

ACTITUD POSITIVA

Es el desarrollo de la conciencia de ser. Es vivir directamente con la máxima amplitud posible, sentir, ver, actuar, vivir directamente, con la máxima amplitud posible, amor, belleza, conciencia, comprensión, inteligencia, felicidad, energía, poder, fuerza, seguridad, todo lo que es la fuerza misma de la vida, vivir eso. Y todo esto es afirmarme en mis cualidades básicas de energía-inteligencia y amor-felicidad, comprendiendo que lo que llamamos defectos son en realidad cualidades poco desarrolladas o cualidades que comparándolas con un nivel mayor de desarrollo, las vemos como negativo, como defecto. Por lo tanto toda expresión de vida es cualidad, siempre es positiva. Es muy importante darse cuenta de esto, porque solo partiendo y viviendo desde esta afirmación positiva, es cuando podremos tener una actitud positiva con predisposición a actualizar, integrar y desarrollar y no luchando contra defectos que no existen.

Por otro lado no se trata de hinchar la mente con ideas valorativas; porque esto ya lo hacemos, sin conseguir nada más que vivir engañados e ir tropezando constantemente con la realidad. No se trata de desarrollar el potencial, para que los demás me vean más feliz, o más inteligente, o más fuerte. Tiene que ser un crecimiento, en sustancia viva de mi ser, de algo que sea auténticamente yo mismo, porque soy esas cualidades y no un crecimiento en creencias suposiciones o idealizaciones.

Como uno es lo que cree ser, lo que cree ser desde el fondo de su sentimiento, desde el fondo de si mismo y eso es lo que determina la actitud básica de todo lo que uno hace y vive. De como me valoro y me vivo a mi mismo, de como valoro y vivo a los demás y al mundo y de la respuesta que soy capaz de dar.

Entonces en la medida que la conciencia crece en amplitud, en extensión en la medida que desarrollo el Yo experiencia, puedo vivir lo que de verdad soy, las cualidades que soy, lo que soy existencialmente hablando. Esto produce un ensanchamiento, una tendencia a ir comprendiendo, más y más aspectos de cosas, o realidades. Surge una tendencia a incluirlo todo, una tenencia a integrarlo todo, a aceptar, a no juzgar, a ser ecuánime con toda experiencia. Y todo este cambio interior trae consecuentemente una modificación de

como me vivo a mi mismo y a los demás, de la valoración que hago de mi mismo y de los demás y un cambio en lo que soy realmente capaz de hacer.

De todo ese potencial de Energía-Inteligencia-Amor nosotros solo disponemos del que somos inmediatamente conscientes y esas cualidades conscientes son las que constituyen mi capacidad actual de hacer, de amar, de comprender.

La mente divide las experiencias en sectores de los cuales sólo el nivel consciente queda libre y disponible para responder y utilizar en cada momento.

Esto es el Yo Experiencia.

Por tanto el Yo Experiencia es la respuesta que doy a los estímulos y circunstancias de la vida, tanto en el aspecto energía-voluntad, como en el aspecto Inteligencia-Creatividad-Comprensión, como en el aspecto Afectivo. Y en función de esta movilización del Potencial es de donde surge la referencia de lo que yo creo ser.

Luego existe otra fuente de estas mismas cualidades, que son las que movilizamos cuando adoptamos una actitud positiva sostenida.

Esto quiere decir que estaban ahí, muy cerca, ya que las podemos activar haciendo un esfuerzo de voluntad. Por lo tanto es un aspecto del que también puedo disponer y puedo aprender a hacerlo. Es una predisposición a estar más atento, una predisposición al movimiento, a la energía, al trabajo, una predisposición a sentir, a disfrutar, a gozar, a ser feliz.

Después tenemos todo un sector que es el subconsciente pero que por condicionamientos negativos de mi pasado, limitan o niegan mis cualidades. Y he de aprender a neutralizar toda esta parte mental, para que mi subconsciente funcione a favor de mi voluntad y de mi mente consciente.

Tenemos otro sector donde están todas las cualidades y valores que intuimos y que anhelamos vivir y que constituyen la base de nuestras aspiraciones. Este sector, lo podemos definir de muchas maneras; supraconsciente, valores eternos, Dios, lo superior y tiene mucha importancia

para nosotros, porque es en el fondo, lo que estamos buscando.

Otro aspecto de mis cualidades son aquellas que nuestra mente sitúa en el sector que llamamos mundo, todo lo que yo no vivo como primera persona, lo que considero exterior a mí como cuerpo-mente-sentimientos.

Pero aunque parezca muy extraño, todas las cualidades que puedo ver en los demás, en el mundo, están en mí. Y porque resuenan en mí, las vivo como cualidades, porque en mi conciencia aquello es cualidad. Y porque está en mí adquiere el valor de cualidad en el exterior, porque de algún modo la valoro, la comprendo, la vivo. Lo que ocurre es que la vivo en un sector que no es el que llamo "yo", si no en el que llamo "No-yo" y no lo reconozco como propio.

Tanto las cualidades que atribuyo al mundo, como las cualidades que intuyo como algo superior, no están integradas en la conciencia de mí mismo, y el trabajo de desarrollo del Yo Experiencia es actualizarlas, desarrollarlas e incorporarlas.

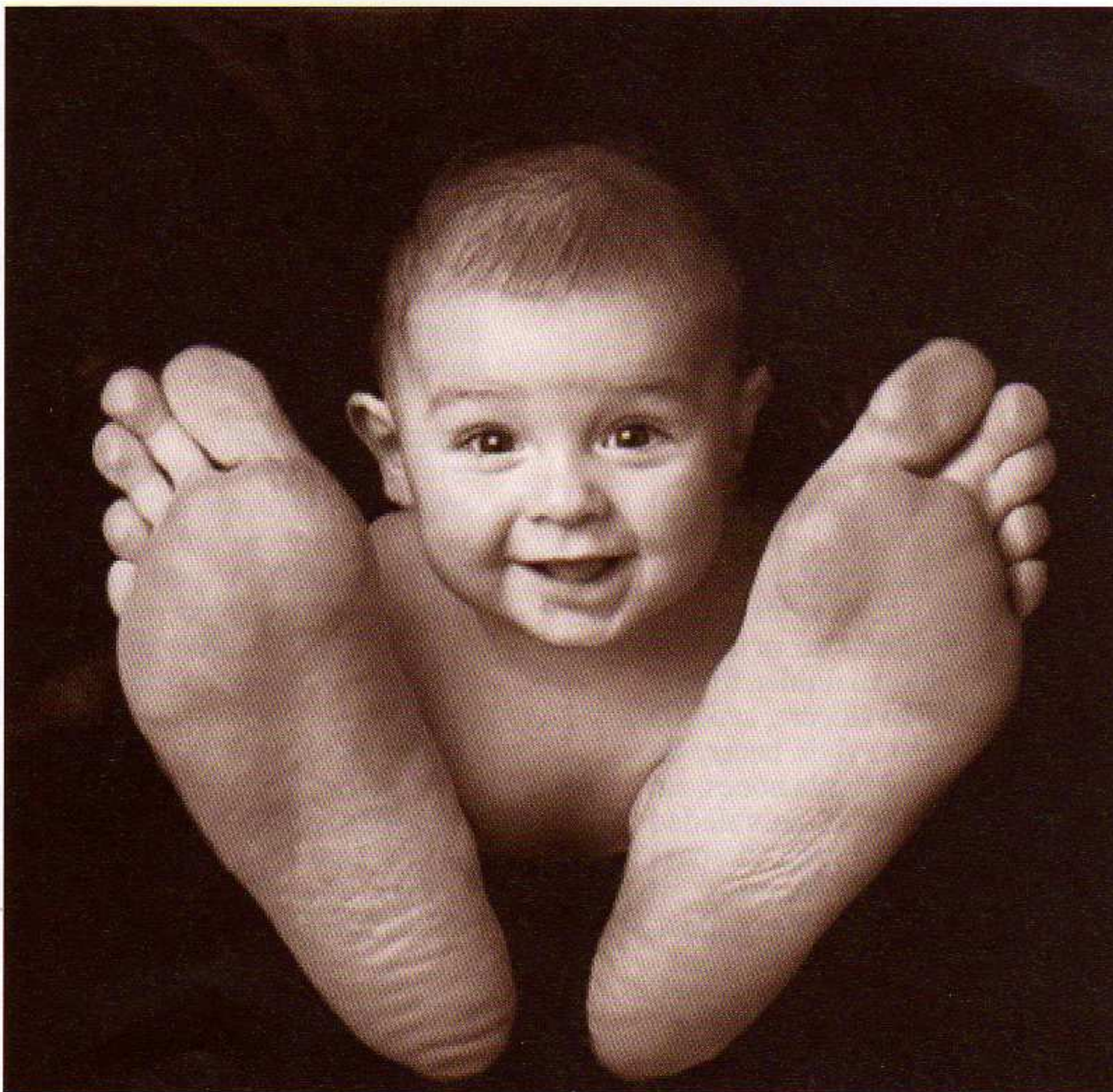
¿CÓMO SE HACE???

Una vez que hemos examinado como la mente ha dividido en sectores las cualidades que son mi conciencia, vamos a ver ahora distintas prácticas para actualizarlas, desarrollarlas e incorporarlas y que todos estos sectores formen una sola unidad.

Como hemos visto antes había un sector donde las cualidades, están muy cerca a poder ser vividas, sólo teníamos que hacer un gesto de voluntad, de predisposición, de interés. Se decide vivirlas por voluntad propia, porque se ha comprendido que en la medida que yo vivo más el potencial, me acerco más a ser más yo mismo de verdad.

Primero puedo ejercitar esta actitud en situaciones sencillas, como puede ser, paseando por el campo, sentado en un parque, observando un paisaje, cuidando las plantas, jugando con un perro... etcétera.

Y entonces me obligo a estar más contento, y para mantener ese nivel de felicidad, descubro que adopto una postura diferente, por ejemplo si estoy paseando me noto más erguido, los hombros levantados, disfruto del paisaje, de los olores, de la vegetación, es



como si la respirara, me siento una con la naturaleza. También me obligo a estar más atento, abierto a todo lo que aparece a cualquier cambio o movimiento; una hoja de un árbol que cae, un insecto que se acerca, a cualquier detalle. Tomo conciencia y disfruto de la energía a través de la respiración, del movimiento de mis piernas, disfruto al sentir la energía vital a través del cuerpo. Hago un esfuerzo deliberado en gozar en disfrutar de la situación; amorosamente, energéticamente y lucidamente.

Otro sector es el de las cualidades que se encuentran atrapadas en el nivel del subconsciente y que debido a condicionamientos que niegan o limitan no las puedo vivir en el yo experiencia. Pero podemos acceder a ellas integrándolas por medio de una evocación de situaciones del pasado. Por ejemplo, en nuestra vida ha habido momentos que hemos vivido experiencias de máxima felicidad, de máxima sensación de seguridad, de voluntad, de actividad gustosa. Hemos vivido momentos en que me he sentido especialmente, despejado, con una gran lucidez, con una gran capacidad para ver y comprender. Si en algún momento he vivido esto, entonces toda esa experiencia está ahí disponible para ser vivida de forma inmediata.

Si no la puedo vivir ahora es porque hay unas ideas conscientes o subconscientes que me lo impiden.

Se trata pues de recordar la situación y evocar esos momentos y de vivir en el plano humano personal la máxima de expresión y recepción afectiva, el máximo de gozo de amor, de alegría, el máximo de comprensión hacia los demás y hacia todo, la máxima energía y voluntad gozosa.

Escenificación del Yo ideal manteniendo el estado vivido, es el trabajo que nos ayuda a integrar las cualidades que vivimos como una proyección de futuro, cualidades que yo intuyo en una imagen idealizada de mi mismo, y que puede aparecer bajo cualquier forma. Primero hago una reflexión sincera, sencilla de lo que me gustaría, sentir, vivir, hacer, de lo que me gustaría SER, sin limitaciones, sin moralidades, sin represión. Y en soledad imagino que estoy viviendo ese ideal, después lo pongo en acto, escenificando mi representación mental. Le doy vida al ideal, hago gestos movimientos, expresiones verbales, y empiezo a vivir lo que siento, porque me están admirando, reverenciando, amando,... En el momento que esté haciendo

esto, si realmente lo estoy haciendo bien, porque mi personalidad me lo permite hacerlo y me permite hacerlo porque realmente ha encontrado lo que realmente te gustaría de verdad.

En ese momento se abre una vivencia de paz de felicidad de belleza, de lucidez, de predisposición a la acción.

Y es ahí donde tengo que quedarme con esa carga de las cualidades esenciales, y soltar la situación que he escenificado

Lo tengo que soltar porque el trabajo no es apegarse a lo que deseo, sino a vivir lo que está detrás de lo que deseo.

Integración del Yo y el NO-YO

Aquí se trata de integrar todas las cualidades que yo intuyo y percibo en el exterior. Es muy importante situarme en la conciencia de yo, esta autoconciencia como sentimiento directo de mí y luego manteniendo esta autoconciencia prestar atención a la cualidad de la persona que admiro y valoro, y entonces intento vivirme como si fuera esa persona, imagino que soy esa persona. Interiormente abro mi sensibilidad a esa cualidad hasta que la siento, hasta que la soy.

Entonces al mantener este mirar y este sentir al mismo tiempo que mantengo la mente en silencio, esta cualidad tiende a actualizarse en mí.

Porque es la mente la única que dice si esa cualidad que siento es mía o es del otro. Esta práctica se puede hacer con todas las cualidades que yo vivo como fuera de mí, que están en el mundo. Así se puede unificar la fuerza de una tormenta, la belleza de un animal, la inmensidad del océano, la destreza de un atleta etcétera.

Expresión musical

Este trabajo esta más relacionado con la terapia de liberación del subconsciente, pero tiene un aspecto que puede ayudar en el desarrollo del Yo experiencia.

El hecho de escuchar música, si me abro a ella descongestiona la fijación de la idea de mí y en ese momento, de golpe me permite vivir directamente con más intensidad, ternura, sensibilidad, alegría, felicidad; se abre paso a permitir sentir gozo, amor, energía, seguridad, firmeza, lucidez, claridad. La música consigue que saltamos esa trampa mental que impedía vivir todas estas cualidades intrínsecas a mí.

Merche Fuentes