

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

**VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO**

**NOVIEMBRE**

**AULA INTERIOR 2017-2018**

En octubre descubrimos que no actuamos con libertad, sino de forma automática. El caso más evidente es que nos enfadamos o nos preocupamos sin haberlo decidido previamente. ¡Y eso quiere decir que no mandamos en nuestra vida!

Por ello afirmé que en cualquier curso de auto-conocimiento, hay un **'Yo' que se descubre**. Este fue el propósito de noviembre: **descubrir nuestro Ego o programación**, aquél que ha usurpado mí libertad. Y eso implicaba, necesariamente, observar los mandatos o creencias que, automáticamente, mandan en nuestra vida.

¿Por qué? Porque mientras uno no descubra quien manda en su vida, seguirá mandando desde la invisibilidad... y ser invisible implica ser invulnerable, ¿qué podríamos hacer ante algo que ni siquiera sabemos que existe?

Por ello, empezamos a observar **qué ideas y creencias nos empujan a actuar de una forma determinada**.

Si os acordáis, expliqué que nuestra conducta siempre está regida por el mismo patrón: a partir de un **pensamiento**, una idea o un juicio que yo tengo, se genera, a su vez, un **sentimiento** y, de ahí, se produce una **acción**.

Siempre se produce en el mismo orden: pensamiento, sentimiento y acción. Incluso cuando tenemos una emoción<sup>1</sup>, existe inmediatamente un pensamiento que, tras valorar la emoción, produce un sentimiento y, a su vez, desencadena en una acción (aunque la acción sea seguir haciendo lo que hacemos ahora).

Consecuentemente, no podemos tener sentimientos si previamente no ha habido un pensamiento. Podemos tener emociones, percepciones...pero seguidamente se producirá un juicio y, de ahí, un sentimiento. Recordad: **un sentimiento es senti-mental, es decir, aparece tras juzgar la realidad a través de las creencias de la mente**.

---

<sup>1</sup> Para mí una emoción es algo biológico que simplemente percibimos: calor, sueño, deseo sexual, hambre, sed...

Muchas de estas **creencias** con las que juzgamos la realidad son **inconscientes**. Por ello, es importante desenmascararlas hasta encontrar su verdadero origen. Debemos recordar que una cosa es que los pensamientos sean inconscientes y la otra, bien distinta, es que no tengan influencia en nuestra vida. Cuánto más inconscientes seamos, más influencia tendrán en el día a día pues no podemos abordar, como hemos dicho, algo que ni tan siquiera sabemos que existe.

Así pues, a lo largo de cuatro semanas, estuvimos observando al **Ego-idea**, a las creencias que hacen que uno juzgue y perciba el mundo de una forma u otra y actúe en consecuencia. A la vez, nos dimos cuenta que **si no detectamos qué ideas inconscientes tenemos, no podremos verificarlas y gozar de ellas**, en caso de que sean ciertas, o dejarlas caer, en caso de que sean erróneas. Mientras no tengamos conciencia de ellas, nuestra conducta siempre será mecánica.

Por otro lado, comprobamos que una cosa es **el Yo observador** y la otra, bien distinta, **lo observado**. Esto es fundamental para aquellas personas que suelen identificarse mucho con sus sentimientos y pensamientos. Empezar a observar nuestros propios pensamientos nos proporcionó un distanciamiento importantísimo entre lo que realmente somos y lo observado. En este punto, sin darnos cuenta, estábamos trabajando la presencia y el más profundo trabajo espiritual, pues ambos requieren de un YO auténtico, real y no de unas ideas con las que me confundo.

Durante ese mes, os repetí varias veces una sencilla premisa: **observaos, sin juicio y abrazaos**. Esto es fundamental y os animo a tenerlo siempre presente. No os juzguéis. Intentad, sencillamente, observaros como si fuerais otra persona para empezar a descubrirlos. Esto tiene una relación directa, tal como he dicho, con el ejercicio de estar presentes en el aquí y en el ahora que os sugerí en octubre.

Además, en el mes de noviembre, os animé a observar los mecanismos de defensa, y aunque abordamos algunos más, aquí menciono tres fundamentales:

1. **Todo lo que opináis sobre lo demás.** Todo lo que pensamos sobre los demás, habla de nosotros. Si yo creo que los demás son valientes es porque valoro la valentía en una persona (no implica que yo sea valiente, ni que yo sea cobarde necesariamente, pero sí que, para mí, la valentía es central en mi cuadro de creencias). Y lo mismo sucede a la inversa: todo lo que me molesta de los demás, también habla de nosotros. Si yo no tolero a las personas que se quejan mucho, quizás es porque estoy reprimiendo mis propios sentimientos. Cuando eso ocurra, preguntaros qué dice de vosotros mismos/as ese pensamiento. Por favor: no os quedéis con la primera respuesta, indagad hasta descubrir el origen de ese pensamiento. Estoy, lógicamente, hablando de la proyección o del efecto “espejo”.
2. **Cuando una persona nos saca de quicio y le agredimos,** ya sea criticándola (aunque sea mentalmente) o juzgándola... esa situación nos indica que nuestras creencias se han puesto en entredicho... ¡una oportunidad de oro para ver, al rojo vivo, nuestras creencias! En realidad, este punto es un subgrupo del primero... pero suele ofrecer nuestras creencias de la forma más clara y descarnada. Por eso la he reiterado.
3. **Cuando paráis la respiración.** Cuando detenemos nuestra respiración, cortamos la capacidad de percibir lo que estamos viviendo. Por lo tanto, cuando paras o reduces la profundidad respiratoria... ¡es que hay algo que no quieres sentir... y, por lo tanto, hay un mandato o creencia que te dice que eso es peligroso o similar! ¡Aprovecha para observar! Observad dónde ocurre eso, en qué circunstancias....

Por otro lado, expliqué **dos ejercicios de auto-observación** muy sencillos que intentaré resumir en unas pocas líneas.

El primer ejercicio consiste, sencillamente, en observarnos como si no fuéramos nosotros y, ante cualquier cosa, preguntarnos: “¿qué dice esto de mis creencias?”. Es algo muy simple, pero suele dar muchas pistas.

El segundo ejercicio lo resumiré del siguiente modo:

1. Pensad en un hecho concreto y breve a analizar (entre unos 5 o 10 minutos, como máximo).
2. Escribid la situación con la máxima objetividad posible.
3. Separad las frases, ponerlas en presente y escribid “El/la personaje” como sujeto de cada una.
4. Haced las preguntas para descubrir qué pensamientos hay de base en nuestra programación: *¿qué piensa de esto? ¿qué siente al respecto?* Si es una acción, podemos añadir: *¿qué quiere obtener al hacer esto?* Y, si es un sentimiento, podemos mirar en el diccionario de sentimientos<sup>2</sup> porque seguro que nos dará una pista interesante.
5. Responded con sinceridad a las preguntas, sin identificarnos con lo que sucedió. Y seguir repitiendo las preguntas ante las respuestas dadas una y otra vez... ¡Sacaréis petróleo!

Este ejercicio nos confirma que es imposible actuar sin ningún propósito. **En cualquier acción, existe una intencionalidad** y darnos cuenta de ello tiene una gran potencia para hacer aflorar las creencias que rigen nuestra conducta y que, muy a menudo, son inconscientes.

Durante la próxima semana, os animo a practicar el ejercicio y analizar algunas de vuestras acciones. Siempre que el personaje haga algo que

---

<sup>2</sup> Recordad que en noviembre os facilité una parte reducida del diccionario de acciones y emociones de Jordi Sapés. Los encontraréis completos en "*El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*", del mismo autor, que podéis comprar en cualquier librería o por Internet.

transforme su mundo interior o exterior, preguntaros: ¿con qué intención hace esto el personaje? ¿qué quiere obtener?

Recordad:

- **Observaros, pero sin luchar contra lo que veis. Mirad con curiosidad, con ternura, con aceptación, sin juicio.**
- En la medida de lo posible, **poned vuestra atención en vosotros mismos.** Daros cuenta que, cuando sufrís, es porque creéis vuestros pensamientos. Cuando eso ocurra, volved a poner la atención en vosotros/as mismos/as ya que sois lo más importante: haced el ejercicio del despertar, el del WC y, con mucha probabilidad, la percepción del conflicto cambiará. Los pensamientos y las emociones pasarán, pero el 'YO' siempre está aquí presente. Siempre.

¡Os deseo una feliz semana! ¡A gozar!