

RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR

RECUPERA TU PODER INTERIOR

ACOMPañAMIENTO



¡Resulta muy diferente considerar algo un reto o un problema!

Te planteo un pequeño reto: piensa en las dificultades como si estuvieras de vacaciones en un tour de aventuras. En ese contexto, tendemos a dar menos importancia a las dificultades concretas y más valor a la experiencia en general.

Entendemos que las incomodidades y problemas forman parte de esa aventura y, por lo tanto, también sus altibajos.

Si somos capaces de mirar los obstáculos como una aventura, tendremos más posibilidades de tener un año feliz. Seguro que, como mínimo, a nivel psicológico habremos marcado un antes y un después en la manera de afrontar las dificultades.

Recuerda: sin dificultades, no hay posibilidad de aprendizaje.

Tal como hemos visto anteriormente, en nuestra vida cotidiana estamos "poseídas" por unos mecanismos internos a los que, por definirlos de alguna manera, los llamamos ego-idea y ego-ideal. El ego-idea son todas nuestras creencias, aquello que aparece de forma automática; el ego-ideal se basa en el ideal de cómo debemos ser y cómo debemos actuar. El juego entre los dos, constituye nuestra prisión. Sin embargo, esta afirmación no es para ser creída sino para ser verificada.

Para comprobarlo, observa si actúas de forma mecánica sin querer. Seguro que te darás cuenta de actitudes y pensamientos que aparecen automáticamente sin que nosotras lo decidamos. Por ejemplo: en un discusión con alguien, la reacción automática es defenderse y eso, a veces, viene acompañado de gritos, reproches, acusaciones... Sin embargo, esta es una opción que no hemos decidido, sino que aparece en milésimas de segundos. Para descubrir esta "programación que nos posee y manda en nuestra vida" debemos observarnos. Solo así detectaremos las creencias que disparan el piloto automático y tendremos la posibilidad de decidir un camino más sabio.

Esto es especialmente importante de recordar en aquellos momentos en que las cosas van mal. Seguramente, en algún momento habremos escuchado una voz en nuestra cabeza que empieza a decir: "ya está bien, estás volviendo a insultar, a ser agresiva... ahora deberías ser bueno y amable" o "ya está bien, tantos cursos de crecimiento personal para nada...".

Ahí observaremos que hay un ego-ideal que piensa que debemos ser perfectas y, por eso, nos riñe.



Bueno, cada persona tiene que ir observando. No se trata de teorizar, sino de ver.
Si miramos, veremos.

Si no empezamos a observarnos, lo que ocurrirá es que acabaremos confundiendo nuestro Yo auténtico con nuestro Yo ideal, con el Ego-ideal. En el caso anterior, si nos regañamos a nosotras mismas, acabaremos dando razón a la voz interior en lugar de observar nuestras creencias, el origen de esa reprimenda. Cuando nos identificamos con el que critica (ya deberías ser más adulta, a ver si aprovechas el curso, estás perdiendo el tiempo otra vez, etc.) no nos damos cuenta que quién critica también forma parte del personaje.

Pero, curiosamente, la voz crítica es la que menos observamos. Creemos, erróneamente, que esta nos llevará algún día a ser perfectos. Pero eso es imposible, puesto que no forma parte de nuestra esencia, sino del personaje: forma parte del problema.

Por ello, te animo a que, cuando aparezca esta voz crítica, la observes. Dale la bienvenida, anota qué te dice... pero no te la creas. Pon la cámara de observación y enfoca bien las dos escenas sin juzgar: estarás observando desde el ser que eres, desde tu autenticidad.

Seguramente, el Yo auténtico mirará al Yo ideal, que se queja, pero no lo criticará. Solo se limitará a tomar notas. Ese es la práctica que conviene empezar a integrar en nuestro día a día.

Recuerda: quien juzga siempre es el personaje.

Yo como consciencia

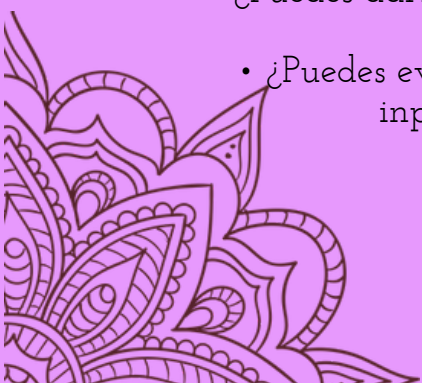
En este apartado, me gustaría hacer dos reflexiones más sobre el Yo. La primera de ellas es la siguiente: cuando íbamos a la escuela, nos dijeron que teníamos un cerebro y que en él estaba nuestro Yo. Pero eso solo es una idea.

¿Puedes comprobar si es cierta?

Creo que si pensamos que uno capta solo a través del cerebro, viviremos en las ideas preconcebidas y nos perderemos lo evidente, pues viviremos en la mente y no en la verificación de lo que realmente nos ocurre. Tiremos por la borda las ideas preconcebidas y observemos la realidad.

¿Cómo hacerlo?:

- ¿Puedes comprobar qué es lo que ves ahora mismo ante ti?
- ¿Puedes darte cuenta que, en realidad, todo lo que tú percibes siempre y en todo momento es un campo donde ves cosas?
- ¿Puedes evidenciar que, además, en ese "campo" también percibes otros inputs: la temperatura de la sala, sensaciones, olores...?



- ¿Puedes comprobar que vayas donde vayas el campo está siempre contigo?
- ¿Puedes comprobar que los contenidos cambian pero el campo siempre está presente?
 - ¿Puedes evidenciar, tras lo anterior, que tú eres ese campo o espacio, ese fondo en el que se percibe toda la realidad?

No los objetos concretos que se ven, sino el campo mismo.

¿Puedes darte cuenta poniendo atención en el hecho que los objetos del cambio varían, pero el campo siempre es?

Si percibimos el espacio dónde somos, nos daremos cuenta que el cuerpo está dentro de este mismo espacio y no al revés como nos habían contado en los libros de texto.

No digo que lo creas: digo que lo observes en tu experiencia personal. Al hacerlo comprobarás que el cuerpo está dentro de tu conciencia y no la conciencia dentro de tu cuerpo. Pero te pido que no lo creas, te pido que lo compruebes observando tal como percibes.

Y, entonces, aparece algo muy interesante: poner el foco de atención en el espacio, nos damos cuenta que lo somos, que somos ese espacio, esa capacidad de ver, de comprender, de sentir, de hacer... y que lo percibido es de más a más... ¡pero que quién percibe es lo realmente importante!

Por lo tanto, te animo a dejar caer las ideas que nos explicaron en la clase de "el cerebro humano" si lo que percibimos no encaja con lo que nos contaron... ¿si no me hago caso a mí, a quién debería hacerlo?

Por ello, ¿puedes poner tu atención en el espacio que eres y no únicamente en lo que ves?

Esto nos ayudará a estar presentes en el aquí y en el ahora, porque no somos un cuerpo y un espacio, sino que somos la conciencia que se da cuenta. ¿Puedes intentar verificarlo?

Recuerda: nosotros y el mundo somos una única cosa, un único elemento.

En segundo lugar, quisiera hacerte una pregunta:

¿Cómo puedes despertar tu fuerza de voluntad para conseguir tu mejor versión?

En realidad es una pregunta trampa.

Cuando quieres despertar tu fuerza de voluntad para conseguir tu mejor versión... ¡has caído en la trampa del ego-ideal! ¡Te has identificado con el ego-ideal y has creído que ese eres tú! Y no lo eres. Al contrario, te ofrece una excelente oportunidad para crecer interiormente observándolo.

Dicho de otro modo: la exigencia de la fuerza de voluntad es otra de las caras de nuestro Yo-ideal. Cuando esto nos ocurre, tenemos una oportunidad inmensa para observarnos. Si le damos crédito a la fuerza de voluntad, habremos caído de nuevo en el sueño. Dejaremos de ser nosotras y nos convertiremos en alguien que "deberíamos ser".

No estoy diciendo que la fuerza de voluntad sea algo malo.



Lo que afirmo es que no podemos forzarnos, maltratarnos u obligarnos a cambiar. Esta fórmula está destinada al fracaso. Lo que debería movernos, en cambio, es el amor, aquello que queremos hacer.

Ahí reside la diferencia: sustituir la disciplina por el amor. Cuando oigas una voz diciéndote "deberías hacer...", es el personaje que está volviendo a las andadas. Cuando oigas, en cambio, el deseo de expresarte y compartir tu felicidad, estarás conectado con la fuerza del amor. Escucha esta segunda voz y muévete por el deseo de actuar, no por la obligación. Cultiva tu amor.

Pero, si algo no lo puedes amar, no te fuerces. Quizás aún no estás preparado para comprenderlo.

¡Ah! Y una última cosa: tú no necesitas llegar a ser "tu mejor versión". Tú ya eres perfect@... ¡solo que aún no te has dado cuenta! Cuando caigan todos los errores, todas las creencias que ensucian tu visión, te resultará evidente. Pero, repito, no hay ninguna "mejor versión" a la que aspirar: eso es puro ego-ideal.

Recuerda: elimina la palabra "debo" y sustitúyela por la palabra "quiero" o "he decidido"

Creencias que nos amargan la vida

En este apartado, analizaremos algunas creencias que nos amargan la vida y que se pueden encontrar en el libro "21 creencias que nos amargan la vida...y cómo superarlas para vivir más felices" de Daniel Gabarró.

La primera es que lo que pienso marca aquello que vivo. Lo que siento nace porque juzgo. Por lo tanto, no luchéis contra lo que sentís: cambiad vuestra visión del mundo y viviréis, textualmente, en otro mundo.

Esto significa, a la vez, que solo yo puedo pensar por mí. Consecuentemente, yo soy la persona responsable de lo que pienso. ¿Qué implica eso?

Que no son los demás, ni las circunstancias externas las que me hacen feliz o desgraciado. Soy Yo, al juzgar las circunstancias o las personas de una forma determinada, quién provoca esos sentimientos en mi interior.

En este punto, deberíamos preguntarnos: ¿y quién nos creemos ser, juzgando a los demás? Lo único que conseguimos con eso solo es el sufrimiento. La opción más sabia es pensar bien de todo y de todos, es decir, movernos por el amor.

Porque, aunque haya ideas o personas que nos parezcan difíciles y las juzguemos por ello, la dificultad no existe. Lo que sí existe son distintos niveles de sabiduría. Cuando tengo mucha sabiduría, todo me parece fácil (incluso las relaciones con las personas más contrarias a mí); cuando no tengo sabiduría, las cosas me parecen más difíciles.



Por otro lado, en el mundo del crecimiento personal hay una línea de pensamiento que afirma que podemos crear la realidad a través del pensamiento. Es decir, yo creo la realidad al pensarla.

¡Eso si es relevante! Y creo que tiene que ver con nuestro nivel de evolución interior. Cuanta más comprensión tenemos, nos corresponde vivir en un mundo de más paz y más amor... cuanto más odio tenemos, más corresponde vivir en un mundo de sufrimiento psicológico... ¡pero ambos mundos existen: aquí y ahora! ¡No los creas tú! Tú únicamente puedes generar las causas que te lleven a vivir en un mundo o en otro.

Como dice una conocida frase: "existen otros mundos, pero están en este".

El día que podamos crear el mundo tal como pensemos sí será un hecho que "nuestro pensamiento crea nuestra realidad". Pero mientras no seamos dueños ni de nuestro propio pensamiento (te ruego que observes como, muy a menudo, no mandamos en nuestra mente), ¿cómo vamos a ser capaces de crear algo conscientemente la realidad con un instrumento que ni siquiera dominamos? Al mismo tiempo, existe la creencia errónea de que el mal existe, que hay buenos y malos. No obstante, cómo ya explicamos a principio del curso, todo el mundo hace lo que puede creyendo que actúa de la forma más correcta. Si esto es cierto, la injusticia tampoco existe, pues es el resultado del mal.

Eso se explica porque a un cierto nivel de conciencia le corresponde una realidad determinada, que no es justa ni injusta, sino la que lleva emparejada su nivel de evolución. Lo que ocurre en nuestra sociedad, por lo tanto, no es justo o injusto, sino el resultado del nivel de conciencia de las personas que la constituimos (¡incluidos nosotros mismos!).

Posiblemente, a nosotros nos corresponde vivir en esta sociedad porque nuestro nivel de conciencia es muy similar al de los demás. En todo caso, lo que ocurre nos propone un aprendizaje a realizar. Cada realidad es un estadio necesario para aprender y avanzar, y me corresponderá un nivel u otro en función de mi capacidad para ver el mundo.

Por esta razón, en la realidad que me toque aprender, no tienen cabida los conceptos de venganza o castigo. Si yo me sitúo allí, me situaré en un mundo de odio y venganza y eso me alejará del aprendizaje que me toca hacer.



EJERCICIOS

1. Escribe las tres creencias que te cuestan más de integrar e intenta verificarlas a lo largo de esta semana.
3. Observa las creencias absurdas que tienes. Para ello, vuelve a leer el libro e identifícalas en tu vida diaria. Así podrás detectar cuándo actúa el yo-ideal y la fuerza de voluntad.

Puede parecer una tarea muy sencilla, pero si no sabemos cuáles son los pasos lógicos del crecimiento personal siempre estaremos dependiendo de otras personas.

¿QUE SIGNIFICA PARA TI SER/ESTAR FELIZ?

Aprovechemos el momento para ver cuáles son nuestros deseos, pero sin apegarnos a ellos, por que si no...si luchamos por algo, por ese apego a conseguirlo...posiblemente sufriremos...

El momento, el ahora será feliz si tu decides aprovechar todo lo que ocurra para aprender y para aprender a quererme, a respetarme...

¿Como puedes conseguir despertar tu fuerza de voluntad para poder ser tu mejor versión?

Si tu crees que eres inferior, que debes ser mejor, has dejado que tu ego ideal entro.
Ya que tu mejor versión de ti misma...
Disminuir la inconsciencia...

Etimológicamente voluntad viene de volere, Amar, cuando haces las cosas con Amor, cuando la expresas con Amor...ya eres maravillosa, ya eres imparable...
Cambia tu fuerza de voluntad por Amor.
Cuando ames la versión que eres, ya te darás cuenta que ya lo eres.

Las personas al principio Evolucionamos por sufrimiento, por que tenemos que aprender, pero después lo hacemos por que queremos seguir evolucionando, por lo tanto, lo hacemos por Amor.

En el momento que aprendes...amas el aprender para dejar de sufrir.
El la Vida siempre puedes decidir hacerlo o no, y si decides hacerlo, hazlo que sea con Amor.

