

BASES PARA UNA VIDA CONSCIENTE (BLOQUE 2)

1. La autoobservación y el cuestionamiento de las creencias

Nuestro cerebro tiende a demostrarse ciegamente que **tiene razón respecto a lo que cree**. Esto genera la atención selectiva, **que es aquella que se fija tan sólo en aquello que está dentro de las creencias que sostiene**. Una de las consecuencias directas de este hecho es que **no experimentemos ciertas vivencias que serían positivas (agradables, deseables...) porque las consideramos imposibles**.

El cerebro **prefiere tener razón antes que ser feliz** y, por lo tanto, prefiere la razón antes que experimentar sueños, deseos y experiencias agradables. De ahí que sea tan sano aprender a **aceptar el hecho de que normalmente no tenemos razón y que a menudo podemos estar equivocados, aunque este reconocimiento le duela a nuestro orgullo**. Debemos tener en cuenta que a la larga duele más vivir una vida limitada por nuestras creencias que no por no tener razón.

No se trata de luchar contra nuestras razones y pasar a creer que todo es posible, ni tampoco imponernos una vida óptima a la fuerza o culpabilizarnos por no estar gozando de ella. Más bien, se trata de establecer una **relación honesta con la vida y con nuestra incapacidad de saber qué puede pasar y qué no**. Esta es una actitud abierta a las infinitas posibilidades y una **disposición humilde a no dar nada por sentado ni por sabido de entrada**.

Puede resultarnos útil ver y recordar a personas cercanas que han roto sus límites, las veces que nosotros mismos los hemos roto, las veces que pensábamos que una cosa era de una determinada manera y posteriormente descubríamos que era de otra.

Así pues, cuando observamos una creencia, lo primero que podemos hacer es reconocer que **es una opinión que hemos validado como cierta**. En realidad, **nuestros valores son preferencias que encajan con nuestra personalidad**. Mantenemos nuestras opiniones porque creemos que nos dan **seguridad y confort**. **Por eso aparece el orgullo y la necesidad de defenderlas**.

Sin embargo, **cuando nos damos cuenta de la calidad real de nuestras opiniones, nos resulta fácil dejar de otorgarles tanto valor**. Simplemente, las vemos como ideas que nos gustan o

disgustan. **Algunos pensamientos nos dan placer y por eso nos gustan. Otros nos hacen sentir incomodidad y emociones desagradables, por eso les rechazamos.**

Al contemplar nuestras creencias como lo que son; **puras preferencias egoicas, ya no necesitamos tener razón ni defenderlas generando en un espacio de confrontación con quienes mantienen un punto de vista diferente al nuestro.**

Desde aquí, podemos simplemente seguir haciendo lo que hacemos sin más pretensiones. Entonces, **al no haber ninguna argumentación al respecto, al no sostener la creencia de que lo que hacemos es mejor o más correcto que lo que el otro hace, no damos pie a la confrontación ni al resentimiento,** sino que simplemente vivimos desde la paz y desde el respeto hacia quien piensa y actúa diferente a nosotros.

Por otra parte, cuando observamos algo que no nos gusta o descubrimos que tenemos **pensamientos negativos entorno una determinada situación,** podemos no enfadarnos con su existencia, es decir, dejarles ser. **Un pensamiento, por muy “chungo” que parezca, no tiene ningún poder a menos que lo validemos como cierto, lo compremos, lo defendamos y lo consideremos importante.** Así pues, si observamos que estamos sosteniendo creencias de escasez, victimismo, maldad, no pertenencia, no merecimiento, etc. simplemente podemos **decidir dejar de validarlas como ciertas,** es decir, entrar en un cuestionamiento del tipo: *Creo que esto es así, pero no tengo la certeza absoluta de que en realidad sea así.*

Por lo general, **nos da miedo no saber, es decir, nos incomoda la ignorancia** y, por eso, continuamente nos lanzamos a **opinar en base a nuestro sesgo de percepción,** el cual consideramos correcto y útil para nosotros. **Creemos que así estaremos a salvo,** que experimentaremos seguridad y confort.

En realidad, al defender nuestro punto de vista, lo que estamos haciendo **es crear la necesidad de que se dé lo que consideramos correcto y útil para así poder experimentar paz.** Esto genera tensión, miedo, cansancio, situaciones conflictivas en las relaciones, incoherencias en nuestras acciones, tensión y una gran falta de confianza con la vida.

No hay nada que sea correcto o incorrecto, aunque el ego se aferre a creer en este dualismo y **tiende a argumentar la idea del bien (correcto) y el mal (incorrecto) ya que así puede continuar alimentando la creencia en la separación.**

Por lo tanto, si lo que queremos es experimentar paz, podemos enfocarnos en **dejar de etiquetarlo todo como correcto o incorrecto (sin que esto sea la correcto)**. Si observamos que en determinadas situaciones seguimos opinando en base a correcto/incorrecto, simplemente podemos decidir no culparnos ni infravalorarnos por ello y cuestionar nuestros juicios y opiniones para poder atender la neutralidad de cada situación.

Por otra parte, sí que podemos decir que hay **acciones alineadas y desalineadas** con la vida que somos. Por ejemplo, poner límites desde un espacio consciente, es decir, sintiendo las emociones que nos activa una determinada situación y cuestionar las creencias que afloran antes de expresar el límite a la otra persona es un ejemplo de una acción alineada con el amor.

Cualquier acción alineada es útil, práctica, amorosa, acertada, etc. pero esto no significa que sea correcta, como tampoco significa que una acción poco enajenada sea incorrecta.

De hecho, la vida no tiene ningún problema con el que decidimos no alinearlos con una situación concreta y sigamos juzgándola. Simplemente vamos a experimentar las consecuencias de hacerlo o no hacerlo.

Cabe mencionar que cuando nos alineamos con nuestra verdadera naturaleza, **estamos favoreciendo que se acorte el tiempo de sufrimiento, sin que éste sea el objetivo**. La voluntad de la Vida es precisamente esta, pero hay que recordar que **el ego siempre se cuela**, es decir, que nos hace creer que estamos alineados y en paz con una determinada situación, pero en realidad no es así. **No es necesario preocuparse por descubrir si estamos en ego o conectados con el Ser ya que no es un pecado está en ego**. La paz interior es el indicador que **estamos inspirados por nuestra esencia y, sin embargo, si sentimos incomodidades, dudas o malestar es que estamos en ego, sin que esto sea grave**.

Resulta curioso observar cómo **el desalineamiento lleva al alineamiento ya que cuando nos desalineamos nos solemos encontrar mal, entramos en lucha interna, nos agotamos y finalmente nos rendimos de forma espontánea, dando paso al alineamiento natural**.

Por lo tanto, cuando nuestra práctica diaria se basa en la autoobservación y el cuestionamiento honesto de nuestras opiniones, es cuando podemos realmente soltar nuestras creencias y **sentirnos a gusto en este espacio de no necesitar tener razón**. Al comprender que nuestro ego ha comprado ciertas creencias que en su momento le parecían

útiles para la supervivencia, podemos simplemente **atenderlas y darnos cuenta de su inocencia y de su carencia de valor. Al mirarlas sin juzgarlas, nos damos cuenta de su subjetividad, de su inutilidad, de su no practicidad, y desde aquí, podemos soltarlas más fácilmente.**

Dejar de querer tener razón nos lleva a un **descanso inmediato, experimentar serenidad, claridad mental, paz.** Por eso, vale la pena enfocarse a este cuestionamiento y sentir el miedo que puede emerger cuando nos colocamos en la silla del no saber y de la entrega absoluta. Desde allí, **continuaremos viviendo en base a nuestro sentir, pero ya no necesitaremos defenderlo y, en consecuencia, experimentaremos un disfrute y plenitud con todo lo que hacemos y compartimos.**

Así pues, cuando observamos una creencia limitante del tipo que sea, es importante atender a **todas las sensaciones asociadas que experimentamos y, paralelamente entender que simplemente se trata de un pensamiento que hemos validado como cierto a nivel inconsciente. Simplemente podemos atenderle sin juzgarle ni validarlo como cierto, comprendiendo que toda creencia es un mecanismo egoico que niega la felicidad y la completitud que Somos y recordando que, por tanto, es falsa e inocente.**

Ejercicio práctico: Te invitamos a que te tomes tu tiempo para indagar sobre lo que piensas de una determinada situación o persona que te genere malestar y que vayas anotando las creencias concretas que afloran. Por ejemplo:

- La situación X es una mierda.
- La situación X es muy grave
- La situación X es una injusticia
- La persona X es egoísta
- La persona X es desagradable

A continuación, te proponemos que uses todas las creencias que has anotado una a una y que vayas respondiendo a las siguientes cuestiones. Cierra los ojos y seas muy honesto con la respuesta.

- ¿Es absolutamente cierto lo que pienso?
- ¿Qué beneficios obtengo pensando que esto es verdad?

- ¿Qué reacciones emocionales y físicas experimento al crearme ese pensamiento?
- ¿Cómo reacciono al pensar que esto es verdad?
- ¿Lo que siento al crearme este pensamiento es debido a la situación (o de la persona) o bien se debe a mis juicios hacia ella?
- ¿Qué prefiero en esta situación (o con esa persona), tener razón y seguir en lucha con ella o soltar mis interpretaciones y experimentar paz?

Puede que aparezca una fuerte resistencia a la autoindagación o que las respuestas no sean claras. En este caso, se trata nuevamente de permitir que estén, tanto las resistencias como la falta de claridad, sin pretender que desaparezcan. Al permitir su existencia, es cuando favorecemos su disolución y entonces podemos seguir **atendiendo a todo lo que aflora en el nuestro campo de conciencia: pensamientos, sensaciones físicas, emociones...**

Es desde esta actitud desde donde realmente podremos experimentar la vida tal y como se está manifestando. **Al hacer conscientes nuestras inercias, los automatismos y los patrones, es cuándo podremos decidir dejarlos de validar y dejarnos de juzgar por su existencia.**

2. Transformando la relación con la coherencia

Ya hemos visto que, si somos honestos, cuando la vida nos presenta algún conflicto, lo que nos presenta en realidad son **situaciones que no cumplen nuestras expectativas, o que no encajan con nuestra concepción del mundo.**

Nuestro punto de vista siempre está condicionado por nuestras experiencias de vida y por la época, la región y cultura en las que hemos nacido. Observa, por ejemplo, cómo un ataque terrorista puede ser condenado y sufrido desde un determinado punto de vista y celebrado y bienvenido desde otro punto de vista totalmente opuesto.

Si mi punto de vista es que no deberían existir atentados terroristas y se me presenta la posibilidad de evitar uno, evitarlo sería un acto de coherencia. También sería un acto de coherencia, cometer un acto terrorista por parte de aquel que piensa que debe llevarse a cabo.

Aquí es donde vemos cómo la coherencia tiene un origen particular y subjetivo, alineado con nuestra forma personal de ver las cosas. Aunque nuestro punto de vista quizá coincida con la

forma de ver las cosas de mucha gente, esta supuesta coherencia no deja de tener un origen egocéntrico y, por tanto, subjetivo.

Así pues, siempre que un acto de coherencia provenga del punto de vista subjetivo de un individuo, estará desalineado de la conciencia del Amor, por muy buenas intenciones que estén detrás.

Últimamente se habla mucho de la coherencia y de la importancia de ser coherentes, al igual que hace unos años se hablaba mucho de la importancia de la sinceridad. De la misma forma que debido a que una persona sea sincera no significa que esté diciendo la verdad, la persona que es coherente, no quiere decir que esté acertada en sus acciones. En ambos casos quizás podemos hablar de valentía, ya que tienen el valor por decir y hacer lo que piensan, pero sólo eso.

Así pues, ¿que sería realmente coherente?

La auténtica coherencia **consiste en actuar en base a nuestras opiniones y, al mismo tiempo, contemplar la posibilidad de que éstas no sean ciertas. Desde aquí, se abre un espacio para observar la misma situación sin juicio**, asumiendo toda la emocionalidad que esta nueva mirada nos activa, hasta alcanzar un estado de paz alineado con lo realmente ES. **Desde esta paz es desde donde podemos actuar en sintonía con lo que REALMENTE está pasando, que no es más que el amor manifestándose una y otra vez.**

La conclusión sería que, a mayor cuestionamiento e integración emocional, mayor paz experimentemos y más alineadas con el amor estarán nuestras acciones.

Observa que estamos hablando de una coherencia que **va más allá de nuestras opiniones particulares. Observa cómo las acciones que son fruto de la verdadera coherencia están dirigidas por la vida misma y, aunque quizás no las entendamos o no sean comprendidas por los demás, están accionadas para el máximo bien global.**

Es cierto que, **en muchas ocasiones, parece que no tenemos tiempo material para llevar a cabo estos cuestionamientos**, pero también es cierto que finalmente es un tema **de voluntad, priorizarlo y ponerlo en práctica**. Si eres honesto te darás cuenta de que siempre dispones de varios momentos al día en los que puedes mirar las situaciones desde un prisma distinto a tu particular visión del mundo. Sólo hace falta tener las ganas de hacerlo.

Simplemente, se trata de una constante invitación a dejar de sufrir las situaciones que la vida nos presenta, y, por tanto, **a dejar de reaccionar. Se trata de asumir que nuestro sufrimiento no proviene de la situación en sí, sino de nuestra visión condicionada a aquella situación.**

Así pues, la auténtica coherencia se basa en reconocer que, ante cualquier hecho, nuestras interpretaciones son subjetivas y que, por tanto, **no tenemos ni idea de lo que debería pasar o dejar de pasar, a pesar de nuestras emociones, sentimientos y otras "evidencias" que parezcan constatar que percibimos la realidad de los hechos.**

Es así como nuestra experiencia se alinea con la vida y cómo sus regalos se pueden manifestar. Desde aquí, resulta sencillo **permitir que se genere una confianza cada vez más y mayor con lo que está sucediendo en cada instante.** Simplemente, debes preguntarte si realmente estás dispuesto a dejar de tener razón en cualquier circunstancia. Te animo a que lo hagas y al mismo tiempo nos animamos a seguir haciéndolo. Suspendamos los significados y las razones y, por un instante, aceptamos la posibilidad de que todo ya está aceptado por nuestra sabia naturaleza esencial.

Fíjate en que aceptar y no juzgar es ponerse en coherencia con la vida y date cuenta cómo desde este espacio surge muchísima magia y los cambios suceden.

Cuando estás en verdadera coherencia, aunque duela y que conectes con espacios internos de oscuridad y culpa, siempre estás promoviendo el despertar al Amor y al miedo inconsciente a él. **Poco a poco, este miedo también se va desvaneciendo, al constatar que el Amor no es un lugar peligroso ni inalcanzable, sino que es tu verdadera identidad y que, además, es maravillosa.**

3. Transformando la relación la toma de decisiones

Para tomar decisiones desde la auténtica coherencia y, por lo tanto, desde la paz, ante todo debemos **alcanzar un espacio de paz al margen de las decisiones en juego.** Este espacio de paz, lo lograremos si somos capaces de entender que **ninguna de las dos opciones es un error, ya que sea como sea lo decidiremos en base a nuestros conocimientos actuales y desde las emociones presentes.** Por tanto, es importante **permitirnos la posibilidad de "equivocarnos,"** sean cuales sean las consecuencias, ya que, de no ser así, experimentamos una tensión que no ayuda a tomar decisiones desde un espacio equilibrado.

En el caso de tomar "la decisión equivocada," ésta siempre nos ofrece la oportunidad de aprender. Así pues, **cuando nos encontramos frente a una decisión, se nos está poniendo ante la posibilidad de aprender cosas nuevas, así que, si estamos dispuestos a aprender y equivocarnos, nuestra ansiedad e indecisión mermarán.**

La creencia de que controlamos nuestro destino de forma absoluta, también nos lleva a experimentar tensión cuando debemos decidir. Existen miles de variables que no controlamos y decisiones que ya están tomadas desde nuestro inconsciente. Por tanto, romperse demasiado la cabeza ante una decisión no tiene sentido, ya que si **hay acontecimientos que deben pasar, tarde o temprano acabarán pasando.** Por eso lo sensato es tomar decisiones desde una **tranquilidad y serenidad, que es desde donde podrá aparecer el sentido común.**

Por último, **acoger las emociones derivadas del propio hecho de decidir también nos ayuda a conectar con la paz.** Puedes **acoger el miedo a equivocarte en sí, el miedo a las consecuencias (puedes mirar una por una),** acoger la **sensación de incertidumbre,** etc. Te invitamos a que uses lo que te exponemos en el capítulo de "el mundo de las emociones" para aprender a acogerlas desde un espacio consciente.

Por otra parte, debe tenerse presente que en la toma de decisiones siempre **se pone en juego nuestra autoimagen y el orgullo.** Como decíamos antes, es muy importante cultivar la honestidad y el **reconocimiento de que como humanos que somos podemos equivocarnos, que existen áreas o tareas de la vida en las que desconocemos cuál es la mejor opción y que esto no es grave.**

Es un buen momento **para aplicar la responsabilidad espiritual** y entender que **nada es por azar.** Por tanto, el mismo hecho de encontrarte ante una decisión, sea la que sea, **siempre está vinculada a tu despertar a través de todos los aprendizajes incluidos en ella.**

Así pues, la toma de decisiones desde este espacio de conciencia puede ayudarnos a:

- Relativizar
- Ser más humilde
- Acoger emociones y detectar creencias que no sabías que existían en ti
- Conocerte más a nivel esencial

4. Transformando la relación con la confianza

Cuando hablamos de confianza tendemos a confundirnos con una alta dosis de esperanza de que algo vaya tan bien como nosotros pensamos que debería ir. Así que, si creemos y tenemos mucha esperanza, incluso una aparente certeza de que por ejemplo tendrás trabajo de por vida, le decimos confianza. Y de no tener esa certeza o esperanza, llamamos falta de confianza. Si limitamos a este grado la confianza, es casi imposible que podamos experimentarla de forma natural.

La confianza a la que nos referimos es un atributo del Ser. Por tanto, es una confianza que no depende en absoluto de lo que sucede en el mundo. Es una confianza basada en que, ocurra lo que ocurra, no hay perturbación a nivel esencial. Una buena base para que la confianza aflore es comprender **que ninguna situación de vida puede alterar o atacar tu esencia y que estas situaciones te ofrecen la posibilidad de ver tus límites en el Amor, en forma de juicio, resistencias, orgullo, etc.** Si tu actitud frente a la vida está basada en poner luz a las sombras que afloran en determinados escenarios y en usarlas para conocerte a nivel esencial, perdonando tus interpretaciones del mundo, tu sensación de confianza irá en aumento.

Cuando te abres a confiar en la vida, lo primero que descubres es que tienes miedo, desconfianza e inseguridad. Miedo a confiar en lo desconocido, miedo a soltar las riendas y permitir que la vida te lleve en vez de ser tú quien controle cada paso que das. Cuando sientes ese miedo, puedes decidir simplemente vivirlo. Así que, para poder confiar en la vida, necesitas decidir cruzar el miedo a lo desconocido, considerando estas sensaciones de desconfianza e inseguridad como si se trataran de otra adversidad más.

Cuando caminas la vida desde la confianza de que esencialmente todo está bien y todo es usable para abrirte a decidir perdonar tus interpretaciones, empiezan a desaparecer las inseguridades, las preocupaciones y el malestar. Esto te lleva una nueva conciencia que te lleva poco a poco a dejar de controlar y empiezas a experimentar un verdadero descanso al no tener que estar pendiente de lo que va a pasar.

Por lo tanto, para poder sentir esta ligereza, sólo necesitas dejar de querer que las cosas sean a tu manera y permitir que la vida se despliegue tal y como lo hace. Al dejar de intervenir, te vas abriendo a conectarte con algo mayor que tu personalidad ya estar más

disponible y receptivo a lo que la vida te ofrece. Desde este espacio, **dejas de vivirte desde tu pequeño y falso yo y pasas a experimentar la conexión auténtica con la vida que eres y, por tanto, a disfrutar de la verdadera confianza.**

5. Autores recomendados (Libros y material online)

- **Byron Kate.** Amar lo que es
- **Dr. David R. Hawkins.** Dejar Ir.
- **Eckhart Tolle.** El poder del ahora
- **Sergi Torres.** Saltar al Vacío / ¿Me acompañas? / Un Puente a la realidad
- **Alicia Sánchez.** Sana tu Vida desde dentro.
- **Jeff Foster.** La más profunda aceptación / La senda del reposo/ Enamórate del lugar en el que estás/ Una ausencia muy presente
- **Un Curso de Milagros**
- **Gary Renard.** La desaparición del universo/ Tu realidad inmortal