

RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR

RECUPERA TU PODER INTERIOR

ACOMPañAMIENTO



Algunas ideas clave

Aquí hay algunas ideas claves que enmarcan el trabajo que haremos:

- No debes preocuparte por los resultados. Los resultados son la consecuencia natural de las acciones que haces: persevera y los resultados serán inevitables. Pero recuerda que "el éxito" no es ni tu obligación, ni tu objetivo. Hacer el trabajo sí.
- No busques el "sentirte mejor", busca la verdad. La consecuencia será la felicidad. Pero si buscas sentirte bien en lugar de la verdad, no encontrarás nunca la felicidad, puesto que no te atreverás a enfrentarte con tus partes dolorosas y siempre vivirás con ellas.
- La vida plena es posible, aquí y ahora. Jesús decía, "el reino de Dios está aquí". No hablaba de que llegará, sino de que ya está aquí. Sin embargo, te recuerdo que, aunque a menudo cito a Jesús, Buda... este curso parte de una perspectiva laica al margen de cualquier confesión religiosa o filosófica. Puede vivirse también desde el ateísmo o desde el agnosticismo.
- El objetivo es descubrir quién soy y expresarme. Al hacerlo, todos los problemas se disuelven. No hay múltiples problemas, sino un único problema: vivir dormida, desconocerme.
- No te obligues a ser buena. Esfuérzate por ser consciente y auténtica. Este no es un curso para reprimirnos (obligándonos a ser buenas), sino para observarse (primer paso) para poder desprogramar (segundo paso), limpiar el inconsciente potenciando el centro intelectual, emocional y energético (tercer paso) y experimentar la transcendencia (cuarto paso).
- Recuerda que el personaje nos ha llevado al trabajo interior para perfeccionarse, pero él es el verdadero obstáculo para encontrar nuestra identidad. No lo critiques, quíerele ... él te ha llevado hasta aquí... pero prepárate para despedirte de él. Recuerda: no te critiques, bésate, cuídate...



- No podemos tener una vida espiritual, si no tenemos previamente un psiquismo mínimamente equilibrado. Por ello, el curso trabaja inicialmente en todo el proceso previo para tener un psiquismo equilibrado.
- No quieras salvar a los demás. A menudo, la actitud salvadora es una señal de no querer hacerse cargo de las propias responsabilidades (mientras me ocupo de los problemas de los demás, no me estoy ocupando de los míos). Si te preguntan por el curso o similar, contesta. Pero evita ir "salvando" a todo el mundo sin que te lo pidan. Recuerda que, para ayudar, deben darse tres criterios: que te pidan ayuda, para algo que no pueden hacer solas y que te corresponda dar esa ayuda.
- No te culpes/maltrates si algo no la haces bien, si no tienes "éxito" en una parte del trabajo durante el curso, en algún ejercicio, cuídate, mímate.
- Si sufro, significa que no entiendo el mundo. Las ideas y creencias erróneas nos llevan a sufrir. Nuestro principal trabajo será desmontar las ideas erróneas. ¿Cómo sabremos que vamos bien? Muy simple: nuestra paz interior aumentará y nuestras relaciones serán más armónicas. Ya veis: un trabajo sencillo, pero que implicará una gran mejora en nuestras vidas.
- No se trata de añadir más ideas a nuestra mente, sino de ir eliminando las que se han acumulado inútilmente para vivir lo que realmente somos, más allá de las ideas.

Ejercicio del despertador o del wc

Para situarse y mantenerse en el nivel de conciencia inmediatamente superior al ordinario, Conciencia equivale a presencia.

Recuerda que ser egoísta no es cuidar de ti, sino obligar a los demás a que se adapten a ti.



Tú tienes que comer por ti, tienes que pensar por ti, tienes que respirar por ti... ¡¡así que también tienes que buscar tu propio bien para estar llena/o de felicidad y poder compartirla con los demás!! Si tú no tienes felicidad dentro de ti, no podrás compartirla.

Resulta curioso ver como en nuestra conciencia hay muchos contenidos, pero nosotros no estamos presentes en ella.

Vivimos la vida al igual que miramos una película: identificándonos con el exterior en lugar de prestarnos atención a nosotras mismas... ¡cuando somos lo más importante de nuestra vida!. Está claro que nos debemos recuperar y no seguir olvidándonos de nosotras mismas/os.

Repito que nosotros somos lo más importante de nuestra vida, de ahí que en este curso nos investigaremos y nos observaremos. También trabajaremos para liberarnos de todo aquello que no somos, pero con lo que nos hemos confundido.

Para ello, un objetivo fundamental será RECORDARNOS, ya que la mayor parte del tiempo nos olvidamos de nosotros mismos y mismas: estamos pendiente del exterior pero no nos acordamos de nosotros, vivimos "secuestrados o secuestradas" totalmente por el exterior.

No se trata de "pensar en nosotros" o de "ver mentalmente nuestro cuerpo" o "de imaginarnos", lo que hay que hacer es percibirnos, es estar presentes en nuestra conciencia, habitar nuestra conciencia.

No se trata de recordarnos o pensarnos, sino de sentirnos sujetos: percibirnos dentro de la conciencia como el sujeto QUE escucha, el sujeto QUE habla, el sujeto QUE es, el sujeto QUE hace...Por lo tanto, lo que hay que hacer es que NUESTRA ATENCIÓN nos incluya NOSOTROS como sujetos activos y no solo el exterior.



Tú puedes poner la atención en la punta del dedo gordo de tu pie, ¿verdad? También puedes poner la atención en lo que tienes delante, ¿verdad? Bueno, se trata de poner la atención en NOSOTRAS, en NUESTRA PRESENCIA, de estar atentos a nosotras como LA CONCIENCIA que se da cuenta.

Para experimentarlo hay que entender la diferencia que hay entre estas cosas:

YO ... y. ... lo que pienso

YO ... y. ... lo que siento

YO ... y. ... lo que hago

Lo que tenemos que hacer es poner la atención en el YO. También podemos poner una parte de la atención en el exterior, pero el ejercicio pide que me recupere a mí, que habite mi conciencia, que me dé cuenta que soy YO quien siente, quien habla, quien piensa, quien hace...

Mis pensamientos, mis sentimientos y mis actos son sin duda importantes, pero más importante soy YO, ya que soy la fuente de los mismos. Y eso es lo que queremos que esté presente en nuestra conciencia.

De ordinario la atención está totalmente absorbida en los fenómenos: lo que pienso, lo que siento y lo que hago, pero ahora se trata de dirigir nuestra atención hacia el sujeto: el YO, para percibirlo como algo aparte de los fenómenos y distinguirlo de ellos, para comprobar que es algo que tiene entidad por sí misma.

Para poder prestar atención al YO, puedes intentar seguir alguna de las siguientes orientaciones:

Una forma fácil de hacerlo es poner atención en la planta de los pies o en la palma de la mano ADEMÁS de a lo que estás haciendo y darte cuenta que eres TÚ quien está percibiendo los pies. Recuerda, lo importante no son los pies, sino TÚ que los percibes.



Al poner atención en dos cosas a la vez, te obligas a situarte en un punto de tu conciencia un poco más profundo de la habitual y a darte cuenta que TÚ eres quien percibe AMBAS cosas a la vez. Otra forma de explicar lo mismo puede ser lo siguiente:

Intenta percibirte a ti mismo/a físicamente como un objeto que ocupa un espacio en el lugar donde te encuentras. Imagínate un lugar lleno de estatuas que se mueven, tú eres una de esas estatuas y te desplazas de un lado a otro: sales de una habitación y entras a otra, andas por la calle, subes y bajas las escaleras... Presta atención a tu cuerpo físico y percíbete dentro de él, como si este cuerpo fuera un vehículo con ventanas o una máquina que obedece tus órdenes. Tú no eres el cuerpo, eres QUIEN MANDA moverse de un lado a otro.

También puedes hacerlo así: intenta percibir, a la vez, el dorso y la palma de la mano. ¿Quién se da cuenta de ello? Está claro que solamente si vas hacia el fondo podrás "percibir" ambas partes y, al hacerlo, podrás darte cuenta de tu YO que percibe. Hay que prestar atención a ese YO que se da cuenta sin que la totalidad de atención esté fuera.

También puedes percibir la planta de tus pies: ¿quién se da cuenta de ellas? ¿Quién las percibe? Sitúa tu atención en ese yo.

O puedes percibirte como el/la conductor/a que conduce un coche: Tú eres la conductora o conductor y el coche es tu cuerpo.

Más adelante podrás percibirte a ti mismo/a también emocionalmente como si fueras una emisora que, en lugar de música, emite emociones, emociones que llenan la atmósfera del lugar de alegría, tristeza, melancolía, suspenso, etc. No importa la emoción concreta que sientas, no tienes que procurar estar alegre y feliz, sólo importa que te des cuenta de que cualquier emoción se origina en TI y se extiende por el lugar donde estás, bañándose todo de aprobación o desaprobación, gusto o disgusto. Y que tú eres el SUJETO que estás emitiendo estas ondas emocionales.



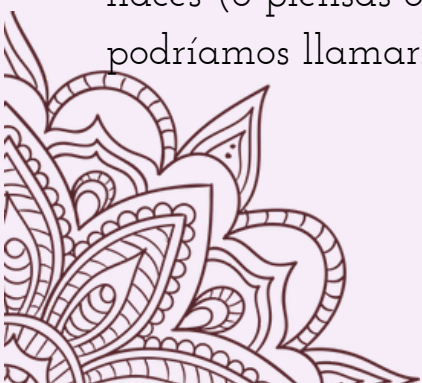
También más adelante, podrás percibirte a ti misma intelectualmente, como un foco de luz que al enfocar la realidad, resalta o ignora determinados aspectos de ella. Aquí lo importante es darte cuenta que tú eres QUIEN comprende la realidad. QUIÉN se pregunta por ella.

Basta con que te percibas de una de estas tres maneras para tomar conciencia de tu verdadero yo. La forma más sencilla para iniciarse es registrar tu presencia física: la que va dentro del cuerpo. Más adelante, progresivamente, procuraremos incluir las otras dos. Cuando te percibas de las tres formas al mismo tiempo, descubrirás tu naturaleza esencial. Pero de momento confórmate con darte cuenta que estás aquí. Creo que empezar con lo físico es lo más sencillo, por eso te sugiero empezar por percibir las plantas de tus pies y darte cuenta que una cosa es el sentir esas plantas y otra quien se da cuenta de esa percepción. Pero he explicado el resto porque, para alguna persona, puede ser el modo de despertar que le sea más sencillo.

Y te recuerdo tres cosas esenciales:

1. Tu misión no es tener éxito, sino intentarlo a menudo.
2. Si se te olvida de hacerlo durante el día, no te culpes: bésate y comprométete a hacerlo al día siguiente.
3. Lo normal es que, si despiertas, solo sea durante algunos segundos. No importa. También es normal que no te salga. No importa. Lo que sí importa es el intento. Los resultados no dependen de ti, pero son inevitables si se practica. Así pues... ¡practica!

Te sugiero que te comprometas con intentarlo, porque lo habitual es que no te percibas en absoluto: de ordinario toda tu atención está inmersa en el exterior. En este estado, en el que toda tu atención está absorbida por lo que haces (o piensas o sientes), llamamos estar dormido o dormida, pero también podríamos llamarlo: no estar.



Este ejercicio tiene por objetivo hacer que tomes conciencia de que estás dormida a lo largo de la vida, para intentar despertar a continuación.

Subrayo "intentar". Tenlo presente porque te costará mucho. Y verás que, cuando lo consigues, vuelves a dormirte inmediatamente. No pienses que estarás despierta todo el tiempo porque tendrás una decepción muy grande. Pero tampoco creas que estás fracasando si no consigues despertar, porque estar dormido o dormida es el estado de conciencia habitual. Nadie pretende que estés despierta todo el tiempo, sólo que te des cuenta de que estás en un sueño y que despiertes algunos instantes, cada vez con más frecuencia. Con el tiempo conseguiremos que este estar despierta también sea durante más rato.

Inicialmente despertarás sólo algunos momentos muy fugaces, pero esto será suficiente para que te des cuenta que hay otro nivel de conciencia. Y si te pones en plan kamikaze, aunque despertarás menos porque para despertar tienes que relajarte, no ponerte en tensión.

Llamamos estar dormida, a no estar presente en tu propia conciencia, a estar con la atención completamente absorbida por el exterior; exclusivamente pendiente de este exterior, no sólo actuando en él sino, sobre todo, pensando en el exterior.

Si previamente no tomas conciencia de estar dormida, no tendrás ningún interés en despertar. Pero cuando tengas interés en despertar comprobarás que hay muchas circunstancias en las que te especialmente difícil mantenerte despierto, situaciones que tienen para ti un carácter hipnótico. Se trata también de observar cuáles son esas situaciones: ¿qué es eso que se apodera de ti y te lleva a dormir?

Este ejercicio es muy importante como primer paso para distinguir entre tu yo real y el yo imaginario programación, ego o personaje. El yo imaginario o personaje es un mecanismo repetitivo de pensamientos, sentimientos y actos con los que estás tan identificado que les llamas yo.



A medida que observes te darás cuenta de que este yo funciona por su cuenta, sin pedirte permiso, tanto es así que te cuesta mucho actuar de una manera diferente de la habitual. Pero querer dominarlo a la fuerza es una tarea prácticamente imposible. Es como querer detener una máquina metiendo la mano dentro. Por eso, más tarde, con otros ejercicios diferentes, estudiaremos el mecanismo, observaremos cómo funciona y veremos el papel que juega cada pieza. Entonces sabrás qué es la palanca que detiene la máquina y podrás hacerlo más fácilmente.

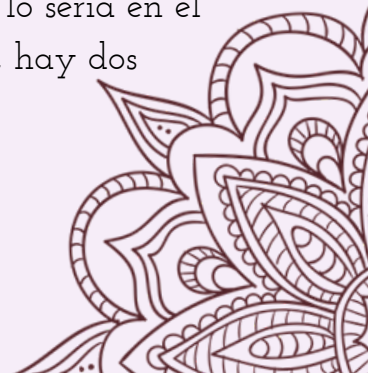
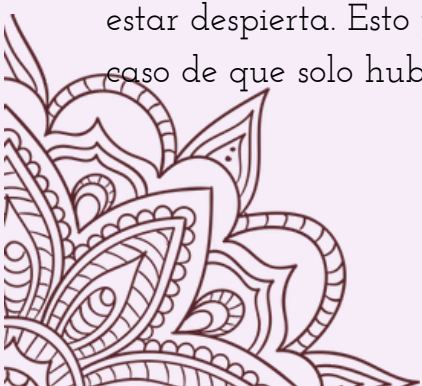
Hablamos de máquina para que el "yo imaginario, programación, ego o personaje" es un mecanismo, un mecanismo que hay que estudiar desde el YO real. Si este YO real no está despierto, resulta mucho más difícil. Una de las ideas del programa que dirige este mecanismo dice que ya estás despierto, que te puedes observar, dominar y controlar a ti misma cuando quieras, que si no lo haces ahora es porque estás atendiendo otros asuntos y cuando quieras lo harás sin ningún problemas. Pero es mentira. Recuerda esto: no tienes un personaje, sino que EL PERSONAJE TE TIENE A TI.

Bueno, pues para empezar a trabajar es imprescindible descubrir que esta idea de estar despierta es falsa, porque nadie quiere despertar antes si no tiene conciencia de estar durmiendo. La peor forma de dormir es soñar que se está despierto o despierta.

Por eso aquí no hablaremos de pensamientos sino de ejercicios: la única manera de constatar si estamos dormidas o despiertas es ver si hacemos los ejercicios o no los hacemos.

En sueños podemos desear hacerlos, podemos imaginar que "ya los haremos", podemos justificar por qué no los hemos hecho y podemos comprometernos a hacerlos la semana que viene... ¡lo único que no podemos hacer mientras estamos dormidas es hacerlos realmente!

En el mundo cotidiano estamos acostumbradas/os a actuar dormidas pero para hacer los ejercicios debemos despertar. O sea que para hacer los ejercicios de despertar, hay que estar despierta. Esto parece una contradicción pero no lo es, ya lo verás, lo sería en el caso de que solo hubiera un estado o nivel de conciencia pero, al menos, hay dos



Todos queremos subir a un nivel de conciencia superior, pero para ello es indispensable ver que este nivel superior existe y constatar que nosotros no estamos sino que estamos en otro inferior. Y esto lo conseguirás despertando por breves instantes.

Estos ejercicios no son especialmente difíciles, de hecho son muy fáciles, su eficacia (y también su dificultad) es que no es posible realizarlos estando dormida. Tenlo muy presente de entrada. No los consideres con tu mente habitual. Fácilmente descubrirás que no los has hecho porque "no has podido", o "se te ha olvidado", o te encontrarás haciéndolos de cualquier manera, para cubrir el expediente.

EJERCICIO DEL DESPERTADOR O DEL RECUERDO DE SÍ:

Como, de momento, no es posible estar despierto todo el tiempo, inicialmente nos conformamos con despertar de vez en cuando. Con este fin, hemos elegido el WC para usarlo como despertador, es decir: cada vez que vayas a intentar acordarte de ti mismo/a, constata tu presencia, busca tu Yo, habita tu conciencia, inclúyete en tu atención, percíbete como sujeto.

Lo puedes hacer de una forma muy simple: antes de salir de WC pon tu atención a la palma manos y/o a la planta de tus pies y sal siendo consciente de ellos y de TI que se da cuenta de ellos. Procura mantener la atención en ellos/as mientras haces lo que tengas que hacer: escribir en el ordenador, limpiar, cocinar, pintar, leer, nadar... ¡dándote cuenta que eres TÚ quien lo percibes!

Cada día, por la noche, anota una cruz en la hoja de cuadritos que hay en este dossier si has hecho el ejercicio. Y toma el compromiso de volver a hacerlo el próximo día. Si no has hecho el ejercicio, pon también una cruz y, sin culpabilizarte, toma el compromiso de intentarlo al día siguiente.



Sobre todo no te confundas: despertar significa que te percibes a TI misma, no significa que tengas que hacer las cosas con más atención o más concentración de lo normal (esto sería más de lo de costumbre: la atención estaría en el exterior en lugar de incluyéndote).

Incluso es probable que al inicio, el hecho de prestar atención a tu presencia, al YO que es, vaya en detrimento de la atención. Si alguien te está observando, desde su punto de vista no parecerás más despierta e incluso puedes parecer algo más torpe, más dormida. Pasa simplemente que tu mecanismo de respuesta habitual se ha interrumpido y que tu atención se divide entre el objeto y el sujeto para poner más atención en el sujeto y menos en el objeto. O sea, que lo más probable es que en ese momento, externamente, seas menos eficaz que de costumbre. Esto será algo temporal. No te preocupes. Al poco tiempo tendrás la misma eficacia estando despierto... ¡de hecho tendrás mucha más!

Nunca te daré trabajos que puedan dificultar tu vida ordinaria, pero sí incidirán en ella. Despertar es un ejercicio que debe hacerse a dosis pequeñas pero continuas, es como una gota que empapando el terreno. Tómate de descanso (si quieres) los domingos y los días de fiesta.

Esto exige de tu parte un esfuerzo para explicar las dudas a través del correo electrónico. De forma inmediata, si hay algo que no entiendes o que requiere más precisión dímelo a través del correo: será un espacio de intercambio que dará vida a nuestro boletín. ¿De acuerdo?

MUY IMPORTANTE: Nunca pienses que el ejercicio "no te sale" o que lo haces mal. Esto son juicios típicos del personaje que considera que a tu edad (o cualquier otra excusa) no te puedes permitir hacer algo mal, límitate a intentarlo y el aprendizaje se producirá cuando sea correspondiente.

Recuerda que en el Trabajo Interior lo que importa es el esfuerzo y el intento, los resultados vendrán solos.



Hoja de control del ejercicio de los despertadores

Un cuadro por día durante todo un mes.

Pon una cruz cada noche en un cuadro. Si no te has acordado de ti, simplemente pones la cruz y te propones acordarte mañana. Pero hazlo tiernamente, sin agredirte.

Si te has acordado del ejercicio y no te ha salido, también pones una cruz y te propones seguir mañana.

Si te has acordado y has tenido éxito, también pones una cruz y te propones seguir mañana.

Pero estoy casi seguro que no te acordarás casi nunca y que, cuando te acuerdes, te resultará difícil mantener ese estado de presencia durante demasiado rato... ¡tendrás la prueba que tú no mandas en tu vida!

Y, claro, así tendremos ganas de observar a quien sí manda en nosotr@s: esa será la tarea de los próximos meses.



RECUPERA TU PODER INTERIOR



RECUPERA TU PODER INTERIOR

