

La medida y la conciencia de ser

Hay muchas maneras de hacer auto-anestesia, para poder seguir con nuestra vida.

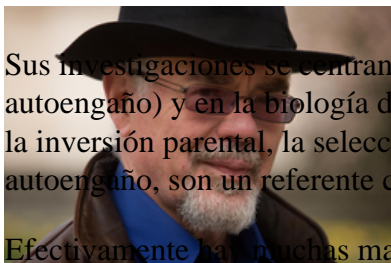
Hace unos días una persona me decía muy ufana que estaba haciendo un Master(X), supuestamente era lo que le iba a permitir ayudar a los demás. Me sorprendió, el nivel de arrogancia con la que enfatizó su puesta a punto, le dije que conocía la técnica y la practicaba, y me intento examinar para ver donde había aprendido.

Yo creo que para ayudar a los demás, aparte de tener ganas, hay que saber sobre todo aprender a escuchar, hasta que duela. Y aunque he pasado por muchas técnicas o disciplinas, **nadie sustituyó el saber escuchar**. Desde luego lo practiqué muchos años, pero la primera vez que me hablaron de ello ya sabía de qué se trataba, mis abuelas lo hacían, escuchaban con todo el cuerpo, con toda su mente, pero ambas eran maestras en el no juzgar, así que un poco había aprendido, al menos para respetar las guías que me dieron para su implementación y valorarlas como lo que son: Oro puro, del que habla la alquimia.

Porque **escuchar es saber entregarse**, por encima de que el tema no te interese, pues la mayoría de las personas no tienen inteligencia emocional para darse cuenta, e intentan abrumarte con datos y, si les escuchas, más. Por encima de que sea un tema doloroso, hay que saber entregar el cuerpo y los sentidos para aminorar el sufrimiento del otro, aunque tu propio cuerpo se resista a ese dolor. Neutralizarlo y dejarlo partir... darle tierra.

La atención enfocada es la tierra: Atención desde el respeto, intentando no querer cambiar al otro.

Muchas personas vienen a verme a la terapia y son absolutamente incisivas en la vida de los demás. Se sienten desgraciadas porque no les hacen caso.



Sus investigaciones se centran en la teoría social basada en la selección natural (donde nace su teoría del autoengaño) y en la biología de los elementos genéticos egoístas. Sus análisis sobre el altruismo recíproco, la inversión parental, la selección sexual, el conflicto paterno-filial, la proporción de sexos y el engaño y autoengaño, son un referente constante en la literatura científica.

Efectivamente hay muchas maneras de engañarse, según Trivers no solo lo hacen los seres humanos, se extiende en virus y bacterias

Trivers dice:” **Todo engaño se encuentra destinado a la autopromoción**”.

Considero que para poder hacer el trabajo que hemos venido a hacer, que es trascender el ego, hay que tener un ego bien pertrechado, pues **no es posible trascender nada que no se conozca**. Es decir el ego ha debido ser manifiesto hasta el extremo de que la persona se dé cuenta de que ese mecanismo ya no le sirve, porque los resultados de esa manifestación le han llevado a la angustia, ansiedad o sufrimiento. Porque siempre decidimos, siempre hay alguna alerta en nosotros que pone un poco de conciencia en cualquier decisión. Esa decisión puede ir en la dirección de querer despertar y darse cuenta o en la de continuar con el autoengaño. Hoy en día hay muchos métodos en la calle para perpetuar esa falta de conciencia de uno mismo, porque la búsqueda del entendimiento se pone fuera, en el propio método y no en la verdadera auto observación. Y lamentablemente muchos métodos lo que hacen es aminorar las señales de la conciencia que avisa, dispersándolas en el juego.

Hay un momento que uno no puede encontrarse bien consigo mismo, pues la verdad ha quedado tapada, y lo que se manifiesta y los demás reconocen es tan solo aquello que hemos practicado, reiterado desde la conciencia de esa autopromoción, de tal manera que **lo que somos verdaderamente ha quedado archivado en el inconsciente**. Es el momento en que los demás ya no nos pueden devolver verdad, **tan solo nos devuelven rechazo**. Porque sí que es verdad que lo que nos negamos a nosotros mismos suele producir degeneración que hace que los demás nos huyan. Si esto está amparado entre bastidores de supuestas técnicas milagrosas, los demás son tan solo comparsas del engaño programado.

Pero sobre todo, es el momento en que el poder cognitivo disminuye a gran velocidad, lo que llamamos muchas veces bajada de vibración, porque hemos bajado la guardia, y ¿qué mejor manera de bajarla **que practicar la autopromoción en un grupo que ha unificado el lenguaje** para creerse en la verdad?

La atención solo puede estar centrada sobre algo, no puede estar centrada sobre algo y lo contrario. Cuando hemos dado paso a estos procesos de negación, la conciencia, que sigue estando, nos avisa del peligro, pero el inconsciente trata de tapar esa señal avanzando a gran velocidad para evitar el riesgo del darse cuenta y que se den cuenta los demás.

No hay dos verdades en colisión al mismo tiempo, porque siempre hay algo que es más verdad, solo tenemos que aprender a escuchar, a escucharnos; porque las señales de aviso de que algo no va bien están presentes.

Solo nos salva, ser disciplinados para abarcar periodos máximos de atención sobre la acción y el momento presente, de tal manera que las negaciones, sublimaciones, trasferencias y demás empiecen a aparecer en el presente como lo que son, falsos modelos de conducta amparados en el apego de imágenes de nosotros mismos.

Es cuando desde la mente nos ponemos a trabajar duro para que la intención se depure, y no esté al servicio del autoengaño, sino al servicio de lo que en realidad somos. Para ello ambos cerebros, el primer cerebro, y el segundo cerebro (hay literatura al respecto), deben estar de acuerdo. Pero se puede resumir en que las tripas y el cerebro deben conocerse mutuamente.

El subconsciente hace el resto, va drenando a través de los sueños emociones que nos ponen a prueba, para ver si somos capaces de sostenerlas desde nuestra energía. (De eso hablaré otro día)