

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA

10 – Frases y contenidos transpersonales sobre uno mismo, que entendidos, aceptados, interiorizados y llevados a la práctica nos cambian la vida:

- **Cuando sufro, cuando ante alguna persona o circunstancia me siento mal, es consecuencia de que hay un conflicto en mi mente. Percibo de manera equivocada.**

En mi mente mantengo instalado y operativo un “programa de conflicto” que es el causante de mi **distorsión a la hora de percibir, de mirar, y por lo tanto de sentir y experimentar**. Yo soy el único responsable de cuanto me acontece.

El “**programa de conflicto**” que el ego mantiene instalado en nuestra mente funciona, entre otras cosas, con la **metodología del “victimismo”**, llevándonos a buscar fuera de nosotros las causas del sufrimiento. Esta manera de ver, y por ello de sentir y actuar, refuerza la creencia de que somos un cuerpo sobre el que las situaciones producen efectos, en lugar de vernos como una mente que produce experiencias.

Otra metodología con la que funciona el programa de conflicto es la de la **“queja”**. Pensamiento (-). Pensamiento (-) → Emociones contractivas → Bioquímica perjudicial /Sist. Inmune vulnerable→ Enfermedad

El programa de conflicto nos lleva a **vernos como efecto en lugar de cómo causa**, persiguiendo mantenernos en una jaula de miedo y debilidad.

- Es animoso saber que en nuestra mente, además del programa de conflicto, también reside la **“comprensión”**, una inteligencia auténtica, un sistema de pensamiento brillante y completo con un objetivo: La liberación.

La comprensión tiende a movilizar el proceso de reconocer nuestra naturaleza olvidada, recordándonos nuestra dimensión espiritual ilimitada y eterna.

Para acceder a la comprensión en nuestra mente, y no al programa de conflicto, uno de los requisitos más importantes es **posicionarnos en la “responsabilidad”**. Ser responsables es tomar consciencia de que ante cualquier circunstancia o acontecimiento, **siempre nosotros somos los únicos responsables**.

La Técnica sanadora psicológica llamada **“Ganar en consciencia”** consiste en ir dando pasos en el camino de la “comprensión” de que la raíz de todas las actuaciones agresoras entre personas está en sus **“condicionamientos”** (todo siempre es por “algo”, nadie es “malo”).

- Normalmente, si alguna persona manifestando cierta insensibilidad o agresividad nos contradice, nos reprende o nos falta al respeto, la reacción automática nos suele conducir a sentirnos heridos o rechazados, como antesala a la usual respuesta de ataque posterior. Pero, si estamos alertas y mantenemos la presencia conectando con nuestro **Centro** y desde ahí intentamos **“comprender” los motivos** que le han llevado a esa persona a reaccionar así (todo siempre es por “algo”, nadie es “malo”), y en vez de ver a un ser furioso, cambiando nuestra percepción, vemos a un niño asustado que pide reconocimiento, respeto, ayuda y amor, de seguro que cambiarán nuestras reacciones emotivas hacia ella.

Cada vez que hacemos este **cambio de enfoque**, debilitamos el dominio del ego sobre los sucesos del día a día, actuando así desde nuestro Centro, un Centro donde no residen ni miedos, ni juicios, ni expectativas, sino que vive cada momento tal cual es, neutro, observando y aceptando con madurez y responsabilidad lo que acontece.

Afirmación: “Hoy consideraré toda manifestación de rabia, insensibilidad o agresividad que se dé en mi entorno, como un grito de dolor que pide reconocimiento, respeto, ayuda y amor”.

Trabajo de indagación para casa:

- 1-¿Cuándo me siento mal o herido ante alguien suelo considerarme único responsable o el culpable es el otro?
- 2-¿Suelo posicionarme en el victimismo o en la queja ante dificultades? Detecta algún caso esta semana.
- 3-¿Suelo tener presente los “condicionamientos” de los demás ante las dificultades con ellos?

APRENDIENDO A AMAR

Amar.

¿Tú sabes amar?

Yo estoy aprendiendo.

Estoy aprendiendo a aceptar a las personas, aún en las decepciones,
cuando huyen del ideal que tengo de ellas,
cuando me hieren con palabras o acciones impensadas.
Es difícil aceptar a las personas como son, no como yo deseo que sean.
Es difícil, muy difícil, pero estoy aprendiendo.

Estoy aprendiendo a aceptar, a amar.

Estoy aprendiendo a escuchar,
escuchar con los ojos y oídos, escuchar con el alma,
escuchar lo que dice el corazón, lo que dicen los hombros caídos,
lo que dicen los ojos, las manos inquietas, el abrazo lejano,
escuchar el mensaje que se esconde entre las palabras superficiales,
descubrir la angustia disfrazada, la inseguridad enmascarada, la soledad encubierta,
penetrar la sonrisa fingida, la alegría disimulada, la palabra exagerada,
descubrir el dolor de cada corazón.

Poco a poco estoy aprendiendo a escuchar, a amar.

Estoy aprendiendo a perdonar, porque el amor perdona,
el amor escarba en la tristeza curando las cicatrices que la incomprensión
y la insensibilidad grabaron en el corazón.
El amor no alimenta heridas con pensamientos dolorosos,
no cultiva ofensas silenciando nuestra voz, anulando nuestra esencia.
El amor perdona, olvida, extingue todo trazo de dolor.

Paso a paso estoy aprendiendo a perdonar, a amar.

Estoy aprendiendo a descubrir el valor que representa cada vida, y todas las vidas,
valor enterrado por el rechazo, por falta de comprensión, cariño y aceptación,
por las experiencias que nos forjan a través del dolor,
dejando huellas en el tiempo que atan al corazón.

Estoy aprendiendo a ver en las personas su alma, y las tremendas potencialidades que encierran.

Estoy aprendiendo, pero como es lento el aprendizaje,
como es difícil amar incondicionalmente.....

Tropezando, cometiendo errores....., estoy aprendiendo.