

## Segunda parte de **Romper el hechizo**

### **~Despertar del letargo del yo -**

‘Romper el hechizo’ de nuestras múltiples capas de condicionamiento social no es tan difícil como parece. El primer paso es tomar conciencia; es decir, reconocer en nosotros mismos que nuestras propias ‘personas’ son en parte un constructo social elaborado a partir de una amplia gama de impactos externos que recibimos como parte de nuestro crecimiento. En las ‘Reflexiones’ del mes pasado comentaba como podíamos empezar a utilizar nuestras energías cotidianas como un elemento más de esta auto-consciencia. Por lo tanto, en cierto sentido, revitalizar nuestras capacidades energéticas y creativas consiste, tal como se describe en el resto de este blog, en estar vigilante con uno mismo.

### **Estar alerta**

Ejercitando la auto-vigilancia una persona puede aprender a ser más consciente de las múltiples interacciones que nos vinculan con el ambiente exterior, sus fuerzas y sus influencias. Un método para desarrollar esa vigilancia es la toma de conciencia de los ‘pasos’ que uno da en su vida diaria. Esto requiere observación y atención a los momentos en los que se precisa acción o inacción. Y en esas situaciones, actuar siempre hacia lo positivo. Existen también situaciones en las que la inacción positiva es importante. Cuando una persona es capaz de observar y sentir cuándo se requiere una acción o una inacción correctas, eso mismo desencadena el uso correcto de la energía. Es crucial que cada persona en su vida cotidiana utilice correctamente su reserva de energía. Esto implica un pensamiento correcto y/o una acción correcta en el momento correcto. No se trata de ser crítico con uno mismo o de observarse con la intención de encontrar fallos. La auto-vigilancia consiste más bien en producir un estado de armonía atenta. Estando más abierta a los impactos y situaciones positivas la persona puede estar más alerta para desarrollar y aprovechar esos momentos y circunstancias beneficiosos. Así mismo, esos momentos pueden desarrollarse aún más, y las energías expandirse. Pero debemos ser igualmente cuidadosos para no inventar o construir circunstancias artificiales que no estén en genuina armonía con nuestro estado o nuestras prioridades internas.

*Estar alerta* también requiere que cada uno de nosotros se sienta natural y cómodo consigo mismo. En otras palabras, deberíamos acostumbrarnos a observarnos y llegar a sentirnos tranquilamente satisfechos con esa relación con nosotros mismos. Como parte de ese estado de vigilancia la persona puede también observar sus propios procesos de pensamiento, y ejercer un mayor control y disciplina sobre ellos – no permitiendo que corrajen como tigres salvajes causando internamente caos y angustia. Esta atención disciplinada sobre nuestras acciones, pensamientos, y participación habitual en nuestra vida diaria no tiene que ver con juzgarse críticamente o castigarse. Por supuesto, podemos ser suavemente críticos, pero resulta demasiado fácil llegar a ser hostil con uno mismo: y entonces comienza el juego de la culpa. Es necesario asegurarse de que uno mismo se siente cómodo observándose – a veces pasivamente, otras veces de una manera críticamente constructiva.

La intención que subyace a la auto-vigilancia es estimular un cierto grado de consciencia, de modo que la persona pueda estar en mejores condiciones para observar sus propias formas de condicionamiento (físico, mental, y emocional). Así, a partir de este conocimiento, la persona puede desarrollarse para conseguir una mejor comprensión de si misma. Desarrollar la consciencia conlleva un nivel de disciplina que a su vez ayuda a enfocar las energías personales del individuo. Estas energías afectan la calidad de vida de la persona; de su medio ambiente; y de las personas que le rodean. Por lo tanto, por así decirlo, lo que cada persona 'pone de manifiesto' es responsabilidad suya. Dentro de ese universo consciente cada uno de nosotros ¡debería aprender cómo comportarse! Esto no implica ser 'sobrehumano'; más bien, lo que se requiere de nosotros es que lleguemos a ser más verdaderamente humanos.

*Estar alerta* también implica estar atentos cuando la negatividad actúe dentro y contra una persona. La negatividad por sí misma no tiene capacidad de control; solo busca sacar partido de las situaciones y circunstancias vulnerables. Por ejemplo, si el estado de una persona no está totalmente equilibrado la negatividad intentará 'colarse sigilosamente' para darle un empujón que la aleje aún más de lo positivo. En tal caso, cada individuo necesita ejercitar la disciplina y estar atento a las intrusiones negativas. Cuando la persona siente que la negatividad está presente necesita actuar rápidamente ya que a menudo la positividad tarda un tiempo en 'despertar' y contrarrestar la situación. En circunstancias normales, sin embargo, la persona promedio solo alberga dentro de sí misma una minúscula porción de negatividad. Aún así, lo positivo está menos alerta que lo negativo y si uno no es cuidadoso los impulsos negativos pueden tomar el relevo en la persona. Lo positivo necesita más tiempo para entrar en acción y tomar el control de la situación. Esta es la razón por la que estar alerta es tan importante cuando protegemos el yo de impactos no deseados, intrusiones, y pérdidas de energía personal. Si el medio social de un individuo está más expuesto a impactos negativos (del trabajo o de la gente) lo más imperativo es estar en guardia durante esas situaciones. Lo negativo no es algo que deba temerse; de otro modo existe la tendencia a darle más importancia de la que se merece. Intente recordar que cada experiencia negativa contiene en sí misma un factor de aprendizaje. En general, la negatividad busca la confusión; reaccionar contra la energía opuesta que suponen el equilibrio y la armonía. Por lo tanto, la energía negativa actúa para alterar el pensamiento armónico y evolutivo. Aún así, la energía negativa no puede controlarle o adueñarse de usted a menos que le conceda el poder para hacerlo. Es también cuestión de cómo la persona percibe la situación que tiene entre manos. Todos nosotros, en algún momento, nos hemos enfrentado a un problema; sin embargo, la mayoría de las veces hacemos frente a situaciones cotidianas. Cada problema es también una situación, pero no todas las situaciones son un problema. En primer lugar debemos preguntarnos a qué nos enfrentamos: ¿es un problema o es una situación? Una vez que la persona sabe esto está más equipada para hacerse cargo del asunto, y hacerlo con una inversión apropiada de energía.

Estar alerta es una técnica para afrontar la matriz social cotidiana de influencias e impactos molestos. La otra técnica es lo que podría llamar *tomar distancia*.

## Tomar distancia

La técnica de *tomar distancia* implica que la persona sea capaz de separarse de las situaciones que pueda considerar molestas, ruidosas, o confusas. Lo que esto sugiere es que la persona, cuando sienta necesidad de disponer de un espacio alejado de las tensiones o eventos que antagonizan o perturban su propio estado, debería ser capaz de moverse hacia adentro durante un corto periodo de tiempo. También se trata de *tomar distancia* dejando de usar la totalidad de las facultades físicas en orden a conservar energía. Por ejemplo, si uno está sentado tranquilamente no necesita todos sus sentidos en estado de atención plena. La persona debería aprender no solo cuándo retirarse de tareas o compromisos físicos, sino también de apegos emocionales y otras implicaciones de los sentidos. Esto puede lograrse en diferentes momentos a lo largo del día: cinco minutos aquí o allá. Puede hacerse en el metro, yendo hacia el trabajo, o en el autobús. Uno no necesita separarse hasta el punto de no ser consciente de las circunstancias exteriores – ¡sobre todo si uno anda por la calle! Se trata de cambiar nuestras prioridades de implicación con lo interno y lo externo.

Cada uno de nosotros puede aislarse con éxito de ruidos e impactos externos innecesarios mediante una retirada organizada, razonable y tranquila. ¡No hace falta ponerse tapones de algodón en los oídos! Esta técnica puede usarse siempre que se sienta que es apropiada – no es una norma rígida. Como en todo, depende de las circunstancias de cada individuo y su estado del ser. También le permite a cada persona crear a lo largo del día momentos para una reflexión sosegada; momentos para detener el flujo del parloteo. Pueden ser breves momentos de disfrute, que nos refresquen mental y físicamente. En cierto sentido, es como hacer una pausa; solo que la pausa sucede a menudo en medio de la vida cotidiana. Por ejemplo, uno va viajando en el metro y el vagón está lleno de pasajeros apretujados llevando una flotilla de prensa gratuita. El chirrido de los frenos, el sonsonete del tren, el zumbido casi inaudible de la música que rezuma de los auriculares. La situación es desagradable y estresante. ¿Por qué empezar siempre el día de esa manera? De modo que: retírese dentro de sí mismo. Enfóquese hacia dentro, apague algunos de sus sentidos, evoque algún recuerdo entrañable, o recítese algunas palabras. No permita que los impactos externos le afecten, o entren en su espacio interior.

No es necesario abandonar el mundo: aún necesita estar relativamente alerta por si hay un loco suelto en el vagón. Solo necesita separarse del bullicio de los impactos e impresiones externas. De hecho está suspendiendo una parte de su implicación social. Está conservando su 'yo' y sus energías. Esto incluye un grado moderado de restricción. Ejercitar la restricción significa imponerse autodisciplina en la medida en que se evitan las reacciones condicionadas y los impulsos repentinos. Como sucede al *estar alerta* una persona, después de observar, puede decidir abstenerse de emplear respuestas condicionadas. Ese tipo de impulsos, juicios, actitudes preconcebidas se hacen a un lado. Es detenerse, o *tomar distancia*, y no dejarse enredar con ciertos términos sociales de referencia. La persona está, por tanto, aprendiendo a refrenarse en determinados momentos.

De modo que *tomar distancia* implica ejercitar la paciencia y controlarse en las circunstancias apropiadas hasta que se entienda mejor una situación. La alternativa puede ser una respuesta impulsiva basada en capas de condicionamiento. Así que si en una situación determinada no está seguro de cómo actuar, retroceda un poco y

muestre un cierto control personal. Haciéndolo de hecho está cuidando de sí mismo. Está aprendiendo como desapegarse de condicionamientos innecesarios, ya sean mentales o emocionales. Esto también ayuda a la persona a refrenarse de actos de mezquindad y apego injustificado. Las formas de mezquindad y apego son rasgos que consumen rápidamente las energías personales, y al final se convierten en algo de lo que la persona es incapaz de desprenderse.

Resumiendo, en un mundo moderno global que busca cada vez más distraer nuestra atención y consciencia estas son técnicas pequeñas pero útiles y significativas. Después de todo, mientras recorremos nuestros caminos individuales cada uno de nosotros necesita aprender acerca de esos poderes innatos que poseemos para cambiar la perspectiva de nuestras vidas. Después de todo, estamos rodeados por una corriente continua de impactos, influencias, y eventos. No deberíamos olvidar nunca que tenemos a nuestra disposición un gran reservorio de energía humana. Cada uno debe responsabilizarse de cuidar sus estados internos de armonía y equilibrio, para tratar de crear tal equilibrio en nuestras vidas cotidianas.