



En la naturaleza no hay desperdicios. No hay basuras ni desechos, ya que en general, se transforman y terminan convertidos en fertilizantes. Todo lo que somos está al servicio de algo importante para nosotros o para la vida, y todos nuestros rostros o personalidades tienen un sentido y una función importantes.

A veces nos peleamos con ciertos sentimientos y tratamos de expulsarlos de nuestra experiencia, por ejemplo el dolor o la rabia. Pero ¿lo conseguimos realmente? ¿Conseguimos que desaparezcan? No. A veces logramos dejar de sentirlos, nos anestesiarnos, comenzamos a adjudicarlos a otras personas, o los retenemos como enemigos en el cuerpo, pero no son eliminados.

Se visten con otros vestidos o dirigen su energía en otras direcciones. Así, el dolor se viste de culpa, o la rabia que no se integra puede llegar a enfermar nuestra espalda o cualquier otro órgano. Lo que excluimos nos persigue con otro ropaje, se manifiesta por otro canal.

En cambio puede disolverse lo que cumplió su ciclo y su misión. Lo que permitimos, cede. Lo que toleramos y aceptamos cumple su función y después, pierde su energía y así nos hace más fuertes.

Todo lo que somos tiene derecho a ser por la mera razón de que ya es. Pero además, podemos desarrollar una actitud de reconocimiento y aprecio hacia ello, que no necesariamente de agrado. Para esto se requiere madurez.

En mi opinión, buscamos con demasiada compulsión lo que consideramos agradable, y nos alejamos con demasiada vehemencia de lo desagradable: Agradable/desagradable no es el criterio fundamental, lo que cuenta es nuestra capacidad de acoger todas las experiencias.

Esto supone el desarrollo de cierta neutralidad interior, de cierto desapego, de sentirse como el haz de luz proyectado en la pantalla del cine, con independencia de las imágenes concretas que se entrelazan y constituyen la trama de la película, según la imagen que usaba a menudo Ramana Maharshi.

Joan Garriga



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Todo lo que somos tiene derecho a ser

Cuando no aceptamos todo lo que somos, nos vemos obligados a vivir detrás de múltiples máscaras que vamos cambiando según las circunstancias. Nos sentimos agobiados y no acertamos a saber qué es lo que está en la raíz de nuestro agobio, pero es fácil dar con ello ¿Cómo no vamos a sentirnos agobiados si a menudo estamos intentando ser quien no somos? ¿Podemos hacer algo más que sofocarnos?

Tan pronto cae la máscara, entra la luz. La vida es fresca, se renueva constantemente y nosotros igual. Puede que no resulte tan fácil quitarse las máscaras. Aunque nos limitan constantemente, luchamos a muerte por conservarlas. Creemos que son nuestra seguridad y belleza; Sin ellas estamos desnudos y al descubierto... Algunos nos acostumbramos tanto a ellas que las confundimos con nuestra propia piel.

Jugamos a que somos: Yo soy el príncipe y tú la princesa dormida; Yo soy el sabio y tú el ignorante; Yo soy la madre y tú el hijo desvalido; Yo soy el héroe y tu el villano; Tú finges que no has dicho eso y yo finjo que no lo he oído; Los dos fingimos que no importa nada o por el contrario que esta banalidad nos interesa; Te ayudaré a mantener tus simulaciones y tú me ayudas a mantener las mías...

En cierta manera, este juego nos hace sentir seguros y a salvo. En otra, nos roba nuestra auténtica vida. Si alguien llama a nuestra puerta, la mayor parte de las ocasiones no hay nadie en casa.

¿Cuál es el primer deber del ser humano? La respuesta es muy breve: Ser uno mismo.

Henrik Visen

Atrévete hoy a dejar caer tus máscaras. Atrévete hoy a vivir sin dejarte atrapar por juegos. En realidad la cuestión no es tanto vivir sin ellas, como darte cuenta de cuáles son y no confundirlas con tu verdadera identidad.

Permanece atento a descubrirte cuando vives o hablas desde roles, fachadas y disimulos. Cuando empleas tu energía en enterrar tus sentimientos en vez de darles voz porque crees que no tienen derecho a ser...

Fíjate en que cuando vives desde ahí, pierdes contacto con quien eres en realidad. Cuando representas papeles, las palabras que pronuncias están vacías, son tan solo el diálogo del personaje que adoptas...

En vez de intentar hacer desaparecer esas partes tuyas que no te gustan, aplica el principio ecológico de las tres "erres": recupera, reutiliza y recicla...

Recuerda: todo lo que eres, tiene derecho a ser...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio