

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

MAYO

AULA INTERIOR

Sin darnos cuenta, llegamos al mes de **mayo**. Durante esas cuatro semanas, estuvimos profundizando sobre el **centro intelectual**, entendiendo cómo podíamos equilibrarlo para obtener una mayor conciencia.

Como ya expliqué en el resumen del mes anterior, las personas nos dan la oportunidad de relación, pero de nosotros depende convertir esa relación en amor. Algo parecido ocurre con el conocimiento. El mundo nos ofrece la **oportunidad de obtener información**. Sin embargo, somos nosotros quienes debemos transformarla en conocimiento.

Durante este mes, nos dimos cuenta que **gobernar nuestra mente es fundamental**. Mandar en nuestra mente significa que **nuestro pensamiento nos obedezca**, que huya de la mecanicidad. Consecuentemente, implica tener **pensamientos voluntarios, positivos y sostenidos**.

¿Con qué intención? Con el objetivo de descubrir que, al gobernar la mente, podemos poner la atención en un 'yo' que está presente sin juicio. Sencillamente, para vivir aquí y ahora.

En este sentido, os propuse **tres técnicas**, de menor a mayor dificultad, cuando no tenemos control sobre nuestro pensamiento:

- Cuando sentimos que las situaciones nos sobrepasan o detectamos que estamos pensando en algo que nos hace sufrir y que, evidentemente, no hemos decidido conscientemente, podemos utilizar la técnica del **cofre del tesoro**. En este cofre metafórico guardamos todas aquellas imágenes que nos parecen positivas y que nos transmiten calma y paz. Estas imágenes nos ayudan a centrar la atención y la mente en un espacio de armonía y tranquilidad. En él podemos guardar algunas meditaciones o visualizaciones que nos gusten especialmente, pero también recuerdos personales que nos hagan volver a la calma: el abrazo de la abuela, el momento especial de un cumpleaños cuando éramos pequeños/as... Esto es solo un punto de partida, pues son visualizaciones sencillas para llenarnos de paz de nuevo. Esta técnica ayuda a calmar la mente cuando nuestros pensamientos están desbocados, pero remarco que solo es una tiritita, pues no profundiza en el origen real del problema.
- Una vez hemos recuperado el control de nuestra mente, merece la pena observar si nuestros sentimientos también están desbocados. Si eso es así, seguramente tendremos una gran cantidad de hormonas en nuestro cuerpo que nos impiden actuar con objetividad: cortisol y adrenalina por doquier. Cuando eso ocurre, podemos utilizar la **des-sensibilización**, basada en dos ideas:

- Hasta que no saquemos de nuestro cuerpo estas hormonas desbocadas, será muy difícil que podamos centrarnos. Por lo tanto, deberemos buscar un espacio para sacar toda esa rabia. Una buena manera es llorando o haciendo ejercicio físico intenso mientras se verbaliza. Este es el **muro de las lamentaciones**. Es importante que cada uno tenga su propio muro, su técnica de relajación (¡cuidado! No sirve utilizar a nuestras parejas para desahogarnos, eso solo estropea las relaciones).
- Una vez nos hemos liberado sentimentalmente gracias al muro de las lamentaciones, podemos **despolarizarnos**, es decir, encontrar un motivo que dé sentido a lo que estamos viviendo, salir de las emociones y sentimientos para volver al amor.

Por ejemplo, si nos hemos enfadado con nuestra pareja, tras haber hecho el muro de las lamentaciones, deberemos preguntarnos: ¿por qué quiero seguir con mi pareja? ¿qué me une a él/ella? ¿qué es lo valioso que compartimos? Eso nos permitirá tener una idea, una ancla, a la que agarrarnos cuando las cosas vayan mal. A veces, quizás, descubriremos que no queremos estar con esa persona (o situación o lo que sea), pero eso es fantástico: sabemos que podremos emprender un camino de transformación desde el amor (¡nunca desde el odio!).

- Una vez ya no somos víctimas de un terremoto sentimental, podemos hacer **alquimia del pensamiento**. Esta técnica requiere práctica. Pero, cuanto más lo hagamos, más veces tendremos un pensamiento positivo y sostenido. Antes de hacer alquimia, deberemos hacer los pasos anteriores, pues esta técnica solo funciona cuando estamos calmados. Los cinco pasos básicos de la alquimia son los siguientes:
  - **1. Descubrir la idea falsa que nos hace sufrir.** Comprender que estamos creyendo una idea falsa y eso es lo que nos hace sufrir. Por ejemplo: creer que el mal existe, creer que salvar a los demás es bondad, creer que el amor es exclusivo...
  - **2. Localizar las ideas ciertas que deben sustituir a las erróneas.**
  - **3. Observar lo que está ocurriendo y buscar el aprendizaje que nos está enseñando**
  - **4. Recordar que todas las persona actúan pensando que tienen motivos para hacerlo. Todo el mundo hace lo mejor que puede.** Detrás de toda acción hay una intención de amor. Si la dificultad no nació de una persona,

sino de una circunstancia, podemos darnos cuenta que ninguna circunstancia es personal: le hubiera pasado exactamente lo mismo a cualquier persona que estuviera en esas mismas circunstancias.

- **5. Desear, de todo corazón, que la otra persona sea feliz.** Lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos/as. Por lo tanto, deséate a ti y a la otra persona que sea feliz, que encuentre su camino, que se libere.

Ese mes, por otro lado, también abordamos las **Leyes Universales**. Gracias a que sufrimos, podemos descubrir las leyes que se esconden tras nuestras ideas erróneas. Os pido que retoméis el dossier de ese mes y volváis a leer esas Leyes, porque valen mucho la pena.

Finalmente, hablamos sobre el **pensamiento crítico y la reversibilidad**. Antes de decidirnos por algo, la reversibilidad nos recuerda que debemos ponernos en el lugar de la otra persona para comprobar si nuestra acción está, o no, condicionada por patrones sociales, culturales... Las preguntas pueden ser del tipo: ¿si no tuviese la condición social que tengo, pensaría lo mismo? ¿si tuviese otro color de piel, actuaría así?, etc.

Esta semana, os propongo recordar el curso haciendo lo siguiente:

- Identificad aquellas situaciones que más os hacen sufrir y escribid vuestros **motivos de despolarización**. ¡Así siempre tendréis algo sólido a lo que agarraros cuando las cosas sean difíciles!
- Decidid cuál es vuestro **muro de las lamentaciones**
- Poned en **duda vuestras ideas sociales**. Ponedos en el lugar empático de los demás, en lo que viven los demás... y comprobad si actuáis acorde con vuestros valores aplicando criterios sabios, al margen de vuestra condición social o cultural, o lo que diga la sociedad.
- Tened un **pensamiento crítico**, que cada palabra tenga un significado que remita a lo nuclear del tema, con una estructura lógica argumentable.
- **¡Entrenaros, entrenaros, entrenaros!** Quién manda en su mente, manda en su vida.

En la siguiente página, encontraréis una tabla por si queréis utilizarla al hacer alquimia mental. Recordad que cuando la tensión nos impide dominar nuestra mente, no podemos hacer el trabajo de alquimia mental. En estos casos, debemos decantarnos por

## Aula Interior

un trabajo de desensibilización previo o, si no nos fuera posible, por el cofre del tesoro. Así, en algún momento, podremos hacer alquimia y regresar a nuestro Yo consciente.

<p><i>(escribe aquí la situación que te ha hecho sufrir)</i></p>	
<p><b><i>Anota las ideas falsas, relacionadas con la situación, que te hacen sufrir. Numéralas.</i></b></p>	
<p><b><i>Anota las ideas ciertas que sustituyen cada una de las creencias falsas. No te olvides ninguna idea: por eso están numeradas.</i></b></p>	
<p><b><i>Escribe el aprendizaje que te está ofreciendo esa situación. Igual te ofrece más de un aprendizaje. Nómbralos todos.</i></b></p>	
<p><b><i>Escribe cuál es la intención de amor de la otra persona, al actuar de esa forma, su forma de ver la realidad... Puede haber varios.</i></b></p>	
<p><b><i>Piensa un deseo de amor para la otra persona o circunstancia y escríbelo. Puede haber varios.</i></b></p>	

## Aula Interior