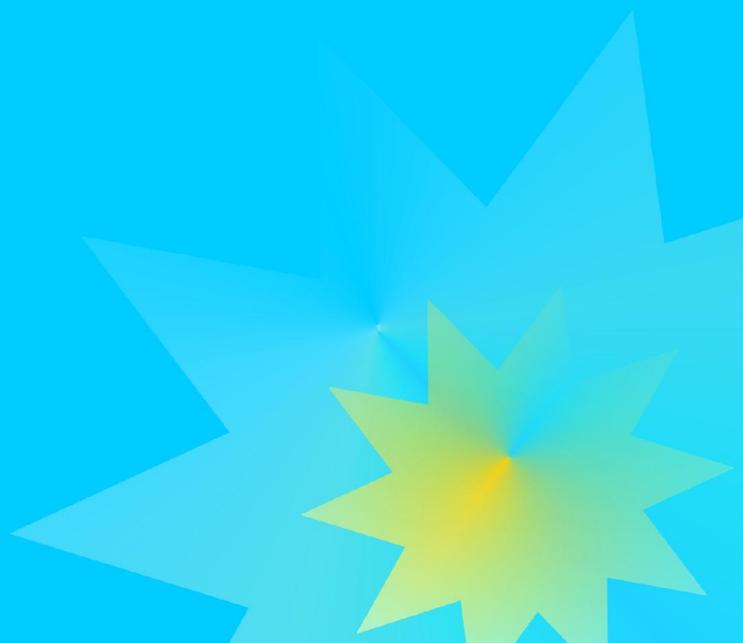


Como cultivar una paz interior firme y duradera



Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Sergio Castillo

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Dedicatoria

A mi madre, por su eterno ejemplo de imparcialidad y amor incondicional. A Gaby, mi linda esposa, amiga y compañera, quien llena de alegría cada momento de mi vida. A mis hijos Jose Andrés y Jose Pablo, quienes motivaron en mí el inquebrantable deseo y compromiso de mejorar constantemente en todos los aspectos de mi vida. Y a todas aquellas personas que creen en la posibilidad de generar cambios positivos en sus vidas y que están dispuestas a poner todo de su parte para lograrlo.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. EL PENSAMIENTO ES UN INSTRUMENTO CONDICIONADO.....	10
3. LA ADICCIÓN A TUS EMOCIONES.....	24
4. CONVIRTIÉNDOTE EN OBSERVADOR DE TUS PENSAMIENTOS.....	36
5. VIVIENDO EL ETERNO PRESENTE.....	41
6. LOS OPUESTOS SON COMPLEMENTARIOS.....	52
7. NO TE DEJES ATRAPAR POR TUS CONOCIMIENTOS.....	60
8. CAMBIAR LA GESTALT.....	70
9. MEDITACIÓN.....	74
10. DEFINE CON ÁNIMO UN PROPÓSITO PARA TU VIDA.....	86
11. EL CORAZÓN DE TU FE SE LLAMA CONFIANZA.....	93
12. EL DESAPEGO.....	98
13. COMO SE ORIGINA TU PATRÓN DE COMPORTAMIENTO.....	105
14. REACONDICIONAMIENTO NEURONAL.....	110
15. DOS PASOS PODEROSOS: AFIRMAR Y ACTUAR EN CONCORDANCIA.....	112
16. EPÍLOGO.....	126
17. REFERENCIAS.....	131

INTRODUCCIÓN

Actualmente tenemos fácil acceso a mucha información relacionada con diferentes temas de autoayuda, crecimiento personal, sabiduría y paz interior. Sin embargo, me atrevo a decir que la gran mayoría de la gente que lee dicha información, toma una consciencia pasajera de los diferentes conceptos o argumentos que la misma conlleva para luego seguir siendo las mismas personas de siempre. En otras palabras, toda la información constructiva que captamos al leer libros de autoayuda no genera un cambio verdadero en nuestra personalidad, lo cual se debe a que no es suficiente tomar consciencia de una verdad o argumento extraído de un libro para asegurarnos de aplicar en adelante y para siempre la información captada ya que la simple lectura no es capaz de modificar nuestra constitución neuro-fisiológica. El cambio verdadero solo podrá generarse si trabajamos con buen ánimo, creatividad y constancia en relación a la información específica que hemos adquirido a través de la lectura. En el presente libro he tratado de plasmar toda la información que he aprendido en relación a la paz interior de quienes considero mis maestros espirituales: Osho Gulaab y Jiddu Krishnamurti y algunos escritores como Deepak Chopra, Eckart Tolle, Wayne Dyer y Stephen Covey, entre otros para luego explicar mi particular propuesta en relación a la forma cómo podemos descubrir la paz dentro de nosotros mismos y cómo

podemos generar en nuestra vida ese cambio verdadero y duradero que deseamos. Para ello, me di a la tarea de condensar en un solo documento toda la información aprendida de dichas personalidades y me propuse incluir al final de cada capítulo diferentes pensamientos y frases expresados por Osho y otros pensadores ya que los mismos refuerzan y complementan de forma amigable los conceptos que he aprendido de ellos en relación a la paz interior y hago a la vez la salvedad de que he tenido el cuidado de citar en cada caso la fuente revisada. Hay algunos conceptos científicos que he tratado de explicar de la mejor forma, sin embargo ruego la comprensión de los lectores si cometo algún error de concepto y recomiendo a la vez que centren su atención en la aplicabilidad de las ideas que quiero dar a entender y no en su fundamento ya que en mi experiencia personal he tenido la fortuna de comprobar los resultados positivos de cada una de las propuestas que menciono a lo largo del libro sin necesidad de adentrarme en aspectos lógicos o teorías. Personalmente estoy convencido de que en muchas situaciones de nuestra vida el actuar de la forma que consideramos “lógica” no proporciona necesariamente los resultados que esperamos. En resumen he tratado de demostrar que la paz interior es algo que forma parte de nosotros mismos pero que desafortunadamente es eclipsada por nuestra constante identificación con el pensamiento al cual llamo “instrumento” y por la adicción inconsciente que tenemos por nuestras emociones. Para poder comprobar dicha identificación propongo algunos ejercicios como el hecho de

convertirnos en observadores de nuestros propios pensamientos, cambiar la gestalt y otros aspectos relacionados con la práctica de la meditación. En los casos en los que sugiero hacer un ejercicio mental, recomiendo mucho seguir cada uno de los pasos descritos conforme los voy mencionando ya que así se podrá captar de mejor forma y sobre todo vivir la experiencia que estoy describiendo. Incluyo un capítulo en relación al propósito de nuestra vida ya que estoy convencido de que nuestra paz interior va de la mano con la realización de nuestros sueños y propósitos personales. En los últimos capítulos me propuse explicar detalladamente la razón por la cual considero que muchos libros de autoayuda, si bien nos hacen tomar consciencia de diferentes verdades, no producen un cambio genuino en nuestra vida y para finalizar describo mi propuesta particular en relación a la mecánica a través de la cual considero podemos generar un cambio real y duradero en relación a los aspectos que aprendemos a través de la lectura, mecánica que decidí nombrar “reacondicionamiento neuronal” explicando previamente la forma como se origina nuestro patrón de comportamiento para terminar detallando la forma como podemos modificar de forma positiva nuestras percepciones y nuestro comportamiento a través de la práctica de dos pasos poderosos “Afirmar y actuar en concordancia”. Espero que el presente libro sirva de ayuda a todas aquellas personas que, a pesar de estar conscientes de la necesidad de lograr un cambio verdadero y perdurable en sus vidas no han logrado encontrar la forma de hacer de dicho cambio una realidad.

EL PENSAMIENTO ES UN INSTRUMENTO CONDICIONADO

¿Te has puesto a pensar porqué con cierta frecuencia sentimos que nos hace falta algo? pensamos en la felicidad como en algo que conseguiremos en el futuro y dicha felicidad está supeditada al logro de un objetivo en particular: “cuando consiga un mejor empleo”... “cuando construya mi casa propia”... “cuando logre comprar mi automóvil”... “cuando tenga mi propio negocio”, etc. Uno de los mayores conflictos en nuestra vida es el hecho de supeditar nuestra felicidad al logro de un objetivo. Cuando logramos conseguir ese objetivo específico, el mismo deja de ser la condicionante para que nuestra felicidad sea completa y otro deseo toma su lugar convirtiéndose dicha situación en un ciclo interminable que nos impide sentirnos felices **ahora, en este preciso momento**. Este ciclo puede desaparecer si tomamos conciencia de los diferentes papeles que juega el pensamiento en relación a nuestra estabilidad emocional. Es obvio que el pensamiento juega un papel imprescindible para nuestra supervivencia, sin embargo, también el mismo puede convertirse en nuestro propio verdugo; el pensamiento es útil pero no siempre.

Es importante tomar conciencia de que el pensamiento es el producto de la experiencia, es decir el resultado de todo lo que has vivido, las imágenes que tu cerebro ha grabado a lo largo de tu vida. De igual forma, tu carácter y tu personalidad, son también un producto de todas las

experiencias y toda la información que tu cerebro ha grabado a lo largo de los años. En base a lo anterior, es fácil darse cuenta de que el pensamiento siempre es “viejo” siempre es “*producto del pasado*”. Pensar es, en otras palabras, interpretar tu presente, es decir “*lo nuevo*” en función del pensamiento mismo, “*lo viejo*”.

Recuerdo una anécdota de Jiddu Krishnamurti que dice que en cierta ocasión dos monjes caminaban de un pueblo a otro y encuentran a una joven llorando a orillas de un río. Uno de los monjes se acerca a ella y le dice: “Hermana, ¿Por qué estás llorando?” Ella contesta: “¿Ve usted esa casa al otro lado del río? Vine esta mañana temprano, y no tuve dificultad en cruzarlo, pero ahora el río ha crecido y no puedo regresar. No hay ningún bote”. “¡Oh!”, -dice el monje- “eso no es ningún problema”. La levanta en brazos y cruza el río, dejándola en la orilla opuesta. Y los dos monjes siguen su camino. Después de un par de horas, el monje mas joven dice: “Hermano, hemos hecho voto de nunca aproximarnos a una mujer; has cometido un terrible pecado. ¿No sentiste placer, una gran sensación, al tocar a esa mujer?” Y el primer monje replicó: “Yo la dejé atrás hace dos horas. Tú, la sigues cargando, ¿no es así?” (1)

De igual forma tu pensamiento puede representar una carga generada en base a un condicionamiento, una carga que no es real pero que constituye un desgaste de energía y te roba la paz interior. Por lo general, nosotros mismos somos quienes generamos dicha carga, nuestro pensamiento es algo raro y complejo, tiene la sombrosa

particularidad de crear problemas en donde no existen. Oigan esto que cuenta Osho:

“Becky Goldberg llamó al director del hotel: Soy la huésped de la habitación quinientos cinco, dijo muy irritada, y quiero que sepa que hay un hombre caminando completamente desnudo en la habitación de enfrente y que sus persianas están subidas. No se preocupe señora, en seguida subo, le respondió el director. Cuando entró en la habitación de Becky, se asomó a la ventana y dijo: Tiene usted razón, señora, parece que el hombre está desnudo pero, dondequiera que se encuentre de la habitación, su ventana le cubre de la cintura para abajo. ¡Ah, sí!, gritó la mujer ¡Pero súbase usted a la cama, súbase! (2)

¡Qué necesidad hay de subirse a la cama! Por lo general es nuestro propio condicionamiento el que genera el conflicto y si hay conflicto interno, habrá desperdicio de energía.

Si tomas conciencia de que el pensamiento no es más que “*una interpretación del presente en base a lo viejo*”, te pregunto: ¿Quién es ese que se está dando cuenta? Por favor, considera este cuestionamiento, es importante ya que si captas la idea que te quiero dar a entender, descubrirás una nueva faceta dentro de ti. ¿Quién es esa persona que se está dando cuenta de que el pensamiento es solo la interpretación del presente en base a algo viejo? ¿Quién es ese alguien dentro de ti que se está dando cuenta que tu pensamiento siempre es producto de tu propio condicionamiento? Cuando tu dices “De veras, todos mis pensamientos solo son producto de mi propio condicionamiento” ¿Quién lo está diciendo? Quien lo dice es tu “*yo libre de condicionamiento*”. Cuando te das

cuenta de esta característica del pensamiento, cuando observas tu propio condicionamiento, inmediatamente desaparece el condicionamiento mismo y entras en una dimensión silenciosa, una dimensión que no está afectada por juicios, recuerdos o condicionamiento alguno. En esta nueva dimensión, hay energía libre de conflicto. En esta dimensión podemos ver las cosas con claridad, de una forma totalmente nueva y pacífica.

La meditación es una forma de entrar en esta dimensión silenciosa que nos permite percibir el presente desde un ángulo completamente nuevo, puedes observar tu presente y las cosas que te pasan con mayor claridad. Sin embargo, la meditación es un tema que prefiero tocar mas a fondo en un capítulo aparte.

El pensamiento puede llegar a constituir un obstáculo considerablemente fuerte, si no es que el mayor obstáculo, en tu equilibrio y estabilidad emocional. Puedes pensar gracias a que tu cerebro graba constantemente todo lo que tus sentidos perciben, pero dicho pensamiento siempre es viejo. Todo lo que puedes traer a la memoria es parte del pasado, Como dice Osho:

“La mente representa al pasado que permanentemente intenta controlar tu presente y tu futuro. Es el pasado muerto que sigue controlando el presente vivo” (3)

Tu pensamiento tiene la característica de cuestionar todo lo que percibes y luego de dicho cuestionamiento invariablemente emite un dictamen acorde a tus viejos patrones. Tu pensamiento siempre tiene algo que decir,

obsévalo en ti, observa cualquier cosa y ve como tu pensamiento te dice algo con respecto al objeto que observas. Por favor, compruébalo en este mismo momento, te ruego que observes cualquier cosa que tengas cerca de ti y comprueba como tu pensamiento trae inmediatamente algún concepto, recuerdo o juicio en relación a la cosa observada. Ahora bien, observa también que lo que tu pensamiento te dice es inevitablemente producto de la memoria y por lo tanto no es nada nuevo, es producto del pasado. Mientras el pensamiento interpreta, no hay observación pura. ¿A que me refiero con observación pura? Vuelve a ver el objeto que escogiste y trata de mirarlo como que si fuera la primera vez que lo miras. Míralo detalladamente, mira su color, su forma, su contorno, su textura. Por favor, vuelve a mirarlo antes de seguir leyendo.

Esta nueva forma de observación es diferente a la que experimentaste la primera vez, encontrarás más detalles en eso que observas, percibirás características de las que no te percataste con anterioridad. Esto es lo que llamo observación pura. El pensamiento es como un filtro que invariablemente se coloca entre aquello que observas y tú. Si tú observas una flor y utilizas tu pensamiento, el mismo te dará inmediatamente un juicio en cuanto a la forma, el color, el entorno, etc. Pero ese juicio será sin lugar a dudas una interpretación basada en tus antiguos patrones. Eso no es observación. Por el contrario, si miras la flor sin emitir juicio alguno, simplemente observando, sin la interferencia del pensamiento, tendrá lugar la verdadera observación, llegará un momento en que no existirá el

observador. El observador, que eres tú y el objeto que observas, que es la flor, se fundirán y serán uno solo, y lo único que existirá en ese momento es observación. Pero ¿Por qué es importante la observación pura? Es importante porque es precisamente de esta forma como debiéramos de observar cada instante de nuestra vida, como algo totalmente nuevo, sin que nuestro pensamiento interprete en base a prejuicios o condicionamiento alguno. Sin que nuestro pensamiento interfiera interpretando nuestro momento presente en términos de pasado o futuro. Me gusta mucho el ejemplo con el que Eckhart Tolle en su libro “El poder del ahora” describe la relación de dependencia que tiene nuestro pensamiento con respecto al tiempo, lo cual transcribo a continuación:

“El tiempo y la mente son de hecho inseparables. Imagínese la tierra sin vida humana, habitada solo por plantas y animales. ¿Tendría todavía un pasado y un futuro? ¿Podríamos todavía hablar del tiempo de forma significativa? La pregunta ¿Qué hora es? O ¿Qué día es hoy?-si hubiera alguien para hacerla- no tendría ningún significado. El roble o el águila quedarían perplejos ante tal pregunta. “¿Qué hora?” responderían. “Bueno, es ahora, por su puesto. ¿Qué más?”” (4)

El pensamiento constituye un diálogo constante que te roba el momento presente. Si tomas en cuenta dos cosas: primero, que todo el tiempo estás pensando y segundo, que la mayoría de pensamientos discurren en términos de pasado o futuro, es decir, tu pensamiento está centrado en temas como por ejemplo algún incidente que tuviste, tu

pensamiento reinventa el incidente disponiéndolo de la forma como hubieras querido que sucediera, o bien piensas en el futuro, en las cosas que quisieras hacer, en el trabajo que tienes pendiente o bien en lo que te hace falta, en esa sensación de carencia de que hablamos al principio. Tomando en cuenta los dos aspectos anteriores, yo te pregunto ¿Crees que tu pensamiento colabora en algo en cuanto a tu paz interior? ¿O crees más bien que en ocasiones constituye un obstáculo? Pienso que con frecuencia constituye un obstáculo, a menos que tu pensamiento se encuentre totalmente inmerso en el momento presente, de manera relajada, armoniosa, incluso apasionada. Constituye un obstáculo sobre todo en los momentos en los que nuestro diálogo interno se enfoca en aspectos negativos. Es importante darse cuenta de que el momento presente es todo lo que tenemos, el momento presente es lo único que existe, el ahora es lo único con que cuentas.

Haz este sencillo experimento: pregúntate a ti mismo o a ti misma: ¿Cuál será mi próximo pensamiento? Y espera, no te enfoques en nada, pierde tu mirada en el vacío, pregúntate ¿Cuál será mi próximo pensamiento? y espera nuevamente, siente el momento, enfócate mas bien en ese tiempo de espera. Comprueba como ese momento de espera es presencia total, presencia libre de pensamiento, presencia pura y en paz. Repite este ejercicio ocasionalmente y verás que a través del mismo experimentarás esa sensación de paz y tranquilidad que conlleva la presencia total.

Para conquistar la anhelada paz interior debes tomar conciencia de que el pensamiento siempre está condicionado, es como un filtro a través del cual calificamos o juzgamos todo aquello que miramos, escuchamos o sentimos, pero es un filtro al fin de cuentas. Uno de los papeles que juega el pensamiento en tu vida, y que no puedes permitir que te controle, es esa plática estéril contigo mismo o contigo misma que no te permite vivir el presente con toda tu entrega, con todo tu amor, independientemente de lo que estés haciendo, ya sea un trabajo complejo o algo tan sencillo como disfrutar una tacita de café. Celebra la vida viviendo el presente en su totalidad tal y como lo hacen quienes practican el hasidismo. Como dijo Osho:

“Los hasid han vivido siempre en pequeñas comunidades en que se celebra, se baila y se disfrutan los pequeños placeres de la vida. Infunden santidad a las pequeñas cosas, el comer y el beber. Todo adquiere la calidad de la oración. Las cosas ordinarias de la vida dejan de ser ordinarias y se impregnan de gracia divina” (5).

Hay ocasiones en las cuales nos sentimos presa del estrés, la preocupación, la inseguridad o el temor. Es en estos casos en los que debemos recordar que nuestro pensamiento es solo una herramienta y como tal podemos prescindir de ella, podemos desligarnos de esa identificación constante con dicha herramienta ya que dicha identificación nos limita enormemente y nos impide vivir la paz que conlleva el momento presente.

Como mencioné anteriormente, el pensamiento es toda la información que tu cerebro ha acumulado a lo largo de tu existencia. En base a toda esta información reaccionas, actúas y tomas las diferentes decisiones que consideras necesarias para tu bienestar. La relación que has mantenido toda tu vida con tu propio pensamiento te hace sentir inconscientemente que “tú y tu pensamiento son una sola entidad”, que no puede haber separación entre tu y tu pensamiento. Has estado durante años tan identificado con tu propia mente que te debe parecer extraña y hasta ridícula la idea de que “Tú no eres tu pensamiento”, pero así es, “Tú no eres tu pensamiento”. Te lo voy a explicar con el siguiente ejemplo: estoy seguro que en mas de alguna ocasión has estado pensando y pensando tanto en algo que te preocupa que en determinado momento te has dicho algo similar a: “ya me aburrí de mi mismo”. Si analizamos esta situación, podremos darnos cuenta de que en ese preciso momento hay dos entidades en conflicto: el “yo” que está aburrido y el “*mi mismo*” que con su parloteo causó el aburrimiento. Tu “*yo verdadero*” es ese que sintió aburrimiento, tu “*yo irreal*”, si se puede llamar de esa forma, es esa plática constante generada por tu pensamiento. En otras palabras, tu “*yo verdadero*” es ese centro de control que está dentro de ti que puede decidir en qué pensar; que puede definir el patrón de pensamientos que te conviene tener. Otra forma cómo podemos evidenciar nuestro condicionamiento es con el siguiente ejemplo: ¿Recuerdas en algún momento de tu vida haberte enfermado por consumir algún alimento determinado? ¿Recuerdas la sensación de nausea y los

malestares que este alimento te causó? Si ya tuviste esa experiencia, es muy probable que también algún tiempo después hayas experimentado los mismos síntomas con el solo hecho de ver, oler o pensar en ese tipo de alimento nuevamente. Es obvio que el simple hecho de ver u oler el alimento no puede enfermarte como tal, ya que no estás teniendo contacto directo con el mismo y sin embargo, experimentas físicamente la mismas molestias que experimentaste aquella vez. Esto se debe a que tu inconsciente fue condicionado por una mala experiencia previa y te está trayendo a la memoria las sensaciones experimentadas con anterioridad en un intento para que dicha experiencia no se vuelva a repetir. De igual forma, las experiencias dolorosas almacenadas en tu mente son el factor condicionante desde el cual se generan tus miedos, angustias, pensamientos negativos e inseguridades.

En resumen, tu pensamiento es un instrumento condicionado y por lo tanto puede ser objeto de evaluación por parte de ti mismo o ti misma. Debes aprender a identificar las ocasiones en que es bueno dejarte llevar y fluir armoniosamente con tu pensamiento y cuando no lo es, cuando es bueno utilizar tu pensamiento y cuando no. Recuerda que el pensamiento es una herramienta de la cual debes hacer uso solo cuando la necesites; mientras no la necesites, puedes dejarla a un lado para vivir el presente, cada momento, cada minuto, cada segundo, al máximo, pues, como mencioné con anterioridad, el presente es lo único con que cuentas. El secreto es estar presente de forma total cual si fueras un espejo. El espejo no tiene elección alguna, el espejo solo refleja lo que está

frente a él, ya sea bello u horrible, claro u oscuro, refleja sin emitir juicio alguno. Solo tienes que poner atención al momento presente, o mejor dicho, solo tienes que entender y experimentar lo que significa el hecho de estar realmente atento o atenta, realmente presente, lo cual no quiere decir, basado en lo que acabamos de decir, que decidas dejar de emitir, cuando aplique, tus propios juicios o elecciones. No se trata de que decidas dejar de opinar o elegir pues, de ser así, si dices: “A partir de hoy ya no voy a elegir” “A partir de hoy ya no voy a emitir juicio alguno”, esta decisión sería de nuevo una elección. Solo trata de saborear ese estado de presencia total libre de todo juicio y al entender de que se trata, sabrás cuando utilizar tu pensamiento, sabrás cuando identificarte con él. Mas adelante te explicaré algunos ejercicios como “Cambiar la gestalt” o aspectos relacionados con la meditación con los cuales podemos hacer a un lado nuestro pensamiento y experimentar esa sensación de disfrutar completamente del presente.

FRASES RELACIONADAS

“En el momento en que empiezas a observar la mente, sucede una experiencia tremenda, el reconocimiento de que no eres la mente...Aquí está tu hogar, tu ser eterno.

Aquí mora tu existencia esencial, inmortal”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quién eres)

“Entonces, no digo que no utilices tu mente, sino que no seas usado por ella. Justamente en este momento, la mente es el amo y tú el esclavo. La meditación te hace amo y transforma a la mente en esclava. Y recuerda: la mente como amo es peligrosa, porque, después de todo, no deja de ser una máquina. Pero la mente como esclava es extremadamente útil e importante. Una máquina debe funcionar como tal, no como amo. Nuestras prioridades están todas de revés: es tu conciencia la que debería ocupar el lugar del amo. Entonces, cada vez que quieras usarla, tanto en Oriente como en Occidente (por supuesto que la necesitarás en el mundo mercantil), ¡usala! Pero, cuando no la necesites, cuando estés descansando en tu casa, junto a la pileta de natación o en el jardín, no hay necesidad: ¡dejala de lado y olvídala! Simplemente, existe”

(Osho, Que es la meditación, hacia el centro de tu ser)

“Casarse con la mente es casarse con un vendedor, con un viajante de comercio: siempre está de viaje. Y debido a esta mente que siempre está de viaje, nunca puedes estar en contacto con lo real”

(Osho, El libro de la nada)

“Como 2 aves doradas posadas en el mismo árbol, el ego y el yo, íntimos amigos, viven en el mismo cuerpo. El primero come los frutos dulces y amargos del árbol de la vida, mientras el segundo observa con indiferencia.

(Upanishad mundana)

“No prestamos atención alguna a lo que tenemos ante los ojos; indiferentes a lo que nos rodea, vamos en pos de lo remoto”

Plinio

“El hombre es la síntesis de todos los sentimientos, emociones y reacciones que surgen de su mente. La mente es la sede de todas las ansias, deseos y pensamientos. Cuando la mente está limpia, también será limpio el mundo que reconoce. Cuando la mente está turbia y empañada por el temor, el mundo aparecerá como algo miserable y depresivo. Hay mucha gente que echa la culpa al mundo, sin saber que la falta está en ellos mismos”

Sai baba

“Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos”

Robert Fripp

“Recuerda: la mente siempre está apresurada. La naturaleza nunca tiene prisa; la naturaleza espera y espera, es eterna. No hay necesidad de apurarse; la vida continúa y continúa, es una eternidad”

(Osho, la semilla de mostaza)

“La mente es el cielo, y la mente es el infierno; tiene la capacidad de convertirse en cualquiera de los dos... Siempre buscamos las cosas fuera, porque volverse hacia el interior es muy difícil”

(Osho, Un pájaro al viento)

“Trata de contemplar la vida sin filosofía, sin teorías, sin teologías. Trata de ver la vida tal como es, sin interposición alguna de la mente, porque eso supondría una distorsión”

(Osho, Tantra: la suprema comprensión)

LA ADICCIÓN A TUS EMOCIONES

Te has preguntado alguna vez ¿De que están hechos los pensamientos? Podríamos creer que son como entes intangibles producto de nuestra función cerebral; esto no es del todo cierto. Los pensamientos tienen su parte material, su parte físico-química. Cuando evocas una imagen en tu mente, una red completa de neuronas trabaja simultáneamente generando dicha imagen en tu cerebro. Para describirlo de una manera más comprensible, podríamos decir que el proceso se asemeja en cierta forma a las imágenes que forman en las inauguraciones de las olimpiadas decenas de personas que de manera simultánea levantan cuadrados de colores los cuales se disponen como mosaicos de tal forma que, vistos desde lejos, forman dibujos o diseños predeterminados. En el cerebro, esos mosaicos están constituidos por impulsos nerviosos que se transmiten de manera simultánea. Al igual que los pensamientos, tus emociones también tienen su parte física. Cada una de tus emociones está relacionada a un compuesto químico o neuropéptido producido en tu cerebro. El término neuropéptido fue inicialmente utilizado en 1971 para denominar a los fragmentos de las hormonas peptídicas que tenían la capacidad de producir cambios conductuales. Para que un péptido sea considerado neuropéptido, tiene que ser sintetizado dentro del sistema nervioso.

“Los neuropéptidos cumplen funciones como las hormonas, los neurotransmisores y/o los neuromoduladores. Se los vincula con el procesamiento de

las funciones fisiológicas y las conductas complejas, como el consumo de agua, la ingesta alimenticia, el sueño, la actividad sexual, el aprendizaje, la memoria y las respuestas al estrés y el dolor. Por las características plásticas de su patrón de expresión, y por la localización preferencial en circuitos neuronales, que procesan el miedo, la ansiedad y los estados afectivos, los neuropéptidos constituyen moléculas de capital importancia en la modulación de las emociones, tanto en la salud como en la enfermedad” (6)

En nuestro organismo existe un compuesto químico relacionado al enojo, otro relacionado a la alegría, al amor, la tristeza y a cada una de nuestras emociones. ¿Que sucede entonces cuando tu patrón de pensamientos es muy propenso a una emoción en particular? Obviamente tu cuerpo estará produciendo constantemente el neuropéptido específico relacionado a esa emoción. Por ejemplo, piensa en alguna situación que generalmente te produzca tensión. Observa cómo, en esta situación, invariablemente tienes el mismo patrón de pensamientos que al final te producen esa sensación de tensión o molestia. Lo que sucede a nivel fisiológico es que dicho patrón de pensamientos hace que el cerebro produzca los neuropéptidos relacionados con la tensión. Dichos neuropéptidos son liberados al torrente sanguíneo y se unen a receptores localizados en nuestras células corporales las cuales reaccionan, completando el ciclo de la tensión, en el cual puede haber sudoración, enrojecimiento, temblor, disminución en la secreción de saliva, etc. Observa como todas estas reacciones físico-químicas fueron generadas por “pensamientos”. Pero esto

no es todo, cada vez que tus pensamientos generan este ciclo, los neuropéptidos producidos bombardean sitios receptores en tus células lo cual hace que dichas células, al momento de dividirse, creen más sitios receptores para los neuropéptidos antes mencionados y de esta forma es posible que la formación de nuevos sitios receptores para esos neuropéptidos limiten la formación de otros receptores de mayor importancia como lo son aquellos relacionados a la absorción de alimentos. Observa cómo es que tu salud no depende únicamente del tipo de alimentos que consumes; tu estado emocional puede ser determinante en el rumbo que tome tu salud física. Regresando al ejemplo anterior, de esta forma se fortalece físicamente toda una red neuronal relacionada con la tensión. Esta red neuronal fortalecida es la que al final de cuentas facilita nuestra predisposición a reaccionar siempre de la misma manera. En otras palabras, nos volvemos adictos a nuestras emociones. Este ciclo entre pensamientos y emociones lo describe la doctora Candace Pert en sus libros “moléculas de emoción” y “Todo lo que usted necesita para sentirse bien”. La doctora Pert, Jefa del área de Bioquímica cerebral de la clínica de Neurociencia del National Institute of Mental Health en los Estados Unidos, ha estudiado por años cómo la neuro-química influencia la salud humana. La doctora Pert es una Psicofarmacóloga a quien se la conoce por su descubrimiento del receptor opiáceo en 1973 y quien ha colaborado en el conocimiento de las bases químicas del funcionamiento del cerebro. Sus estudios han demostrado la importancia que tiene la relación mente-cuerpo con

respecto a la salud. Parafraseando lo que menciona la doctora Pert en su libro “moléculas de emoción”, cada emoción circula en nuestro cuerpo en forma de elementos químicos llamados neuropéptidos. La farmacia mas sofisticada del universo está en nuestro interior, en el hipotálamo que es como una mini-fábrica de pequeñas secuencias encadenadas de aminoácidos. Hay sustancias químicas para el enojo y para la tristeza, para la victimización y para cada estado emocional. Son las endorfinas, la serotonina, la dopamina, la norepinefrina etc. Y cada vez que activamos cierta interpretación o pensamiento, nuestro hipotálamo inmediatamente libera el péptido correspondiente en la corriente sanguínea. Si tomamos en cuenta que cada una de las células del cuerpo tiene miles de receptores tapizando su superficie, abiertas a la recepción de tales neuropéptidos, advertiremos que *“nuestros estados emocionales anidan finalmente en la totalidad de nuestro organismo”* (7)

¿Que pasa entonces con nuestra predisposición hacia la prosperidad si siempre estamos pensando en pérdidas o carencia? ¿Qué pasa con nuestra disposición hacia el amor si lo relacionamos con alguna decepción? En otras palabras, ¿Qué tipo de neuropéptido producirá tu cerebro para los ejemplos anteriores? Puedes hacerte esta pregunta en relación a los aspectos que consideres importantes en tu vida ¿Cuál es tu disposición hacia el trabajo, la familia, los amigos, el dinero, la salud? ¿Qué neuropéptidos recorren todo tu organismo cuando piensas en relación a cada uno de los aspectos anteriores?

Imagina entonces que comienzas a cambiar tu patrón de pensamientos ante las situaciones que generalmente te provocan emociones negativas como tensión, enojo o angustia. No te digo que sea fácil, pero puedo asegurarte sin temor a equivocarme que es posible. Solo requiere un poco de creatividad y dedicación de tu parte. Está demostrado que, si bien el sistema nervioso no se regenera, durante toda la vida mantiene su capacidad de desconectar y reconectar sus neuronas, formando nuevas redes de pensamiento o cauces neuronales. Pero para cambiar las conexiones asociativas, lo primero que tenemos que cambiar es nuestra manera de pensar, nuestra manera de percibir las situaciones, en otras palabras, nuestra actitud ante cada situación. En mi experiencia personal, identifiqué una situación que me producía enojo y decidí corregir dicha situación cambiando inicialmente mi patrón de pensamientos hacia la misma. Específicamente, decidí reírme cada vez que se me presentaba la situación en particular. Al principio, las sonrisas fueron las muecas mas falsas que he hecho en toda mi vida. Sin embargo, después de repetir esta práctica cierto número de veces, de repente me descubrí experimentando un sentimiento sincero de gracia ante dicha situación como que si hubiera estado ante una situación realmente graciosa. Estaba admirado ya que descubrí que el repetir una práctica que al principio me parecía un tanto ilógica terminó por transformarse en una orden para luego generar una reacción totalmente auténtica. Esto reforzó en mí el convencimiento de que literalmente se puede inhabilitar toda una red neuronal

relacionada a un tipo de reacciones emocionales y sustituirla por otra red neuronal relacionada a emociones diferentes y de la misma manera puede fortalecerse hasta formar parte de nuestra personalidad. Al respecto, me parece interesante el hecho de que, existiendo tantos libros de autoayuda, las personas no cambian y siguen teniendo el mismo patrón de comportamiento. A mi parecer, esto se debe a que físicamente ya estamos programados; nuestra red neuronal está hecha para reaccionar de cierta forma y no podremos reaccionar de forma diferente si literalmente no “*reacondicionamos*” nuestro sistema nervioso, si no sustituimos una red neuronal que nos predispone hacia las cosas negativas por otra que nos predisponga hacia lo positivo. Estamos acostumbrados a reaccionar mecánicamente ante cada situación; a veces parecemos robots, actuamos de forma inconsciente. No sé si te ha pasado que a veces sostienes una plática con alguna persona y llega un momento en el que te das cuenta que cada uno de los dos ha ido desarrollando su propio tema sin poner atención al tema del otro. Hasta en los momentos más inverosímiles reaccionamos de forma mecánica.

Cuenta Osho que en cierta ocasión dos vagabundos fueron arrestados y acusados de un asesinato que se había cometido en el barrio. El jurado les declaró culpables y el juez les sentenció a ser colgados del cuello hasta morir, y que Dios se apiade de sus almas. Los dos aguantaron bastante bien hasta que llegó la mañana en la que se había fijado la ejecución. Mientras les preparaban para la horca, uno se volvió hacia el otro y le dijo: Maldita sea, he

perdido la cabeza. No puedo coordinar las ideas. Ni siquiera sé en qué día de la semana estamos. Hoy es lunes, dijo el otro vagabundo. ¿Lunes? Dios mío, ¡vaya forma de empezar la semana! (8)

En resumen, ya somos adictos a ciertas emociones generadas por un patrón de pensamientos. Evalúalo en ti mismo o en ti misma, ¿Eres una persona que se enoja con facilidad? ¿Tienes a sentirte víctima de las circunstancias? ¿Te preocupas generalmente por cierto tipo de situaciones? ¿Tienes predisposición a enfocarte en las cosas negativas? “Había un matemático que tenía una personalidad tan negativa, tan negativa, que cuando llegaba a una fiesta los invitados empezaban a mirarse extrañados y preguntaban ¿Quién se ha ido?”

Identifica en que circunstancias experimentas emociones desagradables, evalúa tu patrón de pensamientos y utiliza un poco de creatividad para modificar dicho patrón, enfocando desde un punto de vista positivo y diferente dichas circunstancias, esforzándote por generar en ti reacciones relacionadas con la ecuanimidad, la paz, la tranquilidad, el autocontrol, de tal forma que las emociones resultantes sean agradables. Incluso puedes sentirte bien cada vez que se presenten estas situaciones por el simple hecho de representar oportunidades valiosas para practicar y fortalecer tu nueva forma de afrontarlas. Una misma situación puede ser vista de forma positiva o negativa de persona a persona. En ocasiones hasta hacemos conjeturas o actuamos arrebatadamente sin necesidad, dando ciertas cosas por sentado.

“Donald iba conduciendo su coche deportivo por la avenida principal cuando, de pronto, notó una luz roja intermitente detrás. Era un coche de la policía. Rápidamente, Donald aparcó a un lado. Agente, balbució, solo iba a cincuenta en una zona de setenta. Señor, dijo el agente, solo...Además, le interrumpió Donald con indignación, ¡como ciudadano me ofende que se me asuste de esta manera! Por favor, continuó el agente, cálmese, relájese... ¡Que me relaje! gritó Donald fuera de sí. ¡Me va a poner una multa y quiere que me relaje! Señor, imploró el agente, deme la oportunidad de hablar. No le voy a poner una multa. ¿No? dijo Donald, atónito. Solo quería informarle que lleva pinchada la rueda trasera de la derecha” (2)

Si cambias tu patrón de pensamiento cuando te encuentres frente a situaciones adversas, ese patrón va a marcar la pauta o el punto de partida para que tus emociones empiecen a ser positivas en lugar de negativas y consecuentemente los neuropéptidos que se liberen en tu organismo sean aquellos relacionados a sentimientos agradables. En el capítulo “Reacondicionamiento neuronal” expongo como es que se origina nuestro patrón de comportamiento y como podemos modificarlo a través de dos simples pero poderosos pasos.

¿Has oído hablar del principio 90/10 de Stephen Covey? El 10% de la vida está relacionado con lo que nos pasa. El 90% restante está determinado por la forma como reaccionamos a eso que nos pasa. En otras palabras, nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede, no podemos evitar que un accidente

provoque congestión en el camino, que esté lloviendo precisamente cuando tenemos que bajar del automóvil, que tengamos cualquier tipo de percance que modifique nuestros planes. Sin embargo, SI tenemos control sobre el 90% restante, y ese control dependerá de la actitud que tomemos ante las situaciones a las que nos enfrentamos, dependerá de la reacción o actitud que tomemos ante cada situación. Voy a utilizar el ejemplo que presenta Stephen Covey al respecto, y hago la salvedad de que lo estoy transcribiendo textualmente ya que me parece ideal para demostrar como una situación puede tener resultados diametralmente opuestos dependiendo de la actitud con la que se tome. Al final del texto hago alusión a la referencia consultada:

“Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea tu camisa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Tú maldices, regañas severamente a tu hija por que te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, te volteas a tu esposa y la criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Tú vociferando subes arriba a cambiarte la camisa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno y estar lista para la escuela. Ella pierde el autobús. Tu esposa debe irse inmediatamente para el trabajo. Tú te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela. Debido a que tú ya estas atrasado, manejas 40 millas por hora en una velocidad máxima de 30 millas por hora. Después de 15 minutos de

retraso y obtener una multa de tráfico por \$60.00, llegas a la escuela. Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó el maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansías llegar a tu casa. Cuando llegas a tu casa, encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija.

¿Por qué? Debido a como reaccionaste en la mañana.

¿Por qué tuviste un mal día?

- a) ¿el café lo causó?
- b) ¿tu hija lo causó?
- c) ¿el policía lo causó?
- d) ¿tú lo causaste?

La respuesta es la “d”

Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. La forma en como reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día.

Te presento lo que debió haber sucedido.

El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices, “esta bien cariño, solo necesitas tener más cuidado la próxima vez. Después de agarrar una camisa nueva y tu maletín, regresas abajo y miras a través de la ventana y vez a tu hija tomando el autobús. Ella voltea y te dice adiós con la mano. ¿Notas la diferencia?

Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente.

¿Por qué?

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Tú realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% se determinó por tu reacción". (9)
Recuerda:

“Los acontecimientos no te lastiman, pero tu percepción de ellos sí puede hacerlo”

Epicteto

FRASES RELACIONADAS

“Recuerda: tú eres el responsable y sólo tú, nadie más que tú. Un optimista es un hombre que se acerca por la mañana a la ventana y dice “¡Buenos días Dios!”. Un pesimista es el que va a la ventana y dice “¡Dios mío! ¿Ya es de día?”. Todo depende de ti. Es la misma mañana, quizás la misma ventana, quizás el pesimista y el optimista se alojan en el mismo cuarto, todo depende”

(Osho, La vida, amor y risa)

“El cuerpo apoya todo lo que estás haciendo. Amas, y el cuerpo te apoya. Odias, y el cuerpo te apoya...Quieres matar a alguien, y el cuerpo te apoya. Quieres proteger a alguien, y el cuerpo te apoya”

(Osho, El equilibrio entre la mente y el cuerpo)

Refrena tu ira en el silencio.

Alfonso de Castro

Nunca te arrepentirás de lo que no digas.

Pitágoras

CONVIRTIÉNDOTE EN OBSERVADOR DE TUS PENSAMIENTOS

Debemos comprender que nuestro verdadero ser, nuestro “*yo presente en este momento*” es alguien pacífico por naturaleza, relajado o relajada, alguien a quien no le falta nada. Sin embargo, ese alguien todo el tiempo está siendo eclipsado por el pensamiento. Es como si el pensamiento fuera una grabadora que estamos escuchando constantemente y que no nos deja simplemente “*ser*”, en cierta forma somos esclavos de nuestro pensamiento. Ahora bien, si tomamos en cuenta que el pensamiento es producto del pasado, sería interesante que evaluaras en ti mismo o en ti misma el patrón de pensamientos que tienes. Piensa en “*que*” es lo que piensas la mayor parte del tiempo. El cerebro humano tiene aproximadamente 50,000 pensamientos por día y pierde la capacidad de concentración de 6 a 10 segundos por minuto. Piensa en lo que tú generalmente piensas. Es probable que descubras que estás malgastando tiempo en pensamientos que no te traen nada bueno. Hay personas que tienden a sentirse víctimas, o personas que se enojan con facilidad y con la misma facilidad una vez encuentran un incidente que los hace enojar, buscan y encuentran otras razones que inician una cadena de enojos que les arruina por completo su día. Hay personas que a todo le ven el lado positivo o le sacan un chiste, algo que me parece muy sano. O eres del tipo de personas que se pregunta “*¿por qué me tiene que pasar esto siempre a mí?*”. Trata de evaluar en “*que*” es lo que centras generalmente tu atención y evalúa si es

positivo, saludable o conveniente para tu bienestar emocional. Si descubres en tu pensamiento algún patrón que consideres negativo o que te hace tomar alguna actitud negativa frente a las circunstancias de la vida, felicitaciones, pues el primer paso para librarnos de una característica de nuestra personalidad que consideramos dañina es identificarla y aceptarla, para luego trabajar en su modificación. Si identificas en tu patrón de pensamientos una característica que consideras negativa y aceptas que dicha característica te roba tu tranquilidad y paz interior, ya diste el primer paso aceptándolo como tal. Cambiar nuestro patrón de pensamientos es posible con práctica, solo necesitas actuar. Me refiero a actuar en el sentido de representar un nuevo papel, en otras palabras “*finge*”, usa un poco de creatividad para fingir una actitud positiva ante las circunstancias negativas. Al principio sentirás un poco de incomodidad generada por tu propia incredulidad, pero conforme lo practiques, te irás dando cuenta que esta nueva actitud evitará que experimentes sentimientos negativos (enojo, cólera, tristeza) y aprenderás que al final resulta siendo una opción válida que irá formando parte de tu propio carácter. En el capítulo 15 explico de forma mas detallada como podemos cambiar nuestra forma de afrontar diferentes situaciones a través de la práctica de dos pasos poderosos: Afirmar y actuar en concordancia.

Regresando al tema, el hecho de *pensar en lo que pensamos* no solo sirve para identificar nuestro patrón de pensamientos para luego modificar aquellos que son dañinos o contraproducentes. La esencia de este ejercicio

es tomar conciencia de que tú no eres tu pensamiento. Experimentalo en ti mismo o en ti misma, cuando tú te preguntas ¿En que pienso la mayor parte del tiempo? Siente como en ese preciso momento quien se está haciendo la pregunta es tu verdadero “yo” libre de pensamiento, libre de todo condicionamiento, libre de cualquier problema, presión, culpa o temor. Experimentar tu “yo” libre de condicionamiento, te llena de paz y energía y entre mas logres experimentarlo, mayor será la paz y tranquilidad que experimentes. Tu pensamiento es una mera interferencia que no te permite gozar la belleza del simple hecho de “ser”. En palabras de Osho:

“Cuando cargues leña, solo carga leña; disfruta de la belleza del acto y no pienses en nada mas. No compares, el momento puede ser enormemente bello, puede convertirse en un satori. Puede ser un momento de samadhi....Al traer agua, entrégate tan totalmente al acto que no quede nada por fuera. Al traer agua, no estás allí; solo está el proceso de traer agua. Eso es nirvana, eso es la iluminación” (5)

Si practicas con frecuencia ser el observador de tus pensamientos, descubrirás que es posible dejar de identificarte con algunas facetas de la mente que en ocasiones toma el control de las situaciones y nos hace actuar o reaccionar de forma negativa y dañina, tanto para nosotros mismos como para las personas con las que convivimos.

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Por otro lado, el dejar de identificarte con tu pensamiento te permitirá vivir al máximo cada instante de tu vida, vivir la realidad como tal, sin interferencia alguna.

FRASES RELACIONADAS

“La persona que medita tiene la mayor posibilidad de alcanzar el punto más alto de inteligencia, porque meditando está haciendo el mayor trabajo posible que un hombre puede hacer: saber “quien soy yo” ”
(Osho, Meditación, el arte de recordar quien eres)

“Si empiezas a vivir el momento, verás que tu ser es un milagro, que tiene magia en sí mismo. La felicidad se volverá más profunda. Normalmente tu felicidad es muy superficial” **(Osho, El libro de la nada)**

El principal secreto de la gran Obra, es la capacidad de matar al vivo, Egos y devolver la vida al muerto Ser.
(Fulcanelli)

“Cuando la mente está completamente silenciosa, tanto en los niveles superficiales como en los profundos; lo desconocido, lo inconmensurable puede revelarse”
(Jiddu Krishnamurti)

*"Desde que me cansé de buscar
he aprendido a hallar".*
(Nietzsche)

VIVIENDO EL ETERNO PRESENTE

En el presente capítulo pretendo resumir lo que aprendí del libro “El poder del ahora” de Eckhart Tolle, un libro que recomiendo mucho, pues nos enseña de forma sencilla como lograr la paz interior viviendo el presente sin la identificación con nuestro pensamiento. Como he explicado con anterioridad, nuestro pensamiento constituye con frecuencia un parloteo estéril que nos impide vivir el presente con plenitud. Obviamente el pensamiento es de mucha utilidad, sin embargo, debemos entender que el pensamiento como ya he mencionado, es una herramienta que podemos emplear solo cuando nos es necesaria, lo malo está en esa identificación inconsciente que tenemos con el. Asumimos que nosotros somos nuestro pensamiento, de tal manera que el pensamiento ya no constituye una herramienta la cual utilizamos cuando la necesitamos sino que *“es la herramienta la que nos utiliza”*. Es probable que nunca hayas tenido la oportunidad de considerar esta afirmación y por ello insisto tanto al respecto. En otras palabras, te pregunto ¿puedes utilizar tu pensamiento solamente cuando lo necesitas? Si nunca te has planteado esta pregunta, entonces podrás darte cuenta de que *“Es tu pensamiento el que siempre te ha utilizado”*. Espero estarme dando a entender, espero que comprendas bien esta afirmación, porque si al recapacitar en ello logras darte cuenta de que por mucho tiempo no has sido tú quien decide cuando pensar y cuando no hacerlo, no has sido tú quien decide en que enfocarte y en que no, si logras darte cuenta de que es

el pensamiento mismo, es decir la herramienta, la que te ha estado manipulando, si comprendes que has vivido “*en piloto automático*”, al comprenderlo dejas de ser manipulado ya que es tu “*yo real*”, tu “*yo libre de pensamiento*” el que se está dando cuenta de ello, y al darte cuenta de esta verdad, comienzas a tomar el control.

“El viejo Ted llevaba varias horas sentado a la orilla del río sin que picaran los peces. Entre las botellas de cerveza y el calor del sol se quedó dormido, así que no estaba en condiciones cuando un pez mordió el anzuelo, tiró del sedal y lo despertó. Ted perdió el equilibrio y se cayó al río.

Un niño había observado atentamente lo que pasaba. Mientras el hombre se debatía, intentando salir del agua, le preguntó a su padre: Papá, ¿ese hombre está pescando un pez o el pez está pescando al hombre?” (2)

¿Tú estás usando tu pensamiento o tu pensamiento te está utilizando? El tomar conciencia de esta verdad es parte de lo que algunos maestros llaman iluminación. Muchos de los maestros espirituales tratan de explicarnos la llamada iluminación como algo que ya está dentro de cada uno de nosotros. Lo que sucede es que esa iluminación o paz interior que ya es parte de nosotros está siendo eclipsada por la interminable cadena de pensamientos que tenemos durante el día. Como menciona Eckhart Tolle:

“La iluminación es un estado de totalidad, de estar en unión y por lo tanto, en paz” (4)

Pero para experimentar dicha paz es imprescindible liberarse del pensamiento, de ese diálogo constante que tenemos con nosotros mismos. Te preguntarás ¿Cómo podré hacer tal cosa? Lo puedes hacer observando el patrón de pensamientos que tienes durante el día. Simplemente observa los pensamientos que te vienen a la cabeza, sin juzgarlos, sin calificarlos, solo obsérvalos. Cuando te propones observar tu patrón de pensamientos, instantáneamente interactúan dos entidades, tu “yo” generador de pensamientos y tu “yo” observador de tus pensamientos. Es en esta etapa en la que tu dejas de ser controlado por tu pensamiento ya que no estás inconscientemente identificado o identificada con el sino que ya aparece en su estado real, como la herramienta de la cual puedes prescindir a voluntad. Acostúmbrate a observar tus pensamientos y verás que poco a poco vas a experimentar con mayor profundidad esa sensación de ser el observador, el que tiene el control, y de la misma forma empezaras a experimentar una sensación de paz y tranquilidad que se deriva del hecho de “*ser*”, simplemente “*ser*”. Deja de identificarte con tu pensamiento y verás que gradualmente vas a experimentar, por períodos de tiempo cada vez mayores esa sensación agradable de paz y serenidad. Incluso vas a sorprenderte a ti mismo o a ti misma no tomando tan en serio como antes algunos pensamientos.

Acostúmbrate a evaluar tu actitud ante cada situación. Si tu actitud es negativa, trata de cambiarla y a ver en esa situación algo positivo. El punto no es averiguar si existe eso positivo, lo importante es el cambio de enfoque que le

das a la situación. ¿Te recuerdas de lo que platicamos en el capítulo de la adicción a nuestras emociones? Con este cambio de enfoque, es decir, con el hecho de acostumbrarte a ver lo positivo de cada situación, tu cuerpo, en lugar de secretar neurotransmisores relacionados al enfado, al enojo o a la incomodidad, estará secretando neurotransmisores relacionados a la creatividad, al reto, incluso al orgullo por lo cual, en lugar de experimentar emociones negativas experimentarás emociones agradables. Has de esta práctica una costumbre y te darás cuenta de que los buenos resultados te darán el ánimo para seguirlo practicando hasta que se convierta en un hábito y con un poco de tiempo, en parte de tu propia personalidad.

Es importante hacer ver que a veces sentimos temor, preocupación o ansiedad no por algo que nos esté sucediendo sino por algo que pudiera pasar en el futuro. En estos casos, debemos de entender que estas emociones negativas se derivan de la separación que hay entre tu mente (la cual se encuentra en el futuro) y tu yo real (el cual se encuentra en el presente). En este preciso momento no podemos tener una injerencia directa sobre el futuro o sobre algo que pensamos "*podría pasar*". Lo mejor que podemos hacer, en lugar de estar pensando tanto, es tomar las acciones que disminuyan las probabilidades de que eso a lo que le tenemos miedo suceda, sobre todo si eso a lo que le tememos llega al punto de generarnos angustia. La angustia es un tema muy complejo que se sale del campo de acción del presente libro, sin embargo quiero mencionar que en términos generales se produce por la

sobrevaloración de algo que consideramos una amenaza, en otras palabras, exagerar la probabilidad de que un suceso que consideramos negativo realmente suceda. Para vencerla, considero que lo mejor que podemos hacer es enfrentar esa situación, confrontar eso a lo cual le tememos de tal manera que podamos comprobar que somos totalmente capaces de sobrellevar y encaminar dicha situación hacia un buen término. A este proceso se le llama “Terapia de exposición y prevención de la respuesta (ERP, por sus siglas en inglés). Más información en cuanto a este tema se puede encontrar en el libro “10 soluciones simples para vencer la angustia” de Kevin Gyoerkoe y Pamela Wiegartz. (10)

En resumen, piensa en tu mente como un instrumento separado de tu “*yo real*”. Cuando tú logras observar la forma como trabaja tu pensamiento, dejas de estar atrapado en el. No te identifiques con tu pensamiento, observa los patrones en base a los cuales trabaja y te darás cuenta que son siempre los mismos. Mira como es que tu pensamiento se puede comparar al disco duro de una computadora la cual trabaja y desempeña diferentes funciones con la información que se le ha introducido previamente. El disco duro de tu pensamiento está hecho de las experiencias que has experimentado a lo largo de toda tu vida, sin embargo, esto no implica que como instrumento, tu pensamiento te haga tomar decisiones equivocadas como dejarte llevar por la ira y tener reacciones incluso violentas que hagan sufrir a tus seres queridos. Específicamente con respecto a la ira quiero aprovechar para dar la siguiente sugerencia: si eres de las

personas que se dejan atrapar con frecuencia por este sentimiento, lo mejor que puedes hacer es practicar, en todos los casos en que la situación lo permita, el hecho de dejar a un lado aquello que genere dicho sentimiento. Por ejemplo, llevas algunos minutos buscando algo y no lo encuentras, te encuentras haciendo una tarea mecánica que no está dando los resultados que esperas o estás a punto de iniciar una discusión; en este tipo de casos, mi principal consejo es: no insistas, *¡Desiste!* si puedes aplazarlo, hazlo, pero *hazlo cuanto antes!* No permitas que todo aquello que pueda generar el sentimiento de ira te logre atrapar, déjalo ir por el momento. Date la oportunidad de descansar de la persona o situación que te están haciendo enojar. En cuanto comiences a experimentar la sensación de enojo, toma esa sensación como un aviso y déjalo. Sobre todo, piensa antes de decir nada, o mejor aún, *no digas nada!* ya que en este momento tenemos una especial propensión a expresarnos de una forma que sin duda lamentaremos después. El enojo no es malo, siempre y cuando lo logres controlar a tiempo para que el mismo no te haga daño a ti mismo o a la gente que está a tu alrededor.

Otro mecanismo que puedes utilizar para dejar de identificarte con tu pensamiento es darte cuenta de que el “tiempo” como tal, no existe. Pasado y futuro no existen, lo único que existe es el presente. Como menciona Eckhart Tolle:

“El presente eterno es el espacio en que se despliega la totalidad de su vida, el único factor que se mantiene

constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en el que su vida no fuera ahora, ni lo habrá”
(4)

Parte de la filosofía Zen se basa precisamente en el hecho de vivir el presente; es en el eterno presente en el que todos los problemas desaparecen. El gran maestro Zen, Rinzai tenía la costumbre de preguntar a sus alumnos ¿Qué falta en este momento? Hazte la misma pregunta, pregúntate a ti mismo o a ti misma: ¿Qué me hace falta en este preciso momento? Te darás cuenta de que en este preciso momento no te hace falta absolutamente nada. Las distintas emociones negativas son el producto de no estar enfocados en el presente. Míralo de esta forma: la preocupación, la angustia, la ansiedad son sentimientos que se generan porque el pensamiento está en el futuro y no en el presente. El resentimiento, el sentimiento de culpa, el odio, el remordimiento y otros sentimientos parecidos se generan porque el pensamiento está en el pasado y no en el presente.

Podrías argumentar “¿Pero cómo puedo centrarme en el presente con la cantidad de problemas que tengo? Te recuerdo que cualquier situación puede dejarse de ver como un problema y verse como un reto, una oportunidad de mejora, una oportunidad para demostrar nuestra creatividad o nuestra paciencia. Hay muchas formas o puntos de vista desde los cuales se puede ver una misma situación.

“Un ingeniero, un físico experimental, un físico teórico y un filósofo están paseando en una montaña y cuando

llegan a lo alto de la cima ven una oveja negra. El ingeniero dice: “Las ovejas en este lugar son negras”. “Lo correcto sería decir que algunas ovejas de este lugar son negras”, responde el físico experimental. El físico teórico piensa un instante y exclama: “Para mi lo correcto es decir que al menos una de las ovejas de este lugar es negra”. Por fin el filósofo responde: “al menos por uno de sus lados” (11)

Lo importante es el enfoque que tú le des a cada situación, los problemas como tal no existen, solo son circunstancias que hay que resolver, ignorar, postergar o aceptar como son.

¿Cómo puedes saber si realmente estás enfocándote en el presente y estás dejando de identificarte con tu pensamiento? Un buen indicador es la paz, alegría y tranquilidad que experimentes. Si sientes que tu vida es más tranquila y liviana que antes, puedes estar seguro que has captado y puesto en práctica lo que hemos venido platicando. Si no sientes que la vida transcurre de manera más armoniosa, liviana y pacífica es que sigues identificado o identificada con tu mente la cual se encuentra enfocada en el pasado o en el futuro. También podría ser que te encuentres inmerso o inmersa en tu presente pero estás pendiente de los resultados que lograrás con lo que te encuentras haciendo, lo cual implica que te encuentras enfocándote de todos modos en el futuro. Cuando hagas algo, ponle atención al hecho en sí y olvídate de los resultados. De esta forma aumentan las probabilidades de que los resultados sean favorables.

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Es importante hacer notar que a todos nos cuesta estar enfocados en el presente, pero el solo hecho de darte cuenta de esto, aunque sea a lapsos breves, ese darte cuenta implica presencia pura. Por otro lado, no es bueno que esta práctica conlleve demasiado empeño o que sientas desanimado si no consigues estar en el presente todo el tiempo. Si te afanas o lo conviertes en un reto, en cierta forma perderá su valor.

FRASES RELACIONADAS

“Cuida el presente porque en el vivirás el resto de tu vida”

(Facundo Cabral)

“Si empiezas a vivir en el momento, verás que tu ser es un milagro, que tiene magia en si mismo. La felicidad se volverá más profunda. Normalmente tu felicidad es muy superficial.

(Osho, El libro de la nada)

“Para conocer la verdad sólo necesitas una cosa: intensidad, intensidad total. ¿Cómo se la puede crear? Abandona el pasado y el futuro, y entonces toda tu energía se enfoca en el pequeño aquí y ahora”

(Osho, Tantra. El camino de la aceptación)

“No hay ninguna necesidad de saber hacia donde estás yendo ni saber por qué estás yendo. Todo lo que necesitas saber es si vas disfrutando, porque cuando se va gozando, no se puede estar equivocado”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quién eres)

“La persona viva es una persona del aquí y ahora. No vive desde el pasado, no vive para el futuro, vive sólo en el momento, para el momento. El momento lo es todo”

(Osho, Creatividad)

*“El pasado ya no existe, y el futuro aún no existe.
Ninguno de los dos existe y lo que sí existe está oculto
entre estas dos cosas que no existen...Míralo todo como si
fuera la primera vez”*

(Osho, El libro de los secretos)

*“Vive momento a momento, con una gran aceptación, sin
crear divisiones, y estarás en el camino del auto-
conocimiento. Renuncia a la división: la división es el
problema. Te enfrentas a ti mismo”*

(Osho, El libro del hombre)

LOS OPUESTOS SON COMPLEMENTARIOS

Piensa por un momento que pasaría si una característica particular, como por ejemplo el “bien” fuera lo único que existiera. Si fuera de alguna forma posible esta situación, es decir, el hecho de que solo lo “bueno” existiera. Piensa detenidamente en este argumento; si todo aquello que consideramos como “bueno” fuera todo lo que existiera, te darás cuenta entonces de que en realidad ese “bien” no existiría como tal. Ni siquiera podríamos darle el calificativo de “bien” o de “bueno” pues al no existir el mal, no habría un parámetro de comparación a partir del cual el “bien” pudiera fundamentar su existencia. Aquellas personas que nacen ciegas nunca sabrán lo que es la oscuridad ya que no conocen la luz como punto de comparación. Todos los opuestos están unidos en la existencia. Es por esto que considero sano aceptar la complementariedad de los opuestos y con ello no elegir uno u otro extremo porque ambos extremos son parte de una misma cosa.

Es importante darse cuenta que para que la mente pueda entender necesita comparar. ¿Cómo podría la mente entender que es la luz sin pensar en la oscuridad? ¿Cómo podría la mente entender lo que es el bien sin pensar en el mal? Ahora bien, una cosa es que la mente necesite comparar para poder entender y otra cosa es que tu identifiques o etiquetes algo como bueno o malo. Al hablar en este capítulo sobre el hecho de aceptar que los opuestos son complementarios, en esencia y de forma

práctica lo que quiero decir es que aceptes “*lo que es*”. Hablando precisamente del bien y del mal, ¿Cómo puedes asegurar que algo que sucede en tu vida es en esencia malo? Para muchas personas las experiencias “negativas” han sido precisamente las responsables de traer a sus vidas un bien mayor. Aunque tú no puedas estar consciente en el preciso momento en que tienes una experiencia negativa, si observas con detenimiento, si evalúas de forma crítica e imparcial la situación, encontrarás en el fondo una razón, una lección, un aprendizaje que te dará sabiduría y fortaleza. Si te acostumbras a aceptar cada experiencia tal y como es, sin etiquetarla como buena o mala, sin oponer resistencia, experimentarás por añadidura una paz inmensa derivada de la misma aceptación. Como menciona Eckhart Tolle:

Ese “permitir ser” lo lleva mas allá de la mente con sus patrones de resistencia que crean las polaridades positiva y negativa. Es un aspecto esencial del perdón. El perdón del presente es incluso más importante que el perdón del pasado. Si usted perdona cada momento – le permite que sea como es – no habrá acumulación de resentimiento que necesita ser perdonado mas adelante en algún momento.

Recuerde que no estamos hablando de felicidad aquí. Por ejemplo, cuando acaba de morir un ser amado o cuando siente que su propia muerte se aproxima, usted no puede ser feliz, es imposible. Pero puede estar en paz. Puede haber tristeza y lágrimas, pero en caso de que haya abandonado la resistencia, bajo la tristeza usted sentirá una profunda serenidad, una quietud, una presencia

sagrada. Esa es la emanación del Ser, esa es la paz interior, el bien que no tiene contrario” (4)

Nuestro pensamiento conlleva por lo general una cierta resistencia al momento presente. Esa resistencia se genera desde el momento en que etiquetamos una situación como negativa. Por eso te aconsejo que aceptes el momento presente tal y como es. ¿Conoces la ley del menor esfuerzo de Deepak Chopra? Según esta ley, la inteligencia de la naturaleza funciona con toda facilidad y despreocupación.

“La hierba no tiene que hacer ningún esfuerzo para crecer; sencillamente, crece. Los peces no se esfuerzan para nadar; sencillamente, nadan...Es la naturaleza del sol brillar. Es la naturaleza de las estrellas titilar y destellar. Y es la naturaleza humana hacer que los sueños se conviertan en realidad, con facilidad y sin esfuerzo” (12)

Para poner en práctica esta ley, Deepak Chopra recomienda este sencillo experimento: proponte por un solo día aceptar las cosas tal y como suceden. Si se presenta una situación que por lo general calificarías de molesta, incómoda o negativa, acéptala como es y trata de encontrar en ella esa semilla de enseñanza o sabiduría que lleva en el fondo. Utiliza tu creatividad para ver en el fondo de cada situación esa enseñanza que se esconde en su interior. No culpes a nadie, ni a ti mismo por las situaciones. De igual forma, no te empecines en defender

tu punto de vista. Evalúa la validez del punto de vista de las otras personas pero no malgastes energía en defender tu posición. Por lo general, cuando se enfrentan puntos de vista contrarios, cada uno de ellos tiene cierto grado de certeza. Si aceptas las cosas como se presentan, al final del día, como resultado de esa aceptación, experimentarás una profunda paz y tranquilidad. A veces suceden cosas que consideramos injustas, sin embargo en cada una de esas cosas podemos encontrar una oportunidad para mejorar o para hacer un cambio oportuno. Incluso aquellas circunstancias que pudiéramos considerar una desgracia, en el fondo ponen a prueba nuestra fortaleza de espíritu y pueden ser el inicio del camino hacia la sabiduría. Esta aceptación también debe de involucrar el hecho de no adoptar una actitud defensiva, lo que quiere decir, no luchar por imponer nuestro punto de vista, no preocuparse por convencer a los que tienen opiniones distintas a la nuestra. Como dice Deepak Chopra:

“Desistamos completamente de defender nuestro punto de vista. Cuando no hay un punto que defender, no puede haber discusión. Si hacemos esto constantemente, - si dejamos de luchar y resistirnos - viviremos plenamente el presente, el cual es un regalo.”(12)

Si te propones practicar esta aceptación diariamente, la misma experiencia de paz te hará consciente del beneficio que representa y gradualmente te gustará poner en práctica esta ley para tu propia tranquilidad. Considero necesario hacer la salvedad de que con todo esto no estoy diciendo

que seas conformista, ¡no! no quiero decir tampoco que hagas de tu vida una pluma que el viento puede llevar por donde quiera. Lo que trato de decir es que aceptes con ánimo todo aquello que la vida te trae, poniendo tu mayor esfuerzo por salir adelante, por no dejarte vencer, acepta los retos que la vida te pone. A propósito, me encanta recordar el personaje que interpreta Tom Hanks en la película Forrest Gump, alguien que con un futuro para nada alagüeño debido a su retraso mental, logra triunfar en la vida gracias a su inteligencia emocional caracterizada precisamente, entre otras cosas, por la aceptación de las situaciones de la vida tal y como se presentaban; la mamá de Forrest decía *“La vida es como una caja de bombones: nunca sabes lo que te va a tocar”*.

No le pongas resistencia emocional a las situaciones que se te presentan, acéptalas como vienen, pero haz todo lo que esté a tu alcance para aprender de ellas, utiliza tu imaginación, tu creatividad para cambiarlas si es necesario, mira cada situación como una oportunidad para auto-motivarte, como un reto en el que te vas a demostrar a ti mismo o a ti misma que sin lugar a dudas va a representar un obstáculo más que vas a superar y que no te detendrá en el camino hacia tu propia realización.

FRASES RELACIONADAS

“El amor es inspirar; el odio, espirar. ¿Qué hacer? La vida es fácil si no eliges, porque entonces sabes que inspirar y espirar no son dos cosas opuestas; son dos partes de un mismo proceso”
(Osho, El libro de la nada)

“Todo conflicto crea nuevas barreras. Si sientes temor y comienzas a hacer algo al respecto, aparece una nueva clase de miedo: el miedo al miedo. Se ha vuelto más complejo. Así que lo único que se puede hacer si hay miedo es aceptarlo. Nada hagas al respecto, porque el hacer no servirá. Todo lo que hagamos por miedo, creará más miedo; todo lo que hagamos por confusión, aumentará la confusión”
(Osho, Un pájaro al viento)

“El medio es el punto desde el que ocurre la trascendencia. Piensa en ello, contéplalo, obsérvalo en la vida...Buda dice: ser mundano es ser mundano y ser trascendente es ser mundano; adorar el dinero es estar loco, estar en contra del dinero es estar loco; buscar el poder es estúpido, escapar de él también es estúpido. La sabiduría consiste en estar en el justo medio”
(Osho, Tantra. El camino de la aceptación)

“Si estás a favor de algo, tienes que estar en contra de algo; no puedes estar solamente a favor ni puedes estar

totalmente en contra. Cuando en “a favor” entra, el “en contra” lo sigue como una sombra”

(Osho, El libro de la nada)

“En esencia, el cuerpo del hombre y el de la mujer son iguales; sin embargo, difieren entre sí en muchos aspectos y, si nos fijamos bien, vemos que las diferencias siempre son complementarias”

(Osho, El libro de los secretos)

“El solitario es el elegido. ¿Qué es lo que ha elegido el solitario? Ha elegido solo su propio ser. Y cuando escoges tu propio ser, escoges el ser de todo el universo; porque tu ser y el ser universal no son dos cosas distintas. Cuando te eliges a ti mismo; eliges a Dios, y cuando eliges a Dios, Dios te elige a ti; te conviertes en un elegido”

(Osho, Amor, libertad y soledad)

“De hecho, no estamos separados, ni siquiera ahora; no hay nadie que esté separado; toda la existencia es un conjunto orgánico. La idea de separación surge a consecuencia de tu olvido. Es casi lo mismo que si cada hoja del árbol empezara a pensar que está separada, separada de las otras hojas..., pero en lo mas profundo, se alimentan a través de las mismas raíces. Las hojas pueden ser muchas; el árbol es uno. Las manifestaciones pueden ser muchas; la existencia es una.” (Osho, Amor, libertad y soledad)

“¡El único problema es que la gente no hace mas que inventarse problemas! Los problemas nunca se resuelven; solo se disuelven: te estoy dando una perspectiva, un enfoque. ¡Disuelve tu problema! Acéptalo como un don de Dios, con enorme gratitud, y disfrútalo. Entonces te quedarás sorprendido: ¡Que don tan precioso, y todavía no has empezado a apreciarlo!”

(Osho, Amor, libertad y soledad)

“A veces el fracaso señala que hay que cambiar de dirección”

(John Maxwell)

“Cada fracaso le enseña al hombre algo que necesita aprender”

Charles Dickens

“El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse”

(Winston Churchill)

“Abandona este viejo hábito de comparar. Debes empezar dentro. A los hábitos viejos les cuesta morir, pero si te vuelves alerta, puedes abandonarlos. Llevará un poco de tiempo, aunque a medida que los hábitos empiecen a desaparecer, empezarás a entrar en el mundo de la realidad que es no-comparativo. Y el mundo que es no-comparativo es el mundo del absoluto, el mundo de Dios”

(Oso, Unión mística. El camino Sufi)

NO TE DEJES ATRAPAR POR TUS CONOCIMIENTOS

De la misma forma que el pensamiento puede constituir una interferencia si hablamos de vivir el presente como tal, en plenitud, en toda su esencia, el conocimiento también puede atraparnos de tal manera que nos aleje de dicha vivencia. No estoy diciendo que el conocimiento sea malo, claro que no, pero es importante darse cuenta que el conocimiento, al igual que el pensamiento no son la realidad. Como dice Oso

“Te obsesionas tanto con la palabra Dios, que olvidas que Dios es una experiencia, no una palabra. La palabra Dios no es Dios” (5)

El conocimiento puede representar un obstáculo por dos razones:

Primero, porque estimula en ti el hábito de interpretar tu presente en base a conceptos que te han condicionado y segundo, porque llega un punto en el cual aceptas tu repertorio de conceptos como la verdad última y pierdes el interés por ir mas lejos, aprender mas y con ello descubrir cosas nuevas que ayuden a encontrar tu verdad. Pero hablemos un poco mas de estos dos aspectos. Con respecto al primer punto, hay algunas personas que se preocupan tanto de adquirir conocimiento que no se dan cuenta que terminan atrapadas en los conceptos. Conocí en una época en la que estuve asistiendo a un centro de meditación, a un hombre que hablaba y hablaba sobre conceptos budistas.

Después de algún tiempo me pareció que esta persona solo se encargó de aprender conceptos y más conceptos y se olvidó de lo más importante, que es vivir en base a los mismos, se olvidó de ponerlos en práctica. El que tú te aferres al conocimiento no te permite vivir el presente ya que el conocimiento siempre es producto del pasado. Recuerdo haber leído en algún texto en el cual se hablaba de meditación algo que describo con estas palabras *“mas valen 10 minutos de meditación pura que todos los conceptos que se puedan tener en cuanto a la meditación”* Otro ejemplo típico en cuanto a este tema es el de aquellas personas fanáticas que en toda conversación solo responden de forma automática con versículos de la biblia especificando con antelación y mucha precisión capítulo y versículos relacionados. No te dejes atrapar por el conocimiento, no te dejes atrapar por los conceptos, pues los mismos, si bien te pueden orientar o te pueden ayudar a encontrar tu verdad, ellos como tal no son tu verdad. Esto es parte de lo que enseña la filosofía Zen. Según esta filosofía, la iluminación ya está en ti, tú ya eres un ser iluminado, lo que pasa es que tu pensamiento no te permite darte cuenta de ello. A mi parecer, la iluminación es simplemente “ser”, vivir el presente en toda su magnitud, tal y como lo hacen los niños. Observa a los niños, están entregados de lleno a su presente. Un niño no se preocupa por el futuro, vive de lleno su presente, y en ese presente hay pasión. La infancia tiene su propia belleza porque no conoce reglas, es tan espontánea, inocente y simple.

“No quiero que tu hijo Ernesto se vuelva a bañar en nuestra piscina, dijo la señora Meyer a su vecina la señora Jones. ¿Pero qué ha hecho mi pobre Ernestito? preguntó la señora Jones. Está constantemente haciendo pis en la piscina dijo la señora Meyer, enfadada. No seas tan dura con él, respondió la señora Jones, ¡todos los niños de su edad lo hacen! Quizá lo hagan, dijo la señora Meyer, pero no desde el trampolín” (2)

La filosofía zen te enseña a trascender el conocimiento, pues como dije anteriormente, el conocimiento como tal no es la verdad, no es tu verdad. El sentido fundamental de la filosofía zen consiste en vivir la vida en forma natural y espontánea. Diferente a otras filosofías, la iluminación no tiene nada que ver con la vida de monasterio y ascetismo. Cuando a Po-chang se le pidió definiera Zen, dijo, "Cuando tengo hambre, como, cuando estoy cansado, duermo." En el zen, la atención a las actividades cotidianas no solo es el camino hacia la iluminación, es la iluminación misma ya que aunque no lo parezca, esta atención con frecuencia es difícil de alcanzar por la interferencia del pensamiento mismo. Todo lo que se presenta frente a él, ha de ser juzgado, clasificado y etiquetado de tal forma que todo aquello que observamos aparece ante nosotros eclipsado por el filtro de nuestro pensamiento. Tal y como comenta Antonio Blay:

“El zen nos afirma que es precisamente este hábito nuestro de apoyarnos exclusivamente en las ideas lo que nos impide percibir la realidad que está detrás de ellas y que, en definitiva, es la única realidad. Nos agarramos a

cada representación mental creyendo que es la misma realidad, cuando no es mas que una forma de la realidad. Por lo tanto, en la medida en que sigamos con esta adhesión a cualquier forma mental particular, por abstracta y elevada que esta pueda parecer, seguiremos estando incapacitados para percibir nuestra realidad esencial. Y lo mismo que decimos respecto a las ideas puede decirse de todos nuestros fenómenos psíquicos personales: sensaciones, emociones, sentimientos. (13)

El Zen no conlleva ningún concepto, doctrina o filosofía como tal. Es por esto que los maestros Zen no hacen uso de la teorización y se limitan a enseñar a través de breves anécdotas con las cuales cambian tu atención desde el pensamiento abstracto a la realidad pura y llana. Presento a continuación, un ejemplo de la forma como enseñan los maestros Zen:

*Un monje, pidiendo instrucción, le dijo a Bodhidharma:
“No tengo nada de paz mental. Por favor, apacigüe mi mente”
“Trae tu mente al frente mío, replicó Bodhidharma, “y yo te la apaciguare”
“Pero cuando busco mi propia mente, dijo el monje “no la puedo encontrar”
“Eso! replicó enérgicamente Bodhidharma, he apaciguado tu mente” (14)*

Segundo: el conocimiento puede limitar tu interés por el misterio y por la búsqueda. Si te conformas con lo que ya

sabes, perderás la oportunidad de conocer mas aspectos de la realidad. Si crees que ya sabes, estás perdiendo la oportunidad de saber en realidad. Por lo general, tu pensamiento se preocupa ante aquellas cosas que no puede explicar; el pensamiento siempre tiene miedo de aquello que no puede explicar y necesita sentirse seguro; para ello recurre a las creencias, conocimientos y conceptos los cuales, al final de cuentas, terminan constituyendo una especie de cárcel, ya que todo lo terminas definiendo en base a dichas creencias y en base a dichos conocimientos con lo cual le cierras la puerta al misterio y todo lo que él te puede brindar. No es necesario comprender la vida, ¡simplemente vívela! La vida siempre es nueva, no le busques explicaciones, no te dejes atrapar por los conceptos. No cubras la realidad de tu existencia con la cortina de las creencias, conocimientos y conceptos. Por supuesto no estoy sugiriendo que prescindas o menosprecie toda la información que tu cerebro ha recopilado hasta el momento; lo que propongo es que le des su justo lugar a toda esa información como lo que es, simplemente una herramienta. Y como toda herramienta, se utiliza solamente cuando se necesita. No dejes que la herramienta te utilice.

Por último, no debes tomar lo que dice este libro como un hecho sino hasta que tu lo descubras y lo experimentes por ti mismo o por ti misma. Eso que tú descubras y experimentes es más importante que todo el conocimiento del mundo. Si bien es cierto que el conocimiento ha sido, es y seguirá siendo necesario para todo aquello que se relaciona al aprendizaje, a los descubrimientos científicos

y todo lo que ha venido a mejorar nuestra calidad de vida, también es un hecho que el conocimiento mismo puede convertirse en una trampa y jugar un papel similar al que juega el pensamiento, es decir, podemos quedar atrapados en un sinfín de conceptos que al igual que el pensamiento, tomarían el control y nublarían nuestra percepción inmediata de la realidad. En otras palabras, nos perderíamos el inconmensurable placer de experimentar cada instante presente tal y como es por el hecho de interpretar dicho presente en base al filtro que representa nuestro repertorio de conceptos y conocimientos.

FRASES RELACIONADAS

La duda es la llave del conocimiento.

Proverbio persa

*“El que persigue el conocimiento, adquiere tanto como
puede cada día;*

El que persigue al Tao, pierde tanto como puede cada día.

Alcanza un estado de inacción

tal que sin hacer nada, nada queda sin hacer”

Tao Te Chin

El conocimiento es como el alcohol; pone ebria a la gente.

*Su percepción se empaña y su capacidad de recordar se
reduce al mínimo. Entonces comienza a ver cosas que no
son y no percibe las que son.*

(Osho, El gran libro de las revelaciones)

*“La vida es un misterio tal que nadie puede entenderlo, y
quien diga que lo entiende no es más que un ignorante. No
sabe lo que está diciendo, sus palabras son muy
insensatas. Si uno es sabio, esa será la primera
comprensión: la vida no puede ser entendida. Entender es
imposible. Solo esto puede ser entendido: que entender es
imposible...Es un misterio insoluble por naturaleza”*

(Osho, Un pájaro al viento)

*“El conocimiento nunca puede ser espontáneo. El instinto
es más profundo que el intelecto y la intuición está por*

*encima del intelecto. Ambos trascienden el intelecto y
ambos son buenos”*

(Osho, Intuición)

*“No estoy aquí para perpetuar el pasado; de hecho estoy
en contra de todo conocimiento. Yo estoy totalmente a
favor de aprender. Pero aprender quiere decir inocencia,
aprender quiere decir apertura, aprender quiere decir
receptividad.*

*Aprender significa un acercamiento no egoísta a la
realidad. Aprender significa: “Yo no sé y estoy listo para
saber” Conocimiento significa: “Yo ya sé” El
conocimiento es la mayor decepción que la sociedad crea
en la mente de las personas”*

(Osho, Sabiduría y reflexiones sobre la vida)

*“La verdad no está escondida, sino que tú estás cerrado.
La verdad es revelada en todas partes, a cada momento.
La verdad, por su propia naturaleza, no puede ser
escondida”. (Osho, La semilla de mostaza)*

*“Un hombre de verdad, sincero, un hombre que conoce el
amor y la compasión, comprende que la gente está ciega,
inconsciente, dormida, espiritualmente dormida...Hace las
cosas medio dormida. Has estado condicionado durante
tanto tiempo, tantos años, toda tu vida, que deshacerse del
condicionamiento también te llevará un tiempo. Te han
cargado con toda clase de ideas falsas, mentiras”.*

(Osho, El libro del hombre)

“Cuando estás agobiado por las ideologías, desaparece el diálogo. ¿Cómo vas a dialogar de verdad? Ya estás saturado con tus propias ideas y piensas que son totalmente verdad” (Osho, Intuición)

*“Existen millones de cuentos, y todos son preciosos. Si no les metes lógica, te abrirán puertas interiores, te descubrirán misterios. Si les metes lógica, se te cerrarán las puertas de ese templo”
(Osho, El hombre que amaba las gaviotas)*

*“Una de las distinciones más importantes que hay que hacer es entre los conocimientos y conocer. Los conocimientos son baratos y fáciles, mientras que conocer es costoso, riesgoso, requiere coraje. Los conocimientos están disponibles en el mercado. Hay mercados especiales de conocimientos: las universidades, los colegios. El conocer solamente está disponible dentro de ti mismo”
(Osho, Zaratustra, el profeta que ríe)*

*“Renunciar a los conocimientos significa hacer una profunda limpieza interior, y esto es lo que quiero decir con meditar. La meditación no es otra cosa que renunciar a los conocimientos prestados y volverse completamente consciente de la propia ignorancia. Esto trae una metamorfosis. En el momento en que te das cuenta de tu ignorancia, la ignorancia atraviesa un cambio tan grande que es increíble”
(Osho, Zaratustra, el profeta que ríe)*

“Gautama Buda no es budista. La palabra buda solo quiere decir << el que ha despertado, el que ha salido del sueño>>. Mahavira, el jainista, no es un jainista: La palabra jaina solo quiere decir << aquel que ha conquistado, que se ha conquistado a si mismo>>. El mundo necesita una gran revolución en la que cada individuo encuentre su religión en si mismo”
(Osho, Amor, libertad y soledad)

CAMBIAR LA GESTALT

Quise introducir este capítulo como un preámbulo y como un ejercicio antes de entrar al capítulo siguiente en el cual hablaremos de la meditación. Te ruego hacer este sencillo experimento mental:

Piensa en la siguiente oración: “*Tengo mucho que hacer*”, observa cada palabra por un instante, unos 4 o 5 segundos cada palabra. Vamos, hazlo por favor, observa cada palabra por unos cuantos segundos, poniendo atención a cada una de las palabras:

Tengo mucho que hacer

Te ruego que lo hagas varias veces, pon atención a cada palabra:

Tengo mucho que hacer

Tengo mucho que hacer

Ahora, por favor, mira de nuevo la oración anterior y en lugar de poner atención a cada palabra, pon atención a los espacios que hay entre palabras, observa la oración poniendo especial atención a cada uno de los espacios que se encuentran entre las palabras:

Tengo mucho que hacer

Ahora, al igual que lo hiciste con las palabras, tómate un poco mas de tiempo para centrar de nuevo tu atención en el espacio que hay entre las palabras, tómate el mayor tiempo posible, observa muy detenidamente el espacio entre las palabras

Tengo mucho que hacer

Por último, y esto es lo mas importante, repite la parte final de este ejercicio mentalmente, no mires el libro. Repite mentalmente la oración, y en cada espacio entre palabras tómate el mayor tiempo que puedas y quédate observando cada espacio antes de pensar en la siguiente palabra. Piensa en cada espacio por un período de tiempo tan largo como puedas perdiendo tu mirada en el infinito. Hazlo mentalmente, como te repito, no mires este libro

Tengo

Observa la sensación que experimenta tu mente y tu cuerpo en los momentos en que pones atención a los espacios entre palabras. En esos momentos tú estás experimentando lo que es simplemente “*ser*”. Observa como en esos lapsos de tiempo experimentas una extraordinaria paz, tú estás en comunión con tu esencia, libre de la interferencia del pensamiento, libre del parloteo estéril que representa el pensamiento y así mismo, libre de todo miedo o conflicto. Observa cómo es que el pensamiento juega un papel especialmente negativo en

cuanto a acrecentar nuestros miedos y preocupaciones si somos permisivos.

Este experimento se llama *romper la gestalt* y nos puede dar una idea de lo que en algunos casos experimentan las personas que practican meditación. Practicar este ejercicio es como entrar en otra dimensión y tú puedes hacerlo cuando quieras. Otra forma de experimentarlo es pensar en cualquier oración que se te ocurra sin concluirla, por ejemplo, dite a ti mismo o a ti misma: “*Voy a ir a.....*” y no concluyas la oración, simplemente espera y haz cada vez mas largo ese espacio sin darle importancia al final de la oración o a la oración misma; olvídate de la oración y experimenta ese eterno presente al que ingresas a partir del momento en que te centras en ese espacio y dejas de lado la oración en que pensaste. Cuando logramos percibir cada vez mejor ese espacio entre los pensamientos, podremos hacerlos cada vez más y más extensos con lo cual nos libramos de la interminable cadena de pensamientos de la cual, en cierta forma, somos esclavos. Trata de ser espectador de ese espacio entre pensamientos, de esta forma experimentarás una sensación indescriptible de paz y tranquilidad. Puedes experimentar esta misma presencia haciendo el ejercicio que mencionamos en el primer capítulo y que consiste en preguntarte a ti mismo o a ti misma: ¿Cuál será mi próximo pensamiento? Y espera. Observa como experimentas una presencia pacífica y agradable por unos cuantos segundos. Si practicas este ejercicio mental, podrás experimentar esa sensación por períodos de tiempo cada vez más largos.

FRASES RELACIONADAS

“Solo observa, sin evaluar. No digas “bueno”, “malo”, “bello”, “feo”...Sin decir nada, sin introducir tu mente, simplemente observa con los ojos completamente vacíos, como un espejo. Refleja la luna, las estrellas, el sol, los árboles, la gente, los animales, los pájaros. Y la vida se verterá a raudales dentro de tu ser. Y es una fuente de energía inagotable. Y la energía es deleite”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quién eres)

“Te enseño una vida sin actitud alguna. Este es uno de los fundamentos de mi experiencia. Si realmente quieres conocer lo que es, deja de lado toda filosofía, todos los “ismos””

(Osho, Vida, amor y risa)

“Cuando tienes una cierta actitud hacia la vida, pierdes la vida misma. La vida es vasta, ninguna actitud puede contenerla; es imposible encasillarla en una cierta definición”

(Osho, Vida, amor y risa)

MEDITACION

La meditación se puede definir de varias formas: Es una técnica de introspección mental que tiene la intención de minimizar la interferencia de los sentidos y el funcionamiento mental en la percepción. Es un estado de intensa relajación-consciente que se consigue adoptando una postura corporal confortable, erguida pero en reposo y enfocando la atención en un solo punto o en algo en particular como la respiración. Con la meditación gradualmente se logra alejar los pensamientos y entrar en un estado de introspección tal que, después de practicarse con cierta frecuencia, se experimenta una disminución del estrés y una actitud de ecuanimidad ante las situaciones adversas, se consigue de igual forma un estado emocional que no permite que pensamientos negativos o de miedo y angustia nos controlen.

La práctica de la meditación es sumamente beneficiosa y eficaz si nuestro objetivo es disminuir el estrés y lograr una sensación de paz y tranquilidad independientemente de las circunstancias que se nos presenten, sin embargo, hay que reconocer que esta práctica en cierto modo lo que hace es distraer nuestra mente. Hay distintos tipos de meditación y cada uno de ellos nos lleva a enfocar nuestra mente en algo específico, por ejemplo repetir un mantra, es decir, un sonido, una palabra o una serie de palabras que al final de todo relajan nuestra mente y la alejan del constante diálogo interno que ya hemos mencionado con anterioridad. En otras formas de meditación se aconseja fijar nuestra atención en la llama de una vela o en un

objeto determinado. Haciendo esto en una posición relajada, de igual forma se consigue apaciguar nuestro pensamiento y liberarlo de la constante actividad en la que se encuentra durante el día. Si bien comparto los beneficios que la práctica de la meditación puede proporcionar, quisiera aclarar que considero mucho más importante y beneficioso para experimentar la anhelada paz interior, el hecho de tomar conciencia del papel que juega el pensamiento en nuestra vida, aprender a utilizarlo únicamente en los casos en que realmente se le necesita y de esta forma poder vivir de forma plena cada instante de nuestra vida sin la interrupción del pensamiento. Las técnicas de meditación funcionan aliviando los síntomas de diversos trastornos de salud directamente relacionados con el estrés, entre los que se mencionan: el dolor de cabeza, lumbago, colon irritable, el insomnio. También disminuyen la hostilidad, la ansiedad y algunas formas de depresión. Desde hace más de dos décadas se han reportado estudios en los que afecciones como la hipertensión, enfermedad coronaria, arritmias, se benefician con la práctica constante de la meditación, por supuesto conjuntamente con el tratamiento médico convencional. Para comprobarlo podemos remitirnos a los más de 2000 estudios controlados de los últimos 25 años que han demostrado que la respuesta de relajación y las intervenciones mente/cuerpo son clínicamente efectivas para el tratamiento de problemas de salud que son causados o complicados por el estrés. Sólo en los Estados Unidos se reportan seis revistas específicamente dedicadas

a la terapia mente/cuerpo y docenas que publican artículos en este campo (15)

La práctica de la meditación ha llamado la atención de profesionales en el campo de la medicina en occidente con cuyos estudios se ha logrado explicar lo que ocurre en el sistema nervioso autónomo y central durante dicha práctica. En el proceso del pensamiento tiene lugar importante la participación del sistema límbico el cual está relacionado con la memoria, atención, emociones, personalidad y conducta. El sistema límbico, al cual se le ha identificado como el “centro de las emociones”, libera mensajes hormonales que afectan directamente a todo nuestro organismo. A través de algunos estudios en los cuales se han examinado diferentes parámetros fisiológicos en individuos que se encuentran en estado de meditación, se han identificado los cambios producidos en el cerebro durante la meditación. Durante el proceso normal de pensamiento, el patrón predominante de ondas cerebrales involucra ondas alfa (de 8 a 12 ciclos por segundo). Conforme se pasa gradualmente al estado meditativo y se incrementa la respuesta de relajación, se observa una caída de las ondas alfa y un incremento de las ondas theta (4 a 7 ciclos por segundo) y delta (0 a 3 ciclos por segundo). En resumen, actualmente existe suficiente evidencia científica en relación a los efectos benéficos del proceso de meditación sobre nuestro organismo.

Ahora bien, existe otro punto de vista desde el cual se define la meditación como el simple hecho de SER sin que

conlleve necesariamente el enfocar el pensamiento en algo particular como un mantra, un sonido, una imagen etc. Osho Gulaab y Jiddu Krishnamurti describen a la perfección este punto de vista con el cual me siento del todo identificado. En el libro “Amor, libertad y soledad” Osho menciona que la concentración y la contemplación no tienen relación alguna con la meditación ya que la meditación no consiste en pensar. Cuando uno se concentra en algo o contempla algo, esta presente el pensamiento. Si tú te concentras en algo, estará presente el pensamiento. Si hay un “en”, hay pensamiento y si hay pensamiento no hay meditación. Ambas, la concentración y la contemplación involucran al pensamiento. La única diferencia es que en la concentración el pensamiento esta dirigido hacia un punto mientras que en la contemplación el pensamiento esta dirigido hacia un sujeto.

“De modo que si piensas en el mundo, en el sexo, nadie lo denomina contemplación. Si piensas en Dios, en la virtud, si piensas en Jesús, Krishna, Buda, entonces la gente lo denomina contemplación”

(Osho, Amor libertad y soledad)

Desde este punto de vista, la meditación consiste en disfrutar de tu propia presencia en un estado totalmente relajado de conciencia en el que no se hace nada. Este estado consiste en disfrutar la simple presencia con el misterio y la incertidumbre que conllevan. Es importante mencionar esta incertidumbre pues es precisamente la

misma la que marca la diferencia entre involucrar o no al pensamiento en el hecho de disfrutar el momento presente. En otras palabras, cuando te concentras, cuando contemplas, es decir, cuando piensas, tiene que estar implícito lo conocido. ¿Cómo podrías concentrarte en lo desconocido? ¿Cómo podrías contemplar lo desconocido? Es por esto que, según Osho, el hecho de aceptar el misterio y la incertidumbre del momento presente en forma relajada es lo que marca la pauta para que haya meditación.

“La meditación consiste solo en estar, sin hacer nada; ninguna acción, ningún pensamiento, ninguna emoción. Simplemente estas, y es un puro disfrute. ¿De donde surge esa dicha si no estas haciendo nada? No surge de ninguna parte; o surge de todas partes. No es causada, porque la existencia esta compuesta de una materia llamada alegría” (Osho, Amor, libertad y soledad)

Quisiera presentarles a continuación la forma como Jiddu Krishnamurti describe este punto de vista en cuanto a la meditación, el cual, hago la salvedad, no creo pueda ser expresado de una mejor forma por lo cual lo transcribo a continuación de forma literal especificando al final la referencia de la cual fue extractado:

Esta palabra se ha usado, tanto en Oriente como en el Occidente, en la forma más desafortunada. Hay distintas escuelas de meditación, diferentes métodos y sistemas. Hay sistemas que explican: “Observe el movimiento de su dedo

gordo, obsérvelo, obsérvelo, obsérvelo”. Hay otros sistemas que recomiendan sentarse en cierta postura, respirando con regularidad, o manteniéndose alerta como ejercicio. Todo esto es completamente mecánico. Otro método le da cierta palabra y le dice que si la pronuncia repetidamente tendrá una experiencia extraordinaria y trascendental. Esto carece de sentido. Es una forma de auto-hipnosis. Repitiendo Amén, Om, o Coca Cola indefinidamente es obvio que tendrá usted una determinada experiencia, porque la repetición aquieta la mente. Es un fenómeno bien conocido y que se ha practicado por miles de años en la India; se llama Mantra-Yoga. Con la repetición usted puede inducir a la mente para que sea suave y amable, pero seguirá siendo una mente mezquina, falsa y pequeña. Igualmente podría usted recoger una vara en el jardín, colocarla sobre la chimenea y poner ante ella una flor todos los días. Al mes, usted estaría adorándola y llegaría a ser un pecado no ponerle una flor al frente. (1)

Según Krishnamurti, la meditación no consiste en imitar, repetir o seguir algún sistema, ya que sería algo impuesto a la fuerza. Nuestro pensamiento estaría prácticamente luchando contra sí mismo al tratar de concentrarse en algo en particular mientras que por otro lado estaría divagando en un sinfín de cosas. Para Krishnamurti, meditar es estar atento a cualquier movimiento de la mente por donde quiera que ella divague. Es estar totalmente alerta, según él mismo expresa:

“La meditación no es el control del pensamiento, porque si éste se controla, engendra conflicto en la mente...La meditación consiste en darse cuenta de cada pensamiento y de cada sentimiento, sin decir nunca que está bien o mal, sino solo observarlo y moverse con él. En esa observación usted comienza a comprender todo el movimiento del pensar y del sentir. Y de ese estado de ser consciente emana el silencio. El silencio que es resultado del pensamiento es estancamiento, es muerte. Pero el silencio que surge cuando el pensamiento ha comprendido su propio origen y su verdadera naturaleza y el hecho de nunca haber sido libre sino siempre viejo, este silencio es meditación en que el meditador está ausente por completo, porque la mente se ha vaciado a sí misma del pasado.

...La meditación es un estado de la mente que mira todas las cosas con atención completa, totalmente, no sólo en partes...

Así, pues, la meditación puede realizarse mientras viaja en autobús, o cuando camina por los bosques llenos de luces y sombras, o escucha el canto de los pájaros, o mira el rostro de su esposa o hijo. (1)

Después de haber presentado dos puntos de vista diferentes en cuanto a la meditación, lo cual consideré prudente tomando en cuenta que ambos tienen su particular fundamento y me parecen útiles en relación al hecho de encontrar y experimentar paz interior, personalmente recomiendo practicar alguna o algunas de las tantas variantes que hoy en día existen en cuanto a la meditación. Existen diferentes formas de meditación

dentro de las cuales puedes encontrar aquella que se ajuste a tu particular interés. Hago la salvedad de que la práctica de la meditación debe hacerse con el debido acompañamiento o dirección de un guía experimentado ya que hay algunas variantes con las que se consigue una introspección tal que puede sacar algunas facetas guardadas en lo profundo de nuestro inconsciente lo cual podría provocar alguna confusión en nuestro pensamiento. Personalmente te recomiendo adentrarte en el mundo de la meditación, buscar aquella que se ajuste a tu particular modo de vida y practicarla con frecuencia. La práctica de la meditación te provee beneficios como:

1. Disminución del estrés
2. Disminución del constante diálogo interno.
3. Claridad mental
4. Mejora tu concentración
5. Aumenta tu productividad en el trabajo
6. Aumenta tu autoestima
7. Ayuda a mantener un pensamiento positivo
8. Tendencia a la contemplación y al hecho de maravillarse de la vida.
9. Aumento de la paciencia
10. Mejora el sueño
11. Mejora la relación contigo y con las demás personas.
12. Ayuda a desarrollar tu fortaleza interior
13. Te ayuda a lidiar de una mejor forma con las situaciones difíciles de la vida.

Como cultivar una paz interior firme y duradera

14. Ayuda a lograr tus metas de una forma mas relajada.

FRASES RELACIONADAS

“La meditación no es otra cosa que llegar a entender y a aceptar tu vacío interno: reconociéndolo, no escapando; viviendo a través de él, no escapando; siendo a través de él, no escapando. Entonces de pronto el vacío se vuelve la plenitud de la vida. Si no escapas es la cosa más hermosa, la más pura, porque sólo el vacío puede ser puro. Si hay algo ahí, ha entrado suciedad; si hay algo ahí, entonces ha entrado la muerte; si hay algo ahí, entonces ha entrado la limitación”

(Osho, La semilla de mostaza)

“La persona que medita tiene la mayor posibilidad de alcanzar el punto más alto de inteligencia, porque meditando está haciendo el mayor trabajo posible que un hombre puede hacer: saber quien soy yo”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quién eres).

“No hay ningún libro que pueda ayudar a relajarte; a menos que leas tu propio ser interno, y entonces la relajación deja de ser “una necesidad”. La relajación es una ausencia de actividad, no de acción”

(Osho, Creatividad)

“Es bueno recordar simplemente que eres, incluso si no sabes qué. No le perteneces a nadie, a ninguna sociedad, a ningún grupo, a ninguna religión. Este “no pertenecer” será útil”

(Osho, El libro de los secretos)

“En un mundo mejor, toda persona cuya profesión sea curar el cuerpo meditará. Cuando el cuerpo sufre, debe haber algún motivo, porque todo tiene relación. Por lo que una persona no puede ser curada sólo tratando su cuerpo, tiene que ser tratada en su conjunto. Pero para mirar en su conjunto, es necesario mirar en el conjunto total del propio ser. Todo médico debería practicar la meditación”

(Osho, El equilibrio entre la mente y el cuerpo)

“Únicamente la meditación puede liberar la energía, aquí y ahora. Y entonces ya no hacen falta las esperanzas, las utopías, los paraísos. Cada momento es un paraíso en sí mismo”

(Osho, El libro del deseo)

“La meditación es un estado de no-hacer, es un estado de total pasividad. Es un estado del ser: un simple ser...y disfrutar ese simple hecho de ser. Algo empieza a suceder interiormente...sin que tengas que hacer nada. El no hacer no tiene que ver nada con la pereza. Un no-hacedor es una persona que fluye, viva. Nunca piensa “Lo estoy haciendo yo” Las cosas simplemente suceden”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quien eres)

“Céntrate más en tu profunda soledad. En eso consiste la meditación: en centrarse en la propia soledad. La soledad

Como cultivar una paz interior firme y duradera

tiene que ser tan pura que no la interrumpa ni siquiera un pensamiento, ni siquiera un sentimiento. En el momento en que tu soledad sea total, tu experiencia de ella se convertirá en tu despertar. Tu despertar no es algo que venga del exterior; es algo que crece dentro de ti”
(Osho, Amor, libertad y soledad)

DEFINE CON ÁNIMO UN PROPÓSITO PARA TU VIDA

Si te preguntas ¿Qué tiene que ver la paz interior con el propósito de tu vida? Tiene mucho que ver, vas a experimentar paz y armonía en la medida que te sientas realizado o realizada. Tú sabes bien que hay algo que te apasiona en esta vida, hay algo que te gustaría hacer por sobre todas las cosas, algo a lo que dedicarías cada uno de los días de tu vida gustosamente y con lo cual no sentirías el transcurrir del tiempo. No te alcanzaría todo el tiempo del mundo para realizarte en este tema. Todos tenemos una vocación innata para el desempeño de algo en particular, nos gustaría poder dedicar nuestro tiempo de trabajo a esta actividad en particular y aquellas personas que se esfuerzan y logran encaminar su vida hacia la realización de ese algo son precisamente las personas que llegan a tener éxito en su vida. Es importante que te tomes el tiempo que sea necesario para pensar al respecto. ¿Por qué? Porque, como dije al principio, el sentimiento de paz interior, el sentirte en paz contigo mismo o contigo misma y con los demás conlleva sentir tu propia realización. ¿Qué es lo que estás haciendo actualmente? ¿Te gusta tu trabajo? Tal vez pienses “Bueno, mi trabajo no está mal, además sería una locura cambiar de actividad a esta altura de mi vida”, sin embargo, es probable que estés ignorando una faceta de tu personalidad, ese talento único que tienes y que podría darle un nuevo sentido a tu vida, independientemente de la edad que tengas. Por lo general, la mayoría de la gente estudia con el fin de

graduarse y poder conseguir luego un buen trabajo en una gran empresa. Si no se obtiene el mejor puesto, nos conformamos con el empleo que logramos conseguir y a partir de aquí la vida transcurre de la casa al trabajo y del trabajo a la casa. Para escapar de la monotonía dedicamos nuestros ratos libres a ver televisión, practicar algún deporte o nos reunimos con nuestros amigos. No digo que todo esto esté mal, en especial que bueno si tenemos el tiempo y los recursos para practicar en nuestro tiempo libre el deporte que nos gusta, sobre todo si ya estamos entrados en años.

“Un hombre de unos 60 años le pregunta al entrenador en el gimnasio: ¿Qué máquina debo de usar para lograr impresionar a una chica de 30? El entrenador se queda mirándolo y dice.....Le recomiendo el cajero automático”
Particularmente no soy partidario de dedicar mucho tiempo a estar sentado frente al televisor, básicamente porque pienso que ver televisión es, por decirlo así, como ser un simple espectador de la vida de otra gente. En otras palabras, la televisión hace que vivas la historia de otras personas y no te permite vivir tu propia historia, tu propia novela, tu propia fantasía. Es por esto que pienso que es importante que recapacites al respecto y te preguntes ¿Cual es mi pasión?

“Un amigo le pregunta a otro: ¿Oye, que es peor la ignorancia o la indiferencia? Y el amigo contestó: No lo sé, ni me interesa”

Libérate de la apatía y el desinterés, descubre tu pasión y vívela al máximo. Todos tenemos un propósito en la vida, una aptitud para hacer algo. Pero cuidado, eso solo puede

ser descubierto por ti mismo o ti misma, no esperes que venga alguien mas y te lo diga. Tú eres la única persona que sabe cuál es la pasión que se esconde dentro de ti. No persigas los ideales de otras gentes, la experiencia de otras personas te puede servir como referencia, pero no imites, busca dentro de ti. Comenta Osho lo siguiente:

“Una mujer dejó de fumar cuando su loro empezó a desarrollar una tos persistente. Ella estaba preocupada; naturalmente pensó que debería ser el humo ya que fumaba un cigarrillo tras otro y eso le sentaba mal al loro, así que lo llevó a un veterinario. El veterinario hizo un examen exhaustivo y no encontró rastros de neumonía o de psitacosis. El diagnóstico final fue: ¡Que había estado imitando la tos de su dueña! No era el humo, simplemente imitaba, la mujer tosía y el loro había aprendido a toser”
(2)

Pon mucha atención a lo que estás haciendo. Una riqueza potencial puede esconderse en tu interior y no la vislumbras por el simple hecho de imitar la vida común de la mayoría de la gente. Tu vida puede estar siendo como la de un loro, pura imitación, imitación de lo convencional. Haz de tu vida algo extraordinario. Una persona extraordinaria es una persona ordinaria que hace algo extra. Para descubrir esa potencialidad, pregúntate ¿Si yo tuviera todo el tiempo y las facilidades necesarias, que me gustaría hacer? Piensa en todos los panoramas y respuestas posibles relacionándolas con lo que haces actualmente. Si no hay ninguna relación, trata de buscar puntos intermedios o espacios de tiempo, aunque sean breves, para poder incluir tu pasión dentro de tus actividades

diarias. Decide quién eres realmente y busca la forma de realizar la mejor versión de ti mismo o ti misma. Y sobre todo recuerda que tú eres el único o la única responsable de lo que eres en este momento. Porque tú has atraído a tu vida todo lo que eres hasta este momento a través de las decisiones que has tomado y a través de la actitud o posición que has asumido ante las diferentes circunstancias de tu vida. En este punto considero importante recordarte que todo lo que sucede en tu vida, puedes interpretarlo como una señal del universo. Todo puedes verlo desde un punto de vista positivo y puedes encontrarle una razón de ser, hasta las cosas más simples que te sucedan. Te pongo un ejemplo sencillo: ahora mismo, el momento en que estoy escribiendo este capítulo, son las 3:37 de la madrugada y estoy escribiendo esta parte del libro ya que no pude leer una información que había traído del trabajo para complementar el capítulo que habla sobre el conocimiento. No pude debido a que dicha información la grabé en mi USB estando en la oficina y en el mismo grabé también la letra de unas canciones que me había pedido mi hijo mayor. Ayer cuando llegué del trabajo lo primero que hice fue darle el USB a mi hijo y hoy cuando me levanté para leer la información que había traído me di cuenta de que mi hijo se había quedado con el USB y no quise despertarlo. En un principio me sentí enojado, pero al instante se me vino a la memoria el hecho de ver en cada circunstancia algo positivo, interpretar cada incidente como una señal a través de la cual te guía la inteligencia universal. Entonces encendí mi computadora, comencé a buscar en lo que

llevo de este libro otra parte que necesitara ser completada o reforzada y es por ello que me encuentro en este momento escribiendo estas palabras. De corazón te digo y aunque te parezca ilógico o enfermizo, trata de ver en cada situación de tu vida el lado positivo, verás que siempre puedes descubrir una razón de ser en todo lo que te suceda. Por alguna razón llegó este libro a tus manos. Este es precisamente el mejor momento para leerlo y extraer de él información que te ayude a cumplir el mejor de los propósitos: crear la mejor versión de ti.

FRASES RELACIONADAS

“Descubre tu voz. Entonces síguela sin ningún miedo. Dondequiera que te lleve, allí está el objetivo de tu vida, allí está tu destino. Es allí solamente donde encontrarás la autorrealización, la satisfacción”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quien eres)

“La vida no es sólo para que la pases: es para alcanzar un lugar que está en lo profundo de ti. La vida no está en la superficie, ni en la circunferencia, está en el centro. Y aún no has alcanzado el centro”

(Osho, Un pájaro al viento)

“No necesitas llegar a ser famoso. A una persona verdaderamente creativa no le importa en absoluto llegar a ser famosa; no le hace falta. Está tremendamente satisfecha con lo que hace”

(Osho, Creatividad)

“Estoy hablando del nuevo hombre. El nuevo hombre no es necesariamente un hombre mejor. Estará más vivo, será más feliz, estará más alerta, pero, ¿Quién sabe si será mejor o no? Desde el punto de vista de los políticos, no será mejor, porque no va a ser un mejor soldado; no estará dispuesto a ser un soldado en absoluto. No será competitivo y toda la economía competitiva colapsará”

(Osho, El libro del hombre)

“No existe una superautopista con hitos que indican cuánto falta para llegar a la meta. En la exploración espiritual tienes que caminar y crear tu camino andando.

No hay un camino marcado para seguir”

(Osho, Meditación, el arte de recordar quien eres)

“La rebelión es un estilo de vida. Para mí, es la única religión auténtica. Porque si vives de acuerdo con tu luz, podrías equivocarte muchas veces y podrías caerte muchas veces; pero en cada caída, en cada equivocación te harás más sabio, más inteligente, más comprensivo, más humano. No hay otra forma de aprender que cometiendo errores. Pero no vuelvas a cometer el mismo error”

(Osho, El libro del hombre)

EL CORAZÓN DE TU FE SE LLAMA CONFIANZA

En el presente capítulo pretendo hacer una comparación entre dos palabras cuya interconexión a nivel emocional considero constituye la chispa generadora a través de la cual podrás encender la llama que haga realidad todas tus ilusiones. Estas dos palabras son fe y confianza. Cuando tú piensas en lo que vas a hacer al día siguiente, este pensamiento lleva implícita la seguridad de que, así como todos los días, vas a seguir vivo o viva, te vas a levantar y vas a hacer todas las cosas que haces normalmente. Esta SEGURIDAD es la sensación que acompaña a la confianza. No es que tengas fe en que vas a despertarte al día siguiente, tienes confianza. Regularmente cuando evocamos la fe es porque tenemos ante nosotros una situación que en realidad consideramos imposible o por lo menos con altas probabilidades de que no sea tal y como esperamos. Obviamente hay situaciones en las que no podemos experimentar esa sensación de seguridad que nos da la confianza, por ejemplo cuando tenemos alguna persona querida en el hospital con algún padecimiento de gravedad. En estos casos recurrimos a nuestra fe. En otras palabras, el sentimiento que acompaña a cada una de estas palabras es distinto, la confianza es alegre, la fe es triste. La confianza nos da una sensación de contar con una garantía, con-fianza, con-garantía. La fe no puede deshacerse del sentimiento de duda. La sensación alegre que acompaña a la confianza es precisamente la que va a poner en marcha las fuerzas generadoras del universo, la ley de la atracción encaminada hacia el cumplimiento de

nuestros deseos. Por eso considero que la fe debe de implicar confianza, la fe debe de alimentarse de confianza. Aplicando de forma práctica este concepto, te propongo que en las situaciones que se te presenten en la vida, trates siempre de experimentar esta seguridad de que dicha situación tiene su razón de ser. No califiques cada incidente como bueno o malo. Mira en cada situación una oportunidad para mejorar. En los proyectos que emprendas, trata de experimentar la seguridad alegre de que tu objetivo ya es un hecho, su realización está garantizada, solo es cuestión de tiempo, tiempo durante el cual vas a ir disfrutando su realización, paso a paso. Recuerda que no hay un camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino. Quiero ser insistente en cuanto a la importancia del sentimiento, es vital que saques a flote esa persona alegre y animada que hay en ti. No tengas fe en que tus proyectos se van a cumplir, en cambio, experimenta la alegría de que tus objetivos ya son una realidad, vive como que si ya tuvieras eso por lo que estás luchando. Parece mágico pero es verdad, si te acostumbras a experimentar esa sensación animada y alegre de que tus metas se están cumpliendo, te sorprenderás de que poco a poco te vienen a la mente mas ideas, alternativas e incluso se te presentarán circunstancias a través de las cuales dichas metas se irán cumpliendo. Yo lo miro de esta forma: cuando te acostumbras a vivir y experimentar ese sentimiento de felicidad de ver cumplidos tus sueños, la inteligencia universal lo toma como una orden y empieza a trabajar en ello para que coincidan todas las circunstancias que van a hacer de dichos sueños esa realidad que

deseamos. Dios no está separado de nosotros, Dios es la totalidad y nosotros somos parte de esa totalidad. Tú eres una célula de Dios, y si Dios es amor incondicional, tú también lo eres. Manifiesta ese amor incondicional por todo lo que existe y atraerás hacia ti todo aquello que desees. Como menciona Wayne Dyer en su libro “Construye tu destino”:

“El amor incondicional es la energía del universo, es lo que Dios es y, en consecuencia, también lo que eres tú. Sin este amor, pierdes la conexión con los procesos creativos. No puedes atraer hacia ti aquello con lo que ya estás conectado si has saboteado la conexión. La presencia del amor incondicional está en todas las cosas que desees atraer, así como en ti mismo. Mantenla honestamente y conservarás la capacidad para «saber que eres un dios”
(16)

En resumen, mi propuesta es que mantengas ese sentimiento de alegría que acompaña a la confianza, da por hecho que tus proyectos e ilusiones están garantizados y siéntete alegre y feliz por ello. Creo profundamente que de esta forma, el universo mismo trabaja al respecto en la consecución de tus sueños y gradualmente empiezan a venir a tu mente ideas nuevas y se te presentan situaciones que ayudan a la realización de los mismos.

FRASES RELACIONADAS

*¿No está escrito en vuestra Ley: «Yo he dicho: dioses sois»? **Juan, 10,34***

“La confianza es un misterio; eso es lo primero para entender la confianza. Por eso no puede ser explicada.

Puedo darte algunas indicaciones, unas pocas sugerencias...Es la forma más alta de amor, es el núcleo esencial del amor. El amor mismo es un misterio que no puede definirse, y el amor es como una circunferencia y la confianza es su centro mismo, su alma”

(Osho, Desiderata)

“El amor es como el templo, y la confianza es el altar más interior del templo, donde está situado Dios. Por lo común, la gente piensa que confianza significa fe; eso es erróneo. Confianza no significa fe. La fe es emocional, sentimental. La fe crea fanáticos. Los hindúes, los musulmanes, los cristianos, estas son las personas que tienen fe. La confianza crea solamente una cualidad de religiosidad”

(Osho, Desiderata)

“Da un simple paso con confianza y las cosas empezarán a suceder. Pero un simple paso con confianza es el mayor y el más arduo viaje; el simple viaje desde la duda hasta la confianza es muy grande”.

(Osho, Meditación, el arte de recordar quién eres)

“La fe es una esclavitud porque te la han impuesto a través de sutiles estrategias. No es confianza. La confianza es un fenómeno totalmente diferente, con un sabor diferente. No es tu propio crecimiento lo que te lleva a la confianza; es tu propia experiencia, es tu propio conocer. La fe sucede a través del condicionamiento, y la confianza sucede a través del descondicionamiento”

(Osho, *Desiderata*)

“La fe es una confianza muerta. La confianza es una fe viva”

(Osho y sus enseñanzas espirituales)

“Las religiones se basan en la fe, pero ser religioso es confiar. Y ser religioso no quiere decir ser cristiano, hindú o musulmán, porque la confianza no tiene un nombre, no está etiquetada. Es como el amor. ¿Acaso el amor es cristiano, hindú o musulmán? El amor no conoce clases ni distinciones.”

(Osho y sus enseñanzas espirituales)

“Yo te amo. No puedo evitarlo. No es que pueda amarte o no, simplemente te amo. Si no estuvieses aquí, este auditorio estaría lleno de mi amor, no habría ninguna diferencia. Estos árboles todavía recibirían mi amor, estos pájaros lo seguirían recibiendo. E incluso si todos los árboles y los pájaros desaparecieran, no sería diferente; el amor seguiría fluyendo. El amor es, y por tanto el amor fluye”

(Osho, *Vida, amor y risa*)

EL DESAPEGO

Primero que todo debemos entender el origen del apego. Todos experimentamos constantemente cierto temor a lo desconocido, a lo que está por venir, a lo que pueda pasar y dicho temor hace que busquemos seguridad. Esta seguridad va a estar determinada por aquellas cosas que ya conocemos. Esa búsqueda de felicidad, de dinero, de cosas materiales es la búsqueda de lo conocido y es por ende la búsqueda de lo pasado, de lo viejo. Buscamos constantemente repetir aquellas experiencias agradables que hemos tenido y esta misma búsqueda crea en nosotros una idea negativa con respecto a la incertidumbre. La eterna duda de lo que pueda pasar nos atemoriza y nos hace buscar seguridad a través de lo que ya conocemos y de aquí nace el apego a todo aquello que en su momento nos dio esa seguridad o una sensación de bienestar. Nos apegamos entonces a las cosas materiales, al dinero, a experiencias pasadas y a todo aquello que aleja esa sensación de inseguridad e incertidumbre. Pienso que es importante tratar de liberarnos del apego y para ello se necesitan dos cosas:

Primero, comprender que la vida te proporciona todo lo que necesitas, en realidad mas de lo que puedes disfrutar, independiente del nivel socioeconómico que tengas, el universo te ha dado todo lo que necesitas para salir adelante, todo lo que necesitas para tu propia realización, y para tomar consciencia de ello solo tienes que hacer un pequeño ejercicio que consiste en tomar lápiz y papel y

escribe en ella todas las cosas buenas que tienes, por ejemplo:

- Tengo una casa donde dormir todas las noches
- Tengo una familia que me ama y a quienes amo
- Tengo mi alimento diario
- Tengo salud
- Tengo.....

Estoy seguro que tienes muchísimas cosas por las cuales deberías de estar agradecido o agradecida; piensa que en cierta forma prácticamente eres una persona millonaria y para demostrártelo te hago estas simples preguntas ¿Por cuantos millones de dólares darías uno de tus ojos? ¿Por cuantos millones darías una de tus manos? Reconoce que lo que tienes no lo cambiarías ni por todo el dinero del mundo. No des por sentado todo lo que tienes, hay miles de personas que carecen de muchas de las cosas que tú tienes, piensa en esto cada día de tu vida.

Segundo, debemos aprender a vivir en comunión con la incertidumbre, debemos aprender a ver con ojos diferentes la incertidumbre; la incertidumbre conlleva una gama infinita de posibilidades. Si nos concentramos en lo conocido, si nos apegamos a lo que ya hemos vivido le estaremos cerrando las puertas a miles de posibilidades que podrían ser mucho mejores que lo ya conocido. Una de las facetas de la sabiduría es la amistad que guarda con la incertidumbre, pues esta última conlleva la posibilidad de nuevas oportunidades. El mejor camino que puedes seguir para la realización de tus sueños es entender y aceptar la forma en que interactúan los siguientes

conceptos: atracción, confianza, desapego e incertidumbre. Por lo general, si te propones una meta y para la consecución de la misma defines un plan y tratas de apegarte a dicho plan, experimentas una sensación de confianza y seguridad si observas que cada paso del plan se cumple gradualmente y en su momento. Por el contrario, si dicho plan no se cumple, experimentarás una sensación de frustración o enojo. La desventaja de desanimarte cuando tu plan no se cumple de acuerdo a los pasos previstos, es que te pierdes un sinnúmero de posibilidades que podrían generarte resultados mejores a los que te propusiste desde el inicio. Según la ley de la atracción, tu pensamiento atrae todo aquello en lo cual centras tu atención. Si tu enfocas tu pensamiento en alcanzar un objetivo en particular, el universo entero conspira para que logres dicho objetivo, y es en este punto que debemos recordar que el universo tiene infinitas posibilidades o mecanismos para hacer que tu sueño se cumpla. Si centras tu atención en el camino a través del cual “crees” que vas a alcanzar dicho objetivo, en cierta forma estarás limitando al universo ya que tu estarás centrado en (y por ende atrayendo) solo uno de los miles de caminos a través de los cuales el universo puede hacer tu sueño realidad. Aquí es en donde entran a jugar su papel importante el desapego, la incertidumbre y la confianza. Si tú te desapegas del camino o del proceso que crees debe de cumplirse para que tu sueño se haga realidad, le estarás dando campo libre al universo para que trabaje a tu favor a través de un número ilimitado de posibles caminos. Es por esto que debes establecer una amistad con la

incertidumbre y confiar en que tarde o temprano tu sueño será realidad. Si no se cumplen los pasos que inicialmente planeaste, tómallo como una señal y usa tu creatividad para modificar el plan. No seas estricto en fijar un solo camino, pero eso sí, confía ciegamente y da por hecho la culminación de tu sueño. Desapégate del proceso y del resultado final ya que incluso dicho resultado puede ser mejor de lo que esperabas. En resumen, si tienes un sueño, confía y da por sentado que dicho sueño es ya una realidad, has un plan para llevar a cabo tu sueño, si en el camino encuentras obstáculos, mira en cada uno de ellos la semilla de una oportunidad para mejorar tu plan, con cada obstáculo el universo te está diciendo “*Quiero algo mejor para ti*”, por eso usa tu creatividad para mejorar el camino, hazte amigo o amiga de la incertidumbre, es decir, confía en que sea lo que sea que te traiga la vida, va a servir para la consecución de tu propósito. Y por último, no te apegues ni siquiera al resultado final pues el mismo puede ser mucho mejor de lo que esperabas.

FRASES RELACIONADAS

“Disfrutad del momento mientras está ahí, y cuando el momento comience a desaparecer, como todo está destinado a desaparecer, dejadlo ir. Eso es desapego”
(Osho: Hombre y mujer, la danza de las energías)

*Es siempre el apego al objeto
lo que determina
la muerte del poseedor.*
Marcel Proust

*No inviertas todo tu tiempo en un sólo esfuerzo,
porque cada cosa requiere su tiempo.*
Immanuel Kant

*El sabio disfruta de lo que tiene,
el necio va en busca de más y más.*
Lao-Tse

*El yo es insaciable, no hay ningún medio de satisfacerlo.
Es como una vasija agujereada, como un pozo sin fondo
que no se puede llenar nunca*

Krishnamurti.

*“No es más rico quien más tiene,
sino quien menos necesita”*
Buda

Lo mucho se vuelve poco con desear otro poco más.

Francisco de Quevedo

A los que mucho desean, les falta mucho.

Horacio

Quien no es feliz con poco no lo será con mucho.

Lao-Tse

*“La infelicidad ha sido causada por tus sueños, y uno tiene que ser consciente de este fenómeno. No vuelques la responsabilidad en el otro, de ser así crearás otros sueños” (Osho, ***El libro de la nada***)*

Mientras el cuerpo esté entregado al sentimiento del ego y a la innata fascinación consigo mismo, no logrará desvincularse de todas las posesiones materiales. Mientras no logren acallar el clamor por las posesiones materiales, no lograrán que les abandone el temor.

Sai baba

“Quien extirpa todo deseo y vive libre de egoísmo, aflicción y vanidad, obtiene la suprema paz.”

Bhagavad Gita 2:71

Como cultivar una paz interior firme y duradera

“Ceder a la codicia es el peor de los crímenes. No saber limitarse es la peor de las cosas nefastas. La peor de las faltas es querer siempre adquirir aún más. Los que saben decir ‘ya es bastante’ están siempre contentos.”

Lao-Tzú Tao Te King.

COMO SE ORIGINA TU PATRÓN DE COMPORTAMIENTO

La razón de explicar de dónde se origina nuestro patrón de comportamiento es demostrarte que dicho patrón puede ser modificado para nuestro beneficio si trabajamos con cierta creatividad y constancia. La forma como nos comportamos ante las diferentes situaciones de la vida está determinada por nuestra compleja red de conexiones nerviosas. A los cuarenta días de gestación, se comenzó a formar nuestro sistema nervioso y cuatro meses después contamos con más de cien mil millones de neuronas las cuales inmediatamente comienzan a establecer uniones específicas entre sí. Cada neurona establece conexión con miles de neuronas vecinas. En nuestro sistema nervioso hay unos cien billones de sinapsis o conexiones nerviosas, un número bastante mayor al de las estrellas que conforman el universo. Algunas de estas uniones se van fortaleciendo de acuerdo a la diversidad de experiencias que vivimos durante la niñez y adolescencia en tanto que otras se pierden por la falta de uso. Cuando cumplimos seis años de vida, cerca de la mitad de las neuronas con que contábamos al inicio se ha perdido por completo. Esta es la forma como la naturaleza nos protege permitiéndonos desactivar miles de millones de conexiones que no utilizamos para que podamos aprovechar al máximo aquellas conexiones que sirvan para nuestra subsistencia. Si no tuviéramos la capacidad de reducir nuestra red neuronal a un número menor de conexiones fuertes, nos enfrentaríamos a una sobrecarga sensorial que

representaría un obstáculo para nuestra supervivencia. Para darles un ejemplo, quiero transcribir literalmente del libro “Ahora, descubra sus fortalezas” de Marcus Buckingham y Donald O. Clifton un párrafo en el que se menciona como Jorge Luis Borges imaginó que podría ser una persona así:

“poseído de memoria infinita. Nada se le escapa; toda su experiencia sensorial, pasada y presente, persiste en su mente; sepultado bajo los detalles, incapaz de olvidar las formaciones cambiantes de todas las nubes que ha visto, no puede formar ideas generales y, por tanto...no puede pensar”(17)

Como digo, esta reducción en el número de neuronas nos permite fortalecer únicamente las redes necesarias para nuestra supervivencia. El cerebro de una persona que desde su niñez tuvo la oportunidad de aprender por ejemplo dos idiomas, literalmente formó y fortaleció una red neuronal para cada uno de ellos. De igual forma, en nuestro cerebro se formaron y fortalecieron diferentes redes neuronales relacionadas con nuestro carácter. Para aquellas personas que durante su niñez se les inculcó un fuerte sentido de la competitividad, como parte de su carácter tendrá fortalecida una red neuronal que no le permitirá abstenerse de comparar su desempeño con el de otras personas. De igual forma, cada persona desarrolla y fortalece las diferentes redes neuronales que conforman las facetas de su carácter en relación a aspectos como las creencias, la autoconfianza, el deber, la responsabilidad, la disciplina, la proactividad, entre otros. Dependiendo de la

diversidad de experiencias que nos tocó vivir durante nuestra niñez y adolescencia, así es la forma como se fue entretejiendo nuestra intrincada y compleja red neuronal. Esta es la razón por la que nos sentimos cómodos y reaccionamos de una forma muy particular y propia ante cada situación. Ahora bien, como es sabido, el sistema nervioso no se puede regenerar, es decir, las neuronas no se pueden reproducir, sin embargo estas células si pueden re-cablearse, en otras palabras, pueden establecer nuevas uniones que se fortalezcan con la práctica constante. Un ejemplo que demuestra en su justa dimensión esta afirmación es el caso del guitarrista, compositor y cantante nicaragüense Tony Meléndez, célebre por su habilidad de tocar la guitarra con los pies, pues nació sin brazos a causa de la ingestión del medicamento Talidomida por su madre durante el embarazo. Ante la imposibilidad de valerse utilizando los brazos como toda persona normal, tuvo que practicar durante horas y horas cada día hasta desarrollar una motricidad fina en sus pies que le permitiría utilizarlos para efectuar todas aquellas operaciones propias de las manos, entre ellas, tocar guitarra. Otro ejemplo es el caso de las personas que por causa de algún accidente quedan en estado de coma y después logran recuperarse. En estos casos los médicos recomiendan sobremanera que los familiares les recuerden quiénes son y les platiquen constantemente, que los besen, abracen y les den sus muestras de cariño y amor como si estuvieran totalmente conscientes. La razón de estas recomendaciones es que cada uno de estos estímulos ayuda a que las neuronas restablezcan sus conexiones y logren recuperar la

funcionalidad original. Pero esta reconexión es gradual y toma tiempo, tanto tiempo como el que se requiere para que una persona que empieza un programa de rehabilitación después de sufrir un accidente en alguno de sus miembros, logre restablecer el funcionamiento normal de dicho miembro. De esta misma forma, nuestra personalidad también puede reorientarse por un camino diferente, pero con suficiente dedicación y esfuerzo a modo de inhabilitar la red neuronal que nos hace comportarnos de una forma particularmente negativa ante una situación y habilitar y fortalecer la red neuronal que nos permita comportarnos de una manera diferente. Personalmente, a este mecanismo lo llamo “reacondicionamiento neuronal” y para que se dé dicho reacondicionamiento, los estímulos que propongo aplicar son específicamente dos: afirmar y actuar en concordancia. Estos dos pasos, sencillos pero poderosos, si los practicas con constancia, si les dedicas suficiente tiempo, van a determinar un cambio a través del cual podrás atraer hacia ti solo cosas buenas, vas a lograr actuar con sabiduría y experimentar una paz y tranquilidad que te harán sentir una persona renovada. Pero antes de hablar de la forma como se pueden aplicar estos dos pasos, considero importante mencionar que para aplicarlos se necesita de la ayuda de nuestra “Sabiduría interior”. Estoy seguro que en mas de alguna ocasión has experimentado el hecho de dudar momentáneamente de dar tu opinión o hacer algo que crees que te puede perjudicar, pero no hiciste caso a esa voz interior y tal y como lo previste te perjudicó de alguna manera. Todos tenemos esa voz

interior que nos alerta ante cada situación e incluso nos protege de nosotros mismos en los casos en los cuales podemos reaccionar emocional o intempestivamente. Antes de que reacciones y en cuestión de milésimas de segundo algo en tu interior te dice que lo que estás a punto de hacer o decir puede traerte consecuencias desagradables o incluso graves para tu bienestar físico o emocional. A lo largo de nuestra vida hemos acumulado experiencias y hemos aprendido de ellas, en ocasiones con alegría y en otras con mucho sufrimiento. Todo este aprendizaje se mantiene guardado en nuestro inconsciente y está a nuestra disposición todo el tiempo. Explora dentro de ti y trata de darle expresión en tu vida diaria a ese sabio que llevas como compañero. Ese sabio es quien te hace tomar consciencia de que a veces lo que no quieres cambiar es lo que más necesitas cambiar. Tienes que comenzar por oír y hacer caso a ese sabio quien va a marcar las pautas de lo que tienes que hacer para reorientar tu personalidad para con ello atraer a tu vida solo cosas positivas utilizando los dos pasos poderosos a los cuales me referiré mas adelante.

“Puedes bucear siempre en tu energía intuitiva y siempre encontrarás el consejo adecuado. Esto es lo que han denominado en oriente el gurú interior, tu maestro interior. Una vez que tu intuición ha comenzado a funcionar, ya no necesitas acudir a ningún gurú externo para pedirle consejo... Ya no es como un destello, es una fuente que está disponible constantemente”

(Osho, Intuición)

REACONDICIONAMIENTO NEURONAL

“Reacondicionamiento neuronal” es el término con el que decidí nombrar al proceso a través del cual podemos producir un cambio radical tanto en la percepción de nuestra realidad como en la forma como reaccionamos ante las diferentes situaciones que se presentan en nuestra vida. Este proceso se fundamenta en el hecho de que la forma como nuestro pensamiento interpreta las situaciones a las que nos enfrentamos y en consecuencia las reacciones con que afrontamos nuestra realidad tienen un origen fisiológico, es decir, un origen por decirlo así “tangible o material” que constituye una parte de nuestro organismo que se generó y fortaleció durante nuestros primeros años de vida. En otras palabras, todas las facetas que conforman nuestro carácter son, en esencia, producto de la constitución particular de nuestro sistema neurofisiológico. Esta es precisamente la razón por la que no logramos tener un verdadero cambio de actitud cuando leemos libros de autoayuda. En el momento en que un libro nos hace tomar conciencia, por ejemplo, de un error de carácter en el que incurrimos ante determinadas situaciones, el hecho de tomar conciencia no constituye en absoluto garantía alguna de que no vayamos a repetir el error en cuestión y esto se debe a que a pesar de que entendemos la validez de la argumentación, en el momento en que se presenta la situación específica ante la cual actuamos erróneamente, lo que va a dictar o marcar la pauta de nuestro comportamiento va a ser nuestra propia constitución neurofisiológica y es por esto que nunca

vamos a experimentar un cambio verdadero si no trabajamos encaminados en el objetivo de modificar nuestra propia fisiología. Recordemos el capítulo de “La adicción a tus emociones” cuando dijimos que en cierta forma ya estamos programados, somos adictos a nuestras propias emociones, las emociones que experimentamos circulan en nuestro cuerpo en forma de elementos químicos llamados neuropéptidos. Cada vez que generamos cierta interpretación o pensamiento en cuanto a una situación determinada, nuestro hipotálamo inmediatamente libera el péptido correspondiente en la corriente sanguínea. Estamos acostumbrados a reaccionar de una manera determinada ante cada situación y no podremos reaccionar de forma diferente si literalmente no “re-cableamos” nuestro sistema nervioso, si no sustituimos por ejemplo una red neuronal que nos predispone hacia las cosas negativas por otra que nos predisponga hacia lo positivo. Pero ¿Cómo conseguir este re-cableado? ¿Cómo hacer para modificar nuestra constitución fisiológica para con ello lograr un cambio verdadero en nuestro modo de actuar? Para ello solo tienes que seguir dos pasos: Afirmar y actuar en concordancia.

DOS PASOS PODEROSOS: AFIRMAR Y ACTUAR EN CONCORDANCIA

Existen muchos libros de autoayuda y mucha gente que los lee sin lograr un cambio verdadero en su vida. Como mencioné con anterioridad, esto se debe a que la mayoría de libros de este tipo te pueden hacer tomar conciencia de muchas cosas, de los errores que puedes estar cometiendo en detrimento de tu bienestar físico y emocional, te pueden dar ideas para mejorar algunos aspectos de tu carácter, pero toda esta información no es suficiente para generar un cambio verdadero en tu actuar sino hasta que apliques dicha información de forma creativa y constante a tu vida diaria. He mencionado varias veces la palabra creatividad porque estoy convencido que para poder aplicar la información de cualquier libro a tu vida diaria es importante que tu sabio interior entre en el juego, es importante que lo que apliques tenga, por decirlo así, un toque de tu propia inspiración. Nuestro comportamiento es el resultado de nuestra configuración neuro-fisiológica y hasta que no modifiquemos o re-acondicionemos esta configuración no vamos a lograr ese cambio en nuestra forma de proceder. Para lograr ese cambio solo tenemos que aplicar, pero eso sí, reitero, con mucha constancia, creatividad y dedicación, dos pasos poderosos: afirmar y actuar en concordancia. Todos tenemos una capacidad innata llamada neuroplasticidad, la cual consiste en que si tenemos nuevas experiencias o adquirimos nuevos conocimientos, esto conlleva el desarrollo de nuevas redes neuronales. Por otro lado, cada uno de nuestros

pensamientos conlleva la producción de un compuesto químico en nuestro cerebro. Un ejemplo sencillo al respecto es el hecho de experimentar salivación cuando pensamos en saborear un limón. Un simple pensamiento puede estimular la producción de uno o varios compuestos químicos en nuestro cuerpo. De igual forma, cuando tenemos un pensamiento negativo, nuestro cerebro produce el compuesto químico correspondiente el cual es liberado a nuestro torrente sanguíneo y recorre todo nuestro cuerpo. Estos compuestos hacen que nuestro cuerpo se sienta tal y como pensamos, tal y como le estamos ordenando que se sienta. A lo largo de nuestra vida le hemos estado ordenando a nuestro cuerpo que se sienta de una manera específica, y esto ha fortalecido las redes neuronales en función de dichas órdenes. Expresado literalmente en palabras del Doctor Joe Dispenza, quien durante años se ha dedicado al estudio de la remisión espontánea de enfermedades:

“Cada vez que pensamos, fabricamos una sustancia química. Si nuestros pensamientos son buenos o elevados o felices, fabricamos sustancias químicas que nos hacen sentir bien o felices, y si nuestros pensamientos son negativos, malos o de inseguridad, fabricamos sustancias químicas que nos hacen sentir exactamente como pensamos. Cada sustancia que se libera en el cerebro, es literalmente un mensaje que alimenta al cuerpo físico, y ahora el cuerpo empieza a sentir cómo piensa. Cuando empezamos a sentir como pensamos, sucede algo asombroso: el cerebro, que está en constante

*comunicación con el cuerpo, consulta con el cuerpo y empieza a pensar de la manera en que sentimos lo que a su vez fabrica mas sustancias químicas que nos permiten sentirnos como pensamos y pensar como sentimos, y quedamos atrapados en el ciclo de pensar y sentir entre el cerebro y el cuerpo. La consecuencia indirecta final de esto es que creamos un **estado de ser** y ese estado de ser se convierte en nuestro **modo de pensar**” (18)*

Para poder inhabilitar las redes neuronales relacionadas con aspectos negativos de nuestra vida, tenemos que reacondicionar dichas redes en relación a su aspecto contrario. Tenemos que generar y fortalecer nuevas redes neuronales y para ello el primer paso es afirmar. Cualquiera que haya utilizado afirmaciones sabe que las mismas funcionan por el hecho de obligar a nuestro pensamiento a encontrar soluciones. Las afirmaciones son un instrumento poderoso y constituyen el primer paso para comenzar a generar nuevas redes neuronales. Afirmer es “hacer firme”, si tú afirmas, le estás ordenando a tu cuerpo que se sienta y actúe de forma correspondiente a tu afirmación. En el área en la que deseamos implementar un cambio definitivo para bien, debemos prepararnos para pasar al nuevo escenario a través de la visualización constante de nosotros mismos en dicho escenario y a través de la repetición constante de las afirmaciones que hemos elaborado en relación a dicho cambio.

A continuación te voy a presentar tres ejemplos cuyos personajes son ficticios pero que muestran de forma detallada el mecanismo a través del cual puede trabajar el

proceso de afirmación para generar un cambio duradero en aspectos de nuestra vida identificados como negativos y susceptibles de transformación. La relación que tienen estos ejemplos con la paz interior es mi particular convicción de que dicha paz depende en gran medida de la tranquilidad que experimentemos en nuestras labores diarias. Recordemos que una gran parte del día la pasamos en el lugar de trabajo o estudio, enfrentándonos a retos que ponen a prueba nuestras capacidades por lo cual considero importante que nos sintamos a gusto y completamente tranquilos ante dichas situaciones. En otras palabras, nuestra paz interior también depende de la capacidad y eficiencia con que nos desempeñemos en nuestras actividades cotidianas.

Ejemplo No.1: Liderazgo

Virginia G. es una estudiante que está por terminar su carrera universitaria y como requisito debe cumplir con varios meses de práctica profesional supervisada durante la cual va a estar a cargo de un departamento conformado por varios trabajadores a los que debe organizar y dirigir. Nunca ha tenido experiencia laboral alguna y mucho menos se ha visto en la situación de dirigir un grupo de trabajadores. Ante este reto, se propuso investigar las características que tienen aquellas personas que más que como jefes ocupan el lugar de líderes. En su búsqueda, la estudiante encontró la siguiente información relacionada con las diferencias que existen entre un jefe y un líder:

“Para el jefe, la autoridad es un privilegio de mando; para el líder, un privilegio de servicio. El jefe maneja a la gente; el líder la prepara. El jefe sabe cómo se hacen las cosas; el líder enseña cómo deben hacerse. El jefe empuja al grupo y el líder va al frente. La autoridad del jefe, impone; la autoridad del líder subyuga y enamora. El jefe dice “vaya”; el líder dice “vayamos”. El jefe inspira temor; el líder inspira confianza. El jefe busca el culpable cuando hay un error y castiga, sanciona y reprende. El líder corrige pero comprende; castiga, pero enseña: sabe esperar” (19)

Por otro lado, Virginia se considera una persona con poco don de mando por lo cual se propone trabajar al respecto definiendo las características propias de las personas que poseen este don y en base a las mismas elaboró sus propias afirmaciones para luego actuar en concordancia. Encontró que las personas con don de mando, entre otras cosas, tienden especialmente y de forma consistente a dar su opinión ante las situaciones sin temer el enfrentamiento. Consideran el enfrentamiento como un paso indispensable para llegar a un acuerdo no importando cuán desagradable se pueda tornar la situación.

En base a la información anterior, Virginia elaboró las siguientes afirmaciones:

- *“Soy líder y como tal, utilizo mi autoridad como una oportunidad para servir”*

- *“Me gusta compartir toda la información que he aprendido y enseñar a través del ejemplo”*
- *“Aún cuando el momento se torne desagradable, siempre doy mi opinión sincera, sin herir susceptibilidades, con el objeto de llegar a un acuerdo en común”*
- *“Cuando se cometen errores, soy una persona comprensiva y centro mi esfuerzo en definir y enseñar las directrices encaminadas a corregir dichos errores”*

Con las afirmaciones que Virginia redactó en base a la información recopilada pudo asimilar algunas de las características que distinguen a los líderes y a través de la lectura diaria de dichas afirmaciones supo adoptar la mejor postura ante las situaciones que se presentaron durante el ejercicio de su profesión. En otras palabras, con la repetición constante de sus afirmaciones fue encontrando cada día diversas oportunidades para actuar en concordancia con las mismas y aunque había ocasiones en las que se daba cuenta que estaba actuando de acuerdo a su viejo patrón, también pudo percatarse, no sin asombro y satisfacción, que cada vez aumentaban los momentos en los que descubría que de forma natural e inconsciente su comportamiento era acorde a dichas afirmaciones.

Ejemplo No.2: Autoconfianza

Adrián B. es un joven tímido y de pocas palabras. Aunque a veces tiene la seguridad de que sus ideas tienen fundamento, no se atreve a exponerlas por temor a quedar

en ridículo. Ante esta situación, decide pedir consejo a su padre quien le recomienda trabajar con afirmaciones para generar un cambio significativo que le ayude a superar esta limitante. Su padre le enseña que todos tenemos derecho a ser diferentes y como tal cada quien debe saber y aceptar que su percepción del mundo es única e incomparable y por esto es importante tener la seguridad de que nadie puede decirnos como debemos pensar o actuar. Si bien podemos aceptar la guía o los consejos de otras personas, también debemos estar convencidos de tener todo el derecho y la autoridad para llegar a nuestras propias conclusiones y actuar en base a las mismas. Es imprescindible tener la plena confianza de actuar en base a convicciones propias aun cuando nuestra opinión no sea compartida por las demás personas ya que cada quien es el único responsable de su propia vida y por esta razón, no debemos dejarnos influenciar. Tenemos todo el derecho de discrepar de los argumentos u opiniones ajenas, por muy persuasivos que sean. Con esta nueva perspectiva y ante el consejo de su padre de escribir sus propias afirmaciones, Adrián redactó lo siguiente:

- *“Tengo todo el derecho de tener mi propia percepción del mundo, de emitir mis propias opiniones y actuar en base a las mismas”*
- *“Me amo, me apruebo y confío en mi capacidad para afrontar los retos de la vida”*
- *“Soy un ser único, valioso y capaz”*

Con estas simples afirmaciones Adrián fue adquiriendo mas seguridad en sí mismo y valor para expresar sus ideas y puntos de vista. Conforme se daba cuenta de que sus argumentos eran aceptados, aplaudidos y tomados en cuenta fue fortaleciendo la imagen de sí mismo y adquirió una confianza que le permitió dejar atrás la timidez que lo caracterizaba.

Ejemplo No.3: Empatía

Samuel S., licenciado que tiene a su cargo el departamento de recursos humanos de una empresa que distribuye productos de limpieza se considera una persona con mucho carácter; siempre dice lo que piensa tal y como lo piensa. Para él es más importante expresar sus ideas de forma franca aunque se hieran susceptibilidades. De un tiempo a la fecha empezó a sentir un leve distanciamiento con sus compañeros de trabajo, situación que coincidía con el hecho de haber descubierto y puesto en evidencia diversos errores cometidos por ellos. Como dicha situación se fue tornando cada vez más incómoda, llegando al punto de que sus compañeros no le dirigían la palabra mas que para cuestiones de trabajo, decidió hablar con uno de ellos con el objeto de conocer las razones de dicho comportamiento. Su compañero de trabajo le hizo ver que aunque reconocía haber cometido errores, lo que no le parecía era la forma como él expresaba sus opiniones ya que lo hacía de forma descortés, poco amable y a veces con sarcasmo. Samuel recordó que en diversas ocasiones los mismos miembros de su familia le expresaban su incomodidad por el hecho de recibir de él expresiones

poco amables y sin el menor atisbo de cortesía. Él mismo reconocía que una faceta muy arraigada de su carácter era precisamente el hecho de decir lo que pensaba tal y como surgía en el momento de decirlo. Aunque sabía que era su deber hacer ver los errores a su personal, reconocía muy en el fondo que con frecuencia su carácter era el responsable de la fricción que mantenía constantemente con mas de alguna persona. Con el objeto de comprobar si trabajar con afirmaciones podía serle de ayuda, se propuso investigar que características de su personalidad podría cambiar para solucionar la situación y encontró información relacionada con la especial fortaleza que tienen algunas personas de ser empáticas. Estas personas por lo general tienden a ponerse siempre en el lugar de los demás, analizan los argumentos de las demás personas y, aunque no siempre comparten su opinión, hacen un esfuerzo por entenderlas. También reconocen el importante papel que juega el aspecto emocional en cualquier tipo de relación y por esto tienden a buscar un acuerdo en común a través del diálogo.

Samuel utilizó esta información para redactar las siguientes afirmaciones:

- *“Antes de juzgar a alguna persona, escucho sus argumentos y me pongo en su lugar para comprender la razón de su comportamiento”*
- *“Existe tu verdad, mi verdad y la verdad”*
- *“Cuando corrijo, siempre lo hago de forma cortés, amable y respetuosa”*

- *“Mi trato hacia las demás personas es siempre educado y respetuoso”*

Samuel escribió estas afirmaciones en su agenda para leerlas varias veces durante el día y en poco tiempo pudo descubrir el enorme contraste existente entre dichas afirmaciones y su forma de expresarse para con sus compañeros de trabajo. Un sinnúmero de veces se descubrió a punto de dar una opinión de forma sarcástica y pudo darse cuenta de cómo en ocasiones sus comentarios rayaban en lo hiriente. Esta toma de consciencia y la lectura diaria de sus afirmaciones le permitieron cambiar gradualmente su comportamiento y con la respuesta que obtuvo de sus compañeros y el cambio positivo producido en el ambiente de trabajo, se hizo más fácil reforzar su nuevo patrón de comportamiento en su vida diaria.

Unos cuantos minutos diarios de afirmaciones positivas pueden modificar años de viejos hábitos mentales. Puedes afirmar en silencio, en voz alta, cantando, recitando o a través de la escritura. Con las afirmaciones creas una nueva realidad. A continuación te sugiero algunos tips que puedes seguir para que las afirmaciones creen tu nueva realidad de una forma más efectiva. Primero, es mejor estructurar tus afirmaciones de forma sencilla y en frases cortas. Segundo, no dudes en impregnar tus afirmaciones con un poco de egoísmo, es decir, estructura tus afirmaciones en términos de *“Yo soy...”*, *“Me encanta...”*, *“Mi habilidad para...me permite...”*. Tercero, debes afirmar en *“primera persona del tiempo presente”* no en

futuro. Es importante estructurar la afirmación como si ya fuera un hecho. Por ejemplo, en lugar de decir “*Me voy a curar de esta enfermedad*”, debes decir “*Actualmente gozo de una completa salud*”. Cuarto, debes estructurar tus afirmaciones en forma positiva, debes afirmar lo que si deseas no lo que no quieres ya que si elaboras tu afirmación mencionando aquello que no quieres, estarás trayendo a la mente eso que no deseas, por ejemplo si tú afirmas “*Ya no soy tan inseguro como antes*” la imagen que evocas es la de la inseguridad. En lugar de la frase anterior podrías afirmar “*Soy una persona confiada y segura*” o “*Siempre confío en mi criterio y buen tino*”. En lugar de decir, “*No quiero sentir cansancio*” di “*Me siento con mucho ánimo y energía*”. Quinto, Para que las afirmaciones surtan su efecto, deben de crear inicialmente un conflicto entre lo que se quiere y la realidad actual, por esto, redacta tus afirmaciones en términos de un logro y no en términos de capacidad, por ejemplo si dices “*Puedo ser muy paciente*”, esta frase no genera conflicto pues estás afirmando algo que es cierto, en cambio si afirmas con frecuencia “*La paciencia que me caracteriza me da mucha tranquilidad*”, el contraste entre esta afirmación y lo que pudieras estar viviendo crea un conflicto que obligará tanto a tu consciente como a tu inconsciente a trabajar de forma creativa para hacer de tu afirmación una realidad. Sexto, redacta tus afirmaciones sin hacer comparaciones con ninguna persona, no escribas “*Soy mejor atleta que...*” o “*Soy mejor padre que...*” ya que si te comparas, la afirmación estará enfocada en la comparación misma y no en el logro. Séptimo, las

afirmaciones deben de estar acompañadas del sentimiento correspondiente, es importantísimo, es vital que impregnes de sentimiento y expreses cada afirmación con ánimo y alegría, como si ya fueran un hecho. Por eso, es mejor si redactas tu afirmación incluyendo alguna palabra que exprese sentimiento o emoción, por ejemplo, “*Me encanta...*” “*Me alegra...*” “*Me siento animado por...*” Recuerda que cuando te propones sentirte de alguna forma específica, tu cerebro capta dicho pensamiento y produce los compuestos químicos correspondientes a ese pensamiento, estos compuestos químicos provocan que te sientas de dicha forma y al sentirte así, automáticamente generas mas pensamientos similares que hacen que este ejercicio se transforme en un ciclo que se convertirá en un hábito para luego forma parte inherente de tu carácter con lo cual habrás inhabilitado la red neuronal contraria. Solo tienes que usar un poco de creatividad para elaborar tus propias afirmaciones, aquellas que te ayuden a fortalecer aspectos positivos de tu carácter y a modificar aquellos que consideres negativos. Actualmente a través de internet puedes acceder a muchos sitios relacionados con los temas que he resumido en este libro, dentro de ellos, sitios que brindan un sinnúmero de afirmaciones dentro de las cuales puedes escoger aquellas que se ajusten a tu interés particular. Te recomiendo el sitio llamado laguiadelaleydelaatracción.com

Cuando structures una afirmación, busca en el diccionario el significado o los sinónimos de las palabras que emplees, esto ayuda a veces a elaborar afirmaciones mas poderosas o afirmaciones que despierten un mayor

sentimiento por el hecho de encontrar palabras con las que puedes sentir mas identificación. Por ejemplo, imagínate que quieres redactar una afirmación relacionada con el liderazgo y buscas en el diccionario o en internet y encuentras lo siguiente: “El liderazgo es el conjunto de capacidades que una persona tiene para influir en la mente de las personas o en un grupo de personas determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo” (20)

En base a lo anterior podemos redactar afirmaciones que, al repetirlas, generen un sentimiento de ánimo, por ejemplo:

- *“Mi entusiasmo influye de manera positiva en el trabajo de mis colaboradores”*
- *“Me gusta trabajar con ánimo y pro-actividad para influir de manera positiva en mis compañeros de trabajo”*

El segundo paso para generar y fortalecer nuevas redes neuronales es actuar en concordancia con nuestras afirmaciones y al hablar de actuar en concordancia, me refiero al hecho de interpretar y vivir, como si fuera parte de una película u obra de teatro y tú fueras el o la protagonista, los diferentes papeles o conceptos que forman parte de tus afirmaciones. Sobre el segundo paso, actuar en concordancia no hay mucho que decir ya que se generará automáticamente en la medida en que leas y repitas diariamente tus afirmaciones. La repetición contante de tus afirmaciones te hará poner atención a las

situaciones en las que puedes aplicar tu afirmación y de igual forma te irá trayendo a la mente diferentes ideas y mecanismos para hacer de las mismas un hecho. A propósito, si bien este libro está complementado con conceptos o afirmaciones que te pueden hacer tomar conciencia de verdades expresadas en palabras de algunos pensadores, el verdadero fruto lo conseguirás hasta el momento en que apliques dichas verdades en tu vida diaria y la forma de hacerlo es creando tus propias afirmaciones, con tu propio estilo y actuando en concordancia con las mismas.

EPÍLOGO

En este libro he tratado de demostrar que la paz interior es algo que ya forma parte de nuestro ser, pero a veces se ve enmascarada por el pensamiento, específicamente cuando nuestro diálogo interno se enfoca en cuestiones negativas y por la adicción que tenemos a ciertas emociones. Traté de demostrar como a veces estamos tan identificados con nuestro pensamiento que quedamos a merced del mismo y llegamos a creer que somos nuestro pensamiento mismo en lugar de verlo y utilizarlo como el instrumento que es. Después de explicar el papel que juegan el pensamiento y las emociones en relación a nuestra paz interior, me enfoqué en darte algunos consejos que te recomiendo llevar a la práctica, por ejemplo leer de nuevo el capítulo de “la adicción a tus emociones” y evaluar, tal y como allí se sugiere, cuál es tu patrón de pensamientos, ¿Cuál es tu disposición hacia el trabajo, el amor, la familia, los amigos, el dinero, la salud? Pero hazlo de veras, toma papel y lápiz y pregúntate por ejemplo ¿Cuál es mi disposición con respecto al trabajo? ¿Qué tipo de emociones experimento cuando trabajo o cuando pienso en mi trabajo? ¿Los compuestos que mi cerebro libera mientras trabajo serán aquellos relacionados con sentimientos positivos o negativos? Si son negativos ¿Qué podré hacer para modificar ese patrón de sentimientos? Tal vez podré cambiarlos modificando primero la actitud que tengo hacia mi trabajo. Puedo cambiar mi actitud comenzando por hacer una lista de las cosas buenas que tiene mi actual empleo. Por otro lado, puedo tratar de

mentalizarme y lograr a través de afirmaciones surgidas de mi propia inspiración, hacer que me gusten las tareas que implica mi trabajo y actuar en concordancia. Representa el papel de una persona que se siente feliz y cómoda en el trabajo. Cuando afirmas y actúas de acuerdo con tus afirmaciones, le das una indicación a tu cerebro la cual tomará como una orden y en base a esa orden producirá compuestos que te harán sentir de acuerdo a tus afirmaciones. Algo importante es que al principio no es necesario que creas en tus afirmaciones, es decir, no es necesario que creas que lo que estás afirmando es verdad en el momento en que lo haces. Primero es posible que tus afirmaciones te parezcan ridículas porque te conoces, pero conforme sigues afirmando, tu propio pensamiento te va proporcionando ideas u opciones que poco a poco te van demostrando que cada afirmación no es tan descabellada. Si combinas tus afirmaciones con el hecho de personificar o interpretar el papel que consolide lo que afirmas, con la práctica esta combinación entre afirmar y actuar va a producir un verdadero cambio que irá definiendo tu nueva actitud y se irá fortaleciendo hasta formar parte de tu forma de ser y de pensar, en otras palabras, parte de tu carácter. Haz esta práctica con respecto a los temas o situaciones sobre las cuales sabes que debes trabajar para ayudarte a ti mismo o a ti misma. Pero hazlo de veras, ¡Actúa! Ya que si no lo haces, no lograrás ese cambio positivo que deseas, seguirás siendo igual, de nada te servirá este u otros libros de autoayuda si no pones en práctica lo que en ellos se dice.

Comenta Osho: “En una ocasión, llevaron a Mulla Nasruddin ante un juez. El magistrado, al verlo, dijo: ¿Cómo? ¿Otra vez aquí? No te esperaba esta vez. Primero te trajeron por estacionar en lugar prohibido, después por rebasar los límites de velocidad, después por frenos defectuosos, por no llevar las luces encendidas en la noche y finalmente por conducir en estado de embriaguez. Ahora, ¿cuál es el motivo, pues recuerdo que la última vez revoqué tu licencia de conducir? Nasruddin agachó la cabeza acongojado y dijo: Por no cruzar la calle por el cruce peatonal, su señoría" (2)

No es suficiente con el hecho de tomar consciencia de algo, hay que actuar ¿Cómo? elaborando tus propias afirmaciones al respecto y luego, actuando en concordancia. Por otro lado te recomiendo implementar con cierta frecuencia la práctica de evaluar en qué estás pensando. Conviértete en observador de tus pensamientos, acostúmbrate a preguntarte ¿En que he estado pensando últimamente? ¿La mayoría de mis pensamientos ayudan u obstaculizan mi estabilidad emocional? Utiliza el instrumento, no dejes que el instrumento te utilice. Y si lo consideras necesario, has todo lo que esté de tu parte para modificar tu patrón de pensamientos, elaborando afirmaciones que modifiquen dicho patrón y actuando en concordancia con dichas afirmaciones.

De igual forma, y en relación al capítulo que titulé “Los opuestos son complementarios, acepta todo tal como es” te recomiendo actuar como una persona que acepta de forma ecuánime los retos de la vida. Hoy mismo toma la decisión y afirma: “Hoy voy a aceptar todo tal y como es,

voy a aceptar cada situación y a cada persona tal y como es y voy a ver su lado positivo o buscaré esa semilla de sabiduría que la vida me está tratando de mostrar a través de cada situación y a través del comportamiento de las personas que están a mi alrededor”

Hay personas que dicen: “Es que yo soy así y no puedo cambiar” con esa afirmación echan en saco roto todas las posibilidades de atraer hacia sí lo mejor de la vida. Henry Ford dijo:

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo correcto”

Hablamos también sobre los beneficios que proporciona practicar meditación. Trata de sumergirte en el mundo de la meditación, infórmate y busca los mecanismos para incorporar esta práctica a tu vida. Hay muchas variantes en cuanto a la misma, meditaciones guiadas, meditaciones activas, investiga al respecto y define cual de todas estas variantes se ajusta a tu gusto.

Como te sugerí en otro capítulo, define con ánimo un propósito para tu vida. Tómate el tiempo que sea necesario para pensar en tu propia realización. Decide quién eres realmente y busca la forma de realizar la mejor versión de ti mismo o ti misma.

Y por último afirma y pon en práctica tu confianza. Ten la total seguridad de que todo lo que sucede en este mundo tiene su razón de ser y a aunque a veces no lo parezca, en lo mas profundo, todo obedece a una inteligencia universal, la misma inteligencia responsable de nuestra

vida y de todo lo que ves a tu alrededor, responsable de mantener el orden en nuestro organismo, responsable de que nuestro cuerpo pueda digerir alimentos, auto-repararse, eliminar toxinas y realice muchas otras funciones mas al mismo tiempo, funciones como hacer que nuestro corazón lata 100,000 veces al día, realice mas de 100,000 reacciones químicas por segundo en cada una de los 100 billones de células que conforman nuestro organismo. Confía, pero no lo hagas con el pensamiento, pues el pensamiento siempre exige pruebas, confía con el corazón. El pensamiento utiliza la lógica, el corazón emplea el amor. Existe una inteligencia universal que desde siempre ha demostrado ser infinitamente superior a toda la tecnología que el hombre ha sido capaz de lograr hasta el momento, imagina de qué puede ser capaz dicha inteligencia. Y esa inteligencia forma parte de ti, tú eres una gota y la inteligencia universal es el inmenso océano del cual formas parte.

“Dice un antiguo proverbio:

“Siembra un pensamiento y cosecharas un acto.

Siembra un acto y cosecharas un hábito.

Siembra un hábito y cosecharas un carácter.

Siembra un carácter y cosecharas un destino”

REFERENCIAS

1. Krishnamurti Jiddu. Libérese del pasado. 1ª ed. México, 1987, editorial Orión, 51p
2. Osho chistes
<<http://oshochistes.blogspot.com/search?updated-min=2010-01-01T00:00:00-03:00&updated-max=2011-01-01T00:00:00-03:00&max-results=15>> [Consulta: 22 mayo 2011]
3. <http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/QUE_ES_LA_MEDITACION.html>> [Consulta: 23 mayo 2011]
4. http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle_Eckhart-El_Poder_del_Ahora.pdf> [Consulta: 25 mayo 2011]
5. Osho. El hombre que amaba las gaviotas y otros relatos. 5ª ed. Grupo editorial Norma, 2003, 318 p.
6. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Neuropeptidos/2571365.html>>> [Consulta: 16 junio 2011]
7. <<http://www.filosofiadigital.com/?p=7257>>> [Consulta: 20 julio 2011]
8. <http://www.elviejomanzano.com/libros/Osho%20-%20El%20Libro%20del%20Hombre.pdf> [Consulta: 10 octubre 2011]
9. <http://www.prematuros.cl/webabril07/principio90.pdf> [Consulta: 23 agosto 2011]
10. Gyoerkoe K., Wiegartz P. 10 soluciones simples para vencer la angustia, 1a. reimpresión. México, 2010. Editorial Lectorum, S.A. de C.V. 205 p.
11. <<http://lalechuzadeutera.blogspot.com/2010/09/humor-y-filosofia.html>> [Consulta: 6 septiembre 2011]
12. <http://www.mercadeo.com/archivos/Siete_Leyes.pdf> [Consulta: 23 octubre 2011]
13. <<http://www.oshogulaab.com/BLAY/TEXTOS/BLAY-ZEN1.htm>> [Consulta: 25 enero 2012]
14. <<http://www.shotokai.com/filosofia/zen.html>>
15. <<http://www.geosalud.com/medicinatural/meditacion.htm>>

16. <http://www.uv.es/gonzalbo/betania/docs/altres_autors/Dyer_Construye_tu_destino.pdf> [Consulta: 7 febrero 2012]
17. M. Buckingham, D.O. Clifton. Ahora, descubra sus fortalezas. Bogotá, Colombia, 2001. Editorial Norma, 340 p.
18. <<http://www.youtube.com/watch?v=iXfGi0UWVTU>> [Consulta: 22 febrero 2012]
19. <<http://www.vjrware.com/diferencia.html>> [Consulta: 12 marzo 2012]
20. <<http://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo>> [Consulta: 15 marzo 2012]

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#).



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>