Día 6 – Lectura

LA RELACIÓN CONTIGO MISMO

En el día de hoy la propuesta es prestar atención a cómo nos tratamos y cuánto nos valoramos y cuidamos.
Si miramos con atención, veremos que la relación que establecemos con nosotros mismos es la más importante y a la vez la más compleja que podemos forjar con nadie; siendo en esencia un verdadero reto, quizás uno de los más importantes a realizar en la vida.

Muy a menudo nos maltratamos y juzgamos duramente. Lamentamos nuestros errores, nos exigimos por *exceso y por defecto* y nos olvidamos de cuidar de nosotros mismos y nuestras necesidades.
¿Qué nos impide ocuparnos de nuestro bienestar? ¿Qué hace que nos dediquemos tan poco tiempo de calidad? ¿Momentos para descansar, disfrutar o simplemente para relajarnos?

Amarse a sí mismo es el comienzo de un idilio que durará eternamente.
Oscar Wilde

Conviene preguntarse, ¿realmente me quiero lo suficiente?

Si no hay amor hacia uno mismo, quizás no sea posible dar amor a otros.

La peor agresión a nosotros mismos, la peor de todas, es permanecer ignorante por no tener el valor y el respeto tratarnos a nosotros mismos con honestidad y ternura
(Pema Chödrön)

La obra de arte eres tú.
El auto-conocimiento es un acto de verdadero amor para con uno mismo. Un proceso de auténtica aceptación de todo lo que nos está tocando vivir y que nos lleva a "mirar" con perspectiva los errores cometidos.

De una u otra forma, el camino de la indagación interior nos conecta con la *frecuencia del perdón*, que no es más que el **darse cuenta** que todo lo que has vivido tiene su sitio, su razón de existir.

La primera ondulación del amor tiene que estar a tu alrededor
Osho

La capacidad de cambiar y de transformar nuestra propia relación interior, tiene un requisito claro y determinante: **calmar la mente**. Sólo de esta manera es posible gestionar las emociones y expresar adecuadamente lo que necesitamos.
Da un paso más allá de lo aparente y toma consciencia de que el excesivo control de la vida, los apegos insanos, la auto exigencia y las expectativas que quizás hoy tienes, son mecanismos que un día elegiste para sobrevivir ante algo que creías no poder gestionar de otra forma.

Observando con atención a través del despliegue de la **consciencia testigo**, puede que vayas sintiendo que *el traje*que te has confeccionado durante la vida, quizás hoy ya te quede estrecho o bien te ha quedado un poco grande…, puede que sólo requieras de un ajuste o bien de un cambio radical.
Sea como sea, el hecho de observar tus creencias y formas de mirar la vida ayudan al proceso de desidentificación, al igual que un artista plástico que va moldeando su obra, con delicadeza, paciencia, perspectiva y constancia.

Pregúntate con frecuencia cómo te sientes y qué necesitas para estar mejor. Aprende a escucharte hondamente, conectando con tus sensaciones y emociones. Reconoce tus necesidades y permítete el lugar que te corresponde en la vida.

Recuerda que la naturaleza y esencia del ser humano es la bondad, la vulnerabilidad ante la vida, la espontaneidad y el amor que surge desde la autenticidad y la presencia.

Sigue avanzando en este proceso que se despliega delante de ti, no te detengas y aprovecha estos días del proceso para poner en práctica lo que vas aprendiendo (o desaprendiendo) y toma nota:

El amor no se mira, se siente
Pablo Neruda

LAS LLAVES DE LA FELICIDAD
En una oscura y oculta dimensión del Universo se encontraban reunidos todos los grandes dioses de la antigüedad dispuestos a gastarle una gran broma al ser humano.
En realidad, era la broma más importante de la vida sobre la Tierra.
Para llevar a cabo la gran broma, antes que nada, determinaron cuál sería el lugar que a los seres humanos les costaría más llegar. Una vez averiguado, depositarían allí las llaves de la felicidad.
-Las esconderemos en las profundidades de los océanos -decía uno de ellos-.
-Ni hablar -advirtió otro-. El ser humano avanzará en sus ingenios científicos y será capaz de encontrarlas sin problema.
-Podríamos esconderlas en el más profundo de los volcanes -dijo otro de los presentes-.
-No -replicó otro-. Igual que sería capaz de dominar las aguas, también sería capaz de dominar el fuego y las montañas.
– ¿Y por qué no bajo las rocas más profundas y sólidas de la tierra? -dijo otro-.
-De ninguna manera -replicó un compañero-. No pasarán unos cuantos miles de años que el hombre podrá sondear los subsuelos y extraer todas las piedras y metales preciosos que desee.
– ¡Ya lo tengo! -dijo uno que hasta entonces no había dicho nada-. Esconderemos las llaves en las nubes más altas del cielo.
-Tonterías -replicó otro de los presentes-. Todos sabemos que los humanos no tardarán mucho en volar. Al poco tiempo encontrarían las llaves de la Felicidad.
Un gran silencio se hizo en aquella reunión de dioses. Uno de los que destacaba por ser el más ingenioso, dijo con alegría y solemnidad:
-Esconderemos las llaves de la Felicidad en un lugar en que el hombre, por más que busque, tardará mucho, mucho tiempo de suponer o imaginar…
– ¿Dónde?, ¿dónde?, ¿dónde? -preguntaban con insistencia y ansiosa curiosidad los que conocían la brillantez y lucidez de aquel dios-.
-El lugar del Universo que el hombre tardará más en mirar y en consecuencia tardará más en encontrar es: en el interior de su corazón.
Todos estuvieron de acuerdo.
Concluyó la reunión de dioses. Las llaves de la Felicidad se esconderían dentro del corazón de cada hombre.

CUENTO SUFI

AUDIO DE INTERNALIZACION:

Día 6 – Preguntas de autoindagación

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

1. Para conocer cómo te tratas dedica unos instantes a revisar si hoy has tenido pensamientos dañinos desfilando por tu mente. Observa su contenido e indga:

– ¿Cuál era su temática de fondo?
– ¿Cuál ha sido tu reacción emocional ante ellos?
– ¿Han permanecido contigo mucho tiempo?
– ¿Han influido en tu conducta o te han amargado el día?
– ¿Se referían al presente o tenían que ver con el pasado o el futuro?

2. Al observar tu vida y toda tu trayectoria vital:

– Escribe tres aspectos de ti con los que te sientes a gusto, digamos con satisfacción y si has hecho algo para conseguirlo.

– Señala también tres aspectos de ti que no te satisfacen y plantea ¿qué podría mejorar este hecho?

3. Sobre el disfrute de la vida:

– ¿Qué sientes te conecta realmente a la vida?
– ¿Con que disfrutas más?
– ¿En qué medida te permites y regalas estos espacios?

Día 6 – Claves

1. El amor al otro nace de nuestro propio amor

2. Perdonarnos es sanarnos, un acto de amor radical para con uno mismo.

3. Asume la responsabilidad de auto cuidarte, nadie, más que tú, puede llenar este vacío

Día 6 – Propuesta de acción consciente

Una pausa entre tus actividades

Durante este día, haz una pausa al terminar una actividad y antes de embarcarte en la siguiente. No se trata de que le dediques un tiempo largo, sino de que introduzcas entre una acción y otra unos breves momentos de pausa y conciencia.

Date cuenta conscientemente de cuándo finalizas una cosa y comienzas otra diferente, introduciendo entre ellas una pequeña pausa. Puede consistir tan solo en cinco respiraciones conscientes…

Este sencillo y eficaz ejercicio te permitirá no despilfarrar inútilmente tu energía, sino recogerla por completo al finalizar una actividad. Así podrás dedicarla por entero a la siguiente. Te sentirás menos cansado y estresado.

Puedes recordarte por medio de una alarma en tu móvil, que “estás en lo que estás”, date cuenta que la inercia de la desatención es siempre llamativa. Aprovecha este momento y haz una pausa. Es sencillo. Es transformador.