



Conocernos es el primer paso si pretendemos dejar de pedirles a los otros que sean observadores de nuestra vida.

Conocernos consiste en tomarnos el tiempo de mirarnos interiormente, conectar con lo que creemos, con lo que pensamos, con lo que sentimos y con lo que somos, más allá de todo lo que a otros les gustaría.

Conocernos es empezar por el principio. Por la primera de aquellas tres preguntas existenciales que acompañan al ser humano desde los tiempos más lejanos y que aparecen en todas y cada una de las culturas ancestrales:

¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?

Tres preguntas que han de ser contestadas por este orden, para no dejar que mi rumbo determine quién creo ser y acabe volviéndome esclavo de mi camino. Tres preguntas que harán posible que en cada tramo del camino encontremos peregrinos que compartan su sintonía con nosotros.

Y transitar por el camino que permite responderlas supone decidirse a tomar la dirección correcta en los cruces de caminos que van apareciendo, y que marcan direcciones bien precisas:

- Des-cubrirse, es decir, quitar la cobertura que me impide verme.
- Animarme a dejar de lado mis máscaras.
- Mostrarme ante mí y ante los demás tal y como soy.
- Asumir la responsabilidad de todo lo que soy, que incluye todo lo que hago y todo lo que digo.

Significa aprender a mirarnos con valentía y sin agresión, decidiendo simplemente "ser" aún a riesgo de perdernos por un rato. Significa no resignarnos a andar por el mundo preguntando a los demás quiénes somos o cómo deberíamos ser.

Será por deformación profesional, pero después de tantos años sigo creyendo que solamente sabiendo quiénes somos, podremos empezar a ser mejores para nosotros mismos y para la humanidad.

Álex Rovira





Conócete a ti mismo

DIA
|
27

Muchas de nuestras preguntas tienen rápidas respuestas: están dirigidas a nuestra mente racional. Desde ella, creamos estrategias, elaboramos planes y reunimos todos los datos que podemos encontrar, y encontramos normalmente respuestas. Pero si aún así no las vemos claras, acudimos a alguien ahí fuera que seguro que la tiene. Corremos detrás de maestros, eruditos, especialistas, rabinos o gurús de cualquier tipo, creyendo que ellos tienen “la respuesta”.

Pero las respuestas a las preguntas importantes, no salen del pensar, ni tampoco de lo que otros piensen en el lugar nuestro. Para hallar la respuesta a las preguntas importantes, tenemos que mirar en nuestro interior. Solo si en él hay cierto grado de calma y silencio, de espacio mental disponible, las respuestas “surgen”.

Solo cuando podemos resistir dejar la pregunta abierta, sin contestación inmediata, la respuesta emerge de nuestro interior.

Te advierto, quien quieras que fueres ¡Oh tú que deseas sondear los arcanos de la naturaleza!, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿Cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. ¡Oh Hombre!, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los Dioses.

Oráculo de Delfos

Deja flotar hoy en tu atención abierta preguntas realmente importantes:

¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?

Resiste la urgencia de dar una respuesta desde tu mente racional, y concédete la oportunidad de dejarlas sugeridas en tu espacio interior.

Respíralas, permanece atento al movimiento interno ante ellas, aprende lo que de ti revelan las preguntas en sí mismas, no las respuestas.

Cuando estés inmerso, como cada día, en tu quehacer cotidiano, en tus relaciones cotidianas, en tus dificultades cotidianas... Detente un instante, respira conscientemente y deja que estas preguntas se formulen en tu interior...

Aguarda atento hasta que surja algún atisbo de respuesta de un lugar que no es tu limitado raciocinio...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio