

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

DICIEMBRE

AULA INTERIOR

En diciembre, después de estar un mes observándonos, dimos un paso más en nuestro crecimiento personal y descubrimos a nuestro **Ego-ideal o Personaje-ideal**.

A pesar de que, al principio, vivíamos el Ego-ideal como algo positivo (tengo que llegar a “x” y todo irá bien), como pudimos comprobar eso solo nos hace esclavos de nuestra propia prisión.

Por eso, durante algunas semanas, intentamos volver a ser conscientes de nosotros mismos; a observar nuestros actos mecánicos; y aprendimos que lo más importante es ser felices, al margen de que se cumplan, o no, nuestros deseos.

Si tuvieseis que recordar unas pocas ideas de ese mes, ojalá fueran estas:

1. **Yo no sé qué es bueno para mí.** A lo largo de la Vida, nos ocurren multitud de sucesos que etiquetamos como desagradables. Seguramente, si echásemos la vista atrás, eliminaríamos de nuestro pasado algún que otro suceso doloroso. Sin embargo, estoy convencido que, al hacerlo, nos daríamos cuenta que precisamente ese dolor fue el motor que nos obligó a crecer. Las situaciones difíciles son las que, a largo plazo, más nos han beneficiado, independientemente de que en su momento lo viésemos o no. Os animo a reflexionar sobre este tema durante un instante: ¿podéis recordar alguna situación que, en su momento, vivieseis como terrible (una muerte, una pérdida, una noticia inesperada...), pero que con el paso de los años habéis comprobado cómo os benefició? Por eso afirmo que uno no sabe lo que es bueno para si mismo/a.
2. A partir de ahí, se desprende otra idea igualmente poderosa: **las dificultades nos permiten crecer.** Si me abro a aprender de todo y decido no huir de nada, cualquier dificultad que tenga me estará ayudando en mi crecimiento personal. De hecho, las dificultades nos indican aquellas áreas en las que tenemos menos recursos y, en consecuencia, aquellos ámbitos en los que debemos poner nuestra máxima atención para seguir creciendo. Si tenemos dificultades en un punto concreto es, precisamente, porque algo tenemos que aprender ahí. Cuando luchamos contra la realidad y las dificultades, lo único que hacemos es remar en contra de la vida y perder la oportunidad de dejar atrás parte de nuestra ignorancia: ¡y eso es un absurdo! En su lugar, debemos abrazar todo lo que acontezca, entendiendo que no podemos remar contra el río de la vida y valorando lo que podemos aprender.
3. **La realidad da un espacio y un tiempo para que todas las cosas lleguen a ser.** Cuando un niño/a nace, la Vida se encuentra dando vida a ese cuerpo de bebé para llevarle hasta su máximo potencial. A pesar de que en un cierto momento la vida salga de esa forma concreta, de ese cuerpo, al mismo tiempo estará

entrando en otra forma. Es un continuo ir y venir. La vida es un espacio, pues, en el que encontramos continuamente un proceso de plenitud y expresión de la realidad. Visto subjetivamente, esta vida ofrece un propósito de amor, puesto que nos invita a crecer. Desde esta perspectiva, incluso la muerte puede entenderse como un precioso proceso de renovación para que la vida pueda seguir expresándose de forma continua.

4. **Los deseos son positivos, pues nos ayudan a expresar nuestras capacidades.** Desde mi punto de vista, tener deseos es algo maravilloso, por eso, ¡disfrutémoslos! Ahora bien, estos no pueden condicionar nuestra felicidad. Si el incumplimiento de un deseo nos hace sufrir, significa que hay un área de ignorancia que debemos abordar. Así pues, tened todos los deseos que queráis, pero sin la necesidad de que se cumplan. Si no, lo que tendréis será un billete directo a vuestra cárcel o programación. No será un deseo, un goce, sino una necesidad que lo único que conseguirá será encerraros en el Ego-ideal. Recordad: cuando necesitéis algo para ser felices, lo que encontraréis será una cárcel.
5. En relación al punto anterior, os sugiero que no os atéis a nada, ya que para ser felices **no necesitáis nada más allá de lo que ya tenéis**. Valora lo que tienes, en lugar de llorar por lo que no tienes.
6. Por último, y como forma de **resumir lo anterior en un consejo** de actuación sencilla, os sugiero que en vuestra vida **siempre deis vuestro máximo, dejando caer la necesidad de tener éxito**. En otras palabras: **no os atéis al resultado**. Ocurra lo que ocurra, actuad sabiendo que eso os va a reportar un aprendizaje. Y, como ya sabemos, cualquier aprendizaje es una bendición. Las personas que necesitan que la vida sea de una forma determinada para ser felices, necesariamente vivirán en una cárcel. Si nos damos cuenta de esto, seguramente conoceremos a personas que han tenido un cierto éxito profesional o personal pero que, en realidad, sienten un enorme fracaso interno. Compensan su necesidad de sentirse importantes y útiles con el reconocimiento. Pero eso implica que no han disfrutado del viaje. Si eres madre, padre, enfermero, enfermera, maestro, maestra, o lo que sea, ¡da tu máximo! Recuerda el gesto de la hoja de deseos que rompimos durante la clase: dar el máximo, dejando caer la necesidad de obtener un resultado concreto.

Durante esta semana que recordamos el mes de diciembre, os ruego que **observéis vuestros sueños y vuestros deseos**. Comprobad si los gozáis o bien os están manteniendo dentro de una cárcel de sufrimiento.

Por otro lado, verificad que **cuando dejáis caer la necesidad de obtener un resultado concreto, el sufrimiento desaparece**.

Aula Interior – Diciembre

No olvidéis que lo que vivimos siempre es una **oportunidad incalculable para expresarnos** y llegar a ser quiénes estamos destinados a ser.

Hemos venido a la vida a disfrutar del verano. ¡A gozar!