

El Enfoque Positivo



Por Peter Shepherd

Traducido por Eugenio Rincón

El Enfoque Positivo

Por Peter Shepherd, Traducido por Eugenio Rincón

"El Enfoque Positivo" es un curso de desarrollo personal en 30 lecciones, escrito por el psicólogo transformacional Peter Shepherd. El curso está destinado a ayudarle a tener una mayor claridad acerca de su propia identidad, lo que quiere en la vida –su visión de la vida– y la forma de transformarla conscientemente para mejorarla. Aprenderá cómo sus creencias conforman su experiencia de vida y a tomar conciencia de cómo es que usted crea su propia realidad. Cada una de estas lecciones incluye elementos prácticos que puede aplicar cotidianamente, de modo que su vida realmente comience a mejorar y hacer progresos reales para que su visión se manifieste.

Contenidos

- 1. Invalidación**
- 2. Codependencia**
- 3. Represión**
- 4. Crítica**
- 5. ¿De quién es la responsabilidad?**
- 6. Reconectarse con el pasado**
- 7. Nuestra fuente de placer**
- 8. Pensamiento - Sentimiento - Acción**
- 9. Sobreponerse a los miedos**
- 10. Dejar ir**
- 11. ¡Preferiría no haberlo hecho!**
- 12. Autoestima**
- 13. Crear autoestima**
- 14. Cambie lo que piensa de sí mismo**
- 15. Mejorar sus relaciones**
- 16. Reactivo o capaz de responder**
- 17. El porqué de la mentira**
- 18. Transformar los problemas en retos**
- 19. Tiempos difíciles**

- 20. Acordarse de sí mismo**
- 21. Por qué la gente se comporta de esa manera**
- 22. Falsas Creencias**
- 23. El poder de las afirmaciones**
- 24. Véase en el espejo**
- 25. Crear su realidad**
- 26. Hacer que su visión se haga realidad**
- 27. Descubrir quién es usted**
- 28. Cuerpo, Mente y Espíritu**
- 29. Aprender de nuestra experiencia**
- 30. El Enfoque Positivo**

1. Invalidación

Las primeras lecciones son sobre encontrarse e integrarse a sí mismo. Uno de los factores que es causa de la fragmentación de su identidad –quien usted piensa y siente que es– es la invalidación, que sucede cuando usted se siente mal por los comentarios o acciones hechos por otros.

Al actuar conforme a la voluntad de otra persona y reprimir sus propios deseos, usted ha identificado una parte de sí mismo con la otra persona, y le ha permitido entrar en su mente como su amo. Usted se ha fragmentado. Una de las principales maneras en que esto se produce es a través de la invalidación, o “hacerlo sentir mal”. Si alguien dice que su esfuerzo no era “lo suficientemente bueno” o que “no debería de haber hecho eso”, entonces empieza a dudar de sí mismo y se pregunta, “¿qué pasa conmigo?”. Cuando otra persona lo evalúa injustamente, o no entiende lo que le dice o lo que piensa, naturalmente le inquieta. Significa que no lo han entendido y en consecuencia reduce su entusiasmo. Usted puede aceptar esa falsa evaluación, quizá a causa de la autoridad o el dominio que le significa la otra persona. Si ignora sus propios sentimientos y cree que el otro tiene la razón, usted quedará sometido a su voluntad, no a la propia. Una parte de usted se ha identificado con la otra persona y esa parte (la responsable de sus elecciones) queda como un fragmento de lo que en realidad es usted.

Esto ocurre con frecuencia en los niños cuando asumen las características de sus padres. También es frecuente en las relaciones en las que intenta ajustarse para coincidir con las expectativas de los demás. Y, por supuesto, también sucede en el trabajo. Cuando nuestros objetivos son reprimidos por otro –por mejores que sean sus intenciones–, está destruyendo una parte de su vida. Las evaluaciones negativas (críticas personales, opiniones), especialmente en momentos de estrés, pueden causar malestar extremo.

La mayoría de nosotros nos preguntamos por qué las poblaciones en el mundo que parecen tener el mayor crecimiento y riqueza material, están sufriendo el yugo de la desesperación y la depresión. Una de las mayores causas de invalidación. Como seres humanos tenemos que ser independientes e interdependientes. Tenemos que lograr un sentido de amor y de

contribución. Si falta eso, nos sentimos tristes, derrotados, sin esperanza.

En su artículo “La invalidación puede ser la forma más perjudicial de abuso emocional”, Steve Hein describe la invalidación de la siguiente manera:

“La invalidación es rechazar, ignorar, burlarse, juzgar, controlar o denigrar los sentimientos de alguien. Se trata de un intento por controlar cómo se siente y por cuánto tiempo lo siente. La constante invalidación puede ser una de las principales razones por las que una persona con alta inteligencia emocional innata sufre de necesidades emocionales insatisfechas en el transcurso de su vida. Un niño que es sensible, al invalidarlo reiterativamente, se confunde y comienza a desconfiar del uso saludable de sus propias emociones. La relación entre sus pensamientos y sus sentimientos se distorsiona. Los procesos emocionales que funcionaron como una defensa cuando era un niño, ahora como adulto funcionan en su contra”.

La invalidación mata la confianza, la creatividad, la individualidad ...y si no encontramos una manera de rehabilitar la autonomía de nuestra vida individual y colectiva para conectarnos con nuestra humanidad, todo lo que hayamos construido se erosionará lentamente hasta quedar en un puño de arena.

La solución que buscamos en nuestras vidas, en nuestro trabajo y en nuestro mundo, no está fuera de nosotros, sino dentro de nosotros. Todos tenemos el poder de superar la invalidación al encender el poder de nuestro corazón y tocar nuestra mente, para infundirnos vida a nosotros y a los otros, con validación y alegría.

Práctica: Cómo manejar invalidaciones

Hay muchas y diversas formas en las que puede haber sido denigrado por otros al haberles cedido poder. Usted necesita volver a evaluar lo que ha sucedido y preguntarse:

1. ¿Qué decisiones hice? Considere lo siguiente:

* ¿Qué decidí en relación a mí?

* ¿Qué es lo que decidí sobre otra persona o personas?

- * ¿Qué elegí pensar?
- * ¿Cómo me elegí sentir? ¿Qué emoción escogí?
- * ¿Qué decidí hacer?
- * ¿Cómo afectan mis elecciones mi comportamiento en el futuro?

2. ¿Qué otras elecciones podría haber tomado y cuál sería el efecto de cada una de esas elecciones?

3. ¿Qué aprendizaje positivo puedo obtener de esa experiencia?

El aprendizaje positivo es básicamente cualquier idea de la que se haya percatado después de darse cuenta que usted ha elegido una dirección, y que puede analizar la elección si así lo desea.

Usted siempre tiene opciones. Si un asaltante lo amenaza con un arma, usted tiene la opción de no darle su billetera. Este puede haberle disparado, o puede haber desistido y salir huyendo. Pero usted tiene la elección. Es probable que haya optado por darle su cartera, que seguramente sería lo más prudente. Pero nunca debe hacer nada en contra de su voluntad. Usted siempre puede elegir.

La que sigue es una lista de formas en las que puede haber sido invalidado en el pasado o le puede estar ocurriendo a usted ahora. Para cada pregunta que se relacione con su experiencia, siga el procedimiento anterior y vea lo que puede aprender de ella. Considere qué parte de usted puede reintegrarse.

- * ¿Alguien le dijo que no tiene derecho a opinar?
- * ¿Alguien le criticó injustamente?
- * ¿Alguien hizo una generalización injusta en relación a usted?
- * ¿Alguien se burló de usted?
- * ¿Alguien lo hace sentir insignificante?
- * ¿Alguien le dijo que no debería estar ahí?
- * ¿Alguien le dijo que debería irse?

- * ¿Alguien le dijo que no se puede ir?
- * ¿Alguien lo obliga a seguir sus reglas?
- * ¿Alguien lo engañó después de establecer un acuerdo?
- * ¿Alguien lo ha juzgado?
- * ¿Alguien lo obligó a hacer algo que no le gustó?
- * ¿Alguien decide las cosas por usted?
- * ¿Alguien le ha quitado su capacidad de elegir?
- * ¿Alguien lo ignoró o se quedó con su trabajo?

A modo de ejemplo. Tal vez mi esposa me dice que soy un mal amante. Por supuesto me siento invalidado, denigrado y molesto. Y tal vez acepto lo que dice, que en efecto soy un mal amante y que ya no quiere hacer el amor conmigo. He optado por aceptar que es cierto lo que ha dicho. Sin embargo, al reconsiderarlo, me doy cuenta que son simples palabras, y que tal vez hay otras razones para haberme dicho eso. En realidad, el verdadero problema es de falta de comunicación entre nosotros. Ahora me doy cuenta que las invalidaciones pueden ocurrir cuando lo que se dice no es realmente lo que se quiere decir (después de todo, muchas veces ella me dijo que soy un gran amante), pero encuentro que se ha expresado como un síntoma de un malestar más importante. Así que me dispongo a reparar ese disgusto estableciendo una comunicación abierta y honesta. Para mi, eso es aprendizaje positivo.

2. Codependencia

A veces hacemos a un lado nuestro ser verdadero; en su lugar existimos desde la posición de ser efecto. Podemos estar involucrados en relaciones y situaciones de trabajo que sabemos que nos están perjudicando, pero nos sentimos incapaces de cambiarlas. Puede que tengamos relaciones adictivas con personas o situaciones. Entonces se vuelve imperativo tener aquello que nos está perjudicando, o debemos hacer lo que (realmente lo sabemos en el interior) nos está perjudicando. Entonces somos codependientes.

Uno es adicto a una relación si uno siente vergüenza y, no obstante, siente la necesidad de favorecerla; si teme al abandono y a ser rechazado; o quedarse solo y verse obligado a ser independiente. Pero estos sentimientos se reprimen y quedan ocultos en nosotros mismos. La codependencia en realidad es deshonestidad emocional, porque estamos reprimiendo nuestros sentimientos verdaderos y los sustituimos por los de otro. Perdemos nuestra integridad y nos desviamos de nuestro camino espiritual. ¡Es necesario enfrentarlo!

¿Alguna de las siguientes preguntas aplica para usted?

- * ¿Depende de la aprobación de alguien más?
- * ¿Los problemas de otro los siente como si fueran suyos?
- * ¿Dejó a un lado sus intereses por los de otra persona?
- * ¿Se siente responsable por los sentimientos de otro?
- * ¿Siente usted que no puede decir no, o se pone ansioso y se siente culpable si lo hace?
- * ¿Le preocupa la manera en que otro le pueda responder a sus sentimientos y comportamientos?
- * ¿Teme ser herido o rechazado por otro?
- * ¿Pone las necesidades del otro antes que las suyas?
- * ¿Juzga las cosas en base a las normas de la otra persona?
- * ¿Es usted leal a toda costa, incluso cuando es avergonzado, abandonado o maltratado?

Si es así, ubique la codependencia y asuma la responsabilidad por ello. Reclame sus propias decisiones. (Usted puede cambiar las siguientes preguntas al tiempo presente, si procede).

1. ¿Qué decisiones hice? Considere lo siguiente:

- * ¿Qué decidí en relación a mí?
- * ¿Qué es lo que decidí sobre otra persona o personas?
- * ¿Qué elegí pensar?
- * ¿Cómo me elegí sentir? ¿Qué emoción escogí?
- * ¿Qué decidí hacer?
- * ¿Cómo afectan mis elecciones mi comportamiento en el futuro?

2. ¿Qué otras elecciones podría haber tomado y cuál sería el efecto de cada una de esas elecciones?

3. ¿Qué aprendizaje positivo puedo obtener de esa experiencia?

Tiene que mirar la situación en términos de las decisiones que ha tomado y que ya puede revisar ahora que usted es más consciente de lo que está pasando.

Al hacernos conscientes de nuestras actitudes y puntos de vista, podemos comenzar a discernir entre lo que funciona para nosotros y lo que no. Entonces podemos empezar a tomar decisiones acerca de cómo es que nuestra perspectiva de la vida nos es útil, o si esta nos pone en posición de víctima, porque esperamos de la vida algo que no es.

Como ejemplo. Autorizo a mi hijo a ver cualquier programa que quiera en la televisión y dejo de ver los que a mi me gustan, porque temo que se moleste y quiero que él me ame. He optado por creer que sólo me ama si le permito hacer lo él quiera. Sin embargo, me doy cuenta que soy su padre, que él me ama de todos modos y que mi comportamiento no va a aumentar su respeto hacia mí; en realidad pasa lo contrario, así que no ha sido un buen ejemplo para él. Yo tengo derecho a ver mis programas favoritos, es un recurso que compartimos y no es propiedad de ninguno de nosotros. Así que ahora decido explicarle a mi hijo (con calma, aplomo y empatía; no con ira o resentimiento) y así vamos a lograr un mejor acuerdo.

La comunicación con empatía siempre es la respuesta, pero recuerde que la empatía no necesariamente requiere que nos guste estar de acuerdo, sino reconocer y respetar al otro como persona independiente, con sus propios derechos; responsable de sus propias creencias, sentimientos y acciones., al igual que usted. Eso es el verdadero amor: aceptación incondicional. Esa cualidad es lo que usted realmente es, su naturaleza esencial.

La codependencia seguramente afecta a la mayoría de las personas, por lo que no creo que haya nada malo en particular con usted, tanto, como que ahora ha empezado un camino de crecimiento personal, de modo que puede empezar a cambiar estas cosas. Elija alguno de los aspectos de la codependencia y comience a mejorarlo. No todos al mismo tiempo, porque sería abrumador, pero elija una en la que sienta que puede avanzar con pasos positivos hacia el cambio de su situación y respuesta habitual. Si puede hacer algunos cambios estimulantes, esto le animará a hacerle frente a otras áreas de su vida, y la bola de nieve empezará a formarse. Sin embargo, si hacer esto le parece más allá de sus capacidades, le sugiero que busque la ayuda de un consejero que le brinde apoyo.

3. Represión

Es fácil culpar a "los demonios bajo la cama" como causantes de todas nuestras dificultades. Algo a qué echarle la culpa, de tal manera que uno pueda evadir la responsabilidad y no rendir cuentas. ¿Pero qué pasó con ser causa?

La "represión" no es provocada por una entidad maligna. Es simplemente causada por una persona que tiene diferentes intenciones que las nuestras, expresadas de forma persuasiva, de modo que ahora me sienta reprimido, deprimido y estresado.

La otra persona no es necesariamente malintencionada, ni nada que se le parezca. Puede incluso que sea bienintencionada, y con frecuencia así es. Sólo que necesita intervenir en nuestros objetivos y propósitos, sin alevosía o premeditación, y por el mejor de los motivos. Como alguien dijo una vez: "El camino al infierno está pavimentado con buenas intenciones y techado con lágrimas". Muy cierto.

Entonces, ¿qué es la represión? Represión puede definirse como el ser obligados a salir de nuestro tiempo y espacio por los propósitos y metas de otra persona. Uno es sacado de la identidad propia hacia el tiempo y espacio de los objetivos y propósitos del otro, con el fin de tratar la situación que se presenta, en lugar de decir "Vete al demonio" o algo más diplomático y seguir con lo que uno tenía intención de hacer. En otras palabras, uno no mantiene la integridad.

Hay dos direcciones que uno puede tomar: acercarse o alejarse. Ambas son un callejón sin salida; la represión. Uno se alinea con la identidad del otro, lo que su objetivo o propósito impone; o se puede resistir al objetivo o al propósito y convertirse en otra identidad (aunque no es la verdadera). Hay otra alternativa, mantener la integridad, ser uno mismo. Esto también significa asumir la responsabilidad, actuando en base a un sentido claro de identidad propia, objetivos y propósitos.

Por ejemplo, un orgulloso padre quiere que su hijo sea ingeniero, como él. Si esto no es lo que pretende el hijo, al hacerle caso termina por ser un ingeniero mediocre que está sujeto a

ser reprimido a lo largo de su vida por haber tenido que seguir la vocación de su padre. O se resiste a la persuasión y se convierte en todo lo contrario, como podría ser un artista; pero tampoco lo hace bien, porque esto lo decidió como algo opuesto al deseo de su padre, no como algo que él realmente quería ser. Así que el hijo resulta también reprimido por la vida. Su problema es que en ambos casos no puede ser él mismo; un callejón sin salida. La conformidad o la resistencia generan constante carga emocional en la vida de la persona que no es capaz de tomar una decisión. Es una situación bloqueada. Él puede –normalmente lo hace– ocultar esta situación de sí mismo y no tener idea de quién es; lo que realmente quiere ser y hacer en la vida; lo que son sus verdaderos objetivos y propósitos.

Práctica

Reflexione sobre qué gente en su vida lo hace sentir bien y cuáles lo hacen sentir mal. Cuando usted se ha sentido limitado, denigrado o deprimido en presencia de alguien; escriba qué es exactamente lo que pasó. Y cuando se siente estimulado y de buen ánimo en presencia de alguien; anote quien fue y lo que sucedió exactamente.

Busque razones específicas para haberse sentido así en esas situaciones. ¿Cuál es la diferencia entre las personas o situaciones cuando lo hacen sentir bien o cuando lo hacen sentir mal?

Distinga lo que está sucediendo. ¿Cuáles son sus intenciones, gustos, aversiones, propósitos y objetivos que están siendo reprimidos. Puede que todavía los tenga reprimidos, pero originalmente fueron aspectos de su propia identidad que fueron reprimidos de manera efectiva por la influencia de otro. O esa influencia represora –tal vez con la "mejor de las intenciones", pero no sus intenciones– puede que continúe en el presente.

Sólo reconocer la verdad de la situación actual le ayudará a liberarse de ella. Piense cómo puede organizar su vida para minimizar la negatividad y recuperar su poder.

Recuerde que las situaciones en su vida donde se siente como un efecto o una víctima, son algo que está haciendo y creando usted mismo. Puede parecerle que son culpa de otras personas, sin embargo, somos la causa última de nuestras vidas.

Cuando era niño, mis padres o maestros "siempre tenían la razón" y yo tenía que ajustarme a sus reglas. Ellos tenían todo el poder. Por lo tanto, mis opciones eran extremas, como huir de casa o saltar de un puente; o ser ciegamente obediente y poco a poco perder el contacto conmigo mismo; o simplemente estar completamente deprimido. ¿Cómo pueden ser resueltas estas experiencias? El pasado no se puede deshacer, pero puedo cambiar mi interpretación del mismo. Desde un punto de vista maduro, desde el punto de vista de un adulto, puedo enseñarle a mi niño interno que existe otra opción: entender que mis padres o profesores pueden haber estado equivocados, pero que actuaban pensando en mi mejor interés, de modo que en lugar de sentir resentimiento, ahora tengo la opción de sentir comprensión y empatía. Y luego tengo la opción de perdonarlos, una opción que no tenía entonces, para aprender una lección valiosa de esa experiencia de la vida.

4. Crítica

En la primera etapa de esta serie hemos tratado los factores que pueden causar la fragmentación de nuestra identidad: la invalidación (ser denigrado por alguien); la codependencia (si dejamos de lado nuestros sentimientos), la represión (la oposición entre las metas de uno y los propósitos de otro), y, en la lección de hoy, observaremos como nos puede afectar la crítica y la mejor manera de tratarlo.

Una persona tiende a defenderse y protestar cuando confronta la crítica o denuncia de otro. Sin embargo, después puede empezar a preguntarse, "¿es realmente cierto, lo que se dijo?", y fija la atención en sí mismo. La introspección compulsiva es causada por una falsa crítica que es aceptada, lo que provoca que la persona mire hacia su interior y se preocupe por el misterio causado por su error. En una persona normal esto puede provocar una disminución en la actividad, disgusto o enfermedad. A una persona neurótica la puede empujar al borde de la psicosis.

Esto puede empezar en la infancia temprana con el síndrome del "padre sobreprotector". "¿Qué estás haciendo?", "¡Cuidado, cuidado, cuidado!", cuando está subiendo una escalera, o cualquier otra cosa que interfiera con el flujo natural de las acciones sencillas, de modo que la persona llega a un punto en la vida donde es incapaz de manejar el mundo que lo rodea. Esa persona tiene que pensar en todo lo que hace, en lugar de sólo hacerlo.

La crítica o queja de los otros, rara vez es lo suficientemente precisa como para ser útil. Usualmente se trata de una generalidad o una exageración ("Usted está siempre gimiendo", cuando en verdad sólo lo hago a veces), o puede no ser cierta ("Usted no da instrucciones claras", cuando que normalmente doy instrucciones claras, pero no en el caso particular de esa persona).

Si la crítica está fuera de lugar, es menos probable de cause confusión e introspección. El problema es que la crítica suele contener un elemento de verdad, y si la ignora, la verdad seguirá ahí sin ser revisada y tratada.

Aun cuando la crítica sea correcta, después de haber actuado de una manera determinada por cierto tiempo –a menudo por toda la vida–, una persona se empeña en sus propias razones, ¡él es el comportamiento!, y crea resistencia a la revisión y tratamiento de su condición de forma objetiva. Criticarlo más sólo lo empeorará. Pero a menos que una persona sea capaz de evaluar objetivamente su propia conducta, que incluye aprender del punto de vista de los demás, no será capaz de liberarse de los grilletes de una identidad personal limitada y reconocer a su ilimitado Ser Superior.

Práctica

Considere para cada persona que usted conoce, ¿hay algo que le haya sugerido que esté equivocado en relación a su comportamiento o actitud?

Para cada crítica que encuentre, evalúe si se trata de una generalización o una exageración, y si la crítica se hizo desde un punto de vista intolerante o de pensamiento negativo. ¿La crítica se basó en una falsa suposición? ¿Es en parte cierta o sólo cierta en un caso concreto? ¿Alguna vez ha criticado a alguien por lo mismo?

5. ¿De quién es la responsabilidad?

Esta vez nos trasladamos a estudiar el asunto de la responsabilidad. Esto a menudo es confuso. ¿Si le hago un comentario a alguien –aunque haya sido amable y sincero– y se altera o se ofende, su disgusto es mi responsabilidad?

Tomemos el ejemplo de un padre que tiene que decirle a su hijo que ya es hora de ir a la cama, y que no, no puede ver el resto de la película en la televisión; que necesita ir a dormir para levantarse a tiempo para ir a la escuela. El niño, enfadado y resentido, se va a regañadientes a la cama, enojado con el padre, aunque su acción se haya basado en el amor y cuidado que tiene por él.

Hay un principio aquí: las opciones y creaciones del otro (que incluye las respuestas emocionales) son su responsabilidad, no suya o de nadie más. Esto podría parecer un punto de vista frío o duro de corazón, pero realmente está basado en el amor y el respeto por la libertad de la otra persona.

Entonces, ¿cuál es su responsabilidad? ¿Qué ocurre si usted hace algo mal? Tome este ejemplo: prometo llevar al circo a mi hijo, pero estoy demasiado ocupado y no tengo tiempo de ir; su disgusto es comprensible. Para mí, romper una promesa ha sido una mala acción y quiero ser responsable por ello.

La sabiduría convencional diría que he causado la tristeza de mi hijo. Sin embargo, en realidad, es mi hijo quien causa su tristeza, no yo. Pero sí, sigue siendo una mala acción, ya que me comprometí a llevarlo al circo y no lo hice. Soy responsable por hacer lo que creo que está bien de acuerdo a mi manera de pensar. Si hago algo mal de acuerdo a mi manera de pensar, soy responsable por ello. Decidí que mi trabajo era más importante que mantener mi promesa; al recapacitar, me doy cuenta que cometí un error, le pido disculpas a mi hijo y aprendo de esa experiencia. De todos modos no soy responsable de la reacción de mi hijo; que es su elección, su libertad, su vida.

Si usted hace algo que piensa que está bien y alguien se enoja por ello, incluso si pudo

haber previsto que eso pasara, es responsabilidad de esa persona. Y si hace algo que sabe (o se da cuenta más tarde) que está mal, y la otra persona se enoja por ello, su enojo también es responsabilidad de esa persona.

Otro ejemplo; si ha pospuesto empezar con el desarrollo personal, porque su pareja le ha dicho que no quiere que usted cambie de ninguna manera, quizá a causa de sus temores e inseguridades, es su elección. Pero si usted considera la posibilidad de hacerse una vida mejor, eso es justo lo que debe hacer, en beneficio suyo y también de los demás. Se lo dice a su pareja y ella se enoja, entonces es su pareja quien es responsable de su propio disgusto; es la interpretación de sus acciones lo que crea su propio malestar, no la acción en sí misma, que es una acción responsable.

Usted puede amar a alguien de verdad, sin embargo, al mismo tiempo, hacer algo que no le gusta o con lo que no está de acuerdo. Lo hace porque le parece que es lo correcto, aunque usted comprende y tiene empatía por el punto de vista del otro (lo que le provoca su reacción emocional), que es creado por sus propias decisiones y sistema de creencias.

Si uno hiciera sólo cosas que otros pudieran aceptar fácilmente, entonces el estatus quo nunca progresaría. Eso sería una trampa. La solución es una mejor comunicación que conduzca a una mayor comprensión de ambos puntos de vista y, por tanto, la aceptación de las diferentes realidades personales.

Hay una fuerte impronta en nuestra cultura para sentirnos tristes, culpables, etc., por las emociones dolorosas que pueden causar nuestras acciones en los demás. En general existe una idea equivocada de que uno es sus emociones. "Estoy enojado" y "tú me hiciste enojar". Eso es condicionamiento; no una verdad. En términos de causa y efecto, es un punto de vista de efecto. Algunos dicen, que para ser felices hay que hacerse la vida sencilla; es la misma mentira.

La Iglesia enseña "no le hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti". Creo que esto es cierto si está actuando con ética, integridad y es fiel a sí mismo; entonces los demás le responderán de la misma manera. Y si no es así, más le vale volver a pensar si está

haciendo lo correcto. Es lo que usted define como "mala" acción lo que no le gustaría que los otros le hicieran a usted.

Usted es responsable de sus opciones, decisiones y acciones. De ser fiel a lo que piensa. De comunicarse con honestidad e integridad, desarrollando y manteniendo una mente abierta; promoviendo la comprensión y la empatía. De no renunciar a sus libertades y derechos, ni pisotear los de los otros. De actuar siempre desde la motivación del amor. Eso es más que suficiente.

Práctica

Revise algunas de las experiencias que ha tenido; tal vez las vea con una luz diferente. A veces, cuando alguien se molestó y sintió que era su culpa, separe las acciones buenas y malas que ha hecho según la interpretación de los otros, basadas en que estaban molestos. Si usted ha cometido un error, aprenda de ello; si la interpretación que hicieron es equivocada, dese cuenta que es responsabilidad de ellos; su libertad.

Recuerde las ocasiones cuando usted estaba molesto y sintió que era culpa de los demás. Dese cuenta que usted creó su propia reacción emocional y que las acciones de los otros se basaron en su propia comprensión (o ignorancia) de la situación. Si se equivocaron, perdónelos.

El siguiente artículo se refiere a mantener su integridad, en particular con respecto a los acuerdos que hace, y lo importante que esto es para el éxito en las relaciones. Es del sitio no-problem-marriage-counseling.com:

La confianza en las relaciones

Todos anhelamos relaciones en las que haya confianza. Queremos ser capaces de confiar en los demás. Buscamos calma, claridad y armonía, inherentes en las relaciones donde hay confianza. Pero, ¿existe alguien que no haya sido defraudado o traicionado por alguien que no cumplió sus promesas?

Todos los días hacemos acuerdos. Algunos parecen pequeños e insignificantes: acuerdos sobre la hora de una cita, o una promesa para llevar a cabo una diligencia. Otros los vemos como más grandes e importantes, como pueden ser un contrato formal o la firma de un préstamo. Pero todos ellos son importantes. Debido a que esta es la forma en que se gana la confianza. Su reputación se basa en su capacidad para hacer y mantener acuerdos.

La piedra angular de toda relación es la confianza. Cuando no nos sentimos seguros en una relación, no damos nuestro 100%. Son pocos los socios que mantienen sus acuerdos o negocian cuando no pueden cumplirlos. Pero entonces, también lo son las parejas con éxito. Si no mantiene los acuerdos dentro de su matrimonio (o cualquier tipo de relación para el caso), está haciendo que su pareja tome la responsabilidad por usted.

Digamos que es su turno de ir a la lavandería y no lo hizo. Su pareja tiene que hacerlo por usted o tiene que convertirse en su "madre" y recordarle (regañarlo) que era su turno. Esto significa que se haga responsable DE usted. Eso es lo que hicieron sus padres hasta que usted fue capaz de asumir la responsabilidad de su propia vida.

Sin embargo, en el matrimonio, ambos son adultos que deberían ser responsables el uno del otro. Esto significa que cada uno de ustedes tiene la responsabilidad de mantener sus acuerdos y su palabra.

Rompa un acuerdo una vez, y su pareja podría olvidarlo. Rompa un acuerdo en dos ocasiones, y su pareja podría perdonarlo. Rompa un acuerdo por tercera vez, y su pareja no confiará de nuevo en usted. Así de fácil.

Cuando no hay confianza en su relación, usted no tiene una relación. Sí, su pareja puede estar ahí físicamente. Pero él o ella ya no está ahí emocionalmente.

Una cosa que debemos recordar; la pérdida de confianza puede tomar un minuto, reconstruirla puede tardar años.

Pronto descubrí que las personas que rompen los acuerdos con frecuencia, siempre terminan por ser mediocres y tener relaciones pobres. La mayoría piensa que los llamados pequeños acuerdos se pueden romper porque no son importantes.

La consecuencia de romper acuerdos es la pérdida de confianza y respeto. No importa cuán grandes o pequeños son los acuerdos. Cuando se pierde la confianza y el respeto, "mediocre" se vuelve su sobrenombre.

Compruebe y sea honesto. ¿Cree usted, que haber llegado tarde a una reunión que acordó con su cónyuge no la lastimará, o que no le importa si no lava los platos según lo acordado? ¿Usted dirá que las consecuencias serán pequeñas y se pueden manejar? Bueno, piénselo otra vez. Eche un vistazo a cómo reacciona su pareja por los acuerdos rotos.

La otra versión de la historia es el socio que salió perjudicado por un acuerdo incumplido. Si usted está a menudo en ese lado, pregúntese, ¿cómo es que le pasa con tanta frecuencia?, ¿cómo se siente ser perjudicado y ofendido?, y ¿por qué lo permite? ¿Tiene miedo de que se hunda el barco? ¿Usted piensa, "Oh, no es para tanto"? ¿Encuentra excusas para justificar incumplir un acuerdo?

Si deja que otros (incluso si es su amada pareja) pasen por sobre usted y no protesta, ¿adivine qué? ... ¡continuarán pasando por sobre usted! Es así de simple ...

Por cierto, a veces, su pareja no está tratando de herirlo o faltarle al respeto a propósito. A veces, sólo es que no es consciente o lo suficientemente sensible para darse cuenta de la repercusión que están teniendo. Y si no se lo dice, o no es honesto acerca de cómo se siente cuando le incumplen los acuerdos, probablemente nunca cambiará.

Mi manera de vivir, es hacer pocos acuerdos y mantener los que hago. A los acuerdos, por lo general, se les suele dar poca importancia, con la intención de ser aceptado, evitar una crítica, o retrasar la confrontación sobre un problema en espera de que haya una solución milagrosa.

Algunos de los acuerdos son por escrito, otros son de palabra ("Me voy a hacer cargo de sacar la basura"), y algunos son sobreentendidos ("Cuando hablo, estoy diciendo la verdad"). Posiblemente desee revisar cuántos acuerdos tiene en su relación y si tiene sentido mantenerlos como tal.

La confianza se pierde con demasiada frecuencia por cosas como "no dejar arriba la tapa del asiento del inodoro", o "no sacar el perro a pasear, tal como se prometió". La mayor causa de separación en los matrimonios se da por haber roto acuerdos tan sencillos como sacar la basura o la dichosa tapa del inodoro, y no por asuntos extramaritales. Esto ocurre cuando "ya es suficiente", y ya no hay manera de que pueda confiar y respetar más a ese hijo-de-puta, que no hace mucho tiempo fue el amor de su vida ...

Para evitar llegar a tanto, averigüe cuales son sus acuerdos de supervivencia. Estos son sólo 2 o 3 acuerdos, que si son rotos, podrían causar que alguno de ustedes decida terminar la relación de inmediato. Para algunas personas será la infidelidad, para otros la adicción a sustancias, para otros los malos tratos físicos o emocionales, etc. Asegúrese de que ambos están de acuerdo y conscientes sobre esos acuerdos de supervivencia y, a continuación ...
¡MANTÉNGANLOS!

6. Reconectarse con el pasado

En la medida en que levantamos una barrera contra el pasado, no nos podemos integrar. Recordar las cosas, por su propia naturaleza, pone nuestra atención en el pasado. El pasado puede ser agradable, doloroso o nostálgico de recordar, pero no determina el presente, ¡aunque uno puede creer que lo hace!

Entre usted y sus memorias puede haber una barrera creada por la represión de recuerdos no deseados de experiencias pasadas. Esto reduce su capacidad para disfrutar de la vida. Le niega la posibilidad de sentirse con energía plena, entusiasmo, y el asombro que de alguna manera perdió en el transcurso de los años. Lo perdió debido a que la energía se empleó en crear la barrera de la represión, que se convirtió en una barrera inmóvil y automática, cerrando la conexión mente–cuerpo. Al eliminar esta barrera, encontrará mucho más fácil estar en el aquí–y–ahora, y se sentirá complacido por la alegría de estar consciente en el momento presente. Existe una simple y poderosa forma de romper esa barrera de carga emocional reprimida entre su mente consciente y sus recuerdos acompañados de sentimientos. Es posible que recupere el entusiasmo y el asombro por la vida; descubrirá que todavía sigue ahí, sólo tiene que reivindicarlo.

Ejercicio para recordar

Usted simplemente escoja una orientación: "recuerde algo", y tan rápido como le sea posible, recupere una memoria; a continuación, de inmediato escoja otra orientación. Cualquier memoria sirve, ya sea de hace un minuto o de hace años. Pero no permanezca en un período o una experiencia; intente "moverse alrededor", tomando conciencia de lo que emerge antes de pasar a otro recuerdo. Intente recordar algo diferente cada vez.

Después de un tiempo se quedará sin "memorias almacenadas". Usted puede vaciarse y encontrar que se le dificulta encontrar otra memoria. A continuación, dese cuenta de esta barrera. Usted tiene no miles, sino millones de recuerdos. Al principio, usted debe ser capaz de encontrar memorias con facilidad. Cuando se le dificulte recordar, se dará cuenta que ¡algo está pasando! Su mente lo está protegiendo de memorias que no desea recordar. ¡Continúe! Tome una orientación y "recuerde algo", y si no encuentra otra memoria,

simplemente repita la orientación de nuevo. Dese cuenta que su mente inconsciente es quien está respondiendo la pregunta y buscando la memoria. Aunque usted no sea consciente de ello.

Pronto las memorias comenzarán a fluir de nuevo; ese es el avance que estamos esperando. Siga dando orientación y mantenga las memorias que emerjan, lo más rápido posible. No se detenga en ninguna de ellas. El propósito de este ejercicio es ser capaz de recordar el pasado libremente, no revivir los recuerdos en profundidad. Este procedimiento, aparentemente sencillo, lo guiará por un largo camino en su desarrollo. Cuando se ponga difícil continuar, o si parece que nada sucede, persista en el ejercicio hasta que se produzca un avance y usted se sienta más completo; integrado con su mente, cuerpo y sentimientos.

7. Nuestra fuente de placer

La represión de los recuerdos dolorosos del pasado –las cosas malas que nos han o hemos hecho– nos puede ayudar a evitar algunas molestias. Pero también reprimen los recursos placenteros que mantienen nuestra autoestima y bienestar. El gasto energético empleado en reprimir nuestro pasado, drena nuestra vida en el tiempo presente. Al Recordar momentos agradables, usted puede recuperarse de las pérdidas de energía y entusiasmo, y al mismo tiempo, drenar la energía de los recuerdos negativos; liberando sentimientos maravillosos y de placer por su vida. Esta lección le ayudará a lograr eso.

Cuando vuelve a experimentar recuerdos positivos, usted recupera los vastos recursos del entusiasmo y la alegría, para disfrutarlos ahora. Estas experiencias quedaron abandonadas, como pepitas de oro de la energía de su vida, y ahora pueden ser recuperadas. En el siguiente ejercicio recuerde algunas experiencias agradables de su vida. Al poner su atención en lo positivo, aumenta su energía y reafirma sus cualidades buenas y honestas. El aumento de energía en su vida hace que las malas experiencias sean menos importantes y ayuda a liberar sus contenidos negativos.

Ejercicio

Paso 1. Hágase una pregunta de la lista de Recuerdos que le proponemos.

Paso 2. Recuerde esa experiencia y recórrala rápidamente de principio a fin, como si estuviera sucediendo en el presente. Por ejemplo, "Estoy corriendo por el camino y ...".

Paso 3. Hágase la siguiente pregunta.

Si no puede recordar un incidente, o le emerge un recuerdo desagradable, deje ese tema y pase al siguiente.

Lista de recuerdos

Recuerde un momento en que haya disfrutado de sí mismo.

Recuerde un momento en que ganó dinero.
Recuerde la vez que escuchó buena música.
Recuerde el momento en que dominó algo.
Recuerde la vez que obtuvo algo que quería.
Recuerde un momento en que haya disfrutado de un fuego acogedor.
Recuerde la vez que anduvo en bicicleta.
Recuerde la cuando jugaba con un animal.
Recuerde cuando reordenó sus muebles.
Recuerde un momento en el que realmente sabía de lo que estaba hablando.
Recuerde la vez que hizo una demostración exitosa.
Recuerde la vez que arregló un espacio desordenado.
Recuerde cuando se sintió bien por lo guapa(o) que se veía.
Recuerde un momento en que disfrutó hablar con alguien.
Recuerde la vez que le felicitaron por un trabajo bien hecho.
Recuerde cuando cumplió una promesa.
Recuerde cuando estrechó a alguien muy de cerca.
Recuerde un momento en que disfrutó haciendo ejercicio.
Recuerde la vez que hizo un dibujo.
Recuerde un momento en que fue solidario con alguien.
Recuerde un momento en que usted fue el vencedor.
Recuerde la vez que conoció a alguien con quien se lleva bien.
Recuerde la vez que disfrutó mucho bailando.
Recuerde un momento en que se sintió importante.
Recuerde un momento en que disfrutó de unas buenas vacaciones.
Recuerde la vez cuando logró algo que valía la pena.
Recuerde cuando disfrutaba de un largo paseo.
Recuerde un momento en que disfrutó trabajar en el jardín.
Recuerde un momento en que usted tuvo una buena idea.
Recuerde un momento en que besó a alguien que le gustaba.
Recuerde cuando se rió de un chiste.
Recuerde cuando cantó con los amigos.
Recuerde un momento en que se sintió entusiasmado.

Recuerde cuando estaba con un querido amigo.
Recuerde una vez que defendió su parecer.

Paso 4. Cuando usted recuerda experiencias agradables sin mucha dificultad, repita lo anterior y busque incidentes previos del mismo tipo. Es decir, pregúntese:

Recuerda un momento ...

Recuerda un momento anterior, cuando ...

Recuerda los primeros momentos en que ...

Si usted se siente satisfecho después de varios recorridos completos de la lista, puede seguir imaginando una "experiencia" nueva en respuesta a las preguntas. ¡Libere su imaginación!

Así que en vez de "Recuerde un momento ... (por ejemplo, que haya disfrutado de sí mismo)", pregunte: "Imagínese ... (por ejemplo, disfrutando de sí mismo)." Imagine que lo está experimentando en la actualidad.

Este es un ejercicio divertido que realmente marca una diferencia respecto a su visión de la vida y mejora su autoestima.

8. Pensamiento – Sentimiento – Acción

Hay un modelo sencillo que me parece útil para entender el funcionamiento de la mente. En pocas palabras, nuestras creencias y consideraciones son las que conducen las emociones y el comportamiento que resulta. Los pensamientos que pasan por nuestra mente, los difíciles en particular, pueden estimular una reacción emocional desagradable o contraproducente, lo que resulta en un comportamiento que no es de nuestro mejor interés.

Estos pensamientos se derivan de momentos en los que parecían la mejor solución para tratar las circunstancias, y que pudieron ser un acuerdo con una fuerza dominante, autoritaria o persuasiva; o se derivan del resultado de un episodio exitoso o fracasado de nuestra vida. Si las circunstancias originales fueron desagradables y duele pensar en ellas, se reprimen los pensamientos, decisiones y propósitos que las acompañan, pero siguen operando subconscientemente.

Cuando salen a la luz, es evidente que los pensamientos están afectando innecesariamente la vida presente. La excesiva generalización, exageración, negatividad, falsa suposición o intolerancia, frecuentemente no resisten una revisión racional. En el desarrollo personal se puede aprender a tomar conciencia de estos pensamientos y examinarlos de forma objetiva. Podemos ser más conscientes del momento presente y, por tanto, actuar (en lugar de reaccionar) de una forma que es emocionalmente más inteligente.

"Estar en el momento" significa observar conscientemente ahora, en lugar de quedar atrapados por pensamientos que mantienen un vínculo con el tiempo: recuerdos pasados y expectativas futuras.

La ruta para encontrar las creencias, es reconocer la situación o circunstancia que desencadena los sentimientos no deseados y el posterior comportamiento; y, a continuación, ver cuales son los pensamientos subyacentes que conducen a esa reacción. La mayoría de las veces estos son fugaces y subconscientes, ya que están asociados con experiencias dolorosas, o porque han sido instalados desde hace mucho tiempo en la mente como aparente solución segura a las situaciones de la vida y, por tanto, se dan por sentados;

"incorporados" como parte de la propia identidad. Normalmente usted no se da cuenta de lo que está siendo.

Encontrar el patrón de pensamiento subyacente, por lo tanto, es crucial para resolver nuestras reacciones conflictivas, y cuando se revisa a la luz de una mirada objetiva, se produce un gran alivio, porque la decisión –y las creencias que lo rodean– normalmente pueden ser cambiadas con facilidad.

La forma en que funciona es la siguiente: Como resultado de una experiencia, una mujer toma una decisión o intención para el futuro, tal como "los hombres son unos desgraciados egoístas, no puedo confiar en ellos", y se convierte en parte de su sistema de creencias. Debido a que la experiencia fue dolorosa, se reprime junto con la correspondiente decisión, pero ambas siguen en la mente y continúan teniendo influencia. Cuando la experiencia del pasado es reestimulada por una situación similar en el presente, se utiliza la vieja decisión. La cinta se reproduce inconscientemente. La decisión pudo parecer pertinente y apropiada en la situación original, pero probablemente no es adecuada en el momento presente; por tanto, es irracional y algo torpe, es decir, puede contener una suposición o generalización que produce intolerancia o negatividad.

La situación presente se interpreta de acuerdo con esas viejas creencias e ideas fijas –a las que nos aferramos, porque sentimos que nos sirven– y en consecuencia generamos emociones desagradables (tristeza, miedo, antagonismo, ira, etc.), que entonces nos conducen a comportarnos de una manera inadecuada y contraproducente, en vez de la forma adecuada y estimulante que alienta una interpretación racional y objetiva.

Usted no es responsable de todo lo que le sucede (aunque a menudo puede contribuir a ello). Sin embargo, usted es responsable de cómo reacciona ante esos acontecimientos. ¿Cómo experimentarlas y avanzar desde ahí? Su reacción tiene tres facetas:

* Reacción mental: cómo interpreta la situación, que a menudo es una repetición de cosas viejas que ha integrado como parte de su identidad.

* Reacción emocional: proviene de su interpretación, aquello por lo que se siente feliz,

enojado, triste o frustrado.

* Comportamiento reactivo: basado en sus sentimientos usted actúa de una manera determinada; como saltar de alegría, escapar a la mayor brevedad posible, o pegarle en la nariz a un tipo.

Podría parecer que las circunstancias causaron su reacción emocional, o incluso que causaron su comportamiento. Así que, si su novia critica su comportamiento, puede que se enoje y se vaya del restaurante. Más tarde, usted puede sentir que su novia le hizo enojar o que tuvo que abandonar el restaurante por culpa de ella. Pero realmente la causa del conflicto fue su creencia de que nadie tiene derecho a cuestionar su actitud, como podría ser su costumbre de masticar con la boca abierta. "Señalarme eso es intolerable".

Así que usted creó su propia reacción con lo que usted pensó. Pudo haber sido instantáneo y por debajo del nivel de su conciencia, pero dentro suyo hay una voz que le dice esas cosas. Sin embargo, en realidad tenía otras opciones. Podría haber escuchado y entendido su punto de vista; entonces todavía tendría novia y habría aprendido algo útil. Y su novia habría renovado el respeto y amor por usted.

Su voz interior le puede meter en un montón de problemas, o puede crear una actitud positiva que cambie la experiencia de su vida. El secreto es mantenerse en el momento para permanecer consciente, y reconocer su voz cuando reproduce viejas cintas y habla sin sentido; cuando está siendo intolerante, exagerando o reaccionando en exceso.

Usted está hecho de amor; cuando sus pensamientos son críticos y se resiste a lo que es, entonces puede reconocer que usted no es su yo verdadero. Así que mi consejo es: si no es amor, DETÉNGASE y reflexione.

9. Sobreponerse a los miedos

El miedo es el flujo contrario a la necesidad; junto a cualquier necesidad existe un miedo equivalente de perderla o no obtenerla. Es posible que nos empeñemos en encontrar soluciones para satisfacer nuestras necesidades; necesidades de amor y afecto; control y dominio; y de autoestima y expresión del yo verdadero. Subyacente a esos apegos se encuentra el miedo. Un principio básico de la doctrina Budista es que el apego conduce al sufrimiento, y para ser verdaderamente felices en la vida mejor debemos reemplazar el miedo por la aceptación.

Aquello a lo que nos resistimos, persiste. Cuando una creencia, sentimiento o sensación física está atascada y no se libera, usualmente se debe a falta de aceptación, exaltada por el miedo. Nos resistimos, y esto sólo faculta y valida lo que no nos gusta, odiamos o tememos. El más poderoso antídoto para el miedo es nuestra capacidad natural de aceptar.

Aceptar una situación no quiere decir que estemos satisfechos o resignados con ella, sino que podemos ser quien somos sin exigir que nuestra experiencia del pasado y del presente sea algo más que lo que es. Es un aspecto del amor.

Así que encontremos algo que no estamos confrontando –que no nos sentimos capaces de aceptar tal como es– ya sea de nuestro pasado o de las circunstancias actuales. La clave es el temor; temor de que una experiencia anterior vuelva a pasar, o temor de que vamos a perder algo valioso.

Por ejemplo, puedo temer que mi pareja sea atraída por otro hombre y esto se ve reforzado por una experiencia anterior, cuando un pareja me dejó por otro hombre. Ese es un recuerdo doloroso que no quiero que vuelva a surgir.

¿Qué es lo que no estoy confrontando? Que mi pareja –en el pasado y también en el presente– puede elegir. Detrás de mi falta de aceptación hay una o más creencias irracionales o distorsiones de pensamiento. Estas mentiras o falsedades nublan mi punto de vista; no veo con claridad, así que, ¿cómo puedo aceptar lo que es? Por tanto necesito

revisar con mayor profundidad y, en cada caso, escuchar lo que mi mente está diciendo que no me es útil. Realmente yo lo sé mejor. Si miro con honestidad y abandono el apego a mi ego ...

Supuesto falso: ¡No tiene derecho a elegir a otro!

Verdad: ¿Tengo derecho a escoger mi pareja? ¿Eh?, sí.

Pensamiento negativo: ¡no soy lo suficientemente bueno para conservar una mujer!

Verdad: ¿Quién dice? Yo, así que entonces puedo cambiar de opinión acerca de eso. Además de que mi actual relación va bien, soy yo quien está creando esa idea.

Generalización: ¡Todas las mujeres son infieles!

Verdad: ¿Y todos los hombres también? ¿Cuántas mujeres conozco que son fieles? ¿Eh?, pocas.

Recompensa del cielo: ¡No es justo, me quedé con ella durante años, merecía algo mejor!

Verdad: Sí, merecí ser amado y todavía lo merezco, pero no iba a conseguir eso de una persona que me quiere abandonar. Esa es la realidad. Le deseo suerte y ahora tengo una relación amorosa.

Intolerancia: ¡No está bien que yo no sea la persona que quiere como pareja!

Verdad: Bueno, mi actual pareja no ha dicho eso, sino todo lo contrario. Estoy proyectando una situación del pasado: que no estuvo bien que me abandonaran. Pero ahora me doy cuenta de que era lo mejor para los dos. Si ocurriera de nuevo volvería a ser lo correcto.

Exageración: ¡Ninguna mujer me quiere, soy feo y aburrido!

Verdad: Eso es lo que pienso de mí. Pero en realidad muchas mujeres me han encontrado atractivo, incluyendo mi actual pareja.

Pruebe este proceso y estoy seguro que encontrará algunas ideas que pueden cambiar su vida.

10. Dejar ir

El trabajo que hacemos aquí es para el desarrollo personal, en lugar de psicoterapia. Estamos partiendo de un estado del ser en el que la mayor parte del tiempo está razonablemente feliz y estable, en busca de mejorar nuestra vida para recuperar nuestro punto de vista en libertad y no ser objetos del condicionamiento cultural. También para liberarnos de las ideas fijas que hemos creado para nosotros mismos, incluyendo aquellas inconscientes. Vamos a pasar a las cuestiones espirituales, y a comprender cómo vamos a imaginar y crear nuestra experiencia de vida.

Nosotros recuperamos nuestra plena conciencia espiritual a través del aprendizaje de las lecciones que nos ofrece la vida cotidiana. Puede haber experiencias o problemas en nuestra vida en las que nos es imposible pensar sin sentir rabia o derramar lágrimas, temas difíciles de enfrentar que impiden severamente aquello que queremos hacer en la vida. ¿Qué podemos hacer para mejorar, para aprender de esas experiencias y empezar de nuevo a trabajar hacia nuestros objetivos de manera más efectiva?

Hemos revisado los patrones de pensamiento – sentimiento – comportamiento, que son reestimulados cuando reciben el mismo estímulo, es decir, al repetirse las circunstancias. ¿Cómo podemos deshacernos de esos patrones de modo que cuando surja el mismo estímulo no nos ocurra nada?

Ser conscientes cuando ocurre una reestimulación, es un paso importante de toma de conciencia y la mitad de camino en la resolución del problema. Existen otros dos pasos para liberar la emoción que resulta, aceptar y dejar ir. Para ello, debe darse cuenta que la sensación dolorosa es una energía que usted está creando, que puede experimentar con aceptación en vez de con resistencia, y que puede seguirla creando o no. El segundo paso consiste en encontrar qué interpretación está causando que usted tenga esa emoción dolorosa (el dolor es realmente la resistencia). ¿Qué se dice a sí mismo en el momento de la reestimulación? ¿Qué cinta se reproduce en su cabeza (o puede ser una imagen con sentimientos integrados)? ¿Es la interpretación / creencia realmente cierta, o es una exageración, una generalización excesiva, una innecesaria visión negativa o intolerante?

¿Corresponde más bien a la visión de otra persona que usted ha integrado o con la que se ha identificado, que en realidad no es de su propiedad?

Por lo tanto, es un proceso de dejar ir la sensación y el pensamiento que la precede. Ser consciente de esto y no sólo reaccionar en piloto automático, es un primer paso fundamental. Liberar la emoción y detectar la falsedad son los pasos segundo y tercero; que son realmente un proceso de des-identificación. De tal modo que el patrón de comportamiento ya no tenga raíces con las cuales permanecer en su lugar.

El proceso de liberación propuesto, le ayuda a volver a experimentar la emoción dolorosa, hasta el punto en que se dé cuenta de que es usted quien realmente crea la emoción basado en la interpretación de los acontecimientos, y que usted no es la emoción, es decir, "crea la sensación de estar enojado" en lugar de "estar enojado". Al aceptar la emoción, de modo que usted pueda tenerla o no tenerla y seguir contento, usted está listo para dejarla ir.

Para que la liberación sea permanente, también es necesario identificar el pensamiento irracional subyacente, suposición, decisión o intención que la origina, y cómo es que ha conducido sus emociones. Ahora que la emoción se ha desalojado, ya no será su punto de vista dominante de esa situación, y esos pensamientos serán expuestos. Después de haberla examinado, queda claro que le es posible cambiar de opinión sobre esto y ver las cosas de manera diferente, por lo que ya no será necesario que se sienta molesto en circunstancias similares. Ahora es libre de comportarse de manera más alineada con los objetivos de su vida.

Técnica de Liberación

Esta es la forma más saludable de manejar la sensación que nos está consumiendo. Todos hemos tenido la experiencia de estar en medio de una explosión emocional y de repente comenzar a reírnos de nosotros mismos al darnos cuenta de lo inapropiado, inútil y tonto de nuestro comportamiento. En otras palabras, tomamos conciencia.

Primer paso: Localizar. Primero piense en un área conflictiva en su vida. Algo apremiante que le preocupa. Puede ser la relación con un ser querido, un padre o hijo; podría ser su trabajo,

la salud, temores, o alguien más. Tal vez la situación en que se encuentra o que está pasando en el mundo. O puede ser simplemente la sensación que está experimentando ahora.

Segundo paso: Identifique su sentimiento. Determine su sentimiento en relación al área de conflicto o a la sensación actual. ¿Qué palabra le viene a la mente? ¿Es exactamente así cómo se siente? Si no, defínalo con más claridad.

Tercer Paso: Enfoque. ¿Qué es lo que realmente siente? Póngase en contacto con ello ahora. Manténgase abierto, observe las sensaciones físicas que provoca el sentimiento y enfóquese en ellas.

Cuarto Paso: Sienta su sentimiento. Créelo deliberadamente. Aloje su sensación en todo su cuerpo y mente. Si el sentimiento es una sensación de pena, puede romper en lágrimas; si es de rabia, usted puede sentir que la sangre le comienza a hervir. Eso es bueno; ahora es el momento de sentir el sentimiento.

Quinto Paso: Individualice. Tome conciencia de la diferencia entre el sí mismo –USTED– y lo que el sí mismo SIENTE. Cuando el sentimiento es plenamente aceptado y experimentado, en algún momento tendrá una clara sensación de que su sentimiento no es usted; así, le será posible liberarse del sentimiento.

Si siente que no es posible dejar que el sentimiento se vaya, siéntalo un poco más. Tarde o temprano llegará a un punto en el que podrá responderse: "Sí, yo podría dejar ir este sentimiento".

Sexto paso: Aprenda la lección. El aspecto más importante de este procedimiento es aprender de las lecciones de la vida. A menos que reconozca lo que debe aprender de sus emociones negativas, no las liberará permanente, ya que tenderán a regenerarse de nuevo hasta que la lección se haya aprendido de una vez por todas. Después de todo, la naturaleza de las emociones fuertes es que traen mensaje: le permiten saber que hay algo que usted tiene que aprender.

Séptimo Paso: Libérese. ¿Cuándo va a dejar ir este sentimiento? Tarde o temprano será capaz de responder: "Estoy dispuesto a dejar que este sentimiento se vaya ahora". Así que deje ir el sentimiento, simplemente libérese, si es que aún no lo ha hecho espontáneamente. Se siente bien dejarlo ir. Toda la energía que se ha mantenido en el cuerpo se libera. Se produce un descenso repentino de la tensión física y nerviosa. Usted se sentirá más relajado, tranquilo, centrado, animado.

Octavo Paso: Compruebe. ¿Todavía le queda algo del sentimiento? Si es así, siga el procedimiento de nuevo. A menudo, la liberación es como un pozo, se libera una parte y vuelve a llenarse un poco. Algunas de nuestras emociones acumulada son tan profundas que requieren varias liberaciones.

Cuando usted esté familiarizado con la técnica, puede reducir su práctica a unos cuantos simples pasos: "¿Puedo dejar que esto vaya? ¿Estoy dispuesto? ¿Cuándo?" Utilice este procedimiento siempre que identifique un sentimiento incómodo, incluso cuando el sentimiento se está empezando a crear por primera vez.

Una vez que haya aprendido a liberarse, encontrará que suele bastar con ser consciente de un sentimiento para desencadenar una natural y espontánea liberación, lo que resulta en una significativa reducción de la tensión en la mente y el cuerpo, que le dotará de mayor plenitud en la vida cotidiana.

11. ¡Preferiría no haberlo hecho!

Todos hemos hecho cosas de las que no nos sentimos orgullosos; no seríamos humanos si no fuera así. Algo que afecta a los demás de una manera que no estaríamos dispuestos a experimentar en nosotros mismos. A veces hacemos algo que en el momento sabemos que está equivocado, pero que parecía la mejor solución en nuestras circunstancias. O quizás, nos vimos tentados a poner nuestros intereses en primer lugar. Otras veces nos dejamos llevar por emociones de ira o celos y hacemos algo, a pesar de que podamos lamentarlo más tarde. O algo que no hacemos, como no haber ayudado a un amigo que nos necesitaba y que sabemos que debimos haberlo apoyado. Podemos tener la mejor de las intenciones, pero las cosas van mal, cometemos un error o nos damos cuenta que algo que hemos hecho ha sido perjudicial, aunque no haya sido nuestra intención.

Este tipo de acciones nos hace sentir avergonzados y deprimidos, y pueden acarrear culpas que permanezcan con nosotros durante años; pero si queremos vivir felices, tenemos que asumir la responsabilidad de las consecuencias de nuestro comportamiento y seguir adelante.

Sentirse culpable no debe confundirse con asumir la responsabilidad por nuestro pasado. Responsabilidad que significa hacer un esfuerzo decidido para cambiar el patrón de conducta que resultó en una mala acción, y las creencias y sentimientos que la provocaron. Tenemos que empezar por hacer las paces con el pasado.

La tendencia natural cuando hacemos algo malo, es tratar de justificar nuestras acciones para hacernos sentir que tuvimos razón en hacerlo, de tal manera que la acción no estuvo mal y el otro se lo merecía, ya que la otra persona estaba equivocada. Al negar nuestro sentido del bien y el mal, y la responsabilidad por nuestras acciones, estamos evadiendo la realidad. Evadimos los sentimientos de culpa al pretender que no hicimos nada malo, sino que teníamos la razón. Evadimos los sentimientos de vergüenza (sentirnos mal acerca de cómo nos perciben los demás) al fingir que es el otro quien deberían avergonzarse.

El problema no es en sí el mal acto o darnos cuenta de una equivocación, que ya pasó y no

se puede deshacer. El problema es lo que después nos decimos a nosotros mismos. Ya sea que seamos honestos o que prefiramos engañarnos. Es el engaño lo que daña nuestra integridad y la posibilidad de continuar la relación con aquel a quien perjudicamos.

Tenemos que abandonar nuestras defensas; abandonar las mentiras que nos hemos contado para ocultar la verdad; enfrentar la realidad de nuestras acciones, sus consecuencias, y perdonarnos.

Hay una gran recompensa por ser realistas y honestos: podemos aprender de la valiosa lección que nos ofrece la experiencia. De hecho, es sólo cuando hemos aprendido la lección que podemos dejar de lado los errores del pasado y vivir nuestra vida como realmente somos en el presente.

Así que, para perdonarnos a nosotros mismos, tenemos que aprender la lección. Primero echemos un vistazo a los errores. Los errores son una parte esencial del aprendizaje. Cuando aprendemos a conducir un automóvil, movemos la palanca para ir hacia atrás en lugar de ir hacia adelante. Pero aprendemos y mejoramos. Después puede que nos pasemos una luz roja y que la policía nos detenga y nos ponga una multa. De nuevo, podemos aprender a ser más cuidadosos cuando nos acerquemos a un cruce de calles. Así nos convertimos en mejores conductores. La próxima vez que cometa un error dígame a sí mismo, "Está bien, así que ¿qué puedo aprender de esto?" En lugar de sentirse despreciable se sentirá desafiado y motivado.

Pero que tal si me paso la luz roja, choco con otro auto y lesiono gravemente al conductor. Puedo decir que apenas había cambiado la luz roja, así que realmente no hice nada malo. Puedo culpar al otro conductor por no haber comprobado que no había nadie cruzando antes de avanzar. O puedo aceptar mi torpeza; la combinación de una equivocación y una decisión temeraria. Me equivoqué, lo hice. Lo siento.

Pero el verdadero perdón no tiene nada que ver con sentir o pedir disculpas. El perdón no puede ser otorgado por otro, tiene que ser otorgado por uno mismo. A menos que podamos realmente perdonarnos a nosotros mismos, nunca podremos realmente avanzar y liberarnos

del pasado.

Lo que se interpone en el camino del perdón, es juzgar que soy una mala persona. Tengo que distinguir entre mi valía como persona y mi equivocación. Básicamente soy un ser amoroso, lo sé. Todos lo somos. Ni siquiera soy mis pensamientos y sentimientos. Esos los creo, y a veces, a través de ellos y mi ignorancia, los creo indebidamente, y mis consiguientes acciones pueden provocarle daño a los demás. Entonces lo mejor que podemos hacer es aprender, de tal manera que en el futuro lo podamos crear más apegados a nuestra verdadera naturaleza.

Tengo que comprender que mi equivocación fue resultado de mi ignorancia; no sabía lo que ahora puedo ver desde la lección de la experiencia. Sólo quería llegar a mi destino con rapidez, no pensé en las posibles consecuencias que podrían derivarse de conducir de forma irresponsable, pensé que estaba bien cruzar un semáforo en rojo. Así que mi motivación fundamental no era mala, pero estaba operando con información falsa, estaba equivocado.

No podremos avanzar si lamentamos el pasado, ni si tenemos desprecio por nosotros mismos. Sentir eso implica ver nuestro pasado como sin sentido y sin valor, y, por tanto, que nosotros ya no somos dignos de confianza. Por el contrario, el perdón a nosotros mismos requiere encontrar el valor de nuestras experiencias y de nosotros mismos. En lugar de intentar eliminar una experiencia como un episodio doloroso y tratar de olvidarla, debemos aprender de ella todo lo que podamos.

La vida es un viaje de aprendizaje, y el aprendizaje más valioso se obtiene de nuestras experiencias personales. Cuando las cosas van bien, porque contamos con buena información y creencias adecuadas, nuestro aprendizaje se ve reforzado por esta respuesta positiva. Cuando las cosas van mal, porque tenemos información errónea y creencias inadecuadas, entonces sufrimos nosotros y los que son efecto de nuestras acciones. Pero ahí tenemos la oportunidad de aprender algo nuevo. Gran parte de nuestro aprendizaje y crecimiento personal, por tanto, es resultado de experiencias dolorosas, siempre que estemos dispuestos y abiertos a aprender ellas.

Si queremos crecer y sacar provecho de nuestras experiencias, es fundamental que nos centremos en lo que podemos aprender, en lugar de resistir la realidad de lo ocurrido.

Encuentre algo que hizo (o no pudo hacer) por lo que todavía se siente mal; de lo que se arrepiente; que le hace sentirse avergonzado. Vea cómo ahora empieza a tener sentido y valor esa experiencia. Pregúntese: "¿Qué me ha enseñado; acerca de mí, de los otros y de mi vida?" Basado en esta lección, trabaje en las creencias que es necesario cambiar; qué ideas fijas puede dejar de ir; qué supuestos ya no le son útiles.

El perdón a sí mismo rescata la energía que estaba empleando en sentir culpa y resistirse al pasado. Lo libera para volver a ser usted mismo; renovado, feliz y sabio.

12. Autoestima

La autoestima es una manera de ser, pensar, sentir y actuar, que implica que usted acepta, confía y cree en sí mismo. Cuando se acepta a sí mismo, usted puede vivir cómodamente con sus fortalezas y debilidades, sin criticarse de forma excesiva. Cuando se respeta a sí mismo, usted reconoce su dignidad y valía como ser humano único. Se trata bien, de la misma manera que trataría a alguien a quien le tiene respeto. Confiar en sí mismo significa que sus deseos, creencias, comportamientos y sentimientos, son lo suficientemente coherentes para darle un sentido interno de continuidad y coherencia, a pesar de los cambios y desafíos de sus circunstancias. Creer en sí mismo significa que usted merece tener éxito y –basado en la competencia demostrada y sus recursos actuales– tiene confianza en que puede satisfacer sus necesidades personales, aspiraciones y objetivos más profundos.

Una verdad fundamental acerca de la autoestima, es que tiene que venir desde dentro. Cuando la autoestima es baja, la deficiencia crea una sensación de vacío que se puede tratar de compensar atrapando –a menudo de forma compulsiva– a algo o alguien que le proporciona un sentido temporal de satisfacción y realización. Cuando se hace de forma desesperada, repetitiva o automática, usted tiene una adicción. Con frecuencia, este apego es un sustituto a las relaciones humanas saludables. También puede producir una sensación de control o poder sobre una aparente confianza y fuerza interior más duraderas.

¿Cómo influye la autoestima?

Cuando tenemos alta autoestima, nos sentimos bien con nosotros mismos. Nos sentimos en control de nuestra vida; somos flexibles y emprendedores; capaces de tomar decisiones para darle dirección; disfrutamos los retos que nos plantea y tenemos disposición de enfrentarlos con confianza. Nos sentimos poderosos, creativos y seguros de que podemos “hacer que las cosas sucedan”.

Podemos realizar nuestro potencial mediante la integración de todas nuestras habilidades de forma equilibrada y armoniosa. En cada experiencia involucramos todo nuestro ser e integramos todas nuestras facultades. Este enfoque "holístico" describe como existimos de forma simultánea en lo espiritual, mental, emocional y físico; aspectos que participan en cada

una de nuestras experiencias. Por ejemplo, al reunirse con una persona, usted hace uso de la experiencia espiritual de su conciencia interior, la conexión con la fuerza vital que es usted y sus recursos creativos. La energía mental participa con la comprensión, empatía, percepción y comunicación. La energía emocional se expresa con sentimientos relacionados con lo que está sucediendo. La energía física le permite participar activamente.

Como todos sabemos, la experiencia subjetiva puede ser buena o mala. Una buena experiencia se produce cuando uno ha sido creativo –las energías espiritual, mental, emocional y física se han expresado de forma equilibrada– y aumenta la autoestima. Se siente a gusto y es capaz de "hacer que las cosas sucedan". Expresa su elección y crea la experiencia; así que se siente en control de su destino. ¡Se siente bien!

Una mala experiencia, en la que uno ha sufrido de alguna manera, tiende a reducir la autoestima. Si usted siente que no tienen otra opción, si se siente "pisoteado" o como una víctima, se sienta incómodo y fuera de control en su vida. Las cosas "le pasan" a usted (o no). Así que se siente mal.

Al responder a circunstancias particulares, podemos hacerlo desde un estado de conciencia creativa o desde un estado de conciencia de víctima. Si opera desde un estado de conciencia creativa, usted se está valorando por lo que es en este momento, y no sólo por lo que hace o ha hecho. Su sentido de valía no depende de que tenga un empleo de alto nivel, posesiones caras o ser listo. La autoestima no tiene nada que ver con el estatus del trabajo, el IQ o nunca equivocarse. En otras palabras, usted no vale menos si hay algo que no puede hacer o si las cosas van mal. Esta idea de autoestima intrínseca, es la fortaleza en la que se fundamenta la verdadera autoestima. Demostrar competencia y recibir elogios mejora la autoestima, pero eso debe estar basado en un fundamento profundo, donde la incompetencia y la crítica no afectan la valía intrínseca.

Este punto de vista del mundo, es uno que permite la experiencia creativa de elegir. Somos libres de iniciar el cambio y así poder disfrutar de una acción; basados en un estilo de vida en el que somos capaces de comunicar claramente nuestras necesidades. Dicho comportamiento refuerza nuestra autoestima.

Sin un sentido intrínseco de valía, usted tiene una visión del mundo limitada, que le ofrece poca o ninguna elección. Esto crea un estilo de vida reactivo en el que siempre está buscando aprobación en los demás antes de que pueda actuar. Este estilo de vida basado en el miedo, se traduce en comunicación confusa y, en consecuencia, sentimientos de resentimiento, ira y culpa. Por lo que la falta de autoestima de la víctima se ve reforzada.

Mejorar su Autoestima

Tal vez usted sabe cómo "mirar adentro", se siente relajado y con recursos, pero no sabe cómo llevar esa experiencia a la realidad material. En otras palabras, usted puede conectar con su ser interior, pero no puede actuar con tanta facilidad a este respecto; puede estar inspirado, pero no ve cómo ponerlo en la práctica.

Tal vez puede actuar de una manera bastante espontánea, pero siente que no hay algo más en su vida que lo que aparece ante sus ojos. En este caso, tienen dificultades para conectarse con sus verdaderos objetivos y aspiraciones.

Usted puede ser emocionalmente muy consciente y sensible a los sentimientos de otras personas. Si es así, usted está en contacto con sus sentimientos, pero ¿ese regalo le sirve? ¿Puede poner sus emociones en perspectiva de modo que usted sea capaz de pensar con claridad y actuar en consecuencia?

Tal vez es muy bueno en la comprensión de las ideas y el pensamiento racional, pero sus pensamientos permanecen en su cabeza y no es capaz de actuar en relación a ellos. O tal vez le resulta difícil expresar sus sentimientos con claridad sobre estas cuestiones.

El equilibrio adecuado de contacto consigo mismo, pensamiento, sentimiento y acción, es la clave para una vida creativa y con plena conciencia.

13. Crear autoestima

¿Cómo se describiría usted? La siguiente es una lista de adjetivos –virtudes, vicios; puntos fuertes y débiles– que pueden o no coincidir con su caso. Se podrían añadir muchas otras cualidades a la lista.

responsable

artístico

ligero

cínico

orgullosa

inútil

entusiasta

deprimido

hermoso

dominante

extrovertido

tímido

agresivo

excesivo

atento

manipulador

amoroso

aburrido

sensible

descuidado

estúpido

entusiasta

modesto

vergonzoso

introvertido

retraído

interesante
reflexivo
preocupado
miedoso
creativo
confiado
apenado
justo
feo
perezoso
solidario
tolerante
único
flexible
inteligente
enojón
pasivo
exigente
considerado
feliz
adorable
activo
inteligente
torpe
intolerante
cuidadoso
perceptivo
incierto
desconfiado
cariñoso
desconsiderado
talentoso

Hay muchos más atributos. Usted se puede ver en términos de cómo lo ven los demás, apariencia, actitud, rendimiento en el trabajo, vida familiar, relaciones personales, posición social, funcionamiento mental, auto-conocimiento y sexualidad.

Por supuesto, todos somos todos estos atributos, parte del tiempo, en mayor o menor medida. Sin embargo, ahora haga una lista de todas las cualidades –puede ser a partir de la lista anterior o cualquier otra cosa que le venga a la mente– que cree que no es casi nunca: "Casi nunca soy ..."

Ahora escriba todas esas cosas que usted cree que es casi siempre: "Yo soy casi siempre ..."

¿Cuál de esas afirmaciones considera que es la más importante, es decir, sus creencias personales subyacentes? ¿Cómo se ve? ¿Sus creencias fundamentales son de aprecio o son críticas; tiene usted alta o baja autoestima?

Mire todas las declaraciones críticas que escribió y trate de imaginar que estaba diciendo estas en relación a alguien más. ¿Sería tan duro y crítico con otra persona? ¿Cómo se sentiría si alguien le describiera de esa manera?

Si se reconoce y está contento de ser la persona a la que ha descrito, entonces bien. Pero pregúntese si esto significa, por su tranquilidad, mantener algunas áreas fuera de la vista y de la mente. Si usted sospecha que esto es posible, considere qué área podría ser.

Desactivar la crítica interna

Tome una declaración negativa a la vez y compruebe su racionalidad contra la siguiente lista:

- * ¿De una experiencia aislada ha hecho una regla general?
- * ¿Le pone demasiada atención sólo a pequeñas partes de su experiencia?
- * ¿Se trata de una descripción exagerada en lugar de una precisa?
- * ¿Es su pensamiento crítico en términos de blanco y negro? Por ejemplo, ¿insiste en que todo lo que hace tiene que ser brillante y si no es así es una basura?

- * ¿Su crítica espera que asuma la responsabilidad por eventos que realmente están fuera de su control?
- * ¿Su crítica asume que el mundo gira en torno a usted y sus intereses?
- * ¿Le han leído la mente?
- * ¿Está seguro de que no le gusta a otras personas, son implacables, o no se preocupan por usted?
- * ¿Su crítica asume que no es responsable o es una víctima indefensa?
- * ¿Su crítico interno está siendo indebidamente emocional?

Para cada declaración negativa vea si puede contradecirla con una más racional. Por ejemplo, "A veces no entiendo, pero eso no significa que soy estúpido."

Para cada debilidad o rasgo negativo, encuentre una excepción o una fortaleza correspondiente.

Piense en las personas que son sus amigos, o que le gustan a pesar de sus malos hábitos o rasgos indeseables. Trate de adoptar la misma actitud respecto a sus propias características; hágase amigo de usted.

14. Cambie lo que piensa de sí mismo

¿Debería o podría? El racional que apoya el "yo debo" (y "no debo"), nos permite poner la responsabilidad de nuestras vidas en manos de otras personas. Es una postura infantil que otorga el poder de decidir a otra persona. Pensar que el "debe" inhibe el cambio, asumir riesgos y tener firmeza, es a la vez reconfortante y severamente limitante.

Siempre que cuestionamos nuestras creencias básicas, también cuestionamos nuestro estatus quo –nuestras soluciones seguras– y eso puede ser amenazante. El crecimiento personal es un proceso que requiere valentía; para conseguir ese valor, debemos reconocer el beneficio de abrir nuestras opciones. Vamos a reafirmar nuestra propia vida y nuestro ser verdadero; que es realmente la única manera de mantener la felicidad.

El primer paso es identificar las voces internas que le dicen que usted debe hacer esto y debe hacer aquello. Una voz interior que le molesta de esa manera es probable que sea un padre o alguien interiorizado que es importante para usted, a quien confiere autoridad, en el pasado o actualmente.

Por supuesto algunos "deberes" tienen sentido, como las normas legítimas para vivir, que si violamos nos causan daño a nosotros y a los demás. Sin embargo, muchos "deberes" debilitan la fortaleza y franqueza de lo que pensamos y hacemos.

Práctica

Haga una lista de todas las cosas que usted piensa que debe o debería hacer, debe o no tener, debe o no ser.

Tome cada tema de la lista, léalo en voz alta y pregúntese, "¿Por qué yo debería?"

Aquí están algunas respuestas a la típica pregunta "¿Por qué yo debería?": "Porque todo el mundo tiene que", "Mi padre me dijo que debería", "¿Qué pasaría si yo no?" "De lo contrario la gente ya no me querría", "Porque yo estoy muy gordo / tonto / perezoso / descuidado, etc."

Las respuestas a la pregunta "¿Por qué yo debería?", demuestran cómo nos limitamos por mantener ciertas creencias. Trate de escribir al final de un enunciado "yo debería ..." con "porque realmente quiero". La frase no tiene sentido porque la palabra "debería" implica reticencia y sentimientos de culpa y miedo. ¿Realmente necesitamos llevar a costas esa carga? La palabra "debería", sin embargo, puede ser sustituida por la palabra "podría"; con esto se restablece la libertad de elección. Así que recorra su lista de deberes y reformule cada tema: "Si realmente quisiera, yo podría ..."

Otro enfoque consiste en hacerse la pregunta, "¿Por qué yo debería?", repetidamente hasta que real y sinceramente responda "porque realmente quiero". ¡O decide dejarlo porque realmente no quiere!

Verlo de esta manera, hace que de alguna forma las cosas sean posibles, al mismo tiempo que ya no siente que "tiene que". Así que dese permiso para decidir su propia vida. Usted no necesita instrucciones grabadas del pasado; ahora ya puede tomar sus propias decisiones y crear sus propias experiencias.

15. Mejorar sus relaciones

Estos factores aplicarían a una relación íntima:

1. ¿Lo que usted y el otro hacen es compatible?

Eche un vistazo a lo que sucede en su relación actual. Hágalo junto con la otra persona si es posible. Haga una evaluación honesta de la situación actual y, a continuación, trabajen juntos para armonizar los diferentes elementos:

- * ¿Cuál es la Situación Real?
- * ¿Cuál es la Intención Básica de cada uno de ustedes para con el otro?
- * ¿Cuál es, por tanto, el Estado Ideal de las cosas?
- * Por tanto, ¿cuáles son los Objetivos Deseados que comparten entre sí?
- * Desarrollen un Plan Global para alcanzar dichos objetivos.
- * ¿Cuáles son las Acciones Diarias que es necesario hacer?

2. ¿Responsable de qué?

Examine la responsabilidad que cada quien está tomando. Trabajen hacia una plena responsabilidad por la relación y las reacciones propias, pero no intenten ser responsables de todo lo relacionado con la otra persona. Sus creencias y sentimientos son su propia responsabilidad. ¿De qué está dispuesto a ser responsable en relación a (otra persona)? ¿De qué no está dispuesto a ser responsable en relación a (otra persona)?

3. ¿Hay competencia?

Aclare cualquier tipo de cuestión relacionada con la competencia por el territorio. ¿Qué tipo de juego juegan usted y el otro? Si se trata de un juego, entonces considérenlo como tal y disfruten de él. ¿Hay algo de lo que no hay suficiente por lo que tienen que luchar? Si es así, aseguren que hay suficiente para todos (amor, afecto, dinero, comunicación, lo que sea).

4. ¿Hay algo que uno de ustedes tiene que saber?

Los disgustos entre las personas por lo general son resultado de falta de comunicación; con frecuencia uno no sabe lo que está en la mente de la otra persona y, por tanto, no actúa en

consecuencia. Piense en lo que usted no sabe y obtenga una respuesta, pregunte lo que el otro necesita saber y déle una respuesta.

5. ¿Hay algo que se esconde?

Junto con la otra persona, formulen las siguientes preguntas, siempre y cuando todavía haya algo que encontrar en ellas. Con alguien con quien ha tenido una larga relación podría ser MUCHO. ¿Qué ha hecho el otro que le fue a usted difícil de experimentar? ¿Qué le ha faltado al otro decirle a usted acerca de eso? ¿Qué ha hecho usted que le ha sido difícil de experimentar al otro? ¿Qué le ha faltado a usted decirle al otro sobre eso?

6. Recuperar el entusiasmo

Piensen en la primera vez que se reunieron y recuerden lo que vio cada uno en el otro, lo que fue divertido y excitante. Revisen todos los detalles, en particular los sentimientos. Si la otra persona está disponible, háganlo al mismo tiempo con los ojos cerrados, uno frente al otro, para que sean lo primero que vean al abrir los ojos. Traigan aquellos sentimientos al momento presente.

7. ¿Qué han aprendido?

Replanteen la relación como una experiencia de aprendizaje. Descubran lo que específicamente cada uno de ustedes podría tener que aprender del otro. Tal vez uno puede hacer algunas cosas mejor, tal vez el otro puede tolerar algunas cosas con mayor facilidad. ¿Qué tienen que aprender el uno del otro? ¿Qué han aprendido el uno del otro?

8. ¿En qué están de acuerdo?

Averigüen en qué están ambos realmente de acuerdo, lo que ven de la misma manera, intereses que tienen en común, cosas hacia las que tienen los sentimientos o reacciones semejantes. Dense cuenta de cuánto en común tienen sobre lo cual construir.

9. ¿Falta de comunicación?

¿Qué quiere decirle a la otra persona que por alguna razón no se lo puede decir? ¿Por qué no? Imagínese diciéndoselo y después dígalo en voz alta e imagine la respuesta. A continuación, dígaselo al otro y déle la libertad de ser ella misma.

10. Lo que le gusta y lo que no le gusta

¿Qué le gusta de la otra persona y qué no le gusta? ¿La otra persona tiene que ser perfecta para que le guste? ¿Es usted perfecto? Alguno de ustedes necesita ser perfecto o preferirían ser ustedes mismos? ¿Qué es único acerca de usted y del otro?

11. ¿Qué necesitan y qué desean?

Pregúntense honestamente qué es lo que realmente necesitan y desean del otro. No discutan sobre el tema, sino simplemente sepan qué es lo que la otra parte necesita y desea.

12. Hablar honestamente

Reúnanse y díganle al otro lo que realmente quieren decirle. Traten de mantener lo que sentían personalmente, cómo se perciben las cosas desde cada extremo. No se permitan acusaciones "Tú ...". Continúen hasta que cada uno aprenda a respetar lo que la otra persona dice y comiencen a tener una mayor comprensión entre sí.

13. ¿Secretos?

Revisen lo que cada uno de ustedes mantiene en secreto del otro. Los secretos tienden a distanciar al uno del otro. Averigüen qué es lo que no se quiere confrontar, aquello de lo que no se quiere tomar la responsabilidad. ¿Hay algo que nunca le diría al otro? ¿Guardan secretos? ¿Por qué?

14. ¿Hay alguna codependencia?

Cada uno de ustedes tiene que buscar las responsabilidades que no ha asumido o las cosas a las que ha renunciado por estar en la relación. Por ejemplo, ya no mantiene amistades, "porque al otro no le gustaría eso". ¿Qué es lo que su relación no le permite hacer? ¿Hay resentimiento?

15. ¿Se empeña en tener la razón?

Puede buscar ideas fijas sobre lo que piensa que es correcto. ¿Cómo se supone que debe ser esta relación? ¿Desde qué principio está funcionando usted? ¿Cuál es la lógica que usa?

¿Está uno de ustedes empeñado en tener la razón para hacer que el otro esté equivocado?

16. ¿Es usted diferente?

¿Qué es similar entre usted y el otro? ¿Cuál es la diferencia entre usted y el otro? ¿Qué cualidades tiene uno que al otro le faltan? ¿Cómo se puede sacar el máximo partido de estas diferencias para complementarse mutuamente en lugar de entrar en conflicto?

17. Hablar de sí mismo

De vuelta a la queja que tiene sobre la otra persona como algo que está diciendo sobre usted. Encuentre las partes de usted que coinciden con esa queja. Este es un fenómeno muy común; que lo que a uno no le gusta o no acepta acerca de la otra persona, realmente es lo que a uno no le gusta aceptar sobre sí mismo. Uno no puede cambiar a la otra persona, pero uno puede cambiar una vez que encuentra esa parte en sí mismo.

18. ¿Está permitiendo que se produzcan cambios?

Examine su voluntad de permitir que la otra persona cambie. A veces uno en la relación trata de que la otra persona se mantenga igual, o se mantenga de acuerdo con sus ideas y expectativas. Si la otra persona cambia de repente, no será posible mantener la relación por mucho tiempo. Esto no es de mucha utilidad, así que aumente su tolerancia al cambio tanto como pueda. Encuentre las cualidades que le gustan del otro, pero libérense de cualquier idea fija acerca de un comportamiento específico y circunstancias necesarias. Considere lo siguiente: "¿Qué cambios le permitiría hacer al otro?".

19. ¿Y en el futuro?

Vean cómo les gustaría que fuera la relación en el futuro. Comprueben si eso es realmente congruente, o si es sólo un sueño abstracto. Retrocedan hasta el presente. ¿Cómo pueden hacer que eso ocurra?

16. Reactivo o capaz de responder

Lo contrario a ser reactivo es tener capacidad de responder, es decir, ser responsable. Cuando usted está siendo responsable, usted está pensando a la vez que está sintiendo: está experimentando sus sentimientos, pero también es consciente de lo que es racional y, por tanto, la emoción no lo conduce a actuar impulsivamente. Esta es la integración de las funciones del cerebro izquierdo y derecho. A medida que se libere del comportamiento reactivo (estímulo–respuesta), usted también queda en libertad de ser espontáneo, porque sabe que incorpora la responsabilidad.

La responsabilidad también le permite mantener su propia valía, a pesar de cualquier cosa que otra persona pueda decir acerca de usted. Los pensamientos y sentimientos de los demás ya no le arrastran a un pozo de inseguridad. Verá todo tipo de nuevas opciones y elecciones en su relación con otras personas, debido a que su perspectiva y sentido de la razón no están siendo distorsionados por las emociones. Asumir la responsabilidad de su mente pone en sus manos una buena cantidad de control sobre su vida.

Cuando uno u otros intentan manipularlo y dominarlo, puede conservar la calma y negarse a salir huyendo: entonces mantiene el poder. Por ejemplo, responder sin estar a la defensiva rompe el ciclo de la escalada ataque–defensa–retiro. En el momento en que usted discute, se disculpa, explica, o tratar de cambiarles el parecer, les está dando el poder de entender o no lo que usted pide que entiendan. Uno más bien podría decir: "Ese es un punto de vista interesante", o "voy a considerarlo como una opción". También es necesario afirmar la posición propia como una cuestión de hecho, sin preocuparse por molestar, pero sin ningún tipo de hostilidad o vergüenza: "Me alegra permitirle permanecer por un periodo de tiempo limitado".

Nuestra respuesta en este enfoque sería decir, "pienso que no puedo hacerle frente a (él o ella)". Pero en lugar de decir "no puedo", replantee su enunciado en la forma: "Todavía no me he enfrentado a mis padres". "Todavía no he", implica elección, mientras que el "no" y "no puedo" supone lo contrario. Del mismo modo, "no debo" o "yo no", pueden ser reelaborados como: "podría elegir que no". Hay una gran diferencia entre decidir ceder ante el otro porque

ha considerado las alternativas y no está dispuesto a cambiar en este momento, y claudicar automáticamente porque se siente impotente. Hacer una elección significa acercarse hacia el control; reaccionar como reflejo, significa ser controlado.

No podemos aceptar la responsabilidad de todo lo que nos ocurre y, a veces, nuestras decisiones no sirven para alterar un resultado determinado. Siempre hay una interacción entre lo que algunos pueden llamar destino (o sus genes, el medio ambiente, etc.) y sus decisiones. La mayoría de las personas se ven afectadas por el comportamiento de los demás; estar en completo control de sí mismo es una rareza. Ciertamente, los acontecimientos a veces nos abruma. Si mi novia tiene una aventura con otro hombre y me siento muy triste por esa pérdida, sería difícil, al menos inicialmente, elegir sentirme de otro modo. De poco me serviría decir que elegí sentirme miserable y que con la misma facilidad podría elegir ser feliz. Estar molesto es una reacción normal y racional en relación a ese comportamiento de mi novia.

Sin embargo, de lo que sí soy responsable es de optar por permanecer en esa conducta, reprenderme, condenarla por haberme engañado, o plagarme de pensamientos por sus acciones durante los próximos meses; entonces he elegido continuar en un patrón de comportamiento destructivo por adoptar la posición de víctima, lo que da lugar a que mi miseria continúe.

Por otro lado, puedo optar por ver las cosas de otra manera; darle un significado diferente a lo que ha ocurrido al valorar la experiencia por la lección positiva que me ha enseñado. Puedo no ser capaz de cambiar el pasado, pero sin duda puedo modificar lo que significa para mí. La interpretación de los acontecimientos es mi elección y responsabilidad.

Al comprender la facilidad con la que las respuestas reactivas puede alterar su comportamiento, no se ofenderá porque los demás se comporten a su manera; usted se da cuenta que sólo están exagerando sus problemas y conflictos en sus propias cabezas. Tener claridad siempre conduce a la comprensión, empatía y mejora de la comunicación; en definitiva, amor.

17. El porqué de la mentira

La mayoría de las ideas fijas a las que nos aferramos –a pesar de que realmente no se sostienen ante una revisión racional– se originaron en lo que parecían ser razones sensibles.

Estas son algunas preguntas generales que pueden servir para eliminar ideas fijas:

1. "¿Qué cosas dice para poner a los otros en su lugar?"
2. "¿Tiene maneras de dominar a los otros?"
3. "¿Hay alguna idea que le hace sentir más seguro?"
4. "¿Hay cosas acerca de las que usted está seguro que tiene la razón?"
5. "¿Cómo previene que nadie más tome el control?"
6. "¿Qué ideas y opiniones considera que son verdades absolutas?"
7. "¿Qué ideas son constantes en su vida?"
8. "¿Qué cosas en su vida no está dispuesto a cambiar?"
9. "¿Qué principios utiliza en el trato con otras personas?"
10. "¿Basado en qué principios evalúa las cosas?"
11. "¿En qué no desea involucrarse? ¿Por qué?"
12. "¿Qué no le gusta? ¿Por qué?"
13. "¿Cuál es un nivel aceptable de actividad? ¿Por qué?"
14. "¿Qué le molesta de los otros? ¿Por qué?"
15. "¿Qué rutinas sigue cotidianamente en su vida? ¿Por qué?"
16. "¿Hay algo que hace para demostrar que es mejor?"
17. "¿Qué hace para que la gente sienta lástima por usted?"
18. "¿Qué debilidades ha mostrado para que la gente haga cosas por usted?"
19. "¿Qué debe pensar la gente de usted para que se sienta bien consigo mismo?"
20. "¿Qué hace para que la gente le preste atención?"

Algunos de los posibles "porqués":

¿Para resolver un problema?

¿Para resolver un conflicto?

- ¿Para cubrir una falta?
- ¿Para satisfacer una necesidad?
- ¿Para deshacerse de algo?
- ¿Para ocultar?
- ¿Para encubrir?
- ¿Para falsear?
- ¿Para omitir?
- ¿Para evitar?
- ¿Para hacer fracasar?
- ¿Para inhibir?
- ¿Para anular?
- ¿Para destruir?
- ¿Para escapar?
- ¿Para obligar?
- ¿Para influir?
- ¿Para ser admirado?
- ¿Para lograr reconocimiento?
- ¿Para ganar simpatía?
- ¿Para obtener un acuerdo?
- ¿Para mejorar la comunicación?
- ¿Para ser capaz de entender?
- ¿Para complacer a alguien?
- ¿Para aclarar pensamientos confusos?
- ¿Para remediar una sensación dolorosa?
- ¿Porque no pudo entender algo?
- ¿Porque se basó en una suposición?
- ¿Porque se basó en un malentendido?
- ¿Porque tenía incertidumbre?
- ¿A causa de una injusticia?
- ¿Algo que no pudo asumir?
- ¿El juicio de alguien más?
- ¿Debido a que fue anulado?

- ¿Porque falló en ayudar?
- ¿Un intento fallido por controlar?
- ¿Un esfuerzo para resistir el cambio?
- ¿Como abandono?
- ¿Tratando de dar algo?
- ¿Porque alguien juzgó que era malo?
- ¿Porque mantiene algo en secreto?
- ¿Una justificación que se consideró necesaria?
- ¿Como un juego?
- ¿Como un reto?
- ¿Para vengarse?
- ¿Como castigo?
- ¿Porque parecía una buena idea?
- ¿Porque usted fue inducido a algo?
- ¿Debido a que notó algo?
- ¿Debido a que aceptó algo?
- ¿Otra cosa?

Una idea fija se basa en algún tipo de falsedad, algo que no se ve claramente, alguna resistencia. Aquello a lo que se resiste, persiste. Si usted puede ver una verdad con claridad, esta ya no se mantendrá en la mente. Así que el siguiente paso en deshacerse de ideas fijas, es localizar la "Mentira": lo que era falso y dio lugar a la anterior percepción, ¿se basó en alguno de los siguientes factores?:

- ¿Una mala evaluación?
- ¿Cambió la secuencia de los acontecimientos?
- ¿Órdenes cruzadas?
- ¿Secuencia equivocada?
- ¿Copió a otro?
- ¿Incluyó datos incorrectamente?
- ¿Mal momento?
- ¿Admiración por el creador?

- ¿Una suposición?
- ¿Olvidó el tiempo?
- ¿Simpatía con algo?
- ¿Una presunción?
- ¿Una generalización exagerada?
- ¿Pensar en "siempre" o "nunca"?
- ¿Algo inexacto?
- ¿Una fuente de información equivocada?
- ¿Una percepción errónea?
- ¿Anulación de sí mismo?
- ¿Una amenaza?
- ¿Hechos omitidos?
- ¿Una alteración importante?
- ¿Un objetivo equivocado?
- ¿Una falsedad añadida?
- ¿Hechos contradictorios?
- ¿Identificó el lugar equivocado?
- ¿Otra cosa?

La idea básica, es que si siente confusión, usted trata de encontrar una idea que ayude a aclarar las cosas para poder salir de esa situación. Pero si escoge una mala explicación, porque no se ha dado cuenta de que su lógica es incorrecta, entonces la idea no resuelve la confusión. De todos modos uno se aferra a ella como una especie de solución y continúa viendo el mundo a través de ese filtro distorsionado.

Trabaje a través de los Porqués y las Mentiras de las listas de arriba. Elabore varios ejemplos –desde su propia experiencia o imaginación– de cada elemento en las listas. Entonces haga esto combinado, es decir, el por qué y, a continuación, la mentira. También note que una combinación posterior se puede relacionar con la anterior, es decir, pueden ir en cadena.

Nadie dijo que la mente no fuera complicada. Es por eso que se aferra. Desenredar el laberinto de mentiras ayuda a ver la verdad subyacente, que por el contrario siempre es

simple y está alineada con el amor, la naturaleza de su ser. ¡Buen viaje!

18. Transformar los problemas en retos

Lo característico de los individuos exitosos no es si tienen problemas o no, sino ¡si tienen los mismos problemas del año pasado! En otras palabras, ¿entienden los problemas y los solucionan, o sólo se preocupan y se desgastan sin hacer nada?

Todos tenemos problemas. Cuando tenemos una meta, también tenemos obstáculos que impiden la consecución de ese objetivo. De otro modo sería demasiado fácil y no habría diversión. El objetivo bloqueado por una barrera es un problema. Superar la barrera y lograr el objetivo es el juego de la vida. A esto también se llama solucionar problemas. Sin problemas como retos, ¡la vida de hecho sería aburrida! Los problemas son la esencia de la vida. Las dificultades surgen cuando usted es el efecto de un problema: cuando un problema lo tiene a usted, no cuando usted tiene un problema; entonces experimenta estrés y preocupación.

Cuando un problema lo tiene a usted, no se da cuenta que lo está creando. Usted no sabe que usted, y sólo usted, tiene que hacer algo sobre el problema; es decir, si quiere resolverlo. Usted está esperando que ocurra algo o que alguien más resuelva el problema en su lugar; o que se esfume. Usted no ve con claridad, enfrentando la realidad; ver la verdad y, por tanto, ser capaz de resolver el problema. Esto no es divertido, y también se le llama no asumir la responsabilidad y ser el efecto.

Cuando usted tiene un problema, usted sabe que lo creó, ya que quería algo –tiene un objetivo– y sabe que siempre hay barreras para alcanzar un objetivo. Así que tiene un objetivo opuesto a una barrera, ¡un problema! Así que ya sabe que tiene que hacer algo sobre el problema para superar la barrera y avanzar hacia la meta. Y tiene que hacerlo (nadie más puede). ¡Y lo está haciendo! Usted es la solución al problema. ¡Y es divertido! Esto también se conoce como asumir la responsabilidad y ser la causa.

Siempre hay problemas en la vida. La cuestión es ¿va a tener problemas o los problemas lo van a tener usted? Es mejor dejar que los problemas se transformen en desafíos; un juego que puede disfrutar.

En primer lugar, necesita identificar los problemas en su vida, y hay muchos de ellos ¡inevitablemente! La siguiente técnica le ayudará a identificar algunos problemas de los cuales puede que ni siquiera sea consciente; tal vez porque está acostumbrado a ellos ...

Práctica

Hágase las siguientes preguntas:

1. "¿Qué hace en su vida que usted quiere hacer?"
2. "¿Qué no hace en su vida que usted quiere hacer?" En otras palabras, ¿qué desearía estar haciendo y, sin embargo, no está haciendo?
3. "¿Qué hace en su vida que no quiere hacer?"
4. "¿Qué no hace en su vida que de hecho no quiere hacer?"

La pregunta 4 identifica las cosas que una persona realmente no quiere hacer y, por tanto, no son parte de su vida. Por ejemplo, no quiere trabajar para alguien más; de esta manera limita sus opciones.

Hágase estas preguntas hasta que se haya quedado sin respuestas.

Ahora mire el resultado. Las respuestas que escribió para las preguntas 2 y 3 son las áreas problemáticas de su vida. La pregunta 4 también puede representar un problema sin resolver. Con estos datos –esperando que haya mayor claridad sobre su situación– será capaz de actuar sobre el verdadero origen subyacente en los problemas.

Nota: Si la falta de energía es un problema, dese cuenta que puede estimular la aptitud mental trabajando una buena forma física; el ejercicio le da más energía, no se la quita. Asimismo, usted puede hablar de agotamiento; la mayoría de la gente está tan cansada como lo está su mente.

Si tiene problemas prácticos, tome medidas para resolver el problema en lugar de preocuparse y quejarse de las cosas. La mayoría de los problemas tienen soluciones sencillas; se puede perder peso comiendo menos, puede dejar de fumar con sólo parar. Bastante simple pero no fácil de hacer, de lo contrario ya lo habría hecho.

Para resolver la inacción, usted necesita ver la intención en contra que lo está deteniendo. Me gusta comer y me gusta fumar, sí, pero ¿por qué? Normalmente el por qué, son las necesidades insatisfechas de las que la compulsión se ha convertido en sustituto. ¿Qué es lo que no se enfrenta aquí? Puede buscar el verdadero problema subyacente y resolverlo primero. Trate de obtener mayor claridad sobre el tema para identificar las distorsiones de su pensamiento que han estado haciendo que el problema parezca más una barrera de lo que realmente es.

Entonces, lo que se requiere es esfuerzo intencional cotidiano, enfocado hacia un objetivo que usted realmente siente que vale la pena. Obsérvese a usted mismo en el proceso, y cuando se distraiga, regrese de nuevo a la tarea. Reenfoque y empiece de nuevo.

Cuando se trabaja hacia una meta, algo que desea alcanzar, contribuye en gran medida hacer dos cosas. En primer lugar, tener en su mente un panorama muy claro de a donde va, y cómo será cuando llegue ahí. Siéntalo con todos sus sentidos, como si ya lo hubiera logrado.

En segundo lugar, mida su progreso, no por lo lejos que todavía tiene que ir para alcanzar el objetivo, sino por considerar hasta qué punto ya ha llegado. Dese cuenta de lo importante que son sus primeros pasos. Siga haciendo esto y llegará a conseguirlo.

19. Tiempos difíciles

Cuando suceden acontecimientos dolorosos en la vida, como perder un empleo, la ruptura de una relación, enfermedad, o cuando fallamos en una tarea importante, esto es naturalmente angustiante. Al igual que el dolor que sentimos cuando nos caemos al suelo, es una realidad de la vida que tenemos que aceptar y, a continuación, levantarnos y continuar, siendo un poco más sabios.

Debido al dolor, podemos caer en la tentación de evadir la realidad de la vida a través de la resistencia y la negación. Pasa algo malo, y miramos hacia otro lado. Pretendemos que no tenemos un problema cuando lo tenemos; "No es mi problema que las cifras de ventas se hayan derrumbado", "No me molesta que sea de izquierdas, pero que bueno que me la quité de encima". Pero el problema no se va solo, y tampoco nuestros sentimientos reprimidos, que se acumulan y se pudren dentro, causando ansiedad, tensión, depresión, y una serie de problemas relacionados con el estrés. La energía emocional que crean estos sentimientos reprimidos, eventualmente lo conduce a actuar con comportamientos que no le gustan o no entiende, y que no puede controlar.

Otra forma de evadir la realidad es a través de la exageración. Esto es cuando usted hace que la situación parezca peor de lo que es para justificar su resistencia. Siempre que ocurre algo ligeramente desagradable, empieza a imaginar todas las formas en las que puede ir mal, como si fueran reales y ya estuvieran sucediendo. Así que, por supuesto, usted no puede enfrentarlo y "explota" o pierde sus cabales para aliviar la presión de las emociones acumuladas. Esto puede sentirse bien porque pone el sentimiento en acción, pero no cambia la realidad de la situación que todavía no se enfrenta.

Una tercera forma de sobrellevar los sentimientos es tratar de evadir la cuestión por completo al entretenernos con distracciones: platicando, viendo televisión, comiendo, fumando, bebiendo, consumiendo drogas, con relaciones sexuales, etc. Pero, a pesar de nuestro intento por escapar de ello, el verdadero problema y nuestros sentimientos al respecto, siguen ahí todavía; y seguimos pagando la cuenta en forma de estrés.

Pero hay otra opción para manejar un sentimiento; puede centrarse en él, experimentarlo y, a continuación, dejarlo ir; liberarlo; descargarlo; tal como lo describimos en la lección 10. La liberación requiere de aceptación; la aceptación se produce cuando ya no hay resistencia; hemos dejado de ver las cosas en términos de blanco y negro; ya no juzgamos y entramos en contacto con nuestra capacidad de amar incondicionalmente, incluyendo el amor a nosotros mismos.

Siempre que experimenta algún tipo de malestar, está resistiendo el hecho con alguna persona, situación, o las cosas tal como son. Puede que lo esté haciendo inconscientemente y de forma automática, pero, no obstante, todo el sufrimiento, las molestias, el dolor, viene de no permitir que sea lo que es. Si pudiera dejar de resistirse a lo que es, la vida fluiría con facilidad y estaría feliz, sin molestias, sean cuales sean las circunstancias externas.

Esto no significa que usted no pueda tomar medidas a fin de que las cosas cambien. Simplemente significa que cuando enfrenta algo de la forma en la que es y no lo puede cambiar, no sufre por ello en consecuencia.

Haga lo posible por crear lo que quiere, pero no se aferre a los resultados, de esa manera su nivel de bienestar puede seguir siendo el mismo, independientemente de los resultados. Su felicidad viene de dentro, no por lo que ocurre o no ocurre a su alrededor.

Cuando usted desea cambiar o ayudarle a otros a cambiar, necesita reunir información, las partes importantes del problema, los síntomas con los que se siente incómodo. Ese es el estado real.

También habrá un estado deseado; un resultado que es el objetivo del cambio. Habrá los recursos que ayuden a lograr el resultado, y también los efectos secundarios por llegar a él, de uno y de los demás. Por supuesto habrá obstáculos y dificultades. Pero si se trata de un problema preocupante y no sólo de un reto interesante, también habrá razones subyacentes que lo creen como un problema; ¿qué hace que la persona mantenga el problema y por qué? ¿Qué se tiene que enfrentar? Estas causas inevitablemente tienen que ver con la resistencia, negación o exageración de una realidad, y la represión de las emociones que la acompañan.

El elemento de conflicto es intrínseco a los problemas. El truco para resolverlo es identificar el elemento contrario a la propia intención y reconocer que uno contribuye causalmente a la situación, de lo contrario no habría intención versus intención en contra, ¡un problema! La "solución" al problema es simplemente darnos cuenta de la estructura misma del problema. Para aceptarla y ya no resistirnos a la realidad verdadera de la situación. Para reconocer la negación o exageración que ha estado sucediendo, y el apego emocional a un resultado. La carga emocional de la confusión del problema disminuirá, y se podrán tomar las acciones apropiadas.

La cantidad que sufre una persona en su vida, está directamente relacionada con lo mucho que se resiste al hecho de que "las cosas sean como son", porque no son como "deberían ser". Y el apego a que las cosas sean diferentes, en vez de verlas como necesidades que pueden "mejorarse" para corresponder a su preferencia. Esto significa que cuando "lo que es" no es lo que usted quiere, no sufre más por ello (enojarse, ponerse triste, tener miedo, estar ansioso, y así sucesivamente), y por tanto, su felicidad y paz no serán controladas por fuerzas fuera de su control. Entonces usted tiene la claridad necesaria para mejorar realmente la situación.

Práctica

Según transcurra su día, note cuando siente resistencia o siente que lo que está sucediendo no es aceptable para usted. Luego cambie su punto de vista: "Preferiría que fuera diferente, pero puedo aceptarlo como punto de partida; la realidad está bien". Vea lo que aprende de sí mismo, y si realmente le permite ser más feliz y más eficaz.

20. Acordarse de sí mismo

¿Cómo se vuelve consciente de sí mismo, es decir, su verdadero ser espiritual, y no sólo su discurso interior y las voces en su cabeza que repite desde el pasado? Se necesita de un esfuerzo consciente dirigido. Usted se vuelve más consciente de sí mismo con sólo preguntarse, "¿de qué soy consciente ahora?" También, "¿qué sentimientos estoy creando en este momento?" Esto expone que nuestras acciones y las emociones que las conducen, en realidad se refieren al discurso interno; en gran medida pensamiento compulsivo, usualmente justo por debajo del nivel de conciencia. El discurso y sistema de creencias de la identidad que estamos adoptando en particular.

Al hacerse estas preguntas, tomará conciencia temporalmente, pero lo más probable es que no sea capaz de mantenerla; su mente se distraerá en otras cosas y se olvidará de sí. Usted debe darse cuenta que está presente durante la auto-observación; que está aquí, en el momento presente. En tanto usted persiste en recordarse a sí mismo, sus momentos de conciencia se harán cada vez más largos y se olvidará de sí mismo cada vez menos.

¿Qué observa? Empiece por ver sus acciones, reacciones, respuestas y comportamiento. Sea como si fuera "otra persona" mirando como opera su mente humana. Al principio, esto será difícil de hacer, pero a medida que practique, progresará con mayor facilidad, hasta que eventualmente permanezca estable.

Continúe; observando su postura, escuchando su discurso, lo que dice, el tono de su voz, es decir, la "forma" en que usted dice algo. Observe cómo asume automáticamente ciertas actitudes con algunas personas, y otras diferentes con los demás, es decir, cómo (normalmente) cambia de identidades inconscientemente y juega diferentes roles con diferentes personas. Vea todas sus emociones, observe su mente vagando sin rumbo en la pura fantasía. Observe cómo ciertas palabras de ciertas personas desencadenan reacciones en las que usted (normalmente) no se puede controlar. Mire sus mecanismos de defensa, justificaciones, racionalizaciones, supersticiones infantiles, críticas favoritas, y así sucesivamente. Ahora empieza a ser consciente de su inconsciencia, y de ese modo, la trae a la conciencia.

Usualmente las personas asumen equivocadamente que son una constante y misma persona. Sin embargo, a medida que se observe a sí mismo, se dará cuenta que eso no es cierto. Usted asume diferentes "Yo", y cada "Yo" se expresa en un papel al que le corresponden desempeñar un conjunto de condiciones. Un rol con sus padres, otro con sus hijos, con un ser querido, en la tienda de la esquina, en el teatro, en el estadio, bajo tensión, cuando es amenazado, cuando recibe elogios, cuando lo dejan plantado, y así sucesivamente. Rara vez, si acaso, nota estas diferencias o cómo pasa de un rol a otro. El cambio de roles o "máscara de personalidad", siempre es controlada por las circunstancias, en vez de por elección propia libremente determinada de su forma de ser. Es la inconciencia o compulsión lo que estamos tratando de exponer. Por ejemplo, adoptar libremente formas de ser para coincidir con la realidad de las personas con las que está o con el juego que está jugando, es una habilidad social necesaria, y parte de la diversión y la variedad de la vida.

La ilusión de "unidad", o creer que usted siempre es el mismo, es creada por tener siempre la sensación de un cuerpo físico, el mismo nombre, los mismos hábitos, y así sucesivamente; y también por la ilusión de que cada identidad es correcta. Después de todo, uno siempre es "correcto", ¿no es así? Ese ser correcto (que tiene la razón) –su solución segura a las circunstancias en las que está– da la ilusión una misma identidad.

Al practicar la auto-observación, se pesca a usted mintiendo. Mentir se produce cuando pretende saber algo que en realidad no sabe. La gente pretende poseer todo tipo de conocimientos acerca de sí mismos, Dios, la vida y la muerte, el universo, la evolución; sobre política, el sexo, cualquier cosa. De hecho, las personas ni siquiera saben quién o qué son. Incluso cuando él o ella no tiene elección y son controladas por la vida como "un carrizo al viento", se engañarán a sí mismos diciendo que es por voluntad propia, que se conocen a sí mismos y que están en control de su destino. Estas cosas las imaginan de sí mismos para complacerse, y poco después, comienzan a creérselo.

Al observarse encontrará que se identifica con todo; que vive un estado emocional 24 horas al día. Algunas personas se sienten orgullosas de su irritabilidad, ira o preocupación. Es muy difícil percibir que usted realmente disfrute de las emociones negativas. Libros, películas,

televisión y las canciones populares, ensalzan emociones negativas como la ira, miedo, culpa, aburrimiento, disgusto, irritación, odio, celos, sospecha, autocompasión, lástima, depresión, etc. Muchas personas están controladas por la expresión de sus emociones negativas. Pero las emociones negativas son de carácter puramente mecánico –creadas sin estar conscientes– y no tienen ninguna utilidad. Por ejemplo, es difícil estar enojado o temeroso cuando está consciente, ya que al ser consciente, naturalmente asume el estado verdadero del ser, que es amoroso, sin juicios calificativos.

Las emociones negativas y todos los hábitos, requieren de una "identificación" o dejan de existir. Así, cuando usted deje de identificarse, al recordarse a sí mismo, sus hábitos se desvanecerán, ya que han sido expuestos. Usted se ha diferenciado de ellos. Los hábitos no se pueden detener por voluntad, sólo pueden ser eliminados por el auto-conocimiento.

Las doctrinas religiosas, como los Diez Mandamientos y la Regla de Oro, son imposibles de seguir para un ser humano normal. Los hábitos mecánicos siempre causarán que las personas violen los códigos de la ley y las normas morales. Sólo el conocimiento de sí mismo puede dirigirlo a vivir una "vida correcta", sin que necesite tener normas, códigos o mandamientos por escrito; ya que funcionará de manera intuitiva y espontánea desde la naturaleza del amor. Esta es la verdadera libertad sin pedir licencia.

Uno de los principales problemas auto-impuestos, es identificarse con objetos (incluidas las personas), y a cambio ser "poseído" por ellos. Dado que las cosas se agotan, decaen y mueren, la persona se aflige cada vez que pierde los objetos de su afecto. Esto va más allá, comienza a considerarse a sí mismo como una "cosa" que eventualmente se agota, decae y muere.

La identificación con las personas se produce cuando se preocupan constantemente por lo que la gente piensa acerca de ellas; si es deseada o no es aceptada por lo que alguien diga o haga en una situación determinada, y así sucesivamente. Esto puede convertirse rápidamente en una obsesión de preocupación, duda, desconfianza, culpa, resentimiento y sentimientos de culpa. Las emociones de este tipo son el principal factor que mantiene al ser espiritual apegado y sin darse cuenta, en una identificación fija con el cuerpo–mente

humano.

Una de las principales causas de identificación se produce cuando se comete una acción nociva, deliberada o accidentalmente; o se omite una buena acción, y la consiguiente simpatía provoca una identificación con la víctima. A continuación, la compulsión por tener la razón provoca una inversión, a veces casi inmediatamente, y a la víctima se le califica de equivocada, por lo que el acto se considera merecido. Pero la identificación por simpatía, aunque reprimida, sigue surtiendo efecto subconscientemente. Uno entonces queda atrapado en un conflicto interno de identificación.

La única razón por la que los seres humanos no están en paz consigo mismos, es porque están atrapados por la creencia errónea de que las cosas deben ser "correctas o incorrectas". Esto produce un juicio que crea culpa. La respuesta humana usual a la culpa es la proyección –puesta en el otro– en un intento por librarse de ella. Esto, por supuesto no funciona, pero sí inicia guerras e impide que la gente se sienta en paz. Si dejamos de ver las cosas a través de los ojos de la comparación correcto versus equivocado, dejaremos de juzgar e intentar justificar nuestras acciones y sentimientos negativos. Dejemos las guerras y sintámonos en paz.

Usted debe saber que nadie puede afectarlo; sólo lo puede hacer su propio pensamiento. Es su propia mente la que lo mantiene esclavizado; nadie lo puede hacer enojar, sino sus pensamientos; toda la angustia es auto-infligida e impuesta a sí mismo; nadie puede hacer que usted se preocupe, sino usted mismo.

Es imposible hacerle algo –a su Yo verdadero– en ningún momento; son siempre sus creencias y decisiones las que lo afectan. Así que sólo usted sufre por mantener rencores, odios, resentimientos o sentimientos de venganza. Nadie le ha afectado, sino sus propios pensamientos. Nadie le ha causado estar asustado, enojado, feliz o herido, sino su propia mente, porque si no se identificó con su propia mente, con lo que se le ha dicho o hecho, usted no habrá sido afectado en lo más mínimo. Esta es una de las facetas más difíciles de percibir de la existencia, pero una vez percibida, su valor es inapreciable. Entender esto, es el camino a la libertad definitiva.

Práctica

Revise los acontecimientos de hoy y reviva el mayor número de experiencias que pueda recordar. Tome cada memoria por separado y vea que es su propio pensamiento quien le ha causado sentirse herido, feliz, enojado, etc. Continúe reviviendo la experiencia hasta que libere a todo el mundo de la responsabilidad de haberlo afectado. Luego invierta el proceso y de la misma manera asegúrese de que usted no asume la responsabilidad por los sentimientos de otro; fue la identificación en su mente de lo que les dijo o hizo lo que les afectó, y no usted.

La Gnosis o conocimiento que se produce (aunque usted siempre lo supo), no le hace sentirse más cómodo o seguro inmediatamente. De hecho, ser consciente por primera vez de su falsa identidad, su fachada, mecanismos de defensa, necedad, crueldad, su ser primitivo, a veces es doloroso. Sin embargo persista, porque está recuperando una identidad verdadera que nadie le puede quitar. Poco a poco encontrará seguridad y comodidad en la transición de convertir a un pseudo-ser, en un armonioso y permanente Ser que es objetivo y de alcance ilimitado. Este es el camino a la conciencia superior y a los poderes superiores de la mente.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a ser más auto-consciente y vivir con mayor conciencia ...

Ejercicio 1

Este primer ejercicio es una agradable y potente herramienta para cambiar la vida. Los efectos del estrés cotidiano asociados con la obsesión materialista (y sus derivados: ansiedad, aislamiento, frustración, miedo, ira y depresión) pueden ser disueltos por esta técnica. Es al mismo tiempo simple y muy profunda. Es el ejercicio de sonreírle-al-mundo. Con ello se aumenta enormemente la tasa vibratoria de su no-físico Ser Superior. Su premisa es, "sonríele al mundo y el mundo te sonreirá a ti."

Según transcurre en sus actividades diarias, desde el momento de levantarse por la mañana, hasta el momento en el que vuelve a dormir, imagine constantemente que le está sonriendo en su interior a la realidad exterior de sus actividades cotidianas. Imagine que está sonriendo desde lo más profundo de su mente, originado desde la zona dentro de su corazón, que está proyectando felicidad, y sonrío hacia el exterior a través de sus ojos y su expresión. No importa cuales sean las circunstancias.

Encontrará que sus ojos y su boca ríen constantemente, lo que a menudo le producirá una ligera sonrisa. Manténgase constantemente centrado en ese hecho, hasta que se convierta en automático y en una segunda naturaleza para usted.

Al mismo tiempo, imagine que su corazón expresa constantemente hacia el interior una gran sonrisa llena de alegría por estar vivo, sin importar lo que pasa. Note cómo la gente buscará su presencia y "Amor Interior". Después de 2 semanas o así, usted se dará cuenta de una cantidad increíble de cambios, no sólo en la forma en que interactúa con el mundo "afuera", sino también en cómo el "mundo" actúa y proyecta la realidad hacia usted. Sus temores se empezarán a reducir, y surgirá una sensación de paz interior y de amor. El miedo dejará de encontrar de donde agarrarse a usted. Hecho por períodos regulares de 3 semanas continuas, este solo ejercicio puede cambiar dramáticamente la vida de cualquier persona en todos los niveles.

Ejercicio 2

El segundo ejercicio, se titula ejercicio de "entrar y salir de las películas". Todo lo que necesita es elegir una buena película de suspenso e ir a ver, de preferencia en una gran pantalla.

En primer lugar, dese la oportunidad de que la historia lo atrape. De tal modo que olvide su identidad y empiece a involucrarse "dentro" de la trama de la escena; de repente retire su conciencia de la pantalla (puede que por primera vez quiera mirar un poco a su alrededor en la oscuridad con el fin de recordar "quién es usted") y vuelva a ser de nuevo un observador

de la realidad. Lentamente conéctese de nuevo con la trama, pero esta vez permanezca con la conciencia de estar viendo como espectador (observador) la realidad proyectada en la película. Mantenga esta doble toma de conciencia por un momento, y luego déjese llevar y sumérgase en una película de acción, olvidando de nuevo su ser interior verdadero. Repita el ejercicio una y otra vez.

Continúe haciendo este retiro mental y luego sumérgase de nuevo, hasta que llegue a reconocer íntimamente el sentimiento de retirarse de la "realidad" (darse cuenta del ser interior) y sumérgase de nuevo en ella (darse cuenta de la realidad exterior). Fácil ¿no? Confíe en mí, este sencillo ejercicio es muy poderoso.

A medida que le encuentre el modo, use este mismo sistema mientras transcurra en su vida cotidiana. Utilice el mismo "truco mental" cuando participe en sus actividades diarias; las tramas que le seducen especialmente, se asocian a menudo con miedo y estrés. Pronto se dará cuenta que en todo momento es el "observador" (interior), observando al observador (realidad y ser exterior), que toma distancia de ello, disfrutando de su "película" de una forma mucho más relajada y en una atmósfera más tranquila.

Ejercicio 3

Al principio disponga de 5 minutos (aumente 2-3 minutos cada par de días hasta llegar a 20) y cierre los ojos. Ponga la atención en su interior y pase de ser un ser humano "pensante", a empezar a ver sus pensamientos como un observador independiente, de una forma desapegada y remota, casi como si sus pensamientos fueran "cosas" o un espectáculo para ser visto. Observe la secuencia de sus pensamientos e imágenes, una sucesión de pensamientos a menudo no relacionados. No analice nada.

Para la siguiente parte del ejercicio, como en el ejercicio del "cine" anterior, aprenda a cambiar la percepción de estar "en" sus pensamientos, a retirarse y convertirse en un observador pasivo, totalmente separado de ellos. Observe la sensación que se produce cuando hace el cambio mental. Entre en los pensamientos y luego retírese a una mayor distancia. Después de un tiempo de repetir este ejercicio se dará cuenta que sus

pensamientos se quedan más aislados y que su mente interna empieza a tomar un descanso.

Ahora, aquí está la tercera parte del ejercicio. Mientras ve la secuencia de sus pensamientos (visiones o sólo pensamientos), tome una en particular que piense que es interesante "sumergirse en ella" con completa concentración. Manténgase centrando en ese pensamiento para excluir los demás el mayor tiempo posible. Si interfieren otros pensamientos no los evite, sino que véalos pasar como si fueran "cosas" ajenas a su conciencia. Al principio puede que sólo lo logre hacer por 1 minuto o quizás menos. Aumente lentamente hasta 7 minutos.

La última parte del ejercicio consiste en decidir dejar sus ideas en blanco. Esto se hace al decidir concentrarse en la percepción oscura de la nada. Si entra un pensamiento, imagine que le arroja luz blanca. Imagine que la luz disuelve ese pensamiento y que la pantalla regresa a la nada. Trate de mantener ese estado por 5 minutos. Empiece con 1-2 minutos.

Nota: Estos ejercicios son algunos de los métodos de introducción al programa que enseña la Academia de Visualización Remota.

21. Por qué la gente se comporta de esa manera

En esta lección voy a describir la forma en que trabaja la mente, a fin de comprender por qué las personas se comportan de la manera en que lo hacen. Si entendemos esto, entonces podemos mirar nuestros motivos y empezar a ver de dónde venimos.

Las acciones que sintió que estaban mal y la necesidad de esconderlas de los demás, es fuente de culpabilidad y hostilidad. Si uno ha sido incapaz de resolver un problema satisfactoriamente, puede sentirse "forzado" a cometer una acción por la que se sienta mal. Podemos llegar a estar bastante perturbados si consideramos que hemos hecho algo cruel o injusto a otra persona, especialmente si esto es algo que tiene que ocultar, y más aún si alguien se puede enterar de ello. En ese caso, se puede racionalizar nuestra acción para justificar y encontrar razones por las que el acto fue merecido y, de hecho, no tan malo después de todo.

Somos severos con nosotros mismos (en lugar de aprender las lecciones de nuestra experiencia) y en consecuencia lo proyectamos, anticipando que los demás serán igualmente severos.

Una relación satisfactoria con otra persona requiere de una buena comunicación, entendimiento mutuo y empatía. Si hay una baja significativa en alguno de estos factores, sobreviene un cambio indeseado o la ruptura en la relación; por ejemplo, no estamos de acuerdo y tenemos una discusión, entonces continúa el malestar y ya no nos hablamos más. El malestar se produce cuando hay una desviación repentina de lo que se quiere o espera. Tales trastornos emocionales tienen consecuencias inevitables; una relación pobre causa una disminución en el tono emocional. La gente puede estar igualmente molesta con objetos o situaciones si hay una reducción en el control o la comprensión; por ejemplo, puedo molestarme si mi coche se descompone o si de repente me enfermo.

Su sensación de control sobre las situaciones puede perturbarse si alguien evalúa las situaciones de forma diferente a la suya y, en particular, si le obligan a entender lo que el otro entiende, diciéndole lo que debe o no hacer. Una crítica sobre lo que ha hecho o sobre su

capacidad, también pueden causar perturbaciones.

Acompañando a estos factores, están las decisiones que se han tomado de cara a situaciones de estrés y ansiedad, y que se han convertido en ideas fijas y sirven de mecanismos de defensa para mantenerlo a salvo de que situaciones semejantes se vuelvan a producir. Es el dolor emocional o la amenaza de tal dolor, lo que mantiene esas ideas distorsionadas en su lugar, incluso cuando ya no son racionales. Es en los momentos de malestar o perturbación que nos aferramos a ciertas ideas y creencias en particular, a fin de protegernos para justificar nuestras acciones (aunque en secreto me sienta mal por ellas) y hacernos sentir bien. Es posible que sintamos la necesidad de hacer que sea el otro quien está equivocado –para manipularlo, o hacerle nuestras propias evaluaciones y críticas– a fin de sentir que nosotros somos los correctos.

Cuando una persona hace algo en lo que siente que se equivoca, puede asumir la responsabilidad o –y esta es la norma, lamentablemente– puede empeñarse en tener la razón de la situación; racionaliza para justificar su acción de modo que comienza a creer que en realidad no estaba mal sino que estaba justificado. Yo estoy correcto, el otro está equivocado. Es una necesidad humana "tener la razón", pero no una muy consciente (un punto de vista consciente no es que uno o el otro estén bien o mal). Esta justificación proporciona un motivo para la acción y se expresa normalmente como crítica desde el que originalmente estaba equivocado. Se trata de un punto de vista de "niño", frente a uno responsable de "adulto".

Toda persona es de la opinión de que lo que cree es "correcto", de otro modo no lo creería. Pero puede tener todo tipo de malentendidos, interpretaciones erróneas, información falsa y engaños, y aferrarse a ellos a fin de tener razón. Los elementos fundamentales de su sistema de creencias, las cosas que le han hecho sentido en anteriores confusiones, no pueden ser modificadas con sólo razonar, porque se mantienen en su lugar por la fuerza; por una falta de voluntad o incapacidad para enfrentar ciertas cosas.

Todos los mecanismos de defensa son formas de mentir que tergiversar la verdad, tanto a nosotros mismos como a los demás. Gurdjieff insistió en que la mayoría de las personas

mienten la mayor parte del tiempo; y que no saber que están mintiendo hace que su situación empeore. Cuando usted sabe que está mintiendo deliberadamente, su percepción de la realidad probablemente es adecuada. Cuando se identifica con la mentira y experimenta la mentira como verdad, entonces se engaña a sí mismo y su percepción se distorsiona.

Con frecuencia, pretendemos conocer una verdad que no podemos saber. La gente tiene la costumbre de hablar de cosas que no pueden saber, como si supieran todo acerca de ello; por ejemplo, lo que son las motivaciones y sentimientos de otras personas, donde en efecto, mucho es imaginación. El hombre comienza a imaginar algo para complacerse a sí mismo y pronto comienza a creerse lo que imagina, o al menos en parte de ello.

A veces mentimos para evadir nuestra naturaleza esencial y superior. Podemos decirnos a nosotros mismos y a los demás, "Todo el mundo lo hace, no tiene importancia", cuando algo en nosotros sabe bien que no hemos estado a la altura de nuestra verdadera naturaleza: la integridad de nuestro ser amante, causante y responsable.

Cuatro manifestaciones demuestran al hombre su base mecánica, cuando se engancha de forma reactiva en: mentiras, engaños, emociones negativas y discursos compulsivos. Se producen con tanta rapidez, de modo tan habitual e imperceptible, que uno no se da cuenta, y uno no quiere darse cuenta porque son mecanismos de defensa.

La represión, invalidación y no reconocer las propias mentiras utilizadas para esconder la verdad, mantenerlas inconscientes para conservar el estatus quo a fin de evadir hacerle frente a una realidad o a los sentimientos verdaderos, son todos mecanismos de defensa; utilizados inconscientemente, habitualmente, automáticamente; integrados a cualquier cosa que no queremos que emerja, ver o saber acerca de; lo inaceptable. Estos pueden ser sentimientos que se oponen o están sujetos por nuestras más firmes convicciones mentales. Si un sentimiento o deseo que se activa es demasiado incómodo, nos distanciamos de él, lo desconocemos –"Yo no fui, eso no es mío"– y nos identificamos con algún otro aspecto de nosotros, una sub-personalidad que no se atreva a tener tales sentimientos o deseos. De esta manera nos distanciamos de nuestros verdaderos sentimientos y motivaciones, estableciendo las bases para la futura depresión.

La proyección es otra defensa. Cuando surge un sentimiento o deseo inaceptable, se etiqueta como "esto es lo que siente, necesita o quiere otra persona", como esa que está ahí. Aquello que es repudiado se le transfiere a otra persona sin saberlo, debido a la reacción o a sugerencias subconscientes del pasado que hacen que el sentimiento sea inaceptable para uno mismo.

La racionalización es sustituir un racional plausible y aceptable, por un sentimiento inaceptable. Con este dispositivo de protección, una mentira es encubierta por una razón. La mente racionaliza equivocaciones, encuentra excusas por lo que no debe hacer algo. Nos mentimos a nosotros mismos, ¡y tenemos la audacia de creérmolo!

La racionalización se produce con frecuencia cuando una acción se considera incorrecta, ya sea porque no se considera aceptable por los demás, o porque nosotros mismos no quisiéramos experimentar el efecto que causa. Encubrimos nuestro sentimiento con el intelecto, que justifica nuestra acción al encontrarle un motivo. Entonces nuestro comportamiento se convierte en la culpa del otro, y en lugar de sentir afinidad, ahora estamos en oposición y, por lo tanto, nos podemos retirar. Después de este rompimiento en las relaciones, el motivo puede ser usado para hacer que nosotros tengamos la razón y el otro esté equivocado, y este "cálculo" puede fijarse en nuestra mente como una forma de manipular a la gente y al mundo; un mecanismo de defensa utilizado inconscientemente (sin inspección de la nueva realidad) para ayudar a la supervivencia.

Entonces, el estado inferior del ser al que se retira, se convierte en una solución segura; una forma de continuar hacia nuestros objetivos originales y la supervivencia, sin tener que hacer frente a la oposición encontrada anteriormente.

Adoptar otra identidad, punto de vista, idealización o idea fija, por su valor para la supervivencia, su capacidad para hacerle tener la razón o sentirse bien, y al otro estar equivocado o sentirse mal, es una solución segura. Se trata de una visión de las cosas que fueron en un momento del pasado, que se consideraron un servicio para la supervivencia. Cuando la solución se utiliza de forma reactiva, sin la inspección en el momento actual, es

poco probable que se base en la verdadera situación actual, o sea justa, o sea un comportamiento racional, y esto es muy frecuente en todos nuestros intercambios y pensamientos.

En cualquier momento su atención puede quedar fija en uno de estos factores; un desacuerdo o realidad inaceptable, involucrando fallas en la comunicación, comprensión o empatía en su relación con el otro; un problema actual y las "formas de evitarlo"; algo que usted ha hecho sobre lo que siente vergüenza o culpa y tiene miedo de ser descubierto; una evaluación que alguien está haciendo y afecta su libre elección; una invalidación que recibe y que le afecta.

Estos son factores que causan compulsiones e inhibiciones que le impiden permanecer estable en el presente y vivir conscientemente. La vida se vuelve seria, sólida, pesada. El pensamiento es "ellos y nosotros", basado en la razón compulsiva de la identidad; soluciones seguras a problemas irresolubles. Los juegos están detenidos sin saberlo. Uno es infeliz y vive como efecto, al menos en el ámbito de los propios objetivos verdaderos. Uno queda atrapado en identidades fijas y fines fallidos; uno ya no sabe quién es. Y todo esto es "normal" para la mayoría de nosotros.

La única forma que conozco de resolver este punto muerto, es mediante el examen de la realidad de nuestra existencia con brutal honestidad. Hecho con integridad, esto puede ayudarnos a ver, poco a poco, las verdades de nuestras distorsiones mentales. Es posible lograr la comprensión y la capacidad de vivir conscientemente, ser nuestro ser verdadero en áreas donde teníamos bloqueada la visión.

Al mejorar la comprensión, uno incrementa el darse cuenta de la verdad. En la vida uno necesita de hecho enfrentar esa realidad con ecuanimidad, asumiendo la responsabilidad. Si no ponemos nuestro conocimiento en acción, pronto tiende a ser olvidado, y la programación del cuerpo–mente (hábitos de muchos años) toma el control de nuevo. Sin esa integridad en la aplicación, incluso un trabajo prolongado en nosotros mismos puede convertirse en una farsa.

Sin embargo, ciertamente es posible recuperar la causalidad en la vida. Uno encuentra motivación de nuevo porque ha recuperado la verdadera identidad y es consciente de las propias metas. Los que antes fueron pesados y graves problemas, ahora son juegos para disfrutar. Uno es realmente feliz, con propósitos renovados en la vida. Los otros no son enemigos, sólo compañeros de equipo, o contrincantes que hacen el juego más interesante, de quienes se puede aprender de lo que hacen bien y de lo que hacen mal. Sin formas fijas de tener la razón, uno puede aprender tanto de las cosas que son correctas, como de los errores. La vida, el amor y la verdad, se convierten en la base de funcionamiento en uno.

A mi modo de ver, toda experiencia es para aprender, y cuando ha aprendido la lección que la experiencia ofrece, usted puede continuar. Siempre que haya aprendido la lección y no tenga graves / sólidos / pesados problemas en relación a esto, y su ego justificado; de lo contrario lo perseguirá hasta que realmente haya aprendido la lección (esto es el karma).

Una forma de ver su situación es que "la vida es un juego", y si lo puede ver así los problemas desaparecen. Permite que haya desafíos que resolver, pero no con esa seriedad que provoca estrés y preocupación. De nuevo se siente causa y no el efecto de las cosas. Las estupideces de este mundo no desaparecen, pero se pueden ver bajo una luz diferente. Y usted es más fuerte y eficaz para actuar.

Me doy cuenta de lo frustrante que es a veces cuando se da cuenta de la discrepancia entre lo que puede ser y lo que está siendo (por supuesto, muchas personas no son conscientes de ello o se ocultan de sí mismos). La respuesta para mí, y la respuesta más viable que yo sepa, es trabajar en ser cada vez más consciente de cada momento del día, para darse cuenta y revisar la estructura de sus creencias que provocan esta discrepancia. Su mapa del mundo. No es fácil, pero es un juego en sí mismo y, por tanto, puede ser muy gratificante. En particular, note cuando aplica su propio tener la razón o hacer que el otro esté equivocado, ya que este tipo de pensamiento egotista es una señal de asuntos de identidad profunda de su estructura de creencias.

Es posible que necesite ayuda. Tal vez esté familiarizado con el dicho budista, "Cuando el alumno está preparado, el maestro aparece". Nada sucede cuando usted está expuesto al

conocimiento antes de que esté listo para ello. Su nivel de conciencia no es suficiente para que usted entienda el mensaje. Pero una vez que esté listo, el aprendizaje será fácil. Es como una puerta que se abre. Antes, cuando la puerta estaba cerrada y bloqueada, no se abría por más que gritara o la golpeará. Pero una vez que tiene la clave, se necesita poco esfuerzo para abrirla. En realidad, usted tiene la llave; es su sentido interno de integridad. Su honestidad. Su amor.

22. Falsas Creencias

Cuando de pronto surgen en nuestra mente pensamientos negativos o irracionales en respuestas a las situaciones, y respondemos emocionalmente (a menudo de forma inapropiada y autodestructiva como para ver objetivamente la situación), estos son pensamientos basados en creencias profundas o suposiciones sobre nosotros mismos, los otros, y las situaciones. Al crecer, aprendimos estas creencias de nuestros padres, profesores y compañeros, así como de otras figuras de autoridad, y también las pudimos haber absorbido desde el condicionamiento de los medios de comunicación: Televisión y películas, letras de canciones, y así sucesivamente. Le habrán dicho "Los hombres no lloran", "Las niñas lindas no se enojan"; o aprendido, "Es arriesgado confiar en la gente", "Es difícil estar solo" ... la lista es interminable.

Usted puede haber desarrollado una actitud como consecuencia de haber sido criticado con frecuencia (por lo tanto, "Soy inútil"); ignorado (por lo tanto, "Mis necesidades no importan"); o rechazado (por lo tanto, "No soy digno de ser amado"). Usted puede entonces vivir "estas falsas creencias al grado que actúa de forma que las confirma y los otros lo tratan en consecuencia. Igual que las computadoras, las personas se "programan" y las falsas creencias que mantenemos se convierten profecías autocumplidas.

Las falsas creencias más poderosas son las que hemos adoptado como resultado de algunas experiencias dolorosas. Incluso si fueron ciertas entonces, tales creencias son falsas en el presente, ya que nuestra situación es diferente, ahora tenemos la capacidad de elegir que tal vez no teníamos entonces. Si exponemos y reevaluamos esas creencias, el poder que las experiencias traumáticas del pasado tenía sobre nosotros se disipa de inmediato.

Nuestras creencias fundamentales suelen ser tan básicas a nuestra manera de pensar que ni siquiera se les reconoce como creencias; las damos por hecho y asumimos que son reflejo de la realidad. Ellas son nuestro mapa del mundo. De hecho absorbemos tales creencias dentro de nuestra identidad.

Basados en falsas creencias, nos ponemos ansiosos por anticipar lo peor, nos

abandonamos, y tratamos de satisfacer expectativas no razonables. Por ejemplo, si usted asume "tengo que preocuparse por un problema antes de que haya alguna posibilidad de que se resuelva", entonces se preocupa mucho más que otra persona que no tenga ese supuesto. Si usted cree "no soy nadie a menos que tenga éxito y los otros me aprueben", entonces siente menos seguridad y confianza. O si cree "tengo que hacer las cosas perfectamente o no tendrá sentido intentarlo", entonces logrará menos y se sentirá más estresado en el camino.

El psicólogo Nathaniel Branden desarrolló una técnica denominada Completar Frases para ayudar a sus clientes a descubrir y comunicar los verdaderos sentimientos que anteriormente fueron reprimidos. Esta negación de los sentimientos y deseos verdaderos, se produce por temor a que actuarlos o comunicarlos será motivo de ridículo o desprecio; en resumen, se nos mueve el piso. Pero seguir reprimiendo lo que uno quiere verdaderamente, es morir por dentro, perder la integridad.

Práctica

Trate de completar las siguientes frases con la mayor honestidad y franqueza que le sea posible. Complételo y entonces, en cada caso, busque la creencia subyacente que produce ese sentimiento.

Soy una persona que ...

Una de las cosas que me gustaría que la gente supiera de mí es ...

Una de las cosas que no quiero que la gente sepa de mí es ...

Una de las cosas que tengo que hacer para sobrevivir es ...

Toda mi vida, yo ...

No es fácil para mí admitir ...

A veces me siento frustrado cuando ...

Si no me importara lo que la gente diría, yo ...

Desde que era un niño, yo ...

Si tuviera la seguridad de no fallar, yo intentaría ...

Si tuviera que comunicarle todo esto a mi (socio / amigo / familiar / colega), entonces ...

Reconocer sus falsas creencias es el primer y más importante paso para liberarse de ellas; des-programarse a sí mismo. A continuación tiene que reevaluar la creencia profunda y ver si le gustaría revisarla. Puede utilizar estas preguntas:

- * ¿Cuál es la evidencia de esto?
- * ¿Esta creencia siempre es válida para mí o sólo a veces?
- * ¿Esta creencia contempla todo el panorama, tomando en cuenta toda la experiencia de mi vida?
- * ¿Esta creencia promueve mi bienestar?
- * ¿Yo elegí esta creencia o la adopté debido a la influencia de otro?
- * ¿Hubo una experiencia particular que me condujo a adoptar esta creencia?
- * ¿Qué nueva creencia puedo adoptar que me sea más útil?

23. El poder de las afirmaciones

Con frecuencia nos sentimos decididos a cambiar nuestro comportamiento para mejorar e iniciar un nuevo comienzo. Hacemos afirmaciones; intenciones causales. Aquí están algunos consejos acerca de las limitaciones y el poder potencial de las afirmaciones ...

Las afirmaciones siempre funcionan. Si usted se enfoca positivamente en lo que piensa o visualiza, eso se manifestará.

Por ejemplo: "No quiero ser pobre".

Supuesto: "Soy pobre".

Enfoque: "Pobreza".

Resultado: Pensar en la pobreza y tener la identidad de una persona pobre. Por lo tanto, la afirmación funcionó, pero no de la forma que usted deseaba.

¿Debería volver a redactarlo, esta vez en positivo? Por ejemplo: "Quiero ser rico".

Supuesto: "No soy rico." ¿Quién quiere lo que ya tiene? Querer Implica no tener.

Enfoque: Pobreza.

Resultado: No se vuelve rico.

Así que hemos aprendido que es mejor expresarlo en el presente, no en el futuro. No use la palabra "quiero" o similares. Quizás esto contruya una mejor afirmación: "Yo soy rico". Pero si es rico, entonces no funciona, porque si es rico, por supuesto ya ha alcanzado la riqueza. Si no es rico, es una mentira. Entonces no funciona. Tiene que haber una mejor manera ...

¿Qué tal: "Supongamos que soy rico"? Supongamos que tiene todo lo que significa ser rico para usted. Imagine que esto ocurre. Véase en esa situación. A continuación, intégrese a esa imagen de sí mismo; vea, oiga, sienta, lo que es la experiencia de ser rico.

Ahora funciona, ¿no? Es cierta, por lo que no implica un estado o situación indeseable, y está en el presente. Al menos en su imaginación, usted es rico; ha sentido lo que es estar en esa identidad de abundancia y es un recurso que puede aplicar. Usted ha cambiado su

estado de ánimo, y su visión del mundo ha cambiado para mejor. Cuando tiene una visión positiva que es real para usted, y algo que realmente quiere y con lo que se identifica, entonces las energías creativas fluyen naturalmente hacia esa visión. ¡Este material es poderoso!

Todo en nuestra vida se crea de nuevo cada vez que lo experimentamos. Incluso si es algo de lo que apenas nos damos cuenta. Sin embargo, no somos conscientes de estas afirmaciones creativas. Hay tantas, que nos sentiríamos abrumados si tuviéramos que pensar en todas ellas. Si queremos romper una pared con un mazo, tenemos que crear la pared, así como la fuerza para tirarla abajo. Estamos creando una pared resistente y al mismo tiempo estamos creando una fuerza opuesta. ¡Esta puede no ser la mejor manera de hacer las cosas!

Utilizando esto como una analogía, cuando estamos afirmando algo, incluso cuando lo hacemos enfocados en la capacidad y el ser honestos, al mismo tiempo estamos haciendo muchas otras afirmaciones sin ser conscientes de ello. Creamos un problema y tratamos de crear una fuerza lo suficientemente fuerte como para superar ese problema; no podemos usar la fuerza para descubrir la verdad, pero a menudo ¡lo intentamos! Hacemos una afirmación, pero subconscientemente también estamos creando barreras ocultas o "intenciones en contra" de esa afirmación.

Esta intención-en-contra es algo que probablemente pensábamos en el pasado, como un medio para mantenernos seguros o para que nuestras vidas fueran mejores. Podría incluso ser un simple pensamiento negativo que hemos decidido en un momento de estrés y lo mantenemos inconsciente. Tales intenciones-en-contra podrían ser ideas con las que nos bombardearon de niños nuestros padres o nuestra cultura, y luego se hicieron habituales y quedaron fuera de nuestra conciencia.

Cuando está afirmando una intención positiva, es muy útil reconocer las intenciones-en-contra o barreras ocultas que se están creando al mismo tiempo. ¿Qué está relacionado con su afirmación a lo que se opone, está en desacuerdo, reprimiendo o tratando de olvidar?

Es importante que usted perciba la intención (declaración) positiva como una creación que fluye y encuentra barreras (intenciones—en—contra ocultas), en lugar de percibir que su afirmación resiste o lucha contra una fuerza que entra en oposición.

Cuando estas barreras se ven a la claridad de la luz, entonces puede liberarlas o, si es necesario, ajustar su afirmación de modo que ya no se produzca este conflicto interno.

Se dice que cuando se afirma sólo se debe utilizar lenguaje positivo y no (por ejemplo) "Ya no comeré en exceso", porque la mente lo interpretará como "positivo" y obtendrá como resultado "comeré en exceso", entonces, ¿por qué no es negativo el discurso interno "no voy a tener éxito", interpretado por la mente como "voy a tener éxito"; ¿por qué este "doble rasero"?

La respuesta es un poco complicada, pero vale la pena entenderla. El lado derecho del cerebro determina nuestros sentimientos y por tanto la motivación/acción (que el Universo refleja a través del poder del Espíritu), interpreta nuestros pensamientos en término de los verdaderos sentimientos subyacentes (subconscientes), por lo que no discrimina entre la aceptación consciente y la resistencia.

No escucha un "no" o un "nunca", pero lo que es más importante, la interpreta basándose en las creencias actuales (a nivel de los sentimientos) que son estimuladas por el concepto de lo que se está pensando conscientemente; toma lo que más se parezca a la creencia/sensación subconsciente.

"Ya no comeré en exceso", es una afirmación basada en la sensación de que usted realmente quiere comer mucho, así que la interpreta de ese modo; que realmente acepta comer, aunque su mente consciente (lado izquierdo del cerebro) lo resista. El sentimiento de querer comer es estimulado por la afirmación, por lo que es más probable que coma más. "Voy a comer lo que quiera" sería más estimulante, ya que no entra en conflicto con la creencia interior y le permite elegir.

Considerando que, "no voy a tener éxito" puede ser una creencia profunda, en ese caso es

aceptada inconscientemente aunque conscientemente se resista a ello. Si la utiliza como una afirmación, directamente estimulará ese sentimiento interno, y como resultado será menos probable que tenga éxito; aunque si su sentimiento interno es, de hecho "voy a tener éxito", entonces ambos, "voy a tener éxito" y "no voy a tener éxito" estimularán esa sensación interna de confianza. Aunque diga el negativo demasiado, su creencia/sentimiento interno de confianza en el éxito puede empezar a disminuir, así que, por supuesto es un buen consejo ¡por ninguna razón utilizar afirmaciones negativas! Pero al usar la afirmación "voy a tener éxito" sin antes traerla a la conciencia y reevaluar un sentimiento interno que entre en conflicto con ella, probablemente no le será útil porque realmente no lo cree.

Así pues, la clave es si su afirmación está alineada o en conflicto con su creencia profunda. Esa es la verdadera razón por la que las afirmaciones no ayudan necesariamente, pero por supuesto pueden incrementar el conflicto interno y servir para reprimir la creencia interior en lugar de resolverla. Cuando haya revelado la creencia interior y descubra que realmente es falsa – no racional / útil / verdadera / suya – entonces usar una afirmación puede ayudar a mantener en su lugar la nueva creencia. Ahí es donde las afirmaciones son realmente útiles.

La afirmación de un hombre, es la negación de otro hombre

Por Thomas Lomax, Jr.

Cuando empecé la búsqueda de abundancia, usando el poder de mi mente, me encontré con diferentes tipos de afirmaciones. Uno de ellos fue elaborado por el orador Anthony Robbins. Propone la siguiente afirmación, a la que él llama invocación, y le ayudó a volverse millonario en menos de un año:

"La riqueza de Dios circula en mi vida. Su riqueza fluye hacia mi en avalanchas de abundancia. Todas mis necesidades, deseos y metas, se cumplen instantáneamente. Porque soy uno con Dios, y Dios lo es todo."

¡Qué gran afirmación, ¿no? Así que inmediatamente comencé a repetirla ... última cosa en la noche, primera cosa en la mañana, y, durante todo el día. Quiero decir, funcionó para él, ¿verdad? Pero me di cuenta de que dentro de mí algo no estaba bien.

Por otra parte, mis investigaciones me han enseñado que se debe empezar a ver algún tipo de indicio de que una afirmación está funcionando en un lapso de 7-10 días. Si no pasa nada, puede ser que haya elegido la afirmación equivocada. Parecía ser lo que mi intuición me decía que era cierto. Así que decidí analizarlo y revisar qué es lo que yo estaba diciendo en realidad.

En primer lugar, esto es lo que Tony Robbins oyó en su subconsciente:

"La Infinita Inteligencia detrás de toda manifestación está fluyendo con su abundancia en todos los ámbitos de mi vida. Esta abundancia fluye en grandes cantidades a mí. Todo lo que necesito o deseo, de hecho ya es el mío para reclamarlo, porque la Infinita Inteligencia opera fuera del tiempo y en el Ahora Universal. Y yo, Tony, soy parte de esa inteligencia, porque es Todo lo que Es".

¡Wow! Eso es realmente poderoso, ¿no? No es de extrañar que se hizo rico muy rápido. Sin embargo, cuando he dicho esa misma afirmación, esto es lo que escucha mi subconsciente:

"Aquel que juzgará a mi alma por toda la eternidad, ha tenido la gentileza de bendecirme diariamente. Su riqueza, que es suya, no mía, es visible a todo mi alrededor. Mis necesidades se resuelven casi por completo, pero ciertamente no todos mis deseos egoístas. Porque, soy un pecador y, en realidad, estoy separado de Dios".

Esa es una afirmación muy diferente, ¿no? No es de extrañar que no me sintiera como que las riquezas venían hacia mi después de decir eso. Por lo tanto, lo que aprendí fue que cuando usted hace una afirmación tiene 2 opciones si quiere tener éxito:

1. Las palabras que usted dice deben resonar, en algún nivel, con lo que de hecho ya cree, o que puede fácilmente llegar a creer. Usted tiene que encontrar una forma de exponer sus

metas y deseos a fin de crear la menor cantidad de desacuerdo con las ideas que le parecen ser verdaderas. Esto, obviamente, es un arte.

2. Sus creencias tienen que ser cambiadas para ser compatibles con sus nuevas metas. Esto, irónicamente, es una de las razones por las que la gente hace afirmaciones. Quieren usarlas para re-programarse. Otras opciones son la hipnosis o alguna forma de terapia (hablar, energía, o corporales).

Es importante entender esto, porque las afirmaciones cuando se construyen de forma apropiada, conducen a la visualización de manera natural y automática, un componente indispensable para la creación de la realidad. También es importante señalar que una de las principales razones por las que las afirmaciones no funcionan como se espera, es que crean algún tipo de conflicto interno. Tan pronto como usted dice algo, se le presenta una objeción. Por lo tanto, lo que realmente termina afirmando es la objeción, que en primer lugar suele estar relacionada con una profunda convicción que prohíbe lo que está afirmando y quiere manifestar.

Por lo tanto, tenga paciencia y practique las palabras que utiliza en sus afirmaciones, de forma que atraiga lo que desea, y, al mismo tiempo, no plantee ningún conflicto con su siempre vigilante mente subconsciente.

Copyright © 2008 Lomax Thomas, Jr.

24. Véase en el espejo

Es una verdad psicológica, que solemos ver en los demás lo que no nos gusta de nosotros mismos. Cuando hay un aspecto de nosotros que nos parece inaceptable, es naturaleza humana ocultarla de nosotros mismos, incluso pretender lo contrario; en su lugar proyectamos esos sentimientos que tenemos sobre nosotros en los demás. Es más fácil pensar que un amigo es perezoso que aceptar que uno es el perezoso. Podemos incluso suponer que otra persona es perezosa, incluso sin que haya pruebas objetivas que lo demuestren.

Si tiene la creencia de que quien es, no es lo suficientemente bueno, de alguna manera lo más probable es que lo proyecte en los demás, pensando que no son lo suficientemente buenos; o sentirse engreído y creer que es mejor o más inteligente que ellos, en lugar de hacer el trabajo interior que necesita y asumir la responsabilidad de su problema. Cuando está dispuesto a asumir la responsabilidad de sus problemas y asumirlos, entonces usted tiene el poder de cambiarlos. Asumirlos no significa juzgarlos. La curación requiere liberarse de los juicios.

Tenemos mucho más poder, en un sentido espiritual, del que suele reconocerse. Por ejemplo, si en su mente y corazón resuelve un disgusto con un miembro de su familia, encuentra comprensión y aceptación donde antes no la había, que será "reconocida" por la otra persona y él o ella le podrán escribir o llamarle por teléfono, incluso si no lo habían hecho por años. Le responden de manera diferente, no porque hayan cambiado, sino porque usted ha cambiado la vibración que atrae sus experiencias.

Las cosas negativas también se reflejan de esta forma. Si la mayor parte del tiempo usted se siente resentido por dificultades que ha enfrentado en la vida, es probable que atraiga más razones para estar resentido. Y atraerá a otras personas que estén resentidas, incluso tal vez con usted. Y verá personas resentidas, aunque de hecho no lo estén.

Aquello en lo que se enfoca, incluso inconscientemente, es lo que usted crea. Usted no ha hecho que esa persona esté resentida, enojada, quejosa o lo que sea, ella es responsable de

sí misma, sino que la "atrajo" a su espacio. Lo semejante se atrae entre sí. De este modo, la vida actúa como un espejo de lo que está pasando dentro de uno.

Las cuestiones que le pasan en la vida no tienen nada que ver con otras personas, en realidad son acerca de usted. Piense en todas las personas problemáticas en su vida –los que lo hicieron sentirse desdichado– y describa a cada una de ellas con una palabra. Puede usar palabras como “mezquino”, para el amigo que se negó a prestarle sus CD's; o “polémico”, a su colega antagónico en el trabajo. Usted puede pensar en “demandante”, de su perfeccionista pareja de tenis; y “sin gracia”, para el asistente en la tienda de informática que le frunce el ceño.

Una vez que tenga su lista de características negativas, considere la posibilidad de que estos rasgos pueden ser cualidades propias que son negadas y rechazadas. Los que nos rodean pueden servir como espejos de lo que no aceptamos. Sólo piense las forma en que ha sido mezquino y en las que ha sido demasiado polémico. ¿También es demandante y sin gracia?

Puede utilizar esta información para que se ayude a verse con mayor objetividad; para que emerjan cuestiones que estaban enterradas.

Es importante reconocer que lo opuesto también es verdad; así que repita el ejercicio anterior con la gente en su vida a los que admiró y cree una lista de sus características positivas. La gente también refleja nuestros aspectos positivos, que podemos reconocer o no reconocer en nosotros mismos.

Las creencias y sentimientos que usted tiene, ya sean conscientes, o reprimidos y negados, trazan el curso de su vida. Esto incluye las relaciones que atrae en su vida. ¿Puede mirar hacia el pasado, hacia sus relaciones más importantes, y ver los patrones? Muchas veces atraemos el mismo tipo de persona, una y otra vez, debido a nuestra necesidad inconsciente de trabajar cuestiones emocionales del pasado. Cada persona actúa como un espejo, un reflejo de la energía que emitimos hacia el mundo.

Para avanzar tenemos que cambiar la energía que proyectamos, de forma que atraigamos a

la gente y las circunstancias que coincidan con los objetivos de nuestro yo verdadero; en lugar de los asuntos pendientes y reprimidos de la infancia, o las decisiones que tomamos como resultado de experiencias dolorosas del pasado. Echar la culpa a los demás sólo prepara el terreno para que la situación vuelva a aparecer hasta que no reconozcamos la lección de vida y evolucionemos como personas. La curación viene de asumir la responsabilidad y cambiar nuestra percepción del evento o la persona.

Hasta que lleguemos a ser espiritual y emocionalmente (completamente) conscientes, atraeremos condiciones que nos parecen familiares, aunque sean destructivas para nosotros mismos. La clave es reconocer las lecciones que las situaciones de nuestra vida nos reflejan, para que podamos ser conscientes de nuestras creencias y sentimientos erróneos escondidos; en especial sobre nosotros mismos, de manera que podamos superar esa etapa. Si realmente crecemos hacia el amor y nos valoramos, esa será la energía que proyectemos hacia el mundo y se reflejará de vuelta en consecuencia.

El poder, es el reconocer que usted es la fuente de su propia vida, que usted crea su realidad subjetiva (sus creencias) y eso se refleja en el mundo físico a través del poder de Dios, del que somos cada uno una parte. La vibración y la energía del poder de Dios es el amor. Si nuestra creación no se basa en el amor, entonces regresa y nos golpea en la cara para que aprendamos. Eso es Karma.

Para poder crear desde la vibración del amor incondicional, tenemos que ser claros en esa zona en nuestras mentes. Si intentamos manifestar una creencia que no es del todo congruente con nuestro sistema de creencias, es decir, que hemos reprimido identidades y creencias—en—contra, esto puede conducirnos a una disociación de la realidad; un malestar con el mundo que no complace nuestros deseos. Uno puede confundirse entre lo que es mental y subjetivo, y lo que es la realidad física objetiva.

Son necesarias técnicas eficaces, con base sólida, para obtener una mente clara y congruente desde la cual crear "en la fuente"; conectado y uno solo con Dios. Esta es una zona delicada, dado que los conceptos de crear la realidad son el punto de vista de un alto nivel espiritual y están en contradicción con la forma en que nuestra cultura nos ha enseñado

a pensar. En la fuente, uno simplemente "sabe", mientras que desde el punto de vista dentro del juego de la vida, uno "desea" o "quiere", o a menudo "necesita" y "teme".

Como parte de Dios, uno es el responsable de todo lo que es; como persona individual uno es responsable exclusivamente de sí mismo y de comportarse de una forma ética que no perjudique las libertades y los derechos de los demás. Uno es también responsable de cumplir con los acuerdos y obligaciones. Por esta razón es importante hacerlo consciente, a fin de que uno se sienta feliz de hacer su parte.

Por lo tanto, somos a la vez hacedores de juegos y jugadores de juegos, y creo que es importante reconocer estos aspectos diferentes pero complementarios de nuestro ser; el Self Superior espiritual, y el ser humano (cuerpo físico – personalidad mental) identificado y estrechamente involucrado con el juego de la vida.

Lo mejor que podemos hacer, es vivir con mayor conciencia. Por ejemplo, cuando una persona hace algo que perjudica a otros, ya sea deliberadamente o por error, puede asumir la responsabilidad o puede pretender tener la razón, racionalizar para justificar su acción de modo que no estuvo realmente mal, sino que estaba justificada. Uno tiene la razón, el otro está equivocado. Es una necesidad humana "ser correcto", pero no una muy consciente. Esta justificación proporciona un motivo para la acción y se expresa frecuentemente como crítica del que originalmente estaba equivocado. Es el punto de vista de un "niño", frente al de un "adulto" responsable.

La crítica y los chismes son casi siempre una proyección de culpa o vergüenza reprimida. Por lo tanto, a menudo ocurre que uno es criticado y la crítica no es correcta. Quizás la crítica es demasiado generalizada; tal vez es en parte verdad y en parte falsa; o tal vez completamente equivocada. Es la forma en que la otra persona ve las cosas a través de su propia idea fija (como resultado de las justificaciones de sus propias acciones). Pero de todos modos, la crítica nos causa una introspección compulsiva y nos preguntamos, ¿podría ser verdad?, ¿hay algo de eso? Al hacer esto, puede que se presione un botón, inseguridad o temor, y tal vez reestime la experiencia de un pasado doloroso que tiene similitudes con la situación actual o en la que se hizo la misma crítica (tal vez una que en diferentes

circunstancias era adecuada).

Así pues, la crítica le ha presionado algunos botones y estas son, en efecto, cosas de las que usted puede aprender. Pero es importante que no se identifique con la crítica y su necesidad de separar eso de los hechos reales de la cuestión, es decir, lo que le está sucediendo; sus actos, pensamientos, sentimientos y acciones posteriores. Y lo que es correcto que diga y haga en respuesta.

Si usted tiene claridad dentro de sí acerca de lo que es correcto, y no está asumiendo la proyección de la otra persona como si fuera suya, entonces puede relajarse y tratarla desde el punto de vista del amor y la compasión; que no es lo mismo que ser suave o irracional. El corazón y la cabeza trabajan juntos, se necesitan entre sí, con el fin de llevar a cabo las cosas –las cosas correctas– de manera eficaz.

Con frecuencia hay conflictos entre las personas. Recuerde que el conflicto –para usted– es así, si así lo hace. El otro tiene una visión diferente a la suya. Ok, tal vez lo puede introducir a un punto de vista diferente, tal vez no. El otro lo puede ver como un conflicto, pero usted no tiene por qué. Si usted lo hace, probablemente el otro también. Por lo tanto, el objetivo es que tenga disposición de aceptar el punto de vista diferente del otro; no necesariamente estar de acuerdo con el, pero sí concederle el derecho a existir. Hay suficiente espacio en el Universo para alojar cómodamente todos los puntos de vista.

Si siente que no puede tener compasión por el otro, tome en cuenta: ¿Qué amenaza representa para usted? ¿Por qué siente una falta en esa área? ¿Qué necesidad corresponde a esa falta? ¿Qué creencia subyace y de dónde viene? ¿La puede cambiar por una mejor?

A menudo nos enfrentamos a la frustración; todo ese amor que fluyó, que se ha erigido como un gran muro porque no ha sido recibido. Las relaciones se deterioran cuando se rompe la comunicación, cuando se retienen los puntos de vista por temer lo que los demás puedan pensar. Esto es frustrante, y la carga (que siempre es frustración por el amor no recibido) se acumula y se reprime, pero sigue ahí como un muro entre ustedes. Sólo el darnos cuenta que somos nosotros mismos quienes construimos la pared, es lo que la puede derrumbarla, y

sólo una comunicación honesta puede restaurar la relación.

Puede que de nuevo nos sintamos obligados a ayudar a otro que tiene heridas que sanar. Esa es una creencia que necesita eliminarse, ya que conduce a una relación co-dependiente que no es buena para usted o para el otro. Tenemos que tener claro que nuestros sentimientos acerca de la otra persona no están coloreados por los sentimientos acerca de nosotros mismos (proyección). Y también saber discriminar entre una empatía amorosa por la otra persona, sus sentimientos (que son el resultado de sus propias frustraciones y creencias distorsionadas) y simpatía, que normalmente es una identificación con el otro que no le sirve a ninguno de los dos. La única persona que puede curar al otro, es el otro a sí mismo. Podemos ser de ayuda si esa persona lo quiere y lo pide, pero eso es todo, y si no lo quiere, es muy su derecho.

El sufrimiento que está arraigado en nuestros corazones y la forma de pensar en ocasiones anteriores, no es en realidad un obstáculo para la solución del conflicto de nuestras creencias en el presente. Todavía lo continuamos sintiendo, porque subconscientemente lo seguimos recreando en el presente, (de alguna manera constituye una solución segura y una justificación o explicación de nuestros problemas). Cuando finalmente aprendemos las lecciones de nuestra experiencia del pasado –ahora– y liberamos las creencias que no son realmente nuestras, ponemos fin a los lazos con el pasado, porque ya no estamos recreando ese material. Ahora es consciente, y no creamos conscientemente nada que sea malo para nosotros.

25. Crear su realidad

Como mencionamos en la última lección, una de las confusiones a la que nos enfrentamos en la condición humana, tiene que ver con "el nivel del juego". Hay el Creador de Juegos, creador de la realidad, que es una condición de fuente, no una condición de juegos. Comúnmente, la vida en la Tierra es una condición de juegos. El juego requiere determinismo del otro, incógnitas, obstáculos, desacuerdos. Cuando juega fútbol, usted es responsable de sus actos y de ayudar a su equipo a marcar goles. Usted no se preocupa porque los contrincantes se enojen cuando anota.

Un principio básico de respeto hacia los demás, y reconocimiento de su individualidad, es que son responsables de sus acciones y reacciones; su libertad de elegir. No son esclavos o títeres. Uno podría preguntarse, "¿de qué podría ser responsable?", y concluir, de "todo". Eso puede ser cierto, pero en última instancia, no es necesariamente el mejor acercamiento hacia la vida, su felicidad y la de los demás.

Es cierto que "crea su propia realidad", no obstante, este mundo en que vivimos, ¡es real! Si está lloviendo, podría considerar, "esto es maravilloso, bueno para la naturaleza y huele bonito", mientras que otra persona podría decir, "qué horrible, no voy a salir, es deprimente". Dos realidades, pero ambas subjetivas.

Usted toma decisiones desde su interpretación de la realidad, y sus decisiones, opciones y tono emocional, tienen una enorme influencia en la orientación de su vida y lo que sucede. Los fenómenos psíquicos y telepáticos también son un factor importante, pero en general, actúan subconscientemente, ya que la sociedad los reprime porque son una amenaza al juego del estatus quo de una realidad puramente mecánica, basada en la competencia por la supervivencia.

Hay mejores juegos para jugar, que dan resultados ganar-ganar, pero el elemento de diversión sigue requiriendo incógnitas y aleatoriedad, aunque sean impuestas por uno mismo. En el universo propio (mente interna), cuando se exterioriza este juego en la Tierra, uno puede adoptar el punto de vista de la fuente, que no tiene las mismas condiciones de

juego. Como en el sueño lúcido, en el que puede crear / hacer lo que desee. Y puede “despertar” en el juego y empezar a influir en él, para jugar como creador de juegos, y crear uno mejor.

Ver la vida y las relaciones en términos de Comunicación, Comprensión y Empatía (CCE), es en realidad un punto de vista espiritual. Es como el “amor de Dios”, puede parecer duro, pero se trata del “bien mayor”. No tiene espacio para identificarse como “víctima”, celos y ese tipo de respuestas muy humanas que están condicionadas en base a ideas equivocadas.

La consideración por la otra persona entra en juego cuando usted juzga la ética, lo que es mejor en general, no sólo para uno mismo. Sin embargo, los otros pueden no estar de acuerdo con lo que piensa y no gustarles. Que es un aspecto de las incógnitas y la aleatoriedad del juego. Usted intenta lograr un ganar-ganar, en lugar del juego competitivo, al aumentar las cualidades de CCE.

Usted es responsable... de crear su propio sistema de creencias y su mapa interno del mundo. Sin embargo, para interpretar situaciones, crea emociones basadas en esas interpretaciones. Para sus opciones, decisiones y acciones. Para ser fiel a su propio juicio, pero no para ser crítico de los demás. Para comunicarse con honestidad e integridad, desarrollar y mantener una mente abierta, y promover la comprensión y la empatía. Para no comprometer sus libertades y derechos, ni pisotear los de otros. Para actuar siempre desde la motivación del amor. Eso es todo y más que suficiente.

Esto es algo de Bill Harris acerca de las creencias, que creo que es importante ...

La gente cree, naturalmente, sea cual sea la evidencia en su vida que les dice que eso es cierto. Pero si se detiene a pensar en ello, cada uno tiene diferentes evidencias (debido a las diferentes experiencias y niveles de conciencia), por lo que la gente cree cosas diferentes (a

veces cosas totalmente opuestas) acerca de la manifestación misma de la realidad. ¿Son todas verdaderas? Sí, lo son para la persona que las cree.

¿Hay una realidad última? Sí. ¿Le importa eso a la persona que cree lo contrario a esa "realidad última"? No. Cualquiera cosa que crea una persona, para ella, es cierto. No estoy hablando de creencias frívolas, tales como "Creo que voy a ganar la lotería" o "Puedo transformarme en un árbol de castañas", sino más bien creencias profundamente arraigadas sobre lo que es usted, su lugar en el mundo, lo que le es posible, y así sucesivamente.

No creo que si usted "cree" que una piedra no es dura, deje de ser dura; aunque si alguien lo creyera profundamente, podría crear una alucinación de algún tipo en el que las piedras no fuesen duras, que tiene que ver con mi punto, de que lo que el creyente cree, es cierto, independientemente de si está o no de acuerdo con cualquier verdad última. Lo que, fuera de los niveles filosóficos / intelectuales, hace que "la verdad última" sea algo irrelevante.

La gente cree muchas cosas sobre sí misma, sobre el mundo, acerca de otras personas, sobre lo que es posible. En muchos (si no la mayoría) de los casos, las personas ni siquiera son conscientes de que creen estas cosas porque de tanto darlas por sentado, nunca consideran si son creencias razonables o valiosas (que creo que es una mejor manera de evaluar si lo que usted cree es o no "verdadero").

Estas creencias hacen que una persona ya sea 1) atraiga y sea atraída a personas y situaciones que le permitan confirmar la "veracidad" de lo que ya cree (como cuando una mujer cree que los hombres son unos cerdos, continúa atrayendo cerdos); 2) filtre las pruebas que le llegan, a fin de interpretar lo que está sucediendo como la confirmación de que lo que cree realmente es verdad, aunque no lo sea (como cuando una persona interpreta "No puedo salir contigo esta noche" como "En realidad no te amo", aunque eso no sea lo que está pasando), o 3) se comporta de tal manera, que en última instancia hace que lo que cree que es cierto se haga realidad (como cuando un persona piensa que no puede ganar dinero, toma malas decisiones financieras y pierde su dinero, se endeuda, y así sucesivamente).

Ciertas creencias (por ejemplo, "Todo lo puedo hacer" o "Le agrado a la gente") vale la pena

tenerlas porque son buenos recursos, porque crean los resultados que desea en la vida. El hecho de que en su momento puede que no sean verdad (o podrían ser ciertas sólo algunas veces) es, en ese sentido, irrelevante. Si usted quiere conseguir resultados, creer en estas cosas, crea resultados directos y reales.

Aquí hay algunas preguntas acerca de la espiritualidad y las respuestas que di...

P: ¿Hay una sola conciencia y todas las entidades necesitan un ego?

R: Voy a dar mi opinión y mi experiencia subjetiva en cuanto a su pregunta. Pero recuerde que la verdad de su realidad está dentro de usted.

Creo que hay una confusión entre el ser espiritual que crea su realidad y esa parte de la mente del ser que usted puede etiquetar como "ego".

Desde el plano espiritual, un ser simplemente podría no considerar que el universo existe y no sería una realidad para ese ser. Pero sólo por la naturaleza de tener un punto de vista situado aquí, en el universo físico, identificado con un cuerpo, el ser ha aceptado la existencia del universo, tal como es, incluyendo las partes del universo no percibidas desde ese punto de vista.

La mente del ser ha creado el ego, que es una personalidad, un rostro en el mundo que contiene un sistema de creencias y soluciones a los problemas de supervivencia como ser humano. El sistema de creencias tiene un mapa del mundo que sólo puede aproximarse a la realidad y está lleno de engaños. Es el color del cristal a través del cual la persona ve el mundo.

La realidad es sólo una ilusión (no un engaño) respecto al Ser Superior, esa parte espiritual de la persona que permanece en el plano espiritual, mientras que su punto de vista situado

en el universo físico se identifica con un cuerpo para experimentar la dimensión física y aprender las lecciones que ofrece.

Creo que el sonido en el bosque ocurre ya sea que alguien lo perciba o no. ¿Está haciendo tic-tac el reloj en la habitación de al lado? Creo que sí, ya que cuando voy allí, el reloj indica la hora exacta. Creo que esto es un error común en que los filósofos fallan en diferenciar las dimensiones espirituales y físicas, o planos de existencia.

Del mismo modo, si vivieran extraterrestres (y las formas de vida en otros planetas) en este mismo plano físico, percibirían el mismo universo que nosotros; a pesar de que les pareciera muy diferente a través de sus ojos y otros sentidos, sería el mismo objetivamente. No hemos encontrado formas de vida extraterrestre porque aun no tenemos la tecnología para ver tan lejos. Pero son perceptibles desde la dimensión espiritual, y la vida permea el universo. (Algunos dicen que hay pruebas físicas, pero se oculta por motivos políticos).

En la práctica, lo físico y lo espiritual, están entrelazados de modo que se producen todas las confusiones. Nuestra espiritualidad tiene una profunda influencia en nuestra experiencia física por el aspecto espiritual de nuestro carácter, que nos mantiene como seres humanos. Nos proporciona un conocimiento interior de la verdad, si estamos abiertos a ella, a través de la conexión intuitiva con nuestro Ser Superior. También existe interconexión entre todos los seres humanos, debido a nuestra espiritualidad en común. Podemos tener una influencia directa en el plano físico por la intención creativa del Ser Superior, que a su vez está conectado y es parte de la fuerza energética (que puede considerarse en esencia, una expresión de amor) que crea el universo físico y otros planos.

P: Si todos somos UNO, según se nos dice, entonces, ¿por qué tenemos almas individuales?

R: Porque es un estado de ser, el Amor, pero expresado a través de un sinnúmero de puntos de vista que componen todo lo que es. Sin almas individuales no habría comunicación, comprensión o empatía; que requiere una cierta separación. Por lo tanto, estamos por nuestra cuenta, reunidos, experimentando, interactuando. Si usted lee acerca de las experiencias espirituales de Dale Askew en el sitio [trans4mind](http://trans4mind.com), aquí, describe la necesidad

de Dios de expresar y experimentar. Que requiere de nosotros; somos Dios, así que todos somos Uno, al mismo tiempo que somos una vibración única con cualidades especiales y recuerdos. Así es como yo lo veo.

P: ¿Cómo se integra nuestra alma a un cuerpo humano, y en qué momento y cómo elige?

R: El espíritu, el Ser Superior, permanece exterior al universo físico, pero integra un control remoto, un punto de vista localizado en el ámbito de energía del cuerpo humano, que trabaja (transmite intenciones) a través de la glándula pineal y la facultad intuitiva del cerebro derecho, y que luego es interpretado conscientemente por el cerebro izquierdo. Una conexión se realiza poco después de la concepción y la conciencia se identifica más y más con el bebé a medida que se desarrolla, de manera que después del nacimiento la experiencia está más bien "en el cuerpo" y no en el remoto punto de vista del Ser Superior. Hay comunicación previa y en curso con los padres, para determinar lo adecuado de la familia y, a menudo, existen acuerdos para la encarnación, continuar relaciones y caminos de aprendizaje.

P: ¿por qué un cuerpo, por qué no una piedra o un árbol?

R: Algunos lo hacen, pero la "alta vibración" del espíritu necesita la flexibilidad de la comunicación para expresar sus cualidades. El espíritu aprende y evoluciona a vibraciones superiores, aunque esto puede ir hacia atrás o durar una eternidad.

P: ¿Qué sentido tiene esto? Si el alma es eterna y el plano físico es sólo una visita antes de volver a casa, ¿de qué sirve esta experiencia en el plano del alma?

R: Es porque la experiencia física es única, no es etérea y onírica, por lo que tenemos que aprender a jugar dentro de límites determinados, para tratar con el cuerpo-mente y el ego, y muchas otras cosas más. Nosotros creamos la realidad desde nuestro nivel espiritual de conciencia, pero al mismo tiempo, como seres humanos, experimentamos y jugamos dentro de ella, y cualquier juego requiere incógnitas, la dualidad del "otro lado". Nuestra vida aquí ofrece la oportunidad de experimentar y aprender acerca de las emociones en una forma

física que no es posible de otra forma. También es la oportunidad de ser parte de toda la creación. Es Dios experimentándose a sí mismo a través del juego de la vida. Es un privilegio, no una condena en la prisión, ¡como piensan algunos! Cuando estamos iluminados nos damos cuenta de esto; nuestra vibración se eleva de manera que no necesitemos más esa etapa en nuestra evolución espiritual, entonces podemos avanzar. La mayoría de las personas están lejos esto, pero ahora hay más que están cerca, que desde hace mucho tiempo. En la historia ha habido ciclos de vibraciones altas y bajas.

Algunos sienten que la pureza de la realización espiritual nos obliga a no estar "interesados en las cosas del mundo"; que manifestar nuestros deseos es un estado bajo del ser. Creo que esto es una confusión, que asume que todos los deseos provienen de los apegos del ego. SOMOS seres espirituales, estamos aquí para vivir la experiencia física, y disfrutar y aprender del juego de la vida en un mundo de dualidades.

P: Esta conexión, lo que hace que se desconecte y cause la muerte, ¿es voluntaria o el alma no tiene control sobre esto?

R: Normalmente no hay control sobre enfermedad, accidente o vejez que cause la muerte del cuerpo cuando el ser se ha identificado por completo con el cuerpo. Sin embargo, esas escasas personas que están en íntimo contacto con su ser superior, son capaces de abandonar el cuerpo y morir en el momento que elijan. En experiencias cercanas a la muerte escuchamos cómo a las personas a veces se les guía sobre la elección de que regresen al cuerpo; en estos casos a veces se produce una curación milagrosa.

P: Gracias Peter, por estas respuestas profundas, son de mucha ayuda, pero como en la mayoría de las respuestas, se presentan otras preguntas. Puedo entender el aspecto de crear mi propia realidad, aunque me han llevado a creer que no deberíamos tratar de crear por nosotros mismos, sino pedirle a Dios o el Universo y lo hará por nosotros.

R: Creo que somos la expresión creativa de Dios en este mundo, somos parte de Dios a través de nuestro Ser Superior. Dios crea a través de nosotros. Sí, podemos y debemos pedir orientación y ayuda, y eso proviene de Dios a través de nuestro Ser Superior. Nosotros (y

nuestro libre albedrío) somos parte del proceso, no sólo los receptores.

P: Pero lo que no entiendo es cómo otras personas pueden ver mi mundo. Si el ego de cada quien está creando una "realidad" diferente, ¿cómo podemos interactuar y "estar de acuerdo" sobre lo que vemos en el mundo? La física cuántica dice que la naturaleza misma de ver algo hace que tome forma, y que la materia cuántica puede existir en diferentes estados al mismo tiempo, es decir, materia y energía. ¿Es el verla lo que causa que aparezca como materia?

R: Estamos observando desde el mundo físico a través de nuestros ojos. Es el mismo objeto y está ahí, ya sea que lo observemos o no. El fenómeno cuántico que describe se relaciona con la creación desde el punto de vista espiritual. El "punto cero" del átomo es espiritual, la metafísica y la física se combinan. Se trata de dos caras de la misma moneda, ambas son verdaderas a la vez. En realidad, nuestra vida en la Tierra es acerca de experimentar desde el punto de vista físico; al mismo tiempo le damos más sentido a nuestras vidas al reconocer que cada uno de nosotros tiene un punto de vista espiritual a partir del cual creamos el 100% de nuestra realidad, pero es mejor diferenciar ambas de manera que no nos confundamos. Aunque en realidad no están separadas, sino que son aspectos del ser.

P: ¿Cómo hacer entonces para estar de acuerdo con los demás en que estamos observando la misma materia, por ejemplo, un gato, si estamos creando nuestra propia ilusión?

R: Comunicación, observación, y más comunicación. Vivimos en el mismo mundo, tenemos una realidad común objetiva (que es solo una ilusión desde el punto de vista espiritual), pero lo vemos a través de diferentes lentes de colores, debido a las creencias e ideas fijas en nuestro subconsciente. Cada uno de nosotros tiene diferentes realidades subjetivas que coinciden con la realidad objetiva (y la realidad subjetiva de otras personas), en mayor o menor grado. El camino del crecimiento, es hacer conscientes esas creencias y reevaluarlas; abrir nuestras mentes a nuevas ideas basadas en la observación en el momento presente, y las contribuciones que hacen otras personas a nuestro mapa de la realidad. Para quitarnos los lentes. Para vivir conscientemente en lugar de ser autómatas (un producto de nuestro condicionamiento y las soluciones de seguridad de nuestro ego).

26. Hacer que su visión se haga realidad

Una meta es un deseo específico con una fecha límite. Fijar y alcanzar metas que cumplan con sus necesidades, es esencial para la salud y la felicidad. Esforzarse para lograr sus metas es una declaración de que usted se hace cargo de su vida, en lugar de que la vida se haga cargo de usted.

Visualizar una meta es más importante que conocer todos los detalles, o incluso los detalles de cómo va a lograrlo. El primer paso para un pintor, es visualizar el resultado final, al menos en concepto; el medio para lograr el resultado es extremadamente variable –diferentes materiales, técnicas, estilos– y algunos de los pasos pueden requerir el aprendizaje de nuevas habilidades o pueden depender de ideas e inspiración que el artista sabe que llegará en el momento adecuado, no se preocupa si no reúne todo desde el comienzo. Sin embargo, resulta que expresa sus sentimientos y espíritu; eso es más que suficiente.

Buscar visualizar metas es una tendencia natural poderosa, como la tendencia de las plantas a buscar la luz, un impulso insistente que puede romper el granito más duro. Si no tiene una imagen clara de a dónde quiere ir, este ánimo creativo se frustrará y puede que experimente la vida como sin sentido o sin dirección. Entonces, en su lugar, puede que visualice objetivos negativos y se vea como incompetente, enfermo, sufriendo, un fracaso, y su poder creativo tenderá a que esto se haga realidad.

El primer paso para fijar objetivos, es ponerse en contacto con lo que realmente quiere en la vida. Algo que realmente le inspira, para que sepa que es lo "correcto". Debe ser lo que realmente quiere, independientemente de "lo que requiera". No lo que otras personas quieren o esperan de usted, ni algo para complacer a los demás; para que lo inspire, debe ser fiel a sí mismo, algo que realmente le motiva.

Puede ser una meta para toda la vida o para un año, mes o semana. Manténgala clara y sencilla, pero no fije su objetivo en términos generales, tales como "algunos" o "más"; ¡sea específico! Incluya detalles concretos de tiempo, lugar, hechos, cifras, personas. Aclare exactamente lo que significa el objetivo en términos de cambios concretos en su vida y un

plazo concreto para su logro.

El objetivo debe ser alcanzable; tal vez fuera de alcance por el momento, ¡pero no fuera de vista! También debe ser algo que usted crea, que siente que es correcto, que es coherente con sus valores.

Entonces visualice esa situación en su mente como si realmente estuviera pasando ahora. Exprésela como un hecho en el tiempo presente, véase con el objetivo logrado. ¿Qué hace? ¿Cómo es su entorno? ¿Qué le dicen las personas? ¿Cómo se siente ahora que lo ha logrado? Viva la sensación de que lo logró en su corazón, y ¡celebre! Ese sentimiento permanecerá con usted, energizando todas sus acciones hacia la manifestación de la meta.

He aquí algunos ejemplos de logros bien expresados: "Voy a un club de solteros una vez a la semana y me resulta fácil conocer gente nueva con (el objetivo de hacer de 5 nuevos amigos verdaderos)". "Nado dos kilómetros tres veces por semana, y me siento más fuerte y vivo (el objetivo es ponerse en forma nadando dos kilómetros tres veces por semana)". "Vivo cómodamente dentro de mi presupuesto para alimentos, ropa y entretenimiento, ahora me siento seguro financieramente y en control de mis gastos (el objetivo de vivir dentro de mi presupuesto por tres meses)". "Julio y yo realmente nos entendemos; nos amamos, confiamos el uno en el otro y estamos teniendo una sexualidad maravillosa (el objetivo es mejorar la comunicación en nuestra relación para que nuestra vida sexual de nuevo sea maravillosa)".

No utilice negativos, tales como "Ya no estoy comiendo demasiado". ¡Piense positivo! Los objetivos negativos, o si no es capaz de verse logrando el objetivo, indican claramente la probabilidad de que existan conflictos internos, en cuyo caso, para manejar esto, necesita identificar las creencias limitantes y revisarlas.

Por ejemplo, puede aprender que tiene miedo de cómo le responderán los otros en caso de que alcance su meta, o que no puede o no quiere llevar a cabo las medidas necesarias para proceder en este momento, o que el objetivo realmente significaba complacer o coincidir con otra persona. En estos casos, primero debe aceptar y comprender a fondo los puntos de

vista y los sentimientos involucrados en el conflicto, y compararlos con la realidad actual, sus necesidades reales, y darse cuenta del pensamiento distorsionado que está operando. Entonces, el objetivo será claro y los problemas disminuirán, o se verá que el objetivo no es auténtico y elegirá otro objetivo.

También es necesario elaborar un plan de acción que abarque el orden de los pasos que debe seguir para manifestar su meta. ¿Qué hay que hacer, cambiar, aprender o poner en práctica, para mover su vida de donde está ahora a donde quiere estar?

Para trazar su camino, lo mejor es trabajar hacia atrás a partir de su visión del objetivo logrado; de esa manera asegura que va por buen camino y que lo que usted planea lo lleva a la meta y no a otro lugar. ¿Qué hay que hacer para que pueda finalmente alcanzar la meta? ¿Qué tiene que pasar? A continuación proceda hacia atrás: ¿qué se necesita hacer un paso antes? Trabaje de regreso hacia los primeros pasos que debe seguir. Los primeros pasos tienen que ser las cosas que usted sabe que puede hacer, para que pueda ponerse en marcha. Ponga por escrito su objetivo y compártalo con aquellos que lo apoyarán.

Al empezar a actuar, identifique sus miedos, acéptelos y líbrese de ellos. Identifique otras cosas que esté haciendo, tal vez habitualmente, que de hecho hacen difícil o incluso imposible lograr su objetivo, y deje de hacer esas cosas. Identifique y revise sus creencias limitantes (incluidas las creencias que ha reprimido), y transforme esa energía en el amor que siente por su visión.

Cuando inicie sus primeros pasos en la realidad, se encontrará actuando de manera compatible con la creación de su visión; las ideas y los recursos caerán en su lugar. Los retrocesos son inevitables, pero puede aprender de ellos, y después volver a establecer su visión y avanzar con mayor confianza que antes. Utilice todo lo que ha aprendido para establecer y reforzar su autoestima; sea su mayor apoyo. Con la confianza en sí mismo querrá ir más allá y probar cosas nuevas. Recuerde las razones por las que está haciendo lo que está haciendo; esto le ayudará a hacer lo que sea necesario para alcanzar su meta, sea paciente cuando sea necesario, y sea persistente con sus esfuerzos.

Es igualmente importante también centrarse, tan despiadada y honestamente como sea posible, en la realidad actual. Y esta es la clave: mida su progreso desde donde comenzó, no en relación a lo lejos que tienen que ir. Cada acción en la que demuestra su competencia, aumenta su autoestima; cada progreso que haga, aumenta su moral.

Al comparar su progreso con el punto en que usted empezó, se anima a continuar. Los objetivos se logran paso a paso, y cada paso debe ser aprobado; de lo contrario el objetivo puede parecer muy lejano y puede sentir que no está progresando.

Entonces compare su realidad actual y el estado de progreso en relación a la visión final; los siguientes pasos se aclararán y se sentirá motivado a continuar. Se trata de un proceso de improvisación que no se puede predecir totalmente desde un principio. Dado que la creación es improvisación, los pasos que planea llevar a cabo, e incluso la meta, pueden ser revisados. Ahora que se conoce más, puede descubrir que realmente quiere algo muy diferente de lo que originalmente se propuso conseguir.

EXISTE EL FUTURO
PRIMERO EN LA IMAGINACIÓN
LUEGO EN LA VOLUNTAD
FINALMENTE EN LA REALIDAD

Pásela bien (establecer y conseguir objetivos es el juego de la vida).

Parte II

Con la atención puesta en el tema de la manifestación en muchos foros, pensé que sería una buena idea ampliar un poco mi comprensión de la materia y ser específico acerca de cómo hacerlo.

Creo en un enfoque multi–dominio. No sólo somos uno con Dios; ni sólo seres angelicales; ni sólo testigos de la conciencia; ni sólo una mente creativa; ni tan sólo un ego intrigante; ni sólo un ser social que lucha por sobrevivir; ni sólo un amante, padre o amigo; ni sólo una criatura programada por los genes; ni solo uno con las súper energías del planeta y el Universo. Somos todas estas cosas al mismo tiempo. Un campo unificado.

La manifestación, como se describe en "El Secreto", es un proceso alimentado espiritualmente. Con la adecuada preparación espiritual, mental y emocional, las cosas parece que "simplemente suceden" o caen en nuestro regazo. Si bien esto puede ser a veces la apariencia, en la práctica no es una visión completa. Los otros ámbitos de nuestro ser, por lo menos juegan una parte igual. Aunque pueden surgir oportunidades que parecen mágicas –sincronicidades, porque somos seres conectados; de nuevo el campo unificado– y personas de ideas afines que naturalmente se identifican con nuestro deseo (ley de atracción) y comparten sus recursos; el principal canal de realización de lo que deseamos es proporcionado por nosotros mismos, nuestras propias acciones, y las comunicaciones y recursos mentales, como la inteligencia, creatividad e intuición.

El conocido "fijar objetivos y conseguirlos" (como se describe más arriba), es tan importante como siempre. Eso, "si quiere ser más preciso", es psicología práctica. Nuestra base de conocimientos, desarrollo mental y habilidades sociales (concentración, estudio, comunicación, memoria, creatividad, intuición, liderazgo, etc.) son tan importantes como siempre. Son nuestra contribución cognitiva. Vital si queremos hacer una diferencia; pensar y vivir fuera de los esquemas de nuestra norma cultural.

Además, para lograr algo significativo, también tenemos que poner nuestro corazón y alma en la mezcla. El siguiente proceso de manifestación complementa muy bien la información anterior sobre hacer de su visión una realidad...

Proceso de Manifestación

La creación se produce cuando tenemos una imagen clara de un estado deseado y confiamos que podemos hacer que esto ocurra. Si podemos hacer que esto suceda subjetivamente, entonces también podemos hacer que esto ocurra en el mundo físico. La

motivación y la energía para crear proviene de ese deseo; la tensión estructural entre la realidad actual y la realidad deseada alcanzable.

Con el Proceso de Manifestación, crea la mejor manera de ser espiritual, mental y emocional, que le ayudará a lograr sus deseos y atraer los recursos que necesita. Estos son los pasos:

1. Defina el objetivo, el estado deseado

2. ¿Cómo sería si pudiera?

Exponga las resistencias (miedos irracionales y creencias limitantes). Experimentélas al grado en que se dé cuenta que usted es quien las crea; entonces puede cambiarlas o simplemente dejarlas ir.

3. Pretenda que usted puede

Describa el escenario en detalle

¿Cómo se siente eso? (todos los sentidos y emociones; Mundo de la Inspiración)

4. Agradezca que puede hacerlo en su realidad subjetiva, sienta gratitud como si ya tuviera lo que usted desea; al mismo tiempo, sienta sin apego que es por el bien de todos y que también lo puede dejar ir alegremente. (El apego no sólo conduce al sufrimiento, sino también a no tener; pregúntele al marido celoso).

5. Ábrase, acepte la responsabilidad por ello, y siéntase uno al ser un medio (no necesariamente el único medio) para las acciones, la sabiduría y todo lo demás que se requiera para manifestar el estado deseado en nuestra realidad física. Sienta esa energía inspiradora y motivadora. Sea un jugador alegre en el juego de manifestar aquí en la Tierra. Determine sus próximos pasos en el plan de juego, lo que puede hacer ahora para que las cosas se pongan en movimiento.

6. Fluya amor incondicional desde el Ser Superior, a través de su cuerpo–mente, hacia todas

las personas y todas las cosas.

27. Descubrir quién es usted

Sin duda, algunas veces se ha sentido inspirado a actuar; para hacer o decir algo. Hay una extraordinaria ráfaga de energía y claridad que acompaña este impulso. Se siente entusiasmado, le gustaría empezar de inmediato y todo le parece posible. Pero poner en práctica su visión puede ser un proceso serio. El espíritu encuentra la resistencia de la materialidad y la visión se desvanece. Es posible que regresemos a los habituales pensamientos limitantes y patrones de comportamiento, y que la nueva perspectiva se oscurezca. Pero si podemos mantener la conexión espiritual e integrarla en la mental, emocional y aspectos de comportamiento de nuestro ser, podremos "hacer que las cosas sucedan" y experimentar nuestro potencial creativo.

Según llegamos a conocer y confiar en nuestra conciencia interior intuitiva, se produce una claridad de pensamiento que ilumina las zonas donde hemos creado bloqueos; arroja luz sobre los patrones de pensamiento y comportamiento que ahora se consideran inadecuados. Se vuelve más fácil tomar decisiones y actuar espontáneamente.

Por otro lado, si perdemos contacto con la fuente creativa que es nuestro ser interior, nos identificamos con los pensamientos, emociones y patrones de comportamiento negativos. No podemos verlos como lo que son porque somos ellos. Así que, en el otro extremo del espectro, vemos personas conscientes con baja autoestima, refugiándose, ya sea en actividades frenéticas o en el abandono. Imagínese en las siguientes situaciones:

Se encuentra en una fiesta y no conoce a nadie excepto al anfitrión. Usted ha devuelto un artículo de ropa que se descosió a lo largo de la costura, pero la tienda le dice que no tiene una política "de devoluciones". Su médico evade responder sus preguntas con claridad.

En cada caso, ¿qué haría? ¿Cómo se sentiría? ¿Qué pensaría (subyacente a sus emociones)? Y, ¿cuál sería su verdadero deseo en esa situación?

Cuando nuestros verdaderos deseos informan a nuestro pensamiento y sentimientos, estamos siendo fieles a nosotros mismos, y eso aumenta la autoestima. Cuando nuestros

verdaderos deseos están sumergidos por el pensamiento distorsionado y las emociones dolorosas, el comportamiento resultante está en conflicto y nuestra autoestima disminuye.

Para conocerse a sí mismo

Concédase un momento, cada día, para satisfacer solamente sus propias necesidades y su disfrute personal. Esto puede incluir hacer este curso, o puede ser con otras personas, pero es para usted. La voluntad de cuidarse a sí mismo desempeña una parte vital en el desarrollo de su "existencia". A medida que empieza a ver sus propias necesidades y deja de jugar a ser la víctima de las demandas de otras personas, usted será tratado con más respeto porque habrá ganado amor propio.

Usted está "yendo dentro de sí mismo", y esto requiere una ruptura de su identificación con los vínculos mundanos; que van más allá de sus pensamientos, sentimientos y deseos. Encontrará que la mente no cesa de hablar, y tratar de detenerla no funciona; usted tiene que convertirse en un observador separado de ella, entonces empieza a desaparecer. A lo que resiste, persiste.

Cuando realmente estamos siendo nosotros mismos, sin la barrera del parloteo mental y las emociones negativas, es más fácil hacer la conexión directa entre usted, el ser espiritual y el mundo que lo rodea. Esta es una experiencia estética... de la verdad. ¿Alguna vez ha quedado absorto en un proyecto, una imagen, una pieza musical, un paisaje? La mente se concentra y queda quieta, y usted se siente "uno".

Un cambio en la conciencia –un despertar– puede ser activado por cosas tales como un sueño, una memoria, un olor sugestivo, enamorarse, tener miedo. Sólo se requiere que nuestras defensas estén bajas (lo que significa que no estamos manteniendo ideas preconcebidas), a fin de que podamos experimentar algo más intenso, como por primera vez, en un nuevo momento. ¿Puede usted recordar una experiencia de este tipo de conexión, y su sensación?

Para experimentar conexión en lugar de separación, tenemos que romper todos los apegos con nuestros pensamientos y deseos, y así aprender a suspender nuestra crítica. Es posible

conectar y experimentar el ser espiritual en cualquier momento, sea lo que sea que estemos haciendo. En la técnica de Gurdjieff de "auto recordar", adoptamos el papel de testigo según transcurre nuestra vida cotidiana. El testigo observa todo lo que hace, pero no es evaluativo; no juzga sus acciones (recuerde, usted no es sus acciones). Por ejemplo, usted puede comer un pastel de chocolate y luego molestarse por haberlo comido. El testigo verá: "Comió un pastel y está molesto consigo mismo por haberlo hecho". El testigo es desapasionado y no le importa lo que usted hace, piensa y siente, sino que simplemente toma nota de ello.

Por supuesto, igual que parar de pensar, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Usted puede estar conduciendo por la calle y el testigo toma nota; se siente contento y lo anota; alguien se atraviesa frente a usted y ocasiona que meta los frenos. Usted olvida ser testigo e inmediatamente se identifica con sus emociones de ira o frustración. ¡Mucho más tarde recuerda que estaba tratando de ser testigo! Pero con la práctica, encuentra que es posible "despertar" en medio de un drama y observar una parte de sí mismo enganchada por una emoción; entonces, a ese grado, habrá aprendido que usted no es sus emociones, ha diferenciado su ser verdadero, el ser espiritual que tiene valía intrínseca, y no puede ser juzgado de la manera que lo pueden ser las emociones y comportamientos inadecuados o autodestructivos. Y como deja de juzgarse, se da cuenta que lo mismo aplica a los demás, así que también puede dejar de juzgarlos.

Notará que a medida que dramatiza diferentes pensamientos, emociones y conductas, es como si usted fueran diferentes personas al mismo tiempo, pequeñas personalidades que van y vienen según el caso, pero generalmente reactivas de acuerdo a patrones de comportamiento.

¿Cuántos "yos" hay dentro de usted? Muchos. Hoy, para la hora del almuerzo, puede haber estado serio, molesto, lujurioso, cansado, olvidadizo, y habrá tenido muchas intenciones y propósitos fugaces hacia los demás, o ideas acerca de lo que quiere o no quiere. Es posible que haya actuado como una persona que admira y no como alguien con quien no quiere ser relacionado. Y muchas, muchas otras formas de ser. Cada "sub-personalidad" consume todo mientras dura, y algunas de estas sub-personalidades pueden desempeñar un papel importante en su composición. Incluso quien cree que es, puede ser en realidad una sub-

personalidad y no la verdadera esencia de usted.

Gurdjieff señala que a veces un "yo" hace algo por lo que todos los demás "yos" deben pagar, tal vez por el resto de su vida. Nuestros "yos" son numerosos, todos efímeros, y son evaluativos y juiciosos; con un montón de pensamientos y creencias irracionales, intenciones dañinas y emociones dolorosas integradas. Cada uno, realmente es una solución a problemas pasados que se mantiene y se reproduce en el presente. Romper esta secuencia incesante de identificaciones con la técnica de auto recordar, es darnos algo de libertad interior.

Cuanto más se utiliza esta técnica, más poderosa se vuelve. Cada "yo", es el reflejo de un vínculo con un deseo, sentimiento o pensamiento; estos son nuestros vínculos con el mundo material. Al asumir el papel de testigo, podemos objetivar estos "yos" y así romper nuestra identificación con ellos.

Cuando experimentamos nuestra espiritualidad, reconocemos nuestro lugar verdadero en el mundo y sabemos que tenemos nuestro propio papel vital que desempeñar. Este sentimiento de pertenencia, verdaderamente crea un sentido de dignidad que mejora nuestra autoestima.

28. Cuerpo, Mente y Espíritu

Para crear nuestra realidad –para hacer que las cosas sucedan en nuestra experiencia del mundo– operamos en todos los niveles de nuestro ser: espiritual, mental, emocional y físico. Hacemos esto el 100% del tiempo, seamos o no conscientes de ello. Es posible mejorar nuestra experiencia de vida al volvernos más conscientes de nuestro proceso creativo.

En la cultura occidental vemos nuestras vidas principalmente como una manifestación física; vamos a trabajar, producimos cosas, se le paga, sobrevive, tratamos de mantener nuestros cuerpos sanos, buscamos un socio, formamos una familia. Hablar de "crear nuestra realidad" desde un punto de vista espiritual, parece estar fuera de contacto con la realidad, tal vez incluso un poco loco. Pero si me sigue –ya que voy a tratar de explicarle– verá que todo tiene sentido. La naturaleza espiritual tiene una gran influencia en nuestra experiencia de la vida cotidiana; nuestra voluntad creativa. Nosotros manifestamos esa "voluntad" de acuerdo a las creencias que tenemos, los sentimientos que se derivan de esas creencias y nuestras acciones.

Podemos empezar a vivir conscientemente, manifestando lo que queremos aquí y ahora, al poner en marcha nuestros planes y sueños en el mundo real.

El primer paso es llegar a tener claro qué es lo que usted desea crear, para decidir lo que quiere.

El segundo paso consiste en visualizar, involucrando la emoción, que esto está pasando, hasta llegar a un punto en el que sabe que ya ha sucedido y viene en camino hacia usted.

El tercer paso es estar abierto a ser guiado, basado en saber que usted está conectado espiritualmente y es parte de ello. Espere a ser guiado espiritualmente antes de actuar. Si usted actúa antes de recibir orientación, puede terminar manifestando algo distinto a lo que realmente desea. Esa es la manera del ego, cuando su comportamiento es reactivo, sin conciencia y sin conexión con su Ser Superior. Espere a que Dios le guíe y siempre resultará perfecto, incluso a veces un camino mejor que el que originalmente había imaginado.

Actúe de acuerdo a su conocimiento intuitivo. Puede saber que proviene del Espíritu porque el amor estará presente. Esto significa aceptar sin juzgar. Y sin emociones negativas como el miedo o el odio, que son las resistencias contra lo que existe; ¡aquello que usted está creando! Usted puede ser guiado a las fuentes de información que le ayudarán a actuar con mayor eficacia.

Entonces hágalo, el primer paso, la primera comunicación. Marque el paso y aprenda de sus experiencias en manifestar lo que quiere. El espíritu ofrecerá esas oportunidades de aprendizaje (a veces pueden parecer "errores") como parte de su conexión continua con su verdadero omnisciente Ser Superior.

He aquí un ejemplo imaginario de cómo un hombre puede aprender a mejorar su situación con mayor conciencia. Tal vez desea mejorar la relación con su hija, ya que con frecuencia discuten y pelean. Él la quiere mucho, pero la mayoría de las veces ella es odiosa y rebelde.

Él quiere cambiar la situación para crear una mejor realidad en todos los niveles de su ser. Antes pensaba que todo tenía que ver con lo que ella hacía, sin asumir su propia responsabilidad. Pero esta vez lo consulta con su Ser Superior. Que simplemente lo orienta para que sea más cariñoso con su hija. Esto probablemente es un poco una sorpresa, porque él piensa que es "cariñoso" y tiene buena comunicación, pero ahora se da cuenta de que quizás aquí haya algo que aprender.

Aquí es donde las herramientas de crecimiento personal, como el curso "¡Inicie una Nueva Vida!", pueden ayudar; ya que da algunas claves de cómo mejorar la vida. Si es guiado a iniciar una nueva vida, en el curso aprenderá que cuando usted está tratando de conseguir ayudar a alguien, es mejor no invalidar lo que le dicen, o evaluar su visión de las cosas desde su propia interpretación, de otra manera provocará que haya resistencia o se sientan distantes e introvertidos.

Digamos que de acuerdo con su guía, el hombre en nuestro ejemplo ha adquirido esta información y quiere relacionarse con su hija de forma más amorosa, ya que se ha dado

cuenta que es su verdad. Él le pregunta a su hija cómo le ha ido en la escuela y ella responde: "No es de tu incumbencia". Normalmente habría despotricado, "Es muy de mi incumbencia", y se habría enojado, pero esta vez no la invalida o juzga que está equivocada. Él sólo dice "Está bien, lo entiendo". Ella se sorprende. Su sentimiento es que él se preocupa mucho por ella. Funcionó de acuerdo a las directrices del curso y también en relación a su verdad interior. Ella está un poco sorprendida y dice: "¿Ah, sí?", pero se ha logrado un pequeño avance; que de seguir en este camino, poco a poco mejorará su relación, y ella será mucho más feliz.

Hay contrariedades pero aprende de ellas, son valiosas a su manera. Realmente aprende acerca de sí mismo, acerca de ser capaz de responder como él mismo, en lugar de reaccionar de acuerdo a los habituales patrones aprendidos; acerca de cómo ser verdadero "en el momento." Pero a veces es difícil, como cuando ella le dice que está celosa de su relación con su madre. En lugar de reconocerlo como un comentario honesto y valiente, explota y le dice que no sea ridícula. Un paso atrás. Más tarde, al recapacitar sobre lo que sucedió, se da cuenta de que en realidad está bastante celoso de la relación entre la madre y la hija, ya que ellas siempre están más cerca. Es por eso que le provocaba una reacción a él. Los comentarios de su hija correspondían con sus propios sentimientos reprimidos y lo condujeron a reaccionar de forma inconsciente.

Entonces, ¿cuál es el verdadero problema? Inseguridad en la relación con su esposa, tal vez. Una creencia conduce a sentirse de cierta manera que entonces provoca un comportamiento, y este contexto da lugar a nuevos pensamientos e interpretaciones y la situación se sale de nuestras manos. La relación con su hija se ha deteriorado como consecuencia de sus propios sentimientos de inseguridad y los celos por la cercanía entre la madre y la hija, algo de lo que él antes no había sido consciente.

¿Qué creencias conducían su sentimiento de inseguridad? Esas cosas tienden a estar bastante reprimidas; las mantenemos ocultas desde hace tiempo para evitar enfrentar las cuestiones que son demasiado difíciles de aceptar. Afortunadamente tenía las herramientas de "El Proyecto Insight" para acceder rápidamente a la raíz del problema. El curso del "Proyecto Insight" es un procedimiento a profundidad que utiliza el monitoreo de biofeedback,

que se recomienda para quienes son serios en la búsqueda de auto-conocimiento. El programa "Holosync" de Centerpointe, y el asesoramiento que ofrece Bill Harris, también es de gran ayuda en el camino.

Volviendo a mi historia, el quid de la cuestión es que el hombre creía que las mujeres eran demasiado imprevisibles emocionalmente como para confiar en ellas. En el pasado tuvo un par de experiencias dolorosas que lo llevaron a creerlo; generalizó su creencia y se la aplicó a todas las mujeres, incluyendo a su esposa. Al revisar su historia ahora puede ver que él también creó las experiencias anteriores y encontró otra creencia que estaba detrás de ésta.

Según fue destapando estas creencias, en el fondo encontró algunas verdades hermosas; simples, como son siempre las verdades, como su naturaleza amorosa fundamental. Esa también es la naturaleza de cada uno de nosotros, nuestra espiritualidad. El amor expresado como voluntad creativa. El amor se distorsiona por nuestras estructuras mentales, conflictos en un espectro de emociones dolorosas y comportamientos contraproducentes que la mayoría de las personas experimentan con frecuencia, o los ocultan para vivir dentro de límites "seguros" para que no se activen. Pero realmente nosotros creamos la experiencia, que es reflejo de lo que está pasando en nosotros. A escala de conciencia de grupo, se extiende a los acontecimientos mundiales.

Con el aprendizaje, obtenido a partir de experimentar conscientemente y estar abiertos a ser guiados desde el Espíritu, uno se vuelve más iluminado; de hecho, los milagros pueden suceder. Con claridad, la vida se vuelve mucho más simple y abierta a la influencia creativa.

Una corresponsal, Saikoun, me hizo ver que la experiencia de la "identidad humana" con la que todos estamos tan familiarizados, es de hecho un velo, una proyección, de ninguna manera una verdad. Es un hábito que adquirimos en la infancia temprana. Ciertamente, se puede aprovechar lo máximo y tener una "buena experiencia de vida" con el velo puesto. Y ciertamente uno puede decidir que el velo representa una verdad y asumir las limitaciones resultantes. Sin embargo, la verdad es que no hay separación y usted tiene acceso consciente a la forma en que está creando su realidad en cada momento. Eso es el todo, la "identidad humana" es un subconjunto. Uno queda encerrado en ese punto de vista, si uno

así lo escoge.

Estoy de acuerdo con ella; también creo que estamos aquí para experimentar la vida a nivel físico y también comprendernos desde ese punto de vista. La experiencia humana no es algo a rechazar o aliviar; es un gran privilegio. Somos "el hombre de los cielos", no hay un "ahí arriba" y "aquí abajo" –la física y la metafísica son una– nosotros simplemente somos todo ello.

Espíritu–mente–cuerpo–emociones–el mundo; se trata de un círculo, una plenitud. Estamos todos conectados. Porque el espíritu es de la misma naturaleza que la información, no tiene límites de espacio y tiempo, las creencias de unos pocos seres conscientes influyen en la conciencia grupal de La Humanidad; o quizás debería decir la inconsciencia grupal, dado que aquí se expresa relativamente poca voluntad consciente, pero el inconsciente todavía responde. Siento que hay un llamado a despertar en el presente de este planeta y las cosas están cambiando; podría haber un aumento exponencial en la expresión de nuestra verdadera naturaleza –el Amor– en nuestro mundo. Corresponde a cada quien hacer su parte.

"Cuando amamos, somos el universo y el universo vive en nosotros" – O. Pirmez

29. Aprender de nuestra experiencia

Los acontecimientos actuales han demostrado un enorme deseo, en nombre de la mayoría de las personas en el mundo, por tener paz en sus vidas. Ya no están de acuerdo con esta mentalidad de crear conflictos políticos que ponen en peligro el progreso económico, los derechos humanos y las libertades. Pero lo que es más importante, creo que muchas personas están conscientes de que si queremos paz en el mundo, en primer lugar tenemos que lograr estar en paz con nuestras propias vidas. La naturaleza humana es la que tiene que cambiar y somos capaces de lograr esa transformación.

Nuestra experiencia en el mundo es reflejo de nuestro estado interior; sí, parece como de magia, pero es una realidad, el mundo es milagroso. He sido testigo de tantas cosas que lo prueban. Cuando yo, un estudiante o un cliente, hemos logrado un verdadero cambio en nuestro sistema de creencias que resuelve un conflicto interno, entonces, muy pronto, cambian en consecuencia las circunstancias de nuestro mundo real. Proyectamos nuestro estado interior –resistencia, miedo y aceptación / amor– en la experiencia de vida personal. Como grupo proyectamos nuestra conciencia en los acontecimientos mundiales. Es nuestra responsabilidad individual ser conscientes de la contribución a la conciencia de grupo para ayudar a crear un mundo con más oportunidades para nosotros y para nuestros seres queridos; que en última instancia somos todos.

Entonces, ¿qué guerras libramos en nuestro interior? Los propósitos y objetivos que más anhelamos –algunos que podemos haber traído a esta vida o sentir con más fuerza en la infancia o en la juventud– a menudo se ven en riesgo frente a los problemas que descubrimos al intentar realizarlos; así que puede que nos olvidemos de ellos (en realidad los reprimimos) y optemos por soluciones más seguras. Jugar el juego seguro, es un triste conflicto con el juego que realmente (todavía) queremos jugar. Nos hemos convertido en alguien más, un sustituto de nuestro verdadero ser. Reforzando esta posición están los apegos a los que nos hemos aferrado; los temores que podemos tener por perder el control de nuestro espacio seguro; la resistencia que sentimos contra los elementos de cambio; y los juicios que nos impiden aceptar lo que es.

Para mejorar nuestra posición; para poder abrir nuestro espacio y expresar nuestros verdaderos deseos; en primer lugar tenemos que establecer un acuerdo con nuestra situación. Nuestra verdadera naturaleza es una expresión de amor, y esa es la naturaleza que necesitamos redescubrir en nuestra conciencia.

Antes que podamos contribuir con la paz mundial a través de nuestra conciencia, tenemos que estar en paz con nosotros mismos. Antes de que podamos amar a los otros incondicionalmente, tenemos que ser capaces de amarnos verdaderamente a nosotros mismos. Antes de que podamos perdonar y dejar de juzgar a los demás, tenemos que aprender a perdonarnos a nosotros mismos y aceptarnos cordialmente tal como somos.

Si podemos perdonarnos a nosotros mismos, será más fácil que perdonemos a los demás. Si no nos sentimos capaces de perdonar a los demás, entonces es evidente que no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos. La ironía es que cuando realmente nos amamos a nosotros mismos, nosotros y los demás ni siquiera necesitamos ser perdonados, porque somos capaces de aceptar el pasado, el presente y el futuro como son, sin juzgar nuestra creación. Diferenciar –bueno / malo, correcto / equivocado, bonito / feo– no forma parte del vocabulario del amor.

30. El Enfoque Positivo

En este momento, en lo personal y en relación a los acontecimientos mundiales, las tres siguientes citas son la base de mis pensamientos e intenciones. Este enfoque positivo está inspirado en el amor, que es la naturaleza de nuestro ser, y da resultados en la creación de paz y felicidad. La alternativa –resistirse, juzgar, antagonismo y odio– se rigen por el miedo, que es negar la esencia, y tienen el efecto de reforzar a lo que uno se opone.

(1) El Peregrino por la Paz dice ...

"En mi trabajo he elegido el enfoque positivo. Nunca pienso en mí mismo protestando por algo, sino como un testigo de la convivencia armoniosa. Testigo de los que proponen soluciones, ya que quienes atestiguan en contra, por lo general no lo hacen, prefieren insistir en señalar lo equivocado; juzgan, critican y a veces insultan. Naturalmente, el enfoque negativo tiene un efecto nocivo sobre quien lo utiliza, mientras que el enfoque positivo produce un buen efecto.

Cuando el mal es atacado, el mal se moviliza; si bien antes puede haber sido débil y desorganizado, el ataque lo valida y le da fuerza. Cuando no se le ataca, sino que se ejerce una buena influencia sobre la situación, no sólo provoca que el mal tienda a desaparecer, sino que el malhechor tiende a transformarse. El enfoque positivo inspira; el enfoque negativo provoca enojo.

Cuando hace enojar a alguien, provoca que actúe conforme a sus instintos más primitivos, usualmente violentos e irracionales. Cuando lo inspira, reacciona de acuerdo a sus instintos más elevados, sensibilidad y racionalidad. Además, la ira es transitoria, mientras que la inspiración a veces perdura para toda la vida".

Detrás de la aparente realidad de la guerra y la violencia, está la realidad superior que es el amor y la paz. La energía del amor proviene de todos nuestros corazones, pero la canalizamos mal si ponemos la atención en nuestros temores, que son producto de la resistencia que oponemos a la realidad que aparece ante nosotros y la parte en nosotros que

crea esa realidad, ya que nosotros realmente creamos nuestra experiencia de vida. Ese es un punto de vista de espiritualidad elevada, el punto de vista de Dios; pero si aceptamos que somos lámparas individuales de la luz Divina, para manifestar a Dios en nuestras vidas tenemos que reconocer nuestra causalidad e incorporar ese conocimiento en nuestra visión del mundo y la comprensión de los acontecimientos.

(2) El Proverbio Chino ...

"Si hay luz en el alma,
Habrá belleza en la persona.
Si hay belleza en la persona,
Habrá armonía en la casa.
Si hay armonía en la casa,
Habrá orden en la nación.
Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo".

Todos nos enfrentamos a la cuestión de cómo integrar de la mejor manera un punto de vista espiritual en nuestras vida cotidiana. El juego cotidiano de la vida parece muy diferente desde la perspectiva de los ángeles. Suceden muchas cosas que no iniciamos en conciencia. Tenemos amigos y enemigos, amores y odios. Algunos están de nuestro lado, otros en contra de nosotros. Sin embargo, el punto de vista espiritual –la visión consciente– es que el juego de nuestras vidas es algo que creamos continuamente con el fin de enseñarnos a nosotros mismos lecciones de experiencia. Reflejamos nuestro estado de ser en nuestro entorno, por lo que actuamos como un espejo. Este es Dios experimentando su creación en pleno. También estamos comprometidos en aumentar la vibración de las energías de la Tierra hacia una dimensión más elevada, más cercana a nuestra fuente, el poder creador detrás de todo. No somos sólo islas individuales, nuestro propósito realmente se extiende a una escala universal.

Así que tenemos que vivir nuestras vidas como seres humanos, pero en lugar de hacer que el mundo sea cada vez más sólido (y nuestros temores y resistencias cada vez más fuertes), necesitamos dar un paso atrás y recordar que cada uno de nosotros está creando la realidad

que experimentamos a través del poder de nuestro ser superior unido al de Dios. Así que regresemos a nuestro origen y abarquemos todo con nuestra presencia. La realidad es más ligera de lo que se puede pensar, y podemos cambiar nuestra experiencia de vida ajustando nuestros puntos de vista y creencias para que se aproximen a nuestra verdadera naturaleza; que en todo caso es amar sin prejuicios.

La comprensión personal que he descubierto, ratifica lo verdadero de este punto de vista espiritual en el que de hecho creamos nuestras vidas y situaciones en base a nuestras creencias. Usualmente, el subconsciente y las creencias reprimidas, son quienes determinan nuestros conflictos internos y nuestros temores, y nos hacen perder de vista nuestro ser esencial. Hay formas y medios para descubrir este material y conocer nuestra esencia –que está ahí todo el tiempo–, para que podamos crear nuestra realidad con conocimiento y de acuerdo a nuestra naturaleza amorosa.

Los seres humanos hemos avanzado poco en los últimos 2 mil años (en términos de naturaleza humana), pero los tiempos están cambiando. Las herramientas de crecimiento personal nos ayudan a aprender de nuestra experiencia más rápido y de forma más eficaz, para así mejorar la calidad de las nuevas experiencias que creamos. En la aspiración a descubrir nuestra naturaleza espiritual tampoco hemos avanzado mucho (y la religión no ha sido de gran ayuda). Pero ahora disponemos de mejores herramientas. Por ejemplo, las técnicas modernas nos ayudan a alcanzar en pocos años lo que a los monjes budistas les toma varias vidas de aprendizaje.

En realidad el proceso se plantea sencillamente: tenemos que mirar de nuevo, en el momento presente, y eliminar nuestros falsos supuestos e ideas fijas mediante una luz brillante de objetividad y honestidad. Nuestra guía en este proceso es el amor. Todos podemos hacerlo y siempre es el momento adecuado.

(3) Shakti Gawain ...

"El mal (la ignorancia), es como una sombra, no tiene contenido real en sí misma, simplemente es falta de luz. No se puede lograr que una sombra desaparezca tratando de

luchar contra ella, dándole una patada, estampándola contra la pared, o con cualquier otra forma de resistencia emocional o física. Para lograr que una sombra desaparezca debe proyectarse luz sobre ella".

Todos tenemos un completo sistema de creencias lleno de ideas condicionadas por nuestra cultura y educación, causadas por experiencias traumáticas e incluso por influencias con las que nacemos. Todas están aquí, con nosotros todo el tiempo en el presente, afectando nuestra visión de las cosas y la interpretación de los acontecimientos, de modo que no somos realmente libres de ser nosotros mismos y conocer nuestro verdadero ser, metas y propósitos en la vida.

El curso avanzado para estudiar en casa que ofrece Trans4mind, llamado "El Proyecto Insight", es el método que recomiendo a las personas para que se den cuenta de estas verdades y recuperen plenamente su conciencia espiritual. Es una eficaz y profunda manera "de trascender o ir más allá de nuestra programación".

El Proyecto Insight trata todo acerca de cómo resolver la cuestión de las identificaciones fijas inconscientes. Las técnicas de El Proyecto Insight logran este objetivo (con la ayuda indispensable del monitoreo de biofeedback, a fin de detectar el material subconsciente reprimido y reforzar el conocimiento intuitivo) a una profundidad que de otro modo no sería posible. El estudiante puede preguntar directamente por creencias en áreas específicas y confrontarlas, con lo que abre el camino para una vida de gran claridad y visión.

El curso de introducción "¡Inicie una Vida Nueva!", es la preparación ideal para El Proyecto Insight. La enseñanza de conceptos y habilidades que contiene, le ayudarán a entender y tomar pleno control sobre su vida. El curso incluye mi apoyo personal ilimitado, Peter Shepherd, y le conducirá a lo largo de su camino de crecimiento personal.

En caso de que haya disfrutado trabajar con el Enfoque Positivo, es posible que aprecie la lectura de una versión ampliada que se incluye en mi libro "Daring to Be Yourself". Para aquellos que estén interesados en la psicología y la filosofía de este enfoque, mi primer libro, Transformación de la Mente, lo puede descargar gratuitamente aquí mismo.