Día 5 – Lectura



LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Cuando te encuentras con alguien, recuerda que se trata de un encuentro santo. Tal como lo consideres a él, así te considerarás a ti mismo. Tal como lo trates, así te tratarás a ti mismo. Tal como pienses de él, así pensarás de ti mismo. Nunca te olvides de esto, pues en tus semejantes o bien te encuentras a ti mismo o bien te pierdes a ti mismo.

UN CURSO DE MILAGROS

Seguro te suenan las siguientes frases: "Ya no puedo más, mi padre no me escucha"; *"Me pone de los nervios que mis hijos niños no paren de gritar"; "Estoy infeliz porque mi marido ni siquiera me ha mirado"; "Me molesta e irrita cómo me habla mi compañero de trabajo"*y un largo etc.
En realidad, mucho de lo que nos molesta, nos duele y altera en el ámbito de las relaciones tiene **bastante más que ver con mi relación conmigo que con los demás.**
Lo que más no irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mayor entendimiento con nosotros mismos.

¿Qué es una relación consciente?
Cualquier tipo de relación consciente nace desde el conocimiento y aceptación de uno mismo ya que, a través de nuestra propia aceptación, seremos capaces de tolerar a los demás.

Cuando juzgamos, criticamos, culpamos o exigimos al otro, en realidad reflejamos con ello una parte de nosotros, a modo de espejo. En su reflejo aparecen sensaciones de rechazo, a veces de manera intensa y otras muy sutil. Y cuando ocurre, poder observarlo es liberador y no da pistas por donde **mirar con atención**.
Para reconocer estas proyecciones hace falta coraje y valentía. Un gran *darse cuenta*de lo que es mío y lo que no, así, cuando realizamos una proyección, esta nos señala un aspecto interno nuestro a observar y trabajar/sanar.
Observa que nuestra percepción de la realidad es en gran medida el resultado de nuestros contenidos internos, es decir, volcamos en esta realidad nuestras creencias y juicios.

Vemos a través de ellos, como defensa y evitación de asumir lo que es nuestro, para ello, los colocamos fuera, en otros. Esta evitación es justamente lo que crea nuestros conflictos.

Siegel señala que mindfulness se define como un acto consciente para evaluar la experiencia subjetiva en el momento presente, a través de la atención voluntaria, sin ejercer ningún juicio de esta experiencia.

En este sentido, cuando nos damos cuenta que estas “proyecciones” incluyen lo que nos gusta y lo que no nos gusta, no solo rechazamos en nosotros aspectos negativos, sino que también nos negamos el derecho a reconocer aspectos positivos que, vivenciados en desatención, también los colocamos fuera de nosotros.

El entrenamiento mindfulness consiste en mantener una “atención benigna–activa y enfocada, pero sin ninguna restricción crítica-a la experiencia del *self* en el presente” (Siegel 2007), siendo las relaciones, por tanto, una excelente oportunidad de mirar nuestro reflejo en un espejo que nos aportará aprendizaje y crecimiento.

Cuidar las relaciones es cuidarnos a nosotros mismos

Como dice Jorge Bucay, “El verdadero buscador crece y aprende, y descubre que siempre es el principal responsable de lo que sucede”.
Desde esta perspectiva, la vía para mejorar y potenciar nuestras relaciones, comienza por recorrer todo aquello que primero tendría que estar en nosotros mismos: la libertad, respeto, espacio, comprensión y límites claros.
La mayoría de las veces que no podemos comprender y perdonar al otro, es consecuencia de nuestro propio desconocimiento o ignorancia.

No se trata de “ser buenos o malos” como ya te has dado cuenta. Se trata finalmente de auto responsabilidad para darnos cuenta, con honestidad radical, de nuestra propia vida y sus circunstancias.

Si nos centramos en el presente, por ejemplo, con *la persona*con la que tenemos una relación difícil, tomando conciencia de la incomodidad que nos produce, sin reaccionar ni evitar, simplemente en presencia, **ya se ha iniciado un cambio**. Elegimos una manera determinada de "observar la realidad", dándonos cuenta de que, a pesar de las dificultades, tenemos el mismo anhelo que cualquier ser humano: amar y ser amado.

Al estar presentes, observando los juicios que surgen ante esa relación difícil, podremos elegir una respuesta más sana y coherente a nuestro verdadero sentir, reorientando el conflicto a una resolución mejor, con más aceptación y gratitud.

EL ESPEJO MÁGICO

Iriku, un trabajador campesino acababa de ver morir a su padre
Estaba muy apenado, no solo por esto, sino porque consideraba que su mujer no le había tratado con el respeto que el anciano merecía. Una tarde que bajó al mercado a vender su mercancía, se encontró con un comerciante que le llamó indicándole que tenía un objeto mágico guardado para él.
Iriku intrigado se acercó, y el mercader le mostró una especie de cuadro guardado con mucho cuidado entre unos paños. Cuando se lo mostró a Iriku y vio su imagen reflejada en aquella superficie plana y brillante se quedó asombrado, allí estaba el rostro de su padre cuando era joven.
No hace falta decir que emocionado pagó una pequeña fortuna por aquel preciado objeto. Como su esposa no apreciaba al anciano, Iriku decidió ocultar el objeto en el granero, y allí a escondidas, cuando el recuerdo de su padre venía a su mente, se consolaba contemplando su imagen.
La mujer observó el comportamiento de su marido, y un día que este estaba en el campo indagó y encontró el espejo escondido. Cuando miró aquel objeto salió enfurecida en busca de Iriku ¡Se escondía para mirar la imagen de una mujer! Iriku se defendía porque evidentemente a quien él veía era a su padre cuando era joven.
La discusión fue subiendo de tono y los gritos llegaron hasta los oídos de un monje muy venerado por la comunidad, y al verlos discutir quiso ayudarlos a poner paz en su hogar.
Los esposos le explicaron el dilema y lo invitaron a ir al granero y mirar dentro del cofre.
Así lo hizo el monje y, ante la sorpresa del matrimonio, les aseguró que en el fondo del cofre quien realmente reposaba era un monje zen.
SABIDURIA ZEN

AUDIO DE INTERNALIZACION:

LOS DEMAS Y YO

Día 5 – Preguntas de autoindagación

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

1. Indaga en tu mundo de relaciones:

– ¿Te sientes en conexión con quienes te rodean? Puntúa del1 al 5.
– ¿Sientes apoyo por parte de tu entorno relacional? Puntúa igual.

2. Hay ocasiones en que, por más que anhelemos la conexión, nos sentimos inhibidos o notamos cierta resistencia interna.

– ¿Qué 3 aspectos te impiden "conectar", bien sea contigo, con los demás o con el mundo?
– ¿Adviertes, cuando tratas de conectar, la aparición de algún tipo de miedo? ¿cuál?
– ¿Detectas excusas para justificar tu alejamiento de los demás o del mundo que te rodea? ¿Cuáles?
– ¿Qué es lo que más te irrita en las personas con las que tratas? ¿Puedes ver algo de esto en ti? Concreta qué ves.

Día 5 – Claves

1. Cuando juzgamos, criticamos, culpamos o exigimos al otro, no es otro reflejo que la forma en la que nos tratamos a nosotros mismos.

2. Las relaciones son una oportunidad de mirar nuestro reflejo en un espejo que nos aportará aprendizaje y crecimiento.

3. La mayoría de las veces que no podemos perdonar al otro tiene que ver con no habernos perdonado a nosotros mismos.

Día 5 – Propuesta de acción consciente

Pon tu reloj a "menos cinco"

Durante el de hoy tendrás muchas ocasiones para poner en práctica la relación contigo y con los demás.

Pueden ser momentos a los que te acercas abierto y confiado, porque se trata de relaciones gratificantes, o en los que sientes contracción y resistencias al anticipar que es una relación incómoda o difícil.

Son sensaciones anticipatorias que a menudo nos pasan desapercibidas, y en ocasiones nos predisponen restándonos la libertad de experimentar de una forma nueva con *mente de principiante*.
Nos perdemos la posibilidad de relacionarnos desde nuestro espacio interior, ése en el que se da la novedad, la frescura, la conexión y la resonancia…

La propuesta de hoy es que pongas tu reloj a "menos cinco" antes de comenzar algunas de tus relaciones.
Si a las 11.00, por ejemplo, tienes una reunión de trabajo, termina lo que estás haciendo sin apurar los últimos minutos, de forma que puedas estar en ella "a menos cinco".

Si has quedado con un amigo o con tu pareja, ponte en marcha unos minutos antes para estar allí "a menos cinco".

Si vas a dedicar un rato a hacer los deberes con tus hijos, o a jugar con tu perro, disponte a ello cinco minutos antes.

Esos cinco minutos de antelación dedícalos a estar contigo, a conectarte interiormente.

Respira conscientemente y disponte a establecer esa relación desde tu centro, no desde tu superficie…

Mira a ver qué experimentas en esos espacios.