

REEDUCACIÓN

Hay una pregunta que en algunas o en muchas ocasiones nos hacemos, y es la siguiente: ¿quien soy yo? o ¿que soy yo realmente?

En el trascurso de la vida, esta pregunta surge en la mente, pero no tenemos una respuesta concreta. Podemos, imaginar, suponer, creer, relacionar, pero todo esto queda en un plano muy mental.

La persona va teniendo una intuición de que hay algo más, pero no acaba de verlo bien, por el mecanismo de la mente, por los hábitos construidos en la infancia, adolescencia, juventud, etc. No nos damos cuenta de lo que en realidad somos en esencia.

Vivimos con una gran funcionalidad mecánica. Vivimos esperando resultados de los demás, viviendo desde lo exterior, desde un modo de ser, queriendo que nos admiren, nos valoren, y nos quieran, pero siempre a nuestra manera, como si tuviéramos una autoridad para hacer y deshacer a nuestro antojo. No se vive desde una profundidad de ser, si no, desde la superficialidad.

Intuimos y buscamos de alguna manera esa esencia de lo que somos, pero lo buscamos en el lugar equivocado. Intentamos ser buenas personas, que nuestras acciones sean en alguna medida buenas. Intentamos ver las cosas con la claridad que en el momento podemos, pero vemos que solo es una sensación de vacío interno. Hay que volver a reeducar a la mente, hay unos pensamientos instalados que no dejan ver más, sentir más, y hacer en la medida necesaria.

Cuando vamos profundizando, hacia una búsqueda de intentar vivir desde lo más íntimo de la persona, parece

que nos da como un poco de miedo, como de nerviosismo, de no tenerlo muy claro. Pero cuando esa intuición se hace cada vez más latente, vas a por ello. Creo que el sufrimiento hace que esa búsqueda se complete, cada vez tienes mas claridad mental.

Cuando el pensamiento se va calmando, se va serenando, la mente se sosiega, vives momentos que el pensamiento no está, solo eres. Ahí, vives un disfrute, una paz, y una serenidad. Existes pero sin modos, sin juicios, sin valoraciones, y sin interpretaciones, te haces uno con todo. Somos conciencia, somos armonía, somos actividad.

Cuando somos pequeños, somos esa atención, somos esa felicidad y somos movimiento. En esa atención surge y desaparece todo. (Sujeto y objeto) y (forma y color) etc. Es la conciencia en su manifestación, todo es conciencia, todo es amor, y todo es energía.

El niño es inteligencia, sin que el pensamiento (mente) le diga como tiene que decir o ver las cosas, simplemente observando, sin interpretación. El niño es alegría, sin que sus emociones estén apegadas a la forma. Es todo amor sin condición, y el niño es energía, su fuerza



es espontánea, es suelta. Esto hay que tenerlo claro, para hacer la reeducación. Lo que pasa, es que a base de insistir, que el niño tiene que ser de una determinada manera de ser, va adquiriendo unos modos de comportamiento, que son mas mecánicos.

Todo el potencial de ser. Todo lo que el niño por principio es, se va oscureciendo, se va tapando. Aquí empieza todo el conflicto mental. Él, va viviendo más de su modo, que de su esencia. Se siente confundido, se siente solo, se siente sin fuerzas. Todo esto se va cristalizando en su mente profunda (subconsciente) y van creando unas ideas e ideales, negativos y erróneos. Intentando huir o atacando, cuando estoy en la idea, huyo, cuando estoy en el ideal ataco, en casi toda las circunstancias de la vida.

En la reeducación tenemos que darnos cuenta del potencial de vida, como existencia que eres somos. Verlo con claridad y serlo. Intentamos reeducar a la mente infantil, a la mente profunda, a los pensamientos del pasado que tiene carga de dolor y de placer. Porque el niño se ha vivido mal, y él, no se fía para nada, hay un rechazo. Hay unas energías reprimidas, unas experiencias dolorosas, y unos hábitos compensatorios, y todo esto hay que volver a reeducar.

Hay que tener un diálogo con ese niño, un diálogo muy sincero, muy verdadero y hablarle con mucho cariño, que él, vea que se va de verdad, hay que repetirlo con cariño y con sinceridad, y repetitivamente. Que ella o el es vida en esencia como existencia.

Que es este ver como atención.
Que es este sentir como armonía.
Que es este actuar como actividad.
que es un foco de luz , es un foco de felicidad , es un foco de energía, muy conscientemente hay que ir a la mente infantil (subconsciente), y decirle con toda veracidad, que su esencia, que su naturaleza, que su atención, esta en el presente instante, aquí y ahora ,sin interpretación, sin juicio, sin valoración, siendo.

Intentando hacer cada día una reeducación, y tener ese diálogo, que no es ese pensamiento, ni esa emoción. Estar en el darse cuenta. Después de haber hecho

muchas reeducaciones, se pueda hacer en cualquier momento del día. (Cuando conducimos, paseando, etc.). para poder vivir mas suelto, más libre, sin ataduras de ningún tipo, cada vez mas pleno, más libre. Y decirle a ese niño que estaba equivocado que él es

VIDA y como tal, es un foco de lucidez, foco de felicidad, foco de actividad. VIDA.

En el apartado de la reeducación, hay tres puntos a tener en cuenta: hay que reeducar el mundo subconsciente, reeducar lo consciente, y lo semi-subconsciente.

1ª Reeducación consciente :

cuando empezamos a reeducar conscientemente, hay que hacer una reflexión y un buen análisis, para ver con claridad lo que soy realmente. Si yo me vivo como fulano de tal , o como conciencia, como armonía o como movimiento. hay que tener una reeducación muy clara y consciente de lo que soy . Preguntarme si yo soy inteligencia, si yo soy felicidad , y si yo soy energía. O yo me vivo como confundido, o como con tristeza, o como un ser incapaz. Ver todas las limitaciones que hay, pero ver lo que hay con toda sinceridad. Cuando me hago esta serie de preguntas y aparecen las respuestas, y veo con mas claridad que soy. Reeducar muy conscientemente que tu no eres esas limitaciones. Cuando tengamos algo más claro lo que soy, más vivido desde uno mismo, ver que puedes tener una energía sin limites, ver que puedes ser todo el amor que quieras, y ver con la claridad de la conciencia que eres, sin interpretación, sin juicio y, sin valoración, solo siendo el potencial de vida. Hay que intentar recordar a este niño y decirle, que es un ver, un sentir y una actividad , hacerle ver que el no es esa tristeza , que es alegría, y lo más consciente que se pueda. Verlo con claridad y vivirlo, ver ese espacio sin pensamiento, sentir a todo y todos , y actuar lo mas suelto posible. Hay que tener interés por ello.

2ª Reeducación subconsciente:

en la reeducación subconsciente hay que volver a reeducar todo lo que el niño vivió , desde una edad muy temprana , aquí el niño empieza a vivirse limitado , se vive

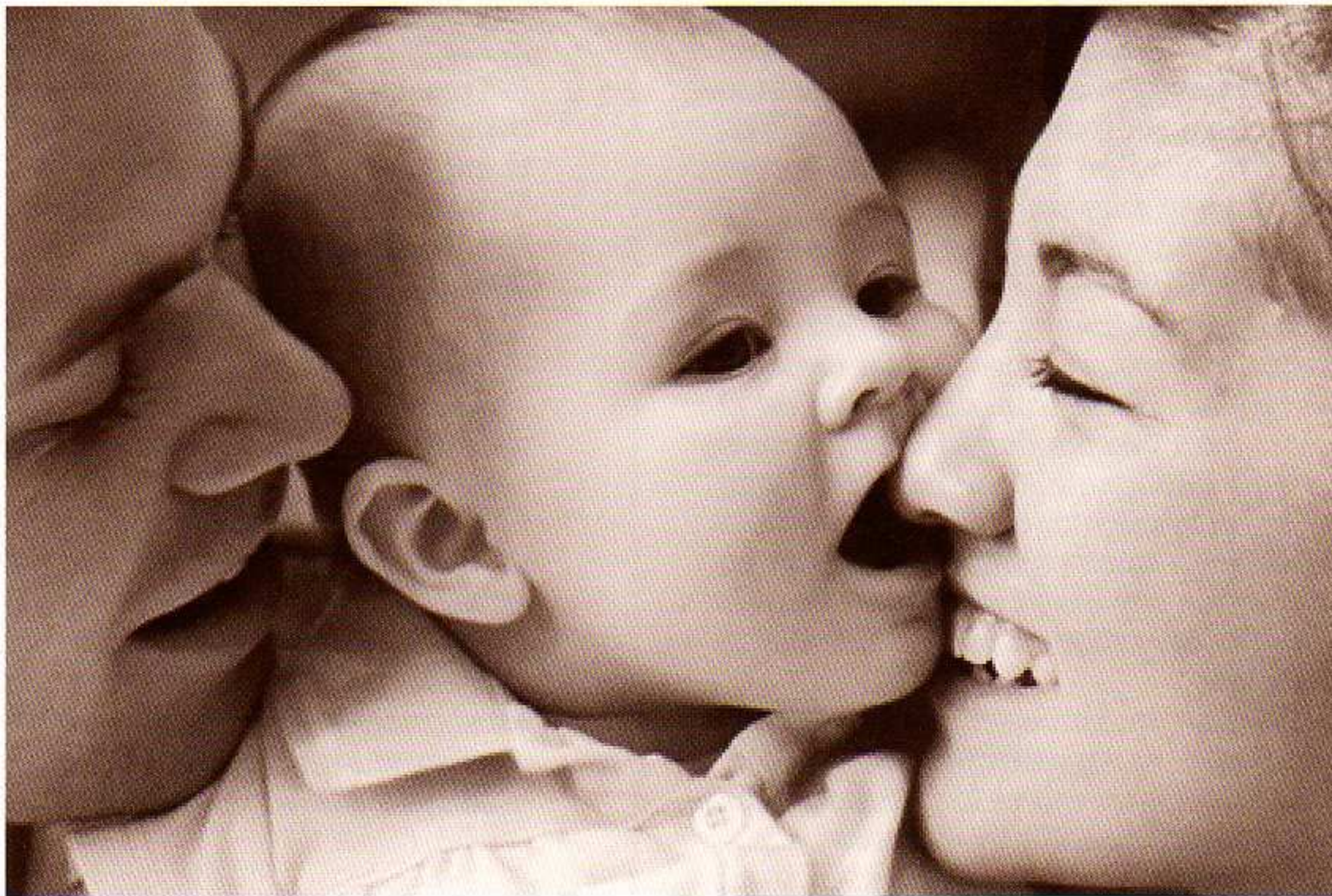
confundido , se vive débil , se vive triste, sólo , porque empieza a vivir desde una idea errónea . el niño no se fía para nada del adulto (padres, maestros, ect) .aquí hay que hacer una reeducación a ese niño ,y tener un dialogo muy veraz muy sincero, que el vea que vas de verdad. Y le digo a este niño, que él, es fundamentalmente la vida , y como tal, es este ver, este sentir, este actuar. Conciencia, felicidad, energía. que tu eres esa inteligencia, esa armonía, esa actividad, que yo te quiero, y decirle con todo el cariño que se pueda, que él vea que se va de verdad, repetirle tantas veces como sea necesario, que es un foco de luz, que es un foco de felicidad, que es un foco de energía. Volver a reeducar a la mente infantil. A la mente profunda, que se

conciencia, eres amor , eres actividad. Hacerlo tantas veces que se pueda.

Reeducación conciente a subconciente:

Cuando uno se viva con una visión global de todo, lo que es realmente, viviendo suelto sin que el pensamiento se "cuelen" y si se cuele , vivir desde esa claridad mental, sintiéndose uno con todo, suelto. Una sensación de abertura total a todo lo que surja. Atendiendo con atención, ser atención simplemente, donde hay una mirada, solamente. El pensamiento no existe. Sólo hay atención.

evoco a esa niña que fui, la observo, la miro, y tengo un dialogo con esa niña, y



lo crea, que vas con toda tu sinceridad,

3ª Reeducación semi - subconciente :

cuando la reeducación conciente y la subconciente se vaya practicando y haya una comprensión de las dos reeducaciones se puede hacer la semi- subconciente, hay que repetir en cualquier momento del día, cuando estamos conduciendo, estamos paseando o estamos esperando a alguien , podemos evocar alguna situación donde nos encontremos mal, y hay que evocar que tu no eres esa situación, que eres

le digo:

oye tu eres la vida, tu eres amor, tu eres atención, tu eres actividad. Y te quiero con toda mi alma, y que eres esa alegría, esa conciencia, esa acción. con todo el cariño que se pueda. y lo repito incansablemente . que vea que vas de verdad .y con toda sinceridad . intentar ver a ese niño en algún momento que se haya sentido perdido, solo sin cariño, incapaz, y decirle que el es vida, es lucidez, es alegría, es actividad, y repetírselo. Que es vida, que es ver, sentir, y actuar.

Socorro Mayor