

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

FEBRERO

AULA INTERIOR 2017-2018

En febrero dimos por concluida la primera parte del curso, en la que aprendimos a observarnos y a comprobar qué centro (o centros) vital era el origen de nuestros problemas. Sin un 'yo' que se descubre, es imposible detectar los mecanismos que nos poseen y entender cómo equilibrarlos. Por eso, una vez descubierto, nos dedicamos a hacer trabajos específicos para cada uno de estos centros.

En febrero, concretamente, dimos una serie de **pistas para ir equilibrando cada uno de los tres centros de forma individual y colectiva**. Las pistas colectivas son herramientas que todo el mundo puede seguir, obteniendo un resultado extraordinario; las individuales, en cambio, dependen del centro que cada persona necesite equilibrar.

Pasemos a recordar las colectivas, es decir, las herramientas para re-equilibrar los tres centros que cualquier persona puede utilizar:

- **3 herramientas de actitud:**

- *La máscara de oxígeno*: esta herramienta nos recuerda que lo que uno no vive, no lo puede compartir. Del mismo modo que en un avión, primero te pondrás tu máscara, antes de ayudar a los demás, si tú no estás bien emocionalmente, no podrás ayudar a nadie. Por lo tanto, en la medida de lo posible, recuerda siempre esta idea: para poder aportar amor y comprensión a los demás, procura llenarte tú primero de amor y comprensión.
- *Sabiduría*: comprométete con la sabiduría a partir de los resultados. Observa los resultados de tu vida pues, si estos no son óptimos, tu forma de relacionarte con esa área no es sabia. Pon en duda lo que hasta ese momento hacías o pensabas. Renuncia a tener razón y busca cómo puedes obtener mejores resultados. Lo reitero: los resultados no engañan, la realidad no puede estar equivocada.
- *Espejo*: cada día, mírate al espejo y di algo parecido a: "no sé lo que va a pasar hoy. Pero voy a cuidarte, ocurra lo que ocurra. Nada será más importante que mi paz interior y que mi felicidad".

A continuación, ofrecí **las 7 herramientas del amor**. Las recuerdo brevemente:

1. **Actuar**. Actúa con total eficacia y serenidad ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de ti en las actividades que te corresponda realizar. Renuncia a agredir de pensamiento, palabra u obra.
2. **Adaptarse**. Adáptate sin reservas al lugar donde te corresponda cumplir tus

funciones, para lograr en él una vida llena de satisfacciones. Renuncia a huir de las situaciones que te corresponda vivir.

3. **Valorar.** Valora y disfruta intensamente de todo lo que tienes y todo lo que haces. Siempre tienes contigo todo lo necesario, y valorándolo, desarrollarás la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones. Renuncia a quejarte de lo que tienes.
4. **Respetar.** Respeta a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos y en su derecho a tomar sus propias decisiones. Renuncia a criticar, descalificar, juzgar, condenar o salvar a cualquier persona por cualquier motivo; pues cada persona hace lo mejor que puede con lo que tiene.
5. **Asumir.** Asume el resultado de tus decisiones y de tu experiencia de vida. Asume que tus pensamientos, sentimientos y acciones los generas tú mism@ y no lo que sucede a tu alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás. Renuncia a culpar a nadie, ni a nada de lo que sientes y vives.
6. **Agradecer.** Agradece todo lo que tienes y todas las situaciones difíciles y dolorosas porque ellas son oportunidades que te da la vida para aprender y hacer tu desarrollo espiritual. Renuncia a sufrir por las dificultades, aprende de ellas.
7. **Aceptar.** Acepta que todo ser viviente cumple una función, al margen que tú la conozcas o no. Lo que ocurre no es personal: no te ocurre a ti porque seas tú. Todo es neutro y necesario. Renuncia a querer cambiar a quienes no quieren cambiar.

Os animo a practicar cada día de la semana una de las herramientas: hoy, viernes, la primera; mañana, sábado, la segunda... ¿te las apuntas en un sitio bien visible para acordarte?

Gerardo Schmedling decía que si aplicáramos estas herramientas, transformaríamos completamente nuestra vida y el Ego se disolvería. Pues... ¡a trabajar! :-)

Pero, además, vimos una serie de **herramientas individuales** en la línea de Antonio Blay. En este sentido, os pedí que os convirtieseis en vuestros propios farmacéuticos/as para equilibrar el conjunto de vuestros centros, pues **están interrelacionados entre sí**: por ejemplo, si potencio mi centro intelectual, sabré por qué motivo hago las cosas, me volveré más independiente emocionalmente y mi centro energético también mejorará porque sabré qué me impulsa a actuar.

Al realizar estos trabajos individuales, que potencian estos tres centros, comenté que debíamos tener una actitud determinada para no caer en el Ego-ideal, pues el peligro al hacer este trabajo de reequilibrio del Yo-experiencia es convertirlo en un ideal a alcanzar. Si lo hiciésemos, ¡caeríamos en la trampa del Ego-ideal!: “tengo que llegar a estar seguro...”, “tengo que ser listo...”, etc.

Os invito a adoptar una actitud positiva: **dad vuestro máximo, pero dejando caer los resultados.** Focalizaos en cómo movilizáis de forma consciente la inteligencia, la capacidad emocional o la energía. ¿Por qué? Porque todo lo que movilizamos de forma consciente, se integra. ¿De acuerdo?

Esta es la actitud con la que aprovecharemos realmente este trabajo interior.

Si queréis recordar las actividades que se recomendaban para cada centro (y ser así vuestro propio farmacéutico/a emocional, intelectual y energético), os animo a recuperar el dossier de febrero. Buscad en él lo que más se ajusta a vosotros/as, lo que más os podría ayudar a re-equilibraros.

Si dejamos caer la necesidad de tener éxito y nos centramos en expresarnos por el placer de expresar nuestras capacidades, descubriremos que todo lo demás es secundario. Con el tiempo, descubriremos que la Vida es un juego en el que hacemos crecer nuestras capacidades intelectuales, emocionales y energéticas para descubrirnos y expresarnos... y que el mismo juego tiene sentido por sí mismo.

Gozad de esta semana y daos cuenta de cómo expresáis conscientemente vuestra inteligencia, vuestro amor y vuestra energía, a la vez que renunciáis a la necesidad de obtener el éxito que el Ego-ideal ansía...

¡Expresaos conscientemente por el gozo de hacerlo!