Día 4 - Lectura



LA RELACIÓN CON EL MUNDO

Los valores que nos conducen a una sociedad más sostenible son también los que más contribuyen a la verdadera felicidad personal.
La ciencia nos está enseñando que la realidad en la que vivimos no es este mundo mecánico e impersonal, en el que nos sentimos invitados a competir y a consumir, sino una realidad asombrosa que nos invita a una actitud holística, participativa y relacional que posibilitará una sociedad y una vida muy distintas de las que tenemos ahora.
Nuestra encrucijada actual nos pide reorientar todos los ámbitos de la sociedad, la cultura y la economía hacia un mundo sostenible y solidario, en el que la vida humana tenga pleno sentido.
Necesitamos nuevos valores que sustenten este camino, que puedan servir para orientar nuestras prioridades, acciones y decisiones personales y colectivas desde una gran consciencia.
Jordi Pigem

El ser humano suele concebir su existencia de manera personal e individual, desligada del destino y las vicisitudes de los demás y del mundo en general o acaso, sólo vinculada a su círculo íntimo.

Pero lo cierto es que la vida está en un constante movimiento de relaciones, necesarias para poder vivir, crecer y evolucionar.

En este sentido, reconocemos que la fuerza de la Atención Plena radica en que nos va señalando, cada vez con más nitidez, que muchos de nuestros problemas se fundamentan en vernos separados de los demás.

Ahora bien, es importante vernos identificados como aquello que denominan los biólogos, "redes ecológicas". Por ejemplo: sin padres, nosotros no existimos. Sin aire, todo se extingue en minutos. Sin agua, no existe la vida. Son relaciones complejas porque todo está interconectado equilibradamente y no es favorable para nuestra evolución que nuestro pensamiento atribuya una existencia absoluta a algo, porque nada surge de la nada y todo tiene unos antecedentes.

La bondad se crea, la empatía también, a través de las interconexiones del mundo

Kabat Zin

Al mirar con atención, veremos que cada relación, cada ser humano, ya sea parte de nuestra familia, jefe del trabajo o compañero de labores, nuestro vecino o amigo, y hasta aquellos con quienes no nos sentimos "a gusto", son de alguna forma una oportunidad para nuestro crecimiento. Se trata de un "espejo de aprendizaje", tanto en los malos y buenos momentos, ofreciendo maneras de ver distintas al nuestro y desde luego, muy nutritivas para nuestro propio crecer.

Mindfulness e interdependencia

La atención plena nos ayuda a comprobar que sólo somos una pequeñita perla componente del collar global de la vida, donde cada perla se refleja en las otras y le produce un brillo especial y único.

Es decir, es un collar nuevo que nos invita a experimentar una nueva forma de estar en el mundo. Y si somos conscientes de ese brillo y lo observamos, tendremos la capacidad de favorecer la arbitrariedad de nuestra identidad. Es decir, creencias y valores, que muchas vendrían delimitadas por un reflejo incorrecto o erróneo de nosotros mismos.

El maestro vietnamita Thic Naht Hanh llama a esto "interser":

Inter-ser: si eres un poeta, verás claramente que hay una nube flotando en esta hoja de papel. Sin una nube, no habría lluvia; sin lluvia no podrían crecer los árboles; y sin árboles no podríamos hacer papel. Esa nube es esencial para que el papel exista. Si la nube no está ahí, el papel tampoco puede existir. Así que podemos decir que la nube y el papel inter-son.

En realidad, esta conciencia de **InterSer** no es complicada de sentir y de experimentar. Sólo tienes que mirar a tu alrededor y ver como se despliegan por todas partes redes de conexión afectiva, laboral, espiritual...

Conoce tus cartas para lograr relaciones despiertas

Para vivenciar una vida plena, observa tus relaciones y date cuenta de cuáles son tus "cartas del juego"; la autoindagación es una pieza clave ya que te ayuda a identificar "tus mejores jugadas" y además discernir hasta qué punto las reglas del juego dependen sólo de ti.

Es importante tener presente que esto vale para todos los jugadores, ya que, por más diferentes o separados que nos sintamos de los demás, todos compartimos la experiencia común de ser humanos en la corriente de vida.

A medida que cultivamos nuestras relaciones de forma atenta y consciente, disfrutamos más del juego de dar y recibir, y puede que incluso lleguemos a un punto en el que ni siquiera aparezca tan claro "quién está realmente dando y quién recibiendo".

Es por ello por lo que vivir en este planeta conlleva una parte de responsabilidad y con ella mayor consciencia, donde cada uno de nosotros tiene el compromiso de encontrar la forma de expresar esta responsabilidad hacia el planeta que nos acoge como nuestra casa y a toda humanidad que la conforma.

Abramos los ojos y el corazón para redescubrir el mundo con todo su complejidad y equilibrio, celebrando la diversidad y honrando a la Vida con nuestra gratitud y PRESENCIA.

EL CAMBIO ESTA EN MÍ

El sufí Bayazid dice acerca de sí mismo: De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: "Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo".
A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: "Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho".
Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que yo he sido. Mi única oración es la siguiente: "Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo".
Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.
Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo.
AUDIO DE INTERNALIZACION:

CONEXIÓN

Día 4 - Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu **Diario Personal del Yo Profundo**.

1. Una de las formas de mejorar la relación con los demás tiene que ver potenciar el propio trato compasivo hacia uno mismo. Se trata de cambiar el monólogo interior crítico por uno más realista y compasivo.
Piensa en algo que ahora te hace sentir mal, y tráelo al foco de tu atención y hazte las siguientes preguntas, respirándolas y dejando una pausa entre ellas:
- ¿Qué estoy observando?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué necesito ante esto ahora?
- ¿Necesito algo de mí o de otro?
Ábrete a lo que te venga y trascribe alguna medida o acción que puedes tomar en esa dirección.

2. Reflexiona sobre inter-Ser:

- ¿Sientes que hay compensación entre el dar y el recibir en tu vida de ahora? Puntúa del 1 al 5
- ¿Qué tienes que sentir para dar u ofrecer conscientemente? ¿Crees poder cultivar este sentimiento?
- ¿Has aprendido realmente a recibir sin sentirte en la incomodidad de la deuda?

Día 4 - Claves

1· Solo cultivando la consciencia podemos vivir atentos y despiertos·

2· Mirar la raíz del problema es la vía para poder solucionarlo, ampliar nuestra consciencia individual es la vía de solución·

3· Para que la conciencia planetaria crezca, volvamos a conectarnos en forma de red, tu acción en ello provoca otras acciones similares a tu alrededor· Se el cambio que quieres ver un día hecho fuera...

Día 4 - Propuesta de acción consciente

La bondad en la vida cotidiana

En cualquier momento y circunstancia podemos expandir la bondad a otras personas· Recuerda que la bondad es el estado natural de nuestro corazón, y que permanece incluso por debajo de cualquier enfado o sentimiento de tristeza contractivo·

La propuesta para hoy es que ejercites la bondad consciente de tu corazón en cualquier situación cotidiana· Puede que no necesites expresar exteriormente nada· Eso no importa, se trata de que tú seas consciente y te sitúes interiormente en la bondad de tu corazón·

Advierte cómo te sientes al abrir tu corazón a los demás y de qué manera cambia eso el modo en el que piensas y sientes sobre los otros, sobre ti y sobre el mundo en general·

Puedes, mientras estás tranquilamente junto a tu pareja o con un amigo, enviarle interiormente tus mejores y más bondadosos deseos·

Puedes, cuando tengas alguna dificultad con alguien en un determinado momento, en lugar de reaccionar con miedo, ira, agresividad o aislamiento, decidir enviarle bondad.

O tal vez, mientras esperas tu turno para pagar en el supermercado o en el bus rumbo al trabajo, puedes enviar bondad a quienes están allí. Si estás asistiendo a un evento público, como un partido de fútbol o un concierto de música, puedes expandir la bondad a todos los presentes.

En cualquier momento y lugar, puedes ejercitar la ***práctica de la bondad****. Hazlo y observa si produce algún efecto en ti o en los demás.*