

Un anuncio de Jeff Foster



Mis queridos amigos,

¡Les envío todo mi amor en este momento único en la historia del mundo!

Quiero hacerles saber a todos que voy a tomarme un tiempo sin enseñar ni escribir para concentrarme en mi salud. He estado experimentando algunos problemas de salud graves en los últimos meses que han sido física y

emocionalmente desafiantes, agotadores y humillantes, por decir lo menos.

Ya sabes, es gracioso ... He pasado los últimos 15 años aproximadamente dando la vuelta al mundo, invitando a otros a "inclinarse hacia" el momento presente, a abrazar e incluso aceptar lo presente; acercarse a la respiración, al cuerpo, a sensaciones y sentimientos, por muy incómodos o intensos que sean; para suavizarse en el Ahora, por "desordenado" o inesperado que sea. Abrazar lo Desconocido ...

Ahora, más que nunca, se me pide que siga esta charla, que tome mi propia medicina, que siga este camino feroz de "encontrarme con la vida", donde sea que me lleve. Se me pide que esté realmente en el momento, incluso cuando el momento es profundamente incómodo a nivel emocional y físico, a pesar de que mi futuro ha sido cuestionado y sin fundamento de muchas maneras.

Ha sido un viaje verdaderamente humillante hasta ahora. No siempre es fácil recordar el fundamento de la Presencia, permanecer arraigado, cuando el cuerpo está tan angustiado, y especialmente cuando gran parte de mi condición aún no tiene explicación. Espero poder compartir más de mi proceso y progreso con ustedes cuando esté listo.

Mi corazón está realmente con todos ustedes que luchan con cualquier tipo de mala salud. La enfermedad, el cambio inesperado del cuerpo, es un maestro feroz, seguro. Elimina todas las ilusiones. Nos hace enfrentarnos a nosotros mismos, confrontar partes de nosotros mismos que nunca supimos que estaban allí, partes que asumimos que ya conocíamos. Trae todo a la luz.

Realmente espero volver pronto con todos ustedes.

Muchas gracias por su apoyo, significa mucho para mí. Les envío todo mi amor y bendiciones, y quiero agradecerles desde el fondo de mi corazón por su aliento, amor y amistad durante todos estos años. Por dejarme entrar en sus vidas y dejarme entrar en sus corazones.

Por favor, cuiden bien de ustedes mismos.

Todo mi amor,

Jeff Foster

Cerca del borde



A veces te encuentras cerca del borde.

La vieja existencia, la que ayer parecía tan sólida, tan fija como una constelación estelar de mil millones de años, se ha hecho añicos. Parece que no hay forma de volver a como eran las cosas. No hay forma de rebobinar la película y te apetece rebobinar. Una nostalgia terrible por el "entonces" y tu feliz olvido de cada mañana. Una dolorosa sensación de arrepentimiento en el estómago y el pecho.

Y como el pasado se ha desintegrado, el futuro también. Ya no hay forma de saber "qué sigue". Todo se siente desincronizado, fuera de tus manos, fuera de balance y fuera de control. Tus planes se han derrumbado en los sonidos del tráfico matutino. Tus esperanzas y sueños se han reducido a las gotas de lluvia que golpean la ventana. Todo lo que te queda ... es el momento presente.

E incluso eso ya no se siente como un lugar seguro para estar. El cuerpo no comprende la vida en abstracto. Estás en el tiempo pero fuera de él, en tierra firme, pero ahora se siente tan infundado. Como si estuvieras viviendo en el sueño de otra persona. Como si no pudieras reconocerte a ti mismo aquí. Como si te pidieran que comenzaras de nuevo, pero no sabes dónde terminó todo. Como si tu vida hubiera terminado, pero continúa.

Y vienen los visitantes. Reverberaciones ancestrales de impotencia. Una ansiedad profunda y terrible que no parece ser tuya. Un dolor terrible que destruiría o salvaría al mundo entero si pudiera. Una pérdida, una sensación de abandono, como un niño sin protección, como la luz sin su estrella.

Un corazón que late de formas desconocidas. Respiración que se siente más constreñida, tensa. Un malestar en todo el cuerpo. No te sientes como en casa, en tu propia casa.

("Ven a mí", grita el Universo).

¿Qué haces aquí, cerca del borde de las cosas?

Bueno, respira tan bien como puedas. Preparas un poco de té. Hablas con un amigo o te unes a él en un silencio que comprende.

Haces lo siguiente, o lo haces tú, o te quedas sentado un rato, desesperado bajo un cielo desconocido.

Sin hogar, asustado, íntimo con una verdad dolorosa.

Sí, a veces cerca del borde, te encuentras a ti mismo.

- Jeff Foster-