

CONSTRÚYETE UNA MENTE FELIZ

Araceli Estévez

Escuela de Terapia Transpersonal 2005-2006

*Lo que genera sufrimiento en el mundo es la falta de imaginación.
Einstein*

Inspirado en la obra de R. Carlson

Con esta frase nos contestó una monja budista en nuestro viaje a Nepal a la pregunta que el grupo le había formulado de ¿Cómo y donde encontrar la felicidad duradera?

Han pasado algunos años desde entonces pero yo he recordado muchas veces la recomendación y como siempre pasa, el universo me ha mandado cantidad de señales para que trabaje en esta dirección, constantemente caen en mis manos artículos, libros, sucesos corrientes de la vida que me ponen en la pista de cómo todo un destino se puede modificar, modificando tu forma de pensar, es impresionante darse cuenta que podemos modificar hasta el pasado...

Aquella monja budista me pareció de lo mas práctico, no se trata de tener o dejar de tener, de ser así o asao, de estar aquí o allá se trata de un enfoque feliz de tu mente y afortunadamente esto lo podemos aprender y con la practica relativamente fácil y los buenos resultados inmediatos que se obtienen, el elegir esta opción me parece de lo mas sensato.

Constrúyete una mente feliz ¿Cuándo?

Esta claro el cuando, ahora, es el momento. Si estas cansado de sufrir, si la vida te parece una rutina, si los problemas de nuestro planeta hay momentos en que te abruman, si sientes compasión por la raza humana, por nuestros compañeros de viaje, los animales, por nuestro planeta tierra. Si tienes niños o jóvenes a tu cargo ¿no seria ideal que les dejaras a tus hijos como legado las herramientas que ya desde el mismo embarazo les permitieran construirse día a día su mente feliz?

El cuando creo que ya esta definido, ahora, hoy, con tus circunstancias actuales sean las que sean, hoy es el momento adecuado para empezar a construirte una mente feliz.

¿Para que?

Simplemente recordamos aquella frase que dice “invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarte”, y desde luego, nos hacemos conscientes de que en nuestro mundo sobra la intolerancia, la ira, la crispación, la violencia y faltan mentes felices capaces de hacer un análisis tan sencillo como el de, si yo estoy bien, todo lo que me rodea está bien, cuanto mejor me vaya a mí, mejor le va a ir a mi vecino, si yo practico la paz, la paz se va a multiplicar, si yo pongo un grano de arena, este, por el milagro de la sinergia,(potenciación de energías), se va a juntar con otros granos de arena y van a crear una magnífica playa.

El para que está claro, para estar yo bien, con toda la larga lista de consecuencias felices que se van a dar en mi vida si yo estoy bien.

¿Cómo?

¿A que nos suena la palabra construcción?, a mí me sugiere algo relacionado con la técnica, con la arquitectura, con la tecnología, y es que como muy bien señala el maestro y agente de cambio, Doria, hay toda una tecnología de la transformación, y eso es lo que vamos a aprender en este curso, básicamente vamos a aprender a construir puentes, caminos, carreteras y avenidas, todas las palabras que nos sugieran con su significado que alguien puede comunicarse con alguien del que estaba aislado, nos sirven, este curso va de aprender a abrir una infinita red de comunicación

creativa a nivel neuronal, y solo tenemos que recordar el milenar principio hermético, “como es abajo es arriba”, si yo no me pongo límites a mis comunicaciones-sinapsis neuronales, esto se traduce en mi vida de cada día con una infinita variedad de vivencias de unión con el entorno que me rodea, con los otros, que me sirven como campo de experimentación de la energía de las energías, el amor, la emoción mas creativa y unificadora de la que podemos echar mano a la hora de emprender la aventura de construirnos una nueva mente mas feliz.

Todos sabemos que es lo que pasa cuando una piara de cabras transita por el monte un día y otro y otro mas, por muy espeso que fuera el bosque que allí hubiera, al cabo del tiempo se ha quedado perfectamente construido un camino por donde ellas transitan ya sin darse cuenta, les sirve para ir al mismo sitio que van todos los días, ya no tienen que pensar pues lo hacen automáticamente, inconscientemente, pues bien, habéis observado que si el cabrero se traslada de región y la piara deja de transitar ese lugar, por muy ancho que fuera el camino, al cabo del tiempo se vuelve a cubrir de helechos y de todo tipo de vegetación, y eso es justamente la manera que tienen de funcionar nuestras neuronas, si todos los días hacemos un tipo de comunicación entre una neurona y otra, si usamos un neurotransmisor las suficientes veces o dejamos de frecuentar una ruta por que ya no nos interesa nuestro mapa cerebral se va a ir modificando, hay estudios anatómicos y neurofisiólogos que han demostrado esto una y otra vez. Y si esto es así, ¿Por qué empeñarnos en transitar una y otra vez las rutas que nos han demostrado que son peligrosas que tienen desprendimientos y que nos generan miedo y sufrimiento por que nos conducen a sentirnos aislados de los demás, a un mundo de escasez y dificultad?, ¿Por qué son las rutas que frecuentaron nuestros padres y nuestros abuelos?, ¿y que tal les fue a ellos?, por que yo ahora tengo la posibilidad de investigar y de elegir , lo que quiero o no de la herencia milenaria de mis ancestros, es un trabajo de análisis y de elección en la consciencia, yo voy a frecuentar unos u otros caminos neuronales según me convengan en este momento de mi vida.

LA MENTE

Ya desde la más remota antigüedad los principios herméticos aseguraban que el universo es mental y a raíz de esa formulación ha funcionado siempre una escuela iniciática conocida precisamente como El Mentalismo. Más próximo a nuestros días, el evangelio de San Juan nos sorprende con su enigmática frase: “en el principio era el verbo y el verbo se hizo carne...”, estos son solo dos ejemplos de los cientos que a lo largo de la historia de la humanidad nos han ido dando la pista de que todo reside dentro de nosotros, el “hombre concóctete a ti mismo” tan predicado por muchos maestros de diferentes culturas y edades nos ha llevado a que en la actualidad tengamos la gran fortuna de poder acceder al conocimiento de cómo funciona nuestra mente.

Lo mas obvio es que está alojada en el cerebro, un órgano que al igual que las glándulas sudoríparas están especializadas en segregar sudor y el páncreas en segregar insulina, el cerebro está especializado en segregar, (y uso este término con plena consciencia), pensamientos, y después los clasifica y almacena, buenos, malos, pertenecientes al pasado,(memoria), al futuro,(imaginación).

El que nuestra mente particular clasifique un pensamiento como positivo o negativo va a depender casi por completo de factores tan aleatorios y cambiantes como la educación y el medio donde esa persona se encuentre.

Pero nuestra mente no es solo un prodigioso ordenador, es mucho mas, tiene otra parte a la que podríamos llamar, intuitiva o sabia, que nos da respuestas para resolver situaciones antiguas con comportamientos diferentes.

Esta es la llamada por Doria, mente profunda, y funciona siempre que no la estemos agobiando con el abuso de la mente racional. Todos tenemos ejemplos de cómo funciona esto, baste con recordar cuando éramos pequeñas y perdíamos algo, nuestra abuela nos decía, reza un padre nuestro a San Antonio y olvídate y cuando MENOS LO PIENSES, aparecerá. Nuestra abuela sabía intuitivamente como funcionaba nuestra mente, sabía que las dos partes de la mente son maravillosas y que hay que aprender a utilizarlas con sentido común a cada una en su momento.

Vamos a repasar unas ideas básicas de las que todos nos podemos beneficiar, seria ideal que estos pilares en los que se asienta el funcionamiento de nuestra mente, se enseñaran en las escuela a los mas pequeñines, creo que el mundo seria maravilloso, pues no cabe ninguna duda de que el que aprende y practica el funcionamiento correcto de la mente, se ha construido una mente feliz, y si yo

soy feliz, como la felicidad es contagiosa sin remedio, todo mi entorno va a ser feliz y así en progresión geométrica, si cada habitante de nuestro planeta se ocupara exclusivamente del funcionamiento correcto de su mente, este seria un planeta maravilloso.

Primer pilar

CONOCIMIENTO DE NUESTRO PENSAMIENTO

El pensamiento está funcionando 24 horas diarias 365 días al año, es decir, es una función de la mente y nadie sabe de donde salen los pensamientos, es de suponer que salgan del mismo lugar donde se genera la orden de que mi corazón esté latiendo o mis pulmones estén respirando, de la energía llamada VIDA, aunque parezca muy obvio, es importante que nos familiaricemos con este concepto, pues mirado así, empezamos a darnos cuenta de que el pensamiento es algo impersonal, algo que sucede independiente-mente de que tu quieras o no.

RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO

Seguro que todos nos hemos encontrado en la situación de ir conduciendo el coche y al darnos cuenta de que se estaba encendiendo el piloto automático del aceite nos hemos parado en la primera gasolinera y hemos revisado los niveles de aceite, pues nadie se cuestiona que el piloto esté mintiendo.

Esto es justo lo que hacemos con las emociones que son los pilotos que nos avisan si todo va bien o no, ya que son consecuencia directa de un pensamiento, si tu te encuentras triste apuesta lo que quieras a que antes has tenido pensamientos tristes, si sientes ira, ten por seguro que antes has tenido pensamientos que te la han generado, y si sientes una “montaña rusa” en tu estomago, lo deseable seria que la hicieras caso y te preguntaras que estas pensando que te genera esa angustia, y lo que solemos hacer es no darnos ni cuenta o tapanlo con algún fármaco de moda. Esto sucede independientemente de que tu te hallas dado cuenta o no de lo que tu mente ha pensado y de si ese pensamiento ha durado un segundo o una hora, si has pensado que tu jefe no te valora, lo que puedes esperar en breve es cada vez mas desgana para ir al trabajo, si piensas que la gente no te entiende dentro de nada vas ha empezar a sentirte sola, y esto es así por que nos identificamos con nuestro pensamiento, nos olvidamos de que la mente hace lo que sabe hacer, producir pensamientos, nosotros somos los productores del pensamiento, el pensamiento es algo que me estoy haciendo a mí mismo, es algo que ocurre dentro de mí y lo que yo pienso es lo que determina lo que voy a ver fuera.

YO SOY QUIEN PIENSA MIS PENSAMIENTOS

Aunque parece una obviedad es muy importante que lo comprendamos y sobre todo que nos demos cuenta como te relacionas tú con tus pensamientos, ¿crees que tus pensamientos son tu realidad?, o ¿crees que tus pensamientos son solo pensamientos?, entre estos dos extremos se encuentra el que una persona pueda tener o no una mente feliz, cuanto mas se identifique con sus pensamientos mas peligro de poder caer en conductas que le hagan sentirse mal, y el que aprenda a no tomarse muy en serio sus pensamientos y los de los demás , mas posibilidades de tener un funcionamiento feliz.

Lo importante es ir desarrollando el hábito y la habilidad de darnos cuenta a que pensamientos le vamos a prestar nuestro interés y a cuales vamos a desechar sin darles mayor importancia, si mi mente piensa “jamás conseguiré adelgazar”, puedo darme cuenta y contestarme, “vaya, ya está mi mente hablando por su cuenta” y cortar con la negatividad en ese instante, o si no me doy cuenta continuare, no si ya lo sabia yo , si todas las dietas son un asco... y así hasta que consiga estar en un

estado de depresión. Todos tenemos “ataques de pensamientos incontrolados”, pero con el trabajo de observación cada vez nos es más fácil reconocerlos y no dejarnos influir por ellos.

Se trata de aprender a elegir a que pensamiento le voy a prestar atención y a cual voy a dejar marchar sin darle la mas mínima importancia, se trata de que recuerdes que tu pensamiento está interpretando una determinada situación y esta interpretación va a generar una emoción y tu te tienes que convertir en un gran sabueso que sepa rastrear cual fue el pensamiento que te produjo esa emoción.

Como los pensamientos cambian en décimas de segundo la vida puede ser amable y feliz o una lucha, todo depende de cómo te relaciones con tus pensamientos y del entrenamiento que te adiestre en anclarte en los que te interesan. No se trata de controlar lo que se piensa, se trata de que no olvidemos nunca que el pensamiento es una habilidad asombrosa de nuestra mente y que conforma nuestra realidad desde dentro, no por lo que pienses, si no por como te relaciones con lo que pienses.

Acuérdate de recordarte con frecuencia “eso solo es un pensamiento”, y un pensamiento ya sea positivo o negativo es la función de mi mente, no mi realidad.

LOS SISTEMAS DE PENSAMIENTO

Todas nuestras decisiones, reacciones e interpretaciones están condicionadas por nuestro “sistema de pensamiento”, que es como un filtro inconsciente por el que pasa la información antes de llegar a nuestra atención consciente. Son nuestras pautas de pensamiento cristalizado en conceptos, creencias, expectativas y opiniones y nos permite comparar las nuevas situaciones con las pasadas.

Nuestro sistema de pensamiento contiene nuestra visión de cómo es la vida.

Siempre vienen dados por nuestras vivencias y cómo las hallamos ido interpretando, lo que vivimos en nuestra casa, barrio, ciudad, país, época etc, y como nuestro sistema de pensamiento se influye por las vivencias del pasado y eso nos da seguridad, (la seguridad de lo conocido), una y otra vez seguimos interpretando los hechos bajo el mismo sistema de pensamiento, ya que nos resulta tan familiar que creemos que nos da información verdadera y como es auto confirmador, aceptamos las ideas que nos resultan familiares y rechazamos todas las demás, lo que provoca enfrentamientos o aislamientos.

Cuando comprendemos que cada cual funcionamos con un sistema de pensamiento, lo que antes podíamos vivir como una crítica de alguien, ahora lo puedes ver como un simple y diferente sistema de pensamiento de otra persona, y podrás empezar a descubrir el valor de otras opiniones sin sentir que tu “sistema de pensamiento” está en entredicho.

Segundo pilar

LOS ESTADOS DE ÁNIMO

¿Conocéis a esos monitos que van de rama en rama a velocidad de vértigo?, pues esa es una buena imagen para que te recuerdes a ti mismo que tus estados de animo son así de cambiantes, en el sentido emocional nunca estamos demasiado tiempo en el mismo sitio, se nos olvida con una facilidad pasmosa que somos nosotros los creadores de pensamientos y lo uno es consecuencia de lo otro. Nuestros estados de ánimo suben y bajan, unas personas tienen el proceso mas agudizado que otras pero a todas nos pasa, es algo natural en nosotras, y también es natural que cuando tienes el ánimo alto la vida te parece fácil y con sentido, y cuando lo tienes bajo, la vida te parece una pesada carga difícil de llevar y los demás parece que te miran mal.

Sabiendo que este funcionamiento es universal, podemos aceptarlo y aprender a no quedarte atrapado en un estado de ánimo bajo y a no tomártelo demasiado en serio, pues sabes que como tantas otras veces ese estado pasará, límitate a no tomar decisiones importantes cuando estés baja de ánimo y evita todas las confrontaciones, está demostrado que la gente que intenta solucionar sus

problemas con el estado de ánimo bajo, no hace mas que enturbiar sus relaciones personales. Acuérdate, el simple hecho de darte cuenta que tu jefe o tu tenéis un estado de ánimo bajo, puede variar el rumbo de vuestra relación profesional. Simplemente cuando estés bajita de ánimo deja las cosas tal como están, déjalas pasar.

Cuando comprendemos que lo que ha cambiado hoy no es mi vida, si no mi estado de ánimo, estamos más tranquilos y tenemos más amplitud de miras, y con la observación y el entrenamiento, te va a ser más fácil recuperar tu estado positivo, por que te vas a tomar más a la ligera tus pensamientos sombríos y no les vas a prestar tanta atención, siendo mas paciente contigo o con la persona que esté bajita de ánimo.

¡Cuantos problemas de pareja se evitarían si los dos se acostumbraran a reconocer sus estados de ánimo!, reconocerlos, respetarlos y saber que se pasaran.

Las diferencias y problemas se van a minimizar cuando tengamos el ánimo elevado, será entonces cuando aprovechemos para aclarar nuestros sentimientos y posiciones, y esto tan simple funciona a nivel universal, TODOS, estamos sujetos a la influencia de nuestros cambiantes estados de ánimo, haz de este conocimiento un aliado para la construcción de tu mente feliz.

Tercer Pilar

LAS REALIDADES SEPARADAS

Empecemos por asumir que es prácticamente imposible que dos personas vean las cosas exactamente igual, si hemos comprendido los dos pilares anteriores, no nos costara nada asumir esta realidad de nuestro funcionamiento, y esto es así siempre, tanto si esas personas son de la misma familia o de países diferentes, cada uno tenemos un sistema de pensamiento propio y único. Si todos comprendiéramos esto seria muy improbable que hubiera discusiones, pues ya contarías con el diferente punto de vista de los demás, sabrías que van a hacer las cosas de manera diferente, y que su reacción al mismo estímulo no tiene nada que ver con la tuya, estarías mas abierta a reconocer la esencia única de cada persona por que te habrías librado de las expectativas de cómo tienen que ser las cosas.

A la primera conclusión práctica que llegamos al aceptar esto es a que es una pérdida de tiempo y energía intentar cambiar a los demás.

Nuestros problemas de relación se producen o por que creemos que el otro ve las cosas igual que nosotros y no entendemos que reaccione diferente, o bien por que ven las cosas diferentes a nosotros y nos empeñamos en que las vean tal como son en nuestra realidad. Si aceptamos el funcionamiento de las realidades separadas nos evitamos un montón de problemas, ya que no te vas a tomar como una ofensa a tu persona lo que digan o hagan los demás.

Y lo mas importante que tenemos que interiorizar es que este proceso es algo inocente del que no se libra nadie, vemos lo que vemos condicionados por nuestro sistema de pensamiento que es completamente coherente con las vivencias y circunstancias personales de cada uno, si tu hubieras vivido con el cuerpo, el carácter, y la cultura de esa persona, tendrías la misma reacción que ella, por muy horrible que te pueda parecer, esto es así en los mejores y en los peores casos, todos somos susceptibles de ser santos o asesinos. Entiéndelo, tu vas a seguir teniendo tus opiniones y creencias y yo las mías, pero no vas a creer que las tuyas sean las “buenas” y las mías las “malas”, simplemente te vas a recordar que con nuestros respectivos sistemas de pensamientos es inevitable que veamos las cosas de diferente manera, y esto nos ahorrará montones de sufrimiento, acercándonos a una actitud de interés por conocer otros sistemas de pensamiento sin tener que renunciar a los nuestros y sin intentar cambiar los de nadie, con lo que automáticamente nuestras relaciones van a mejorar, al pasar de la intolerancia provocada por el miedo al sentirnos amenazados por tener que renunciar a nuestro sistema de pensamiento, a la tolerancia primero y a la comprensión mas adelante cuando realmente aceptemos que es normal que cada uno esté en el mundo de manera diferente y nunca te sentirás superior a nadie por tu sistema de pensamiento, pues sabes que es algo tan arbitrario para ti como para los demás, si hablas con otras personas sin prejuicios, si lo haces con la comprensión de este pilar del funcionamiento de nuestra mente que es

las realidades separadas, sin prejuicios de que lo tuyo es mejor y las demás posturas son inferiores, el resultado es un aumento de la flexibilidad y comprensión por ambas partes, y va a salir casi de manera inmediata lo mejor de ambas personas pues nadie se siente amenazado, y la colaboración está asegurada.

Cuarto Pilar

LOS SENTIMIENTOS

Ya hemos visto que los sentimientos nos indican con total precisión si nuestro pensamiento es o no disfuncional, el valor que tienen los sentimientos negativos es de avisarnos de que estamos viendo la vida de forma distorsionada, y recuerda que esto no es lo mismo que fingir que algo no te molesta y que no deba mejorar, pero nunca vas a ayudar a que eso suceda con los pensamientos negativos.

Lo mejor es que aprendamos a desconfiar de nuestros sentimientos cuando estemos bajos de ánimo, pues están generados a su vez por pensamientos distorsionados producidos por nuestro viejo conocido sistema de pensamiento con sus viejas grabaciones, sus viejos hábitos y sus viejas creencias y proyecciones en el futuro, si te sientes estresado, abrumado, enfadado, solo, angustiado, celoso, es que estas usando un sistema de pensamiento caduco e improductivo, hay que encontrar otra manera mas creativa de enfocar la cuestión, acuérdate de cuando estas completamente relajada disfrutando de un paseo , no tienes la mente ocupada en analizar ni llena de prejuicios, simplemente te sientes feliz, todos hemos sentido ese estado de ánimo infinidad de veces cuando éramos niños, o cuando tienes la mente “desocupada” y te sientes bien sin saber por qué, practica el parar tu mente, de ahí la importancia de la cantidad de ejercicios de respiración que nos recomiendan todos los que han estudiado el comportamiento humano.

Quinto Pilar

VIVIR EL MOMENTO PRESENTE

Todos los maestros nos sugieren esta idea desde siempre, y hay libros enteros dedicados a profundizar en la práctica de este arte precisamente por que a nuestra mente le cuesta estar en el aquí y el ahora, por muy sencillo que pueda parecer, ella tiene tendencia a estar en el pasado o en el futuro, y está demostrado que cuanto mas tiempo consigas centrarte en el presente, mas posibilidades de sentirte feliz.

No es que tu pasado no tenga importancia y que no tengas que hacer planes y propósitos para el futuro, pero esto en su justa medida sin que te impida darte cuenta lo que estas viviendo aquí y ahora.

Tu pasado es un pensamiento, es como tu interpretas lo que pasó, y tu futuro es un pensamiento, procura pensarlo lo mas consciente posible.

Recuerda siempre que tus pensamientos no tienen poder para hacerte daño a no ser que tu se lo des, si recuerdas esto tendrás control sobre tu vida.

Las personas felices son las que han comprendido que la vida no es más que una sucesión de momentos presentes que hay que vivir, uno tras otro.

MENTE Y CUERPO

Como la mente está alojada en el cuerpo, todo lo que haga la primera se va a ver reflejado en el segundo, los pensamientos van a producir emociones que van a ser sentidas por nuestro vehículo físico.

Vamos a empezar por darnos cuenta como en nuestra cultura hay una disfunción colectiva que a nadie parece molestar, resistirse al ahora, y estar desconectados de nuestro Ser, vivimos con la mente “distraída” en el pasado o “entretenida” en el futuro.

Hay que “parar” muy frecuentemente la producción en cadena automática de pensamientos y preguntarse ¿Qué está ocurriendo en mí en este momento?, ¿Qué pensamiento estoy produciendo?, ¿Qué sentimiento va a producir este pensamiento? ¿A qué acción me va a conducir? ¿Noto algo en mi cuerpo? Observar, es la clave. Así poco a poco te irás gestionando tu espacio interior y te irás responsabilizando de tu mente que es lo único (y no te equivoques con el vocablo único) que puedes cambiar. Parece que decir único nos sugiere poco, pero si se piensa bien y como la experiencia nos corrobora día a día, la mente es la gran creadora.

No nos equivoquemos, no estoy diciendo que no haya circunstancias en la vida, a puñados, que nos provoquen de manera totalmente razonable, sensación de pena, rabia, ira, miedo, siempre nos vamos a tropezar con “hermanos” inconscientes, que están en otro kilómetro del recorrido, deshonestos, irritantes, pero el “quid” está en observarlo vivirlo consciente, sin reaccionar y sin resistirse.

Es muy importante que aprendamos la diferencia abismal que hay entre la acción y la reacción.

Tu puedes hacer todas las acciones que creas oportunas, pero desde la consciencia, sin negatividad, recuerda que la negatividad te contamina tu espacio interior, la mente feliz que quieres construir, y por reflejo contamina tu espacio exterior, o sea, las personas que te rodean, lo que a su vez va generando más y más densidad de negatividad, hasta crear una capa energética sobre nuestro planeta, que se refleja como muy bien sabes en todos los males que día a día vemos en el telediario.

La negatividad la dejas partir, igual que dejas caer un fardo pesado que ya no te vale y que te está produciendo dolor de espalda, como no quieres ese dolor lo dejas caer, la negatividad, una vez que la has visto y observado como ya sabes que te va a producir dolor ELIGES soltarla.

Todos sabemos lo prodigiosa que es nuestra mente y cuanto más conocemos de ella más nos asombramos; también sabemos que solo usamos conscientemente menos de un 10% de ella ¿Qué pasa con el 90% restante? Es lo que llamamos subconsciente o inconsciente, ya ha habido grandes estudiosos que han dedicado sus esfuerzos a estudiar como funcionan estas partes, pero yo solo os voy a recordar que el subconsciente no está acostumbrado a razonar, ni clasificar, le llega la información o la orden y la ejecuta automáticamente, sin cuestionarse si nos va bien o mal, si es real o imaginado, por lo tanto sería ideal que observáramos los procesos de la mente consciente al máximo para evitar que se colaran ideas indiscriminadamente al inconsciente.

Si nos pasamos los días nombrándonos en negativo, por mucho que lo hagas porque este de moda o por rutina (¡pero que tonta soy!) acabarás condicionando a tu obediente subconsciente (es que el dinero se me da fatal, parece que tengo un agujero en la mano), (¿Cómo encontrar un trabajo con la de paro que hay?).

Bueno la lista de ejemplos que se podría poner es más que larga, estamos todos contaminadísimos y no solo para el trabajo, en temas de salud es una sinrazón como está funcionando el actual sistema sanitario, si los políticos calcularan la cantidad de millones de euros que se ahorrarían solo con que la gente tuviera una mente feliz, dedicarían buena parte del presupuesto a financiar cursos como este.

Con todo esto lo que quiero es resaltar el enorme y mágico poder de la palabra y por tanto de la mente. Hace 40 años ya me llamaba la atención el enigmático, para mí, primer capítulo de el evangelio según san Juan, “y el verbo se hizo carne”, pero claro tarde años en darle la importancia que realmente tiene en mi vida de cada día, insisto, ¿Por qué no explicárselo a los niños desde chiquitines de manera que vayan creciendo no solo física si no psíquica y espiritualmente como los dioses creadores que son? ¿Quién mejor que la madre para inculcar esta actitud? Que verdad es la idea de que el que educa a una persona educa a un individuo pero el que educa a una madre educa a una familia.

He puesto palabra y mente por que quiero resaltar que primero es la mente y luego la palabra, aunque a veces el proceso es tan rápido que no sabríamos discernir si el circuito es de ida o de vuelta. Si digo “pato azul” lo creo en mi mente, y si lo expreso en voz alta, también lo creo en la mente de todos los que me escuchan, pero yo previamente a nombrarlo lo he tenido que traer a mí

mente, (¿Cómo?, ¿Quién?), con la palabra le estoy dando fuerza y le daré mas todavía si paso a la acción a las “manos”.

DESPIDIENDO VIEJOS ENFOQUES

Una de las primeras ideas a trascender es que todo se consigue con esfuerzo, ¿alguien es capaz de imaginar a un dios creador sudando la gota gorda, o a un cerezo retorciéndose de dolor para crear sus hermosos frutos?, ciertamente resultan imágenes ridículas, todo el mundo da por sentado que los perfectos pétalos de la rosa se abren con armonía ,sin esfuerzo, y sin embargo cuando se trata de seres tan completos y milagrosos como los humanos, aceptamos sin rechistar, la dificultad, la escasez, la lucha, la competitividad, tiene que haber explotados y explotadores, para que unos tengan que haber otros que no tengan y toda una sarta de mentiras pasadas de moda, que son las que han llevado a la humanidad a dividirse en los bloques norte sur, con todo el cúmulo de horrores e injusticias. Llevamos miles de años con un enfoque de escasez y miedo, pensando que lo mío es lo bueno y lo tengo que defender de los demás, da lo mismo que sea dinero que ideas ,que países o que barrios, todavía hay gente funcionando con el o de la exclusión ,en vez de con la y de la integración, ciegos a la verdad que nos rodea, la Verdad, con mayúsculas,¿hay escasez de estrellas?, ¿y de arañas?, ¿Cuántos espermatozoides se “desperdician” en una sola eyaculación?, con que mirásemos con ojos limpios de miedo la naturaleza que nos rodea, la naturaleza que somos, nuestra vida empezaría a funcionar en clave de éxito.

El éxito es la capacidad de satisfacer nuestros deseos con facilidad y sin esfuerzo, el éxito, según Chopra, es un viaje, no un destino, un viaje que se compone de buena salud

Energía y entusiasmo por la vida, abundancia material, una mente sosegada o lo que es lo mismo, estabilidad emocional y psicológica, y esto no se consigue con esfuerzo, se consigue con consciencia con propósito, cultivando nuestra mente día a día, observando, enfocando, reconociendo la expresión milagrosa de la divinidad que somos todos y cada uno, incluyendo hasta la última hormiga.

Me he exprimido la neurona para encontrar otro calificativo diferente a divino, y no lo encuentro, por que eso es precisamente lo que somos, dioses y diosas viviendo cada segundo, cada latido de nuestro corazón, cada inhalación, un milagro.

Estamos viviendo en un milagro continuo, somos un milagro, la misma CAUSA que formo una galaxia o una montaña, nos hizo a nosotros, esa causa está dentro de ti y de mi, bueno hablando con propiedad no está dentro, si no que eres tu o soy yo, ES, SOY, ni una sola de tus células no ES, todas y cada una SON.

Esta es la clave la base para empezar a construir una mente feliz, cuando en cada momento nos recordemos que SOMOS, aquí y ahora, SOMOS.

Ya mismo tenemos absolutamente todo lo que necesitamos, lo único que tenemos que hacer es reconocerlo y utilizarlo, todas las bellotas, todas, tienen el potencial de llegar a ser un bosque milenario.

LA FELICIDAD NO ES LA AUSENCIA DE PROBLEMAS

Hoy vamos a realizar un ejemplo practico, vamos a concienciarnos cuando fue nuestro último rato o día o temporada feliz, y vamos a, cada uno en su papel, escribir por que nos sentíamos bien, el siguiente paso del ejercicio, es buscar un modelo ajeno, como fulanito es capaz de estar siempre alegre y feliz la gran parte del tiempo, tenemos que investigar en esa persona que creemos que ha alcanzado la felicidad, esa que a nuestros ojos ha tenido éxito. En seguida observaremos que ni esa persona ni yo ese día que me encontraba feliz, estábamos viviendo una situación inmejorable, no, ese día teníamos las mismas circunstancias adversas que muchos otros, los mismos problemas económicos, los mismos compañeros desordenados, el mismo marido despegado, incluso, si tienes buena memoria, recordarás que ese día en que te encontrabas tan a gusto, diluviaba y hacia un tiempo gris, ¿entonces?,... Acabamos de confirmar, una vez mas, que la felicidad no es una meta, es el camino, y es la actitud que tengamos al andar ese camino, es la aceptación del camino, es andarlo con espíritu aventurero y curioso, sabiendo que esa curva tan difícil y pronunciada nos va a presentar un nuevo paisaje, es tomarse esa llanura monótona seca y solitaria con sentido del humor

y curiosidad, pues si sabes mirar en esa llanura observarás miles de pequeños tesoros que la hacen totalmente única y merecedora la pena de ser vivida con plena consciencia, después de la llanura bien puede venir la montaña o el valle, no nos adelantemos, miremos y vivamos lo que hay en la llanura, amemos la llanura, solo se ama lo que se conoce, por eso merece la pena tomarse el tiempo y el interés, nos acordamos de la frase de Tadeus Golas, “cuando aprendas a amar el infierno estarás en el cielo”, hagámonos el favor de vivir lo que toca, llanura, curva, montaña o valle, subida o bajada con aceptación y confianza plena, con la total seguridad de que para ti ese es el paisaje adecuado que te va a dar la sabiduría que necesitas para cumplir tu objetivo y llegar a tu meta.

Hay que tener una meta, pero esta no te tiene que impedir vivir el camino.

Creo que todos los días debemos marcarnos la ruta tenemos que ir apuntando los pequeños logros de cada día, así trazamos un buen mapa, y no estaremos dando vueltas en círculo.

Nos tenemos que hacer conscientes de que la mente feliz es ni mas ni menos que un estado de conciencia y una cuestión de educación y de hábito, y por supuesto de aceptación de lo que somos y de cómo somos, sin concesiones, ahora mismo, me quiero y me acepto tal como soy. Muchas veces la dificultad radica precisamente en esto, en que no sabemos quienes somos, ni que queremos, ni para que estamos aquí, por supuesto esto conlleva el no saber a donde vamos, con lo que alguna vez te encuentras en el sitio equivocado haciendo cosas que te son completamente extrañas

Con mucha frecuencia oigo decir que todo el mundo puede hacer lo mismo, estoy de acuerdo pero con matices, lo que uno hace de manera natural espontáneamente, otro con muchísimo esfuerzo y aprendizaje puede llegar a hacer algo parecido, de esto deducimos que cada ser humano ha nacido con unos talentos y cualidades únicos e irrepetibles, esa es la gran tarea que todos tenemos en los primeros años de nuestra vida, esa debería ser la tarea de padres y maestros, conocer lo que han tenido “la suerte de parir” en el caso de los padres, y en el caso de los maestros recoger con la mentalidad mas abierta posible cada alumno que pase por sus aulas, de todos es sabido de donde viene la palabra educación, de educere, sacar fuera, o sea, primero conocemos después aceptamos y amamos y luego potenciamos.

Evidentemente con muchos de nosotros no han hecho esa labor a si que no nos queda mas remedio que hacerla nosotros con nosotros mismos. Tenemos que conocernos y aceptarnos y amarnos y potenciamos ni mas ni menos, esta es la apasionante tarea de toda una vida, imposible aburrirse pues es un proceso dinámico y cambiante, cuanto mejor te conoces, cuanto mas profundizas en ti mismo, mas tesoros descubres.

El “universo” nunca nunca nunca comete errores, (cuando yo repito las cosas tres veces lo hago para subrayar algo que no tiene confusión en ningún nivel de interpretación), Así que vamos a partir de la base que todos hemos nacido perfectos y vamos a ahorrarnos los malos y estúpidos ratos que pasamos comparándonos con los demás, (ya sé que aquí van a surgir preguntas para las que no tengo respuestas, a unos les valdrá la idea de la reencarnación, a otros la de un plan infinito, a otros entre los que me cuento, a ratos la idea de energía manifestándose etc.

Yo creo que el Universo nos da muchas pistas para que nos conozcamos y sepamos a que hemos venido a esta hermosa tierra con un determinado carácter y unas específicas actitudes, nos podemos conocer a través de la escritura, de la psicología, de la quirologia, la astrología, la numerología, la observación y sobre todo a través de la convivencia con otras personas, todos nos hacemos de espejos los unos a los otros, la convivencia es un tesoro que nunca llegamos a valorar en su justa medida.

Por cierto, hablando de convivencia, ¿os habéis dado cuenta que la rana y la culebra viven en la misma charca?, ¿y esto que supone?, supone que la culebra está allí para comerse a la rana, supone que cada personaje esta actuando según su naturaleza, no hay buenos ni malos, la culebra hace lo que tiene que hacer, intentar comerse a la rana, y esta a su vez esta en la charca por que hace lo que tiene que hacer poner sus huevos en el agua. Nosotros tenemos la consciencia para darnos cuenta de que en nuestras charcas hay “culebras” que hacen lo que “toca” y tenemos la fortuna de poder elegir el tipo de “charca” en el que queremos vivir.

A lo largo de los años he tenido la oportunidad de experimentar que a mayor nivel de consciencia menor nivel de predestinación, hay una frase muy popular en astrología que dice “los sabios gobiernan sus estrellas los necios se dejan gobernar por ellas”, desde este punto de vista todos tenemos acceso a multitud de mapas que nos van a ayudar a saber por donde tenemos que transitar. Por supuesto que es una opción personal, pero para millones y millones de personas que

experimentan que todos formamos parte de todo, que en realidad no hay nada separado ni ajeno a mí, es cuestión de saber leer los mapas, están en nuestros cuerpos, (las orejas, las manos), en las estrellas, (la astrología), en las matemáticas, en nuestra mente profunda, (el tarot), en fin no hay por que recurrir a ningún mapa, pero a veces nos puede ayudar para alumbrar el camino que tenemos que recorrer.

LOS OPUESTOS

Es importante la observación directa del mecanismo de aprendizaje de nuestra mente, la única manera de reconocer el frío es por comparación con el calor, si sabemos lo que es la tranquilidad es por que hemos conocido su opuesto la agitación, y así podríamos llegar con los ejemplos hasta infinito, pues en este plano de manifestación es imprescindible la dualidad. Démonos cuenta que si queremos ser una mente feliz tendremos que incluir en ella nuestros estados de infelicidad, no debemos negarlos ni rechazarlos, es mas tendremos que agradecerlos y vivirlos con la máxima lucidez pues son los que nos están abriendo a la posibilidad de ser felices, gracias a esos momentos de llanto, de pena, de soledad, de ira, de miedo, vamos a poder trabajar en dirección a la alegría, el compañerismo, la compasión, el amor, la confianza, y nos vamos a dar cuenta que en realidad son los dos extremos de una misma emoción, y que es deseable conocerla en toda su amplitud para poder elegir en que punto de manifestación de tal o cual emoción nos queremos conscientemente acomodar, yo con mi carácter me encuentro mas a gusto en un punto entre el necesitar a los demás y el sentir mi independencia que a ti no te va a servir, tu tendrás que buscar tu propio espacio de comodidad en este amplio espectro que forman los recorridos entre los dos extremos de una misma emoción, como veréis siempre vuelve la idea básica de trabajar el momento presente, de hacerte consciente de observar que estas pensando, que estas sintiendo y que estas haciendo en este preciso instante, y aun mas, que pensamiento u opinión o patrón de comportamiento te ha llevado a tener que vivir ese momento, por qué precisamente tú te ves abocada a vivir precisamente esa experiencia y no otra. Este análisis nos lleva a la siguiente cuestión.

CASUALIDAD O CAUSALIDAD

Creo que a estas alturas de la vida el que más y el que menos ha oído la frase de que la casualidad no existe, que es simplemente una palabra que empleamos para explicar aquello que no sabemos explicar, realmente por lo menos a los que tenemos una mente más o menos racional y sabemos que las leyes universales están ya lo suficientemente depuradas y experimentadas como para no cometer errores, la idea de que el universo deje algo al azar dentro de este magnífico e insuperable calidoscopio matemático que es el mundo manifestado sencillamente no nos parece lógico, si hasta el ultimo electrón está girando en su órbita correspondiente y si se saliera de ella provocaría un caos, cómo nosotros que aparentamos ser “electrones” con una cierta importancia, (es inevitable que salga a relucir nuestra educación antropocentrista, pues realmente, somos igual de importantes que cualquier estrella o que cualquier flor de violeta o incluso que la última garrapata que esta en la oreja de nuestra perrita), vamos a estar sujetos a leyes diferentes, parece muy improbable.

Creo que es mas sensato pensar que nos vemos metidos en situaciones vivenciales dentro de lo que podríamos llamar nuestra órbita, no la del vecino, si no la que nos es propia a nosotros según sea nuestro nivel de desarrollo, pues cada circunstancia viene marcada y definida por una anterior, por una causa, por una manera de opinar.

Vamos a dejar de lado la trascendente cuestión de la libertad y el destino, pues creo que es un asunto que cada uno va a manejar según sepa o convenga, y como lo que nos ocupa es la práctica de construimos una mente feliz, es a todas luces evidente que yo voy a ser mas feliz si parto de la base que tal o cual experiencia, a parte de no ser buena ni mala, pues yo la voy a nombrar como mas me convenga a mí en ese determinado momento, y evidentemente me va a convenir que sea buena, y va a ser buena por que yo la voy a elegir como experiencia que me está ayudando en mi crecimiento en la consciencia, la voy a experimentar como otra oportunidad que me estoy dando para crecer y sé que todo sirve. Es importante aquí, recalcar que “el todo sirve” no es una cuestión de fe, si no algo que he ido experimentando, ¿no es verdad que aquella vez que no te salió ese

deseado trabajo y que tu te hundiste en la miseria te diste cuenta de algo que te hizo buscar en otra dirección, y que gracias a aquella crisis hoy estas en un sitio mejor?, todos podemos poner ejemplos de estos y lo importante es que los interiorices y sepas, pero SEPAS, con mayúsculas, que todo lo que acontece en tu vida es perfecto para ti, entonces empezaras espontáneamente a dar las gracias a tus “enemigos” por que los habrás tu misma elevado a la categoría de maestro y ¡claro!, no hay quien se resista ante este tratamiento, aparte del beneficio añadido de que una vez que ya has aprendido lo que ese “maestro” te tenia que enseñar el universo te trae el siguiente que por lógica es mas interesante, pues los “maestros” crecen contigo ya que eres tu quien los atraes según sea tu nivel de desarrollo en la consciencia, ni mas ni menos. Claro que esto resulta un poco incómodo hasta que te acostumbras a funcionar así, pues estamos bastante acostumbrados a buscar responsabilidades fuera, pero una vez que lo vas viendo y sintiendo y perdiendo el miedo, resulta tranquilizador y gratificante, apasionante y divertido el invertir en construirte un nuevo destino, o lo que es lo mismo, una nueva manera de opinar y clasificar los acontecimientos que suceden, iba a poner te suceden, pero realmente a ti no te nada, tu puedes nombrarte espectador, mas adelante volveremos a esta idea.

LA HUMILDAD

Estoy convencida de que esta virtud de la humildad es lo que mas nos va a ayudar a la hora de construirnos una mente feliz. Claro que somos dioses pero dioses en período de prácticas, por lo que hay montones y mas montones de cosas que se nos pueden y lo que es más importante, deben, escapar. Esto nos lleva a la actitud de confianza, confianza ciega en el proceso de la vida, aunque me duela confío, aunque no entienda nada confío, cuando me impaciento, confío, ¡que instrumento mas potente es la humildad y la confianza!, humildad para pedir, pedir y pedir, humildad para ser capaces de descubrir y admirar tanta maravilla que somos, quien halla escuchado el canto de la oropéndola un amanecer de primavera, quien se halla dormido una cálida noche con el arrullo del ruiseñor, no tiene por menos que sentirse conmovido y humilde ante tanta perfección, y además tranquilo, por que sabe que ya esta en el mejor de los mundos, que no hay nada que perfeccionar, que ya todo lleva siendo perfecto millones de años, que lo único que hay que perfeccionar es nuestra mente, nuestro modo de mirar y enfocar lo que nos rodea, y si lo pensamos bien, también es perfecto que nuestra mente se equivoque y lo enfoque todo desde una perspectiva errónea, pues es desde esta perspectiva que podremos comparar y hacernos conscientes de que nuestro sufrimiento puede acabar, el paraíso y todo lo que en el pasó es perfecto, ¿para qué quiero yo ser feliz si no me doy cuenta de que lo soy?, ¡bendita manzana!, ¡bendito error que me permite, mas tarde, poder elegir entre uno u otro camino.

LAS PRÁCTICAS

Es evidente que estamos en un planeta escuela, y es evidente que cada uno está matriculado en un curso y asignatura diferentes, y lo mas evidente de todo, cada uno tiene que aprobar su propia asignatura, si quieres que todos los que te rodean estén bien, no dudes que el camino es trabajar tú tu propia asignatura, y dejar a los demás que trabajen la suya, esta es una buenísima noticia, en principio solo te tienes que ocupar de ti, de ser lo que eres lo mejor que tu sepas en cada momento, todo lo demás irá llegando, el agua que tú eres, irá adoptando diferentes formas y recorriendo múltiples paisajes, en un momento determinado se mezclara con otras aguas..., o regara una zona de desierto..., o hará que un peral pueda dar hermosos frutos...,o se remansara y los pájaros se podrán bañar en ella..., podemos poner oes hasta el infinito, ocúpate de ser el agua que eres, con la forma que “toque”, y reconoce a los “demás”, y respétalos sus tiempos, sus formas.

Una vez que este planteamiento ha sido sembrado en nuestra mente, veremos como poco a poco va enraizando y dando sus frutos, cuanto más lo practiquemos mejor.

Ahora mismo cada uno va a nombrar en alto un problema actual y lo va a reformular en positivo. Por ejemplo, yo tengo una jefa que se ha matriculado en la asignatura de la falta de amor a sí misma, y que necesita sentir que tiene poder sobre los demás por que es lo único que le da seguridad de que no la van a abandonar y la van a valorar, es su asignatura, y eso la va a llevar a tener que practicar

una y otra vez el “fastidiar” a todos los que le rodean. Yo me he dado cuenta de la asignatura en que se ha matriculado mi jefa, y con todo mi amor y todo mi respeto la voy a impedir que practique conmigo.

-Voy a hacer un paréntesis en el desarrollo de la parte de pnl, para apuntar que en este curso se trata de que hagamos muchas prácticas, no nos podemos quedar en mera teoría, si realmente queremos algo que se note en nuestras vidas, tenemos que pasar por los sentidos, tenemos que accionar, implicar más allá de la mente, a su vehículo el cuerpo, no olvidemos que somos un psicocuerpo.

Una de las primeras prácticas, como toma de contacto, sería que cada cual, hiciera una biografía de sus ratos felices, no espectaculares, sino felices de armonía, paz, sosiego, esto servirá para tomar conciencia de:

- que entendemos cada uno por felicidad
- si se relaciona o no con acontecimientos pasados
- cuando nuestra mente está quieta, nuestro estado es de sosiego
- vamos a diferenciar lo que es la euforia y lo que es la paz
- si depende en mayor o menor grado de las opiniones de los demás
- si depende de algo que tiene que pasar en el futuro
- cuanto duró el estado de felicidad y por que se esfumó

Para que no resulte difícil podemos acotar el tiempo y hacer la biografía de los estados felices en el último mes.

También dará pie para reflexionar sobre el conocido adagio “que el cielo no te conceda todos tus deseos”.

Después de habernos familiarizado con nuestras biografías nos damos cuenta que la felicidad tiene mucho que ver con un estado íntimo que depende del enfoque que demos a los acontecimientos, y que este enfoque se puede modificar, aprender, ensayar, ya que casi siempre está influido por nuestra educación, cultura, podemos darnos cuenta qué enfoque nos trajo qué cosa, cual enfoque obedece a mi auténtica naturaleza, y cual es producto del miedo, de la educación, de la inseguridad, de un prejuicio o una expectativa...

El curso lo vamos a desarrollar en tres tardes y aunque pueda parecer poco tiempo para cambiar las pautas de toda una vida, os puedo asegurar, que tres tardes dan mucho de sí, si se trata de hacer una siembra.

La primera tarde la vamos a dedicar, como haría cualquier jardinero, a explorar el terreno en que queremos sembrar, sería tonto sembrar trigo en un terreno pantanoso, pues todo el mundo sabe que el trigo es de secano, o sea que lo primero que tengo que hacer es sanear el terreno y esto lo vamos a conseguir ni más ni menos que drenando el agua, dándole salida. Me imagino que todos sabéis que en lenguaje simbólico el agua representa el mundo emocional, y en este caso estamos refiriéndonos a aquellas emociones negativas que se han quedado empantanadas y putrefactas por que no las ha dado la luz del sol y el aire. Las produjimos posiblemente de pequeños, cuando no sabíamos diferenciar lo que era nuestra naturaleza, de lo que era la naturaleza de los demás, cuando ni siquiera sabíamos como sabemos hoy que “somos”, cuando tragábamos sin diferenciar, estas emociones están en lo más profundo del pantano en forma de miedos, de falso orgullo, de aislamiento y ya sabéis la manera más sencilla de secar las cosas, poniéndolas al sol y al aire, en cuanto entra un rayo de sol, por pequeño que sea en una habitación oscura, se hace la luz, os recuerdo que la oscuridad no existe por sí misma, si no que es ausencia de luz.

Para hacer esto nos vamos a valer de un potente reflector, vamos a conectar con nuestra mente profunda, vamos a entrar en un estado en que nuestro cerebro sin perder el control, está más concentrado y confiado, sin tantas protecciones ni barreras, en que está usando más bien el hemisferio derecho, y luego haremos un ejercicio de trabajar con el hemisferio izquierdo, con esto es más que probable que consigamos reconocer “nuestro jardín”.

Nos vamos a poner cómodos, aflojando todo aquello que nos pueda apretar el cuerpo y la mente, o sea cinturones, sujetadores y prejuicios mentales, tener por seguro que nos encontramos en un espacio de máxima seguridad, donde un grupo de personas tenemos un interés común que es mejorar nuestras vidas, creándonos una mente feliz.

Vamos a inspirar profundamente, imaginándonos que tenemos un tubo hueco que recorre nuestro cuerpo y que el aire que nos entra pasa directamente a nuestro abdomen, podemos sentir como con cada exhalación nuestro cuerpo se va aflojando más y más...

Concéntrate en sentir todo el peso de tu cuerpo en la colchoneta o la silla, siente los puntos de contacto como anclajes que te están dando seguridad y descanso, no necesitas hacer nada, estas protegido, sujeto, contenido, te encuentras flojo, abandonado a tus sensaciones de bienestar, el cuerpo te pesa y sin embargo la mente está despierta, dispuesta a vivir su gran aventura de exploración.

Relajamos la frente, que esta sin arrugas, lisita, sentimos nuestros párpados suavemente cerrados, tragamos un poco de saliva y dejamos caer nuestra mandíbula..., toda nuestra cara está redonda...sin ninguna tensión... sin ninguna arruga..., me digo a mi misma que cuando relajo los músculos de mi cara el resto del cuerpo me va a ser muy muy fácil, ayudándonos siempre de nuestra valiosa herramienta, la respiración, vamos a ir descendiendo mentalmente por todo nuestro cuerpo, dándonos un suave masaje mental, aflojamos el cuello, aflojamos los hombros..., sentimos nuestros brazos y nuestras manos muy ,muy pesadas, podemos darnos cuenta de una sensación de calor en la palma de las manos o una sensación de hormigueo en la yema de los dedos, síntoma de que están bastante flojos..., bastante relajados..., continuamos descendiendo...aflojamos el pecho, el abdomen, las nalgas, sentimos nuestros muslos pesados, y nos damos cuenta de que con cada exhalación caemos en un estado mas y mas profundo de relajación, podemos sentir como salen por las plantas de nuestros pies todas las tensiones que había en nuestros cuerpos de manera que nos encontramos flojos, pesados ,relajados.

Nos vamos a ir con nuestra máquina de crear, a un hermoso valle, estamos situados en lo mas alto de un camino que baja serpenteando entre árboles y todo tipo de vegetación, empezamos a caminar de manera tranquila observando todo lo que hay a nuestro alrededor, el día es magnífico e invita a explorar a donde se dirige el sendero que sale a un lado del camino..., nos adentramos en el... nos sentimos calidamente envueltos por una sensación de confianza, como si fuéramos a encontrarnos con un viejo conocido al que tenemos deseo de saludar con un calido abrazo, paseamos despacio, nada nos apremia, vamos solo ocupándonos de observar que sensaciones se van produciendo en mi cuerpo a medida que mi mente va creando lo que me rodea, al final del sendero vislumbro una cuevecilla, en su entrada abundan las plantas que la hacen acogedora y me siento impulsada a entrar allí, me encuentro dentro, una sensación de calor y bienestar me invaden, estoy segura que he vuelto a casa, me relajo, me abandono..., siento..., observo cualquier imagen que se ponga en mi pantalla mental, y se que en este espacio de seguridad, puedo formular cualquier pregunta con la total confianza de que la respuesta va implícita..., ¿Qué es lo que me impide ser feliz?... recojo la respuesta..., me quedo ahí, tranquila, con esa respuesta que me ha brindado mi mente profunda y que yo estoy acomodando en mi mente consciente, asimilándolo como algo que también pertenece a mí, algo que no rechazo por que sé que todo lo que YO SOY, es algo valioso que me esta dando pistas para transitar por el camino de la vida, no hay nada en mí, casual ni estéril, desde la primera hasta la ultima de mis emociones positivas y negativas están ayudándome a ser un ser más lúcido y consciente, la única diferencia estriba en que yo las conozca y reconozca como mías o que las sienta ajenas a mi.

Poco a poco me voy diciendo que es momento de salir de mi cueva amorosa que no es ni más ni menos que mi inconsciente, me veo saliendo y desandando el sendero, en perfecta armonía con todo lo que me rodea, ya voy ascendiendo por la suave cuesta que me dirige a mi mundo de cada día, sin olvidar la valiosa información que he recogido de mi Mente Profunda...

Cuando quieras puedes abrir los ojos, estirarte, bostezar y sin perder demasiado nuestro íntimo estado de serenidad, nos vamos a incorporar vamos a coger papel y lápiz

y respetando el silencio y la paz del grupo, vamos a escribir, los diestros con la mano izquierda y los zurdos con la derecha la información que hemos recogido en nuestro paseo a nuestro inconciente. Estaremos unos minutos así y luego cambiaremos a nuestra mano habitual.

A continuación dedicamos un espacio de tiempo a poner en común de que nos hemos dado cuenta y a concretar sobre que queremos empezar a trabajar.

Se pedirá a los participantes que concreten lo mas posible, que acoten, si por ejemplo en mi trabajo no me siento realizado, o me siento amenazado por mis compañeros o jefes, si es mi soledad la que me pesa, si es mi orgullo el que me impide abrirme a los demás, cada uno tendrá que expresar en público o en privado, la manera cara, de la situación cruz que está viviendo.

Con mucha frecuencia nos vamos a encontrar bloqueos emocionales, cuanto mas nos importara esa determinada persona que nos "hirió", mas profunda va a ser la herida y con mas virulencia reaccionaremos a cualquier estímulo que nos pueda simplemente rozar la herida, desde este punto

de vista, cualquier enfado, irritación, o dolor, debería ser “agradecido”, pues es como una señal luminosa que nos esta indicando por donde tenemos que empezar a trabajar, ¿Qué es a tu madre a quien no aguantas?, ¿tu pareja te saca de quicio?, ¿tu jefe es tu pesadilla?, ¿no eres capaz de hacer llegar el dinero hasta fin de mes?, ¿con demasiada frecuencia te encuentras sin ánimo y bajo de energías?, todas estas son situaciones frecuentes en nuestras vidas, que nos están hablando de que somos poseedores de una mala estructura mental, y todos sabemos lo que es una estructura, es algo que se puede cambiar.

Tu has recibido, o mejor recordado, la información de que a lo que tienes miedo es a volverte a sentir abandonada, y tu, lo que has averiguado es que tienes miedo a no sentirte lo suficientemente adecuada y tener que volver a soportar un mal juicio que otra vez te empequeñezca y te haga sentir indigna, parece que estas miedos nos están hablando de que no estamos completos, de que necesitamos algo ajeno a nosotros para poder sentir que Somos, y evidentemente este es el mayor error, desde el momento que sentimos y experimentemos que cada uno de los 6000.000.000 de personas que pueblan este planeta es un dechado de perfección, y no solo las personas, si no todo lo que está rodeándonos, ese gusanito, ¡que milagro de perfección!, esa galaxia, ¡que milagro de perfección!, esa manzana, ¡que milagro de perfección!, ese bosque, ¡que milagro de perfección!, y así, hasta el infinito. Estamos tan acostumbrados a los milagros que nos hemos vuelto refractarios a ellos, tenemos que volvernos como niños y volver a reconocer y disfrutar de los millones de milagros de los que todos estamos rodeados, y la pregunta que todos deberíamos de formularnos cuarenta veces al día, ¿Qué es lo que tienen en común todos los millones de milagros?, ¿ será el ESPIRITU que los alienta?, ¿verdad que si tu reconoces que tu jefa o tu suegra, o el emigrante por el que te sientes amenazado, o tu compañero de trabajo que se escaquea, o, o, o, tantos ejemplos como tu quieras poner, si experimentas que todos ellos están hechos de la misma pasta que tu y lo mejor de le mejor, que son tu, que no estáis separados , que estáis condenados a entenderos, pues todo lo que le pase al “otro”, (que quede claro que no hay tal otro), te pasa a ti, no te parece que te encontrarías algo mejor?, esto se empieza a parecer algo a una manera correcta de enfocar la vida, y desde luego ,no tiene que ver nada con ninguna religión ni creencia, tiene que ver con el puritito sentido común, con lo que a mí me va a hacer que viva mis días en plenitud, ya os avisé, soy una persona eminentemente práctica, esto funciona desde ya.

Una vez que cada participante del grupo ha elegido sobre que tema va a trabajar, pasamos a tomar nota de las tareas ha realizar durante la semana. Cada día al levantarnos formularemos un propósito para la mañana y un propósito para la tarde, lo mas concreto posible, pequeño y realizable, y por la noche anotaremos los avances, esto nos va a servir para ir empezando a transitar otros, al principio, caminitos neuronales, que con el uso se irán convirtiendo en autenticas avenidas neuronales, donde se van a diseñar todos nuestros anhelos y propósitos.

Tenemos la fortuna de contar con una herramienta que ya ha demostrado su efectividad a la hora de construirnos una mente feliz, el curso que durante años ha ido depurando nuestro maestro Doria, de educación de las emociones, realmente creo que todos lo deberíamos de practicar un mínimo de una vez por año.