

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA

3 – Todos somos Uno, Uno con el Creador y Uno con todo lo Creado. Podríamos utilizar la expresión en lenguaje coloquial: “Todos somos Hermanos”.

Todos los grandes sabios de la historia coinciden en afirmar que todos los Seres Humanos somos semejantes en nuestra esencia. La expresión **“Todos somos Uno”** nos introduce en la idea de que no estamos tan separados los Seres Humanos unos de otros como se nos ha inculcado desde que nacimos.

Casi todas las estructuras humanas de poder, a lo largo de todos los tiempos, no han cejado en el empeño de sembrar la creencia de que **somos distintos** unos seres humanos de otros, estamos desde que nacemos **separados**, manteniendo una relativa unión sólo con un pequeño grupo de personas mediante los llamados lazos de sangre y de amistad. Esta creencia cabalga en paralelo a la de que en este mundo en el que vivimos hay **escasez**, no hay para todos, por lo que tenemos que vivir en alerta, con desconfianza, con disposición en lo profundo a luchar contra quienes nos pueden quitar o privar de lo que necesitamos, siendo bajo esta perspectiva esas otras personas que nos rodean enemigos potenciales. Ambas son creencias que lo que pretenden difundir es separación, desconfianza, lucha....., reflejada en la famosa frase de Julio Cesar “divide et vinces”, que traducida al castellano quiere decir “divide y vencerás”. Creencia origen de tanta desigualdad, pobreza, guerras, destrucción ambiental, enfermedades.....

Según los sabios de todos los tiempos y el sentido común de las personas que han alcanzado sólo un cierto grado de conciencia, la **Unión**, la **Fraternidad**, el **Compartir**, la **Generosidad**, la **Confianza**, el **Cuidado de la Naturaleza**, el **Altruismo**....., constituyen la creencia, la mentalidad clave de la Felicidad, del Bienestar, del Verdadero Empoderamiento, de la Salud, de la Paz Interior.....

Deepak Chopra, en su libro “Mente sin tiempo, cuerpo sin edad” dice: “Todos estamos conectados por patrones de inteligencia que gobiernan todo el Cosmos. Nuestros cuerpos son parte de un Cuerpo Universal, nuestras mentes un aspecto de la Mente Universal”.

Dando unos pasos más en el nivel consciencial, en relación a la expresión “Todos somos Uno”, diremos que más que Hermanos, somos El Mismo, pudiendo sin temor a equivocarnos, decir que lo que le hacemos a los demás, nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, y al igual, lo que nos hacemos a nosotros mismos repercute en los demás. Todo repercute en todos. **Estamos unidos con todos y con todo.**

Entender, aceptar e interiorizar esta creencia de **Unión**, de que **“Todos somos Uno”, “Todos estamos realmente unidos y unidos a todo”**, en lenguaje coloquial **“En esencia Todos somos Hermanos”** nos debe aportar:

-Ir ganando en consciencia de cuanto pensamos, sentimos, decimos y hacemos, por la influencia que todo ello tiene en todos y en todo lo que nos rodea. Fomentar siempre pensamientos positivos y constructivos, sentimientos expansivos, palabras y conversaciones respetuosas y enriquecedoras y acciones y actuaciones dignas, honestas y de excelencia. Procurando **sacar de nosotros en todo momento y en todos los sentidos siempre lo mejor.**

-Una visión más y más cercana de todas las personas que nos rodean y con las que nos relacionamos (visión de hermandad), tal que hagan lo que hagan y nos hagan lo que sea, lo vamos a recibir de manera distinta, más tranquila, más comprensiva al intentar por un lado ponernos en su lugar y saber que deben tener su porqué, sus motivos y sus condicionamientos (pues nadie es malo), sin dejar de lado los límites ante ellas que debemos construir y mantener. Y en aquellos casos en los que no podamos dejarnos de sentir heridos o agredidos, conseguir que tales sentimientos se vivencien con mayor levedad, facilitándonos así los movimientos de perdón, pudiendo así sanar esas heridas con mayor facilidad.

En resumen esta creencia nos impulsa a avanzar hacia la “**comprensión**” y hacia la “**aceptación**” del grado de conciencia de las personas que nos rodean y con las que nos relacionamos. Conciencia que para cambiar y aumentar necesita su tiempo y sus vivencias, y no exigencias convenienciales. Impulso a avanzar en lo profundo a **sentir y experimentar mayor amor** hacia ellas, y a creer y sentir profundamente más y más que todos somos realmente parte de **una gran familia: La Humanidad**.

Durante la próxima semana este taller te propone recuperar algunos tiempos y espacios para:

Afirmar internamente y sentir: **Todos somos Uno con todos y con todo.**
Todos somos Hermanos.

Al estar o cruzarnos con otras personas, afirmar internamente y sentir: **Tú eres mi Hermano/a.**
Esa o aquella persona es mi Hermano/a.