

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

ENERO

AULA INTERIOR

Esta semana, nos dedicaremos a recordar lo que hicimos durante el mes de enero de Aula Interior. Básicamente, nos centramos en dos tareas.

Por un lado, **reflexionamos sobre algunas ideas clave**, que constituyen los cimientos del curso. Algunas de ellas no están recogidas en el libro *21 creencias que nos amargan la vida* (que sabéis que es uno de los pilares del curso), por eso os animo a leerlas de nuevo.

Por otro, hicimos un **diagnóstico** para saber cuál de los tres centros (el centro emocional, el centro intelectual o el centro energético) es el que tenemos más debilitado, pues es el que nos generará mayores dificultades en nuestro día a día.

Si os parece, empecemos por recordar algunas de estas ideas clave:

1. **Sin dificultades, no hay aprendizaje.** Del mismo modo que en el colegio, los niños y las niñas necesitan enfrentarse a un tema que desconocen para poder incrementar su conocimiento, en la asignatura de la Vida ocurre lo mismo. Las dificultades nos ayudan a avanzar, a pasos gigantescos, en sabiduría y auto-conocimiento. Por ello, debemos comprender que lo que uno piensa sobre las dificultades marcará lo que viva. Si vemos una dificultad como algo terrible, seguramente obtendremos resultados muy distintos que si lo viésemos como una aventura. Así pues, os invito a tomaros siempre las dificultades como una bendición. ¡Sin ellas no podríamos aprender!
2. **El mal no existe.** Cuando actuamos, siempre lo hacemos por algún motivo o con alguna intención. Esta idea es esencial y por eso me gusta repetirla de vez en cuando: todo el mundo hace lo que puede, en función de lo que sabe, pensando que actúa de la manera correcta. En consecuencia, podemos comprender que:
 - a. **La injusticia tampoco existe.** Lo que en realidad existe, en cambio, son consecuencias de niveles de conciencia distintos que llevan a realidades sociales diferentes e inevitables. Cuando mi nivel de conciencia es muy limitado, tenderé a generar situaciones desagradables.... ¡pero eso no será injusticia! Sino el resultado de mi bajo nivel de conciencia. Como suele decirse, no se pueden pedir peras al olmo.
 - b. **El culpable no existe.** Si cada persona actúa en función de su nivel de conciencia y cree que actúa correctamente en función de lo que sabe... ¡el culpable no existe!
 - c. **Los defectos no existen.** Lo que sí existe, en cambio, son las virtudes. Si los defectos existiesen, uno de los objetivos de este curso hubiese sido trabajar para erradicarlos. Sin embargo, lo que hicimos fue hacer crecer

una serie de virtudes que ya tenemos en nuestro interior, pero a las que debemos prestar más atención para que se hagan mayores. No podemos luchar contra el analfabetismo (defecto) sino enseñar a leer (virtud). Así el analfabetismo desaparecerá automáticamente. No podemos luchar contra nuestra impuntualidad, sino hacer crecer el amor por el tiempo de los demás y no los haremos esperar. Mientras luchemos contra los defectos no desaparecerán, pues no existen como tales. Cuando se incrementen nuestras virtudes, se disolverán. Por eso, en el curso Aula Interior no luchamos contra nada, ni contra nadie... ¡ni siquiera contra los "defectos"! sino que intentamos crecer interiormente. El punto dónde situamos el foco es importante, ¿verdad?

3. **Todas las personas tienen derecho a evolucionar.** El hecho de que una persona esté en la adultez, no significa que haya logrado una paz interior inalterable, ni tan siquiera una evolución interior mínima... Por ello, debemos ser compasivos con todo el mundo y mirar a todas las personas con ternura y, ante ciertas actitudes inmaduras, seguir mirándolos con comprensión, como si fueran niños/as que todavía están aprendiendo. Entendiendo, sencillamente, que cada uno necesita tiempo para crecer. Cultivemos la comprensión hacia los demás y nos será fácil mirarlos con comprensión: también nosotros tenemos muchas áreas en las que crecer, ¿verdad?
4. **Confundimos nuestro Ego-ideal con el auténtico 'yo'.** Muchas veces, tengo la sensación de que cuando nos criticamos, tenemos demasiado presente a nuestro Ego-ideal y queremos hacerle demasiado caso, ¡sin darnos cuenta que es otra cara del ego! Esa voz que nos recuerda cómo debemos ser no es nuestro 'yo' auténtico, es el Ego. No se trata tanto de obligarnos a cambiar luchando contra nosotros/as, sino de amar nuestra propia inteligencia, nuestra comprensión, nuestra felicidad... si adoptamos este punto de vista, no lucharemos contra nosotros, sino que nos preguntaremos cómo podemos darnos apoyo. ¡Algo bien distinto!
5. **Todo lo que ocurre es Neutro.** Las cosas no nos ocurren porque seamos nosotros, sino que le ocurriría a cualquier persona que estuviese en nuestra misma situación. Pero no solo es neutro, sino que también es inevitable. Si algo es inevitable es que tiene que pasar, necesariamente puesto que existen las causas previas que lo generan. Así que, visto desde esta perspectiva, os invito a pensar que todo es neutro y necesario. Si algo nos hace sufrir es porque aún tenemos una lección por aprender y si nos permite aprender... ¡es perfecto para nosotros/as! Por lo tanto, todo lo que ocurre es perfecto y necesario. ¡Uf! Interesante, ¿verdad?

A parte de profundizar en estas ideas, en el mes de enero también intentamos detectar cuál es el centro que teníamos más debilitado. Os remito al dossier de ese mes, dónde encontraréis pautas para saber cuándo tenemos un centro equilibrado, cuándo lo tenemos anoréxico y, por el contrario, cuándo está vigoréxico. Pero, a modo de resumen, recordemos las características de cada uno de los centros:

❖ Centro energético

Una persona que tiene el centro energético equilibrado se vive a sí misma como capacidad. Es una persona que se centra en las soluciones, que vive el mundo cómo un lugar seguro.

En cambio, cuando una persona tiene este centro debilitado, le cuesta poner límites, decir que “no”, tomar la iniciativa, ven el mundo como un lugar peligroso...En el otro extremo, las personas que tienen este centro demasiado desarrollado, nunca están quietas, pues lo que les interesa es actuar. A la vez, pueden negar sus límites, sin darse cuenta de lo que no pueden hacer. También les cuesta sentir y se relacionan con el mundo desde una visión en que lo físico es muy importante.

❖ Centro emocional

A las personas que tienen el centro emocional equilibrado les gusta la gente, pero a la vez la soledad. Son personas que saben valorar emocionalmente lo que sí tienen, al margen del lugar dónde estén. Tienen una sensibilidad a nivel artístico que también se demuestra a nivel humano, cuando se relacionan empáticamente con los demás (¡pero sin fusionarse con el sufrimiento ajeno!). Además, aceptan que existen personas más o menos difíciles, pero eso no impide que conciban el mundo como un lugar hermoso.

Sin embargo, cuando el centro está vigoréxico, las personas tienen muchos problemas. Confunden el amor con el sufrimiento y creen que sufriendo serán más buenos/as a ojos de los demás. Es decir, necesitan el sufrimiento ajeno para sentirse útiles. Son salvadores natos: desean ayudar, olvidando las cuatro normas de la ayuda. Tienden a relacionarse con los demás desde el victimismo y, en ese sentido, pueden ser un poco manipuladores. Por otra parte, suelen tomarse las cosas de forma muy personal y a fundirse con el entorno (no saben diferenciar entre ellos y los demás). Normalmente, son personas sobreprotectoras y, al estar buscando siempre el amor fuera, necesitan muestras de cariño constantes. Aparentemente, pueden parecer muy buenas, pero lo son porque están buscando ese amor que no saben encontrar dentro.

En el otro extremo, quiénes tienen el centro emocional debilitado, ponen barreras para no sentir. Son personas desconfiadas, que suelen tener poco trato con la gente. Piensan que la gente es mala, pero eso solo es una proyección de partes suyas con las que se niegan a conectar. Todo lo que no les gusta de ellos/as mismos/as, lo proyectan en los demás. Se pueden percibir como fríos y tienen una vida emocional bastante pequeña.

❖ Centro intelectual

Finalmente, una persona que tiene el centro intelectual equilibrado verá todo lo que sucede como comprensible. Sabe diferenciar entre lo que es opinión y lo que son hechos. Cuando identifica los hechos, tiene la capacidad de descubrir cuáles son los criterios, los argumentos.... Al analizar la realidad, tiene una gran capacidad creativa, porque comprende que las cosas se hacen de un modo y, a la vez, que también se pueden hacer de otro. Tiene mucho sentido común y apertura mental.

Al contrario, una persona que tenga el centro intelectual vigorístico, lo racionalizaría todo, incluso lo artístico o lo emocional. En cierta medida, es una persona que no tiene espontaneidad y que solo da crédito a aquello que puede medir. Excluye la parte emocional y vive en un exceso de planificación. Su relación con la realidad suele ser un 90% intelectual, es decir, lo que es medible es real. Vive en una cierta asepsia emocional.

Las personas que tienen el centro intelectual reducido, aunque piensen mucho, nunca llegan a ninguna conclusión. Piensan, piensan, piensan...pero nunca sacan resultados. Como suelen dudar mucho, acaban siguiendo a alguien que tenga las ideas más claras. Pero no importa lo que diga el otro, siempre le apoyará porque no tienen criterio. Así mismo, a menudo se perciben como un poco estúpidas. Ven el mundo como un espacio complejo, no planifican y, por ello, viven al día pero desde la ignorancia o la confusión.

Esta semana, os animo a **observar las dificultades que continúan sucediendo en vuestra vida e intentar descubrir cuál es su origen principal:** intelectual, emocional o energético.

También os pido que comprobéis si estos problemas suceden del mismo modo en el ámbito público, que en el privado. Por ejemplo, a veces, hay personas que tienen el centro emocional bien equilibrado en el ámbito público, pero en el personal o privado no. ¡Mirad ambos ámbitos: lo íntimo y lo público!