

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

OCTUBRE

AULA INTERIOR

En el mes de octubre, aprendimos cinco ideas fundamentales. ¿Las recordamos?:

- (1) Cada uno tiene el **derecho a equivocarse**. Todas las personas tenemos el derecho a equivocarnos para aprender. Por ello, si el error es inevitable, la culpa es inútil e innecesaria. Lo que conviene hacer, en cambio, es celebrar los errores y aprovechar todo lo que ocurra para crecer interiormente. Recuerda: **sufrir por nuestros errores no nos hace más buenos/as**.
- (2) **Cuidarse no es sinónimo de egoísmo**. Cuando uno es capaz de ser feliz por sí mismo/a, puede tener la felicidad suficiente para compartirla con los demás. Por lo tanto, cuidarnos nos hace mucho más útiles para los demás. Ser egoísta significa, en realidad, intentar cambiar a los demás, pedirles que piensen, actúen y se adapten a nosotros... ¡porque nosotros/as no estamos dispuestos a cambiar! ¡Eso sí es ser egoísta!
- (3) Cada persona **actúa pensando que tiene razón**. Todos creemos hacer lo correcto, según nuestro nivel de conciencia. Por eso, no merece la pena culpar a nadie. Todo el mundo hace lo mejor que puede, con lo que tiene y con lo que sabe.
- (4) Si hemos verificado en nosotros/as mismos/as la idea anterior, deduciremos que **el mal no existe**. Simplemente, hay una diferencia de grado: unos actúan con más sabiduría y otros con menos, pero todo el mundo piensa que hace lo que hace por algún motivo que cree justificado. Incluso las personas que hacen cosas terribles, creen tener un motivo para justificar sus acciones. Recuerda: **el mal no existe, lo que sí existen son niveles de sabiduría menores comparados en los tuyos**.
- (5) **Poner el foco también en el interior**. En la vida cotidiana, estamos más pendientes del externo que de lo interno. Y eso es extraño, pues

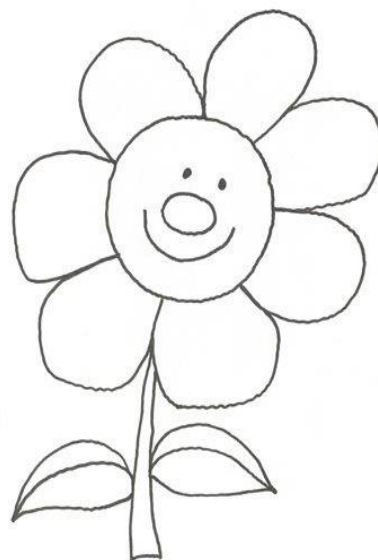
lo más importante en nuestra Vida es uno/a mismo/a. Lo externo puede ir cambiando, pero lo que siempre perdura es el 'Yo'.

En este mes, además, nos dimos cuenta que nosotros/as no mandamos en nuestra vida, sino que existen mecanismos inconscientes (por ejemplo, cuando nos enfadamos, no somos nosotros quiénes lo hemos decidido, sino nuestro mecanismo interno).

A raíz de esta última idea, os pedí que hiciésemos el **ejercicio del despertador**: una práctica sencilla para tomar conciencia de uno/a mismo/a. Este ejercicio consiste, básicamente, en intentar mantener la conciencia EN TI el máximo tiempo posible al salir del baño.

Esta semana, en la que recordamos el mes de octubre, os propongo **dos variantes** por si las preferís: por un lado, cuando bebáis, intentad daros cuenta de que sois vosotros los que estáis bebiendo, poned la atención en ese 'yo' que se da cuenta de estar bebiendo agua; por otro, mantened la conciencia en vosotros cada vez que traveséis el marco de una puerta que dé a un exterior. Cuando eso ocurra, deteneos un momento y percibíos: soy Yo.

Antes de despedirme, os animo a dibujar una flor de siete pétalos, como esta:



Podéis dejarla en vuestra mesita de noche o donde os sea más cómodo. Cada noche, pintad uno de esos pétalos y recordad estas cinco ideas: **todo el mundo tiene derecho a equivocarse; cuidarse no es egoísmo; las personas actúan pensando que tienen razón; el mal no existe; poner el foco en lo interno.**

Así, sin daros cuenta, habrá llegado el siguiente mail. ¡Fantástico, ¿verdad?

¡Seguimos!