oportunidad para conocerte.**

Es una oportunidad para conocer a la persona que tienes enfrente.

Es una oportunidad para agradecer.

Celebra cada oportunidad, cada experiencia. No intentes cambiarlo, acéptalo como es. Es más, elígelo como es.

Elígete a ti. Elige tu realidad. **Elige el momento que estás viviendo justo ahora.**

[#Aceptación](#) [#Atención](#) [#Consciencia](#) [#Control](#) [#Presente](#) [#QuédateContigo](#)  
[#Responsabilidad](#) [#Sentir](#) [#Ser](#) [#Verdad](#) [#VerdaderoYo](#)



[www.AliciaVegaSutil.com](http://www.AliciaVegaSutil.com)