

Romper el hechizo

~ Afrontar una realidad que nos distrae ~

Puede decirse que para mucha gente la vida moderna se ha convertido en una distracción desequilibrada; o más bien, que la realidad de nuestra vida diaria es un constante ‘distractor de atención’. No padecemos un déficit de atención sino una ‘sobrecarga de atención’. Con frecuencia esto origina un sinnúmero de ejemplos de atención errada. Muchos de nuestros eventos sociales, dispositivos, interacciones, etc, nos fuerzan a prestar atención a gratificaciones externas; a menudo en detrimento de nuestro estado interno. Muchos de nosotros vamos por la vida como autómatas, rozando apenas la epidermis del estado de vigilia. A menudo estamos fuera de sintonía con una realidad que pasa ante nuestras vidas; literalmente tenemos que sacudirnos el sueño de los ojos. Hay demasiada ‘información’ pero no suficiente sentido. Muchas culturas occidentales dan una gran importancia a la recolección de información como si fuesen ávidas criaturas. Incluso podemos ser gigantes intelectuales y al mismo tiempo, desde el punto de vista espiritual, niños. No obstante dentro de nosotros mismos poseemos los medios - en términos de capacidad y potencial – para desarrollar grandes energías de conciencia.

Por tanto resulta importante el cómo afrontamos cada experiencia, eventualidad, situación y circunstancia. Creamos sentido no por lo que nos sucede, sino más bien por como respondemos a nuestras circunstancias.

Ser más consciente como persona requiere en primer lugar que nos escuchemos a nosotros mismos. Luego exige que tengamos mucho cuidado con el cómo escuchamos e interpretamos el mundo exterior. No se trata de una práctica que requiera de uno ser escuálido y ascético; ni tampoco místico o histérico. De hecho, más a menudo es humorística y sencilla: es más una ciencia que una superstición. Para muchas personas el vínculo entre los mundos externo e interno aún permanece turbio y borroso. La mayoría de las percepciones cotidianas y de los procesos de pensamiento se mantienen constreñidos por capas de condicionamiento social y funcionan en gran medida de forma mecánica. Empezar a entender cuánto ‘pensar erróneo’ perpetuamos respecto a todo lo que reclamamos como nuestro: pensamientos, puntos de vista, creencias, gustos, hábitos, ayuda. En realidad la mayor parte de nuestro ‘bagaje’ se forma por imitación o a través de nuestros patrones culturales de condicionamiento. Un viejo proverbio dice ‘A quienes beben del vino añejo no les queda sitio para el nuevo’*. Nuestro ‘vino añejo’ nos ha sido proporcionado por nuestro condicionamiento social; y aunque éste puede variar según las diferentes culturas, siempre cumple con algunos fundamentos esenciales básicos.

Con escasísimas excepciones, a todo el mundo se le educa dentro de unos parámetros culturales perfectamente definidos. Dichos parámetros dominantes intentan construir conjuntos aceptados de normas socio-culturales de pensamiento y conducta. Estas funcionan mediante mecanismos sociales tales como: fe/religión personal; ciencia;

lenguaje y emociones; negación y duda; felicidad y miedo; seguridad y protección (identidad y pertenencia); estatus y materialismo. En definitiva, reforzamos las creencias con las que hemos crecido, aceptándolas y defendiéndolas como si fueran nuestras. Por supuesto, solo 'creemos' aquellas cosas que queremos, o que encajan dentro de nuestros paradigmas perceptivos. Y tratamos de respaldar la inversión que hemos hecho en 'nuestras creencias'. Así que la gente busca y promueve aquellas actividades y experiencias que sirvan para reforzar y validar sus propias creencias. La gente rara vez busca experiencias que desafíen activamente sus percepciones y que, de ese modo, generen flexibilidad de pensamiento. ¿Cuántos conservadores radicales dedicarán su tiempo a leer el último boletín socialista? Y sin embargo la idea fija es enemiga del pensamiento libre.

Nuestro consenso colectivo sobre la realidad es un hechizo cautivador. Es una ilusión que al mismo tiempo fascina y embauca. Por tanto, para 'despertar' sus facultades de percepción y conciencia, las personas necesitan reconocer sus maneras de pensar y reaccionar, y haciéndolo desarrollar sus propias fortalezas internas. La persona promedio actúa demasiado a menudo de acuerdo a sus pensamientos y deseos sin responsabilizarse de ellos. Debemos pues asumir la responsabilidad de nuestra presencia en el mundo. Asumiendo la responsabilidad de esa manera hacemos que cada momento y cada encuentro sean nuestros. No asumiéndola dejamos que los eventos se alejen de nosotros, o que seamos incapaces de defendernos de su influencia perturbadora. Romper el hechizo de nuestro condicionamiento social de múltiples capas requiere dar vida a un sistema totalmente nuevo de percepción. Exige unas reservas de concentración mental, emocional y energética que puedan reemplazar el antiguo condicionamiento de la persona por términos de referencia que sean más positivos y útiles. Revitalizar esas capacidades energéticas y creativas quiere decir, por lo tanto, manejar nuestra propia energía.

Manejar nuestra propia energía

La energía es un potencial de una cantidad de materia y debería ser considerada en términos de su valor cuantitativo. Mucha gente durante la mayor parte del tiempo gasta energía inútilmente en emociones, pensamientos y acciones innecesarias o desagradables. La energía se utiliza en expectativas, cambios de estado de ánimo, nerviosismo, irritabilidad, imaginaciones erróneas, pensamientos/intenciones negativas; autocompasión, etc. Por ejemplo, los deseos y la atención extraviada son maneras primarias de perder esa energía cuantitativa. Los deseos caprichosos que nos llegan desde nuestro mundo social externo distraen y minan nuestras energías. Si, simplemente, pudiéramos establecer pequeños objetivos específicos en nuestra vida diaria, y alcanzarlos, eso generaría en nosotros una energía más permanente. A modo de ejercicio, intente empezar con pequeñas metas realizables antes de pasar a objetivos mayores. Permita que esas metas se establezcan no desde el deseo sino desde la

necesidad. Saber lo que uno necesita es una forma más elevada de pensar que ser influido por los deseos.

Una fórmula útil es la Retención de Energía, la Intención de la Energía mediante la cual almacenamos y retenemos tanta energía personal como sea posible, ayuda a fortalecer otras facultades. Esa energía personal puede ponerse entonces a disposición de metas y logros físicos mediante la atención enfocada. La falta de una meta consciente en la vida va de la mano con una energía interior desenfocada e indisciplinada. Un hecho básico de nuestras vidas es que regalamos nuestra energía con demasiada facilidad. Es por tanto necesario guardar, almacenar y manejar la propia energía personal: aunque solo sea por la razón primordial de que la persona necesita suficiente energía personal para su auto-evolución. La energía se pierde a menudo a través de un ejercicio físico/muscular innecesario; distracciones mentales desenfocadas; y nerviosismo emocional o estrés.

El panorama puede clarificarse si consideramos que una de las funciones del ser humano es ayudar al movimiento de energías. Los humanos son agentes de transmisión: para ellos mismos, para la gente que los rodea, y para su medio ambiente. Puede decirse que los humanos tanto individual como colectivamente funcionan como transductores de energías. El cuerpo humano es como una batería biológica – acumula, desarrolla, y distribuye energías. Como tal, es necesario que la persona esté en relación armónica con sus interacciones: con la gente, las situaciones, las emociones, y la postura física. Estos conceptos no son nuevos; de hecho forman parte de nuestro mundo cotidiano. La gente a menudo habla de sentir ‘malas vibraciones’ con otras personas o incluso al estar en un lugar. Cuando algo sencillamente no ‘se siente como correcto’ precisamos confiar en estos signos intuitivos. Encontrar y nutrir alineamientos correctos es responsabilidad nuestra. Por ejemplo, cuando en presencia de algunas personas podemos reconocer que siempre tenemos una sensación de descargarnos de energía. Es como si esas personas nos sorbieran la energía. En esas circunstancias podemos referirnos a esas personas como ‘vampiros psíquicos’. No porque sean necesariamente malos o peligrosos sino porque sus alineamientos de energía son de tal tipo que ‘atraen’ la energía que los rodea. Las razones para ello son varias, aunque el resultado es invariablemente el mismo. Si tu función no es ‘alimentarlos’, entonces vete – simplemente no te ocupes de su energía

La calidad de las vibraciones/campos de energía de una persona está por tanto relacionada con su situación mental y emocional. Los estados mentales negativos se acompañarán de vibraciones discordantes. Algunas de esas vibraciones permanecerán dentro de la energía corporal de la persona, afectándola físicamente, mientras que el resto resonará en el ambiente exterior. Al igual que pasa con la vibración de los sonidos musicales, la vibración de una persona afectará a la gente que la rodea como una forma de ‘inducción’. En términos sencillos, cada cosa está en resonancia con cada otra. Cada pensamiento que tenemos, cada acto que realizamos, tiene sus resultados directos e indirectos a través de la resonancia y transferencia de energías. Una ley universal enseñada por todas las tradiciones perennes de sabiduría es que “Lo Igual atrae a lo

Igual”. Una persona es responsable de atraer lo positivo de la misma manera que puede atraer lo negativo. Nuestro estado mental interno es por tanto una válvula para las energías y situaciones exteriores. Ser consciente de los pensamientos y estados mentales de uno mismo es primordial para un manejo disciplinado de la energía personal.

Si una influencia externa afecta su estado mental, como sucede al sentirse estresado o confuso, cree entonces un ‘stop’ mental. Evalúe la situación y reiníciela provocando y generando intención. Aplicar una intención mental deliberada a una situación o incluso a una persona es crear una fuerza energética que las estimula y protege. Igualmente, para modificar un estado mental desagradable cada uno de nosotros deberíamos buscar actividades que sintamos armónicas con nosotros mismos. Por ejemplo, cuando la mente esté confundida o frustrada, podemos escuchar alguna música relajante. O podemos ir a dar nuestro paseo preferido por el bosque o estar cerca de la Naturaleza. Embarcándonos en actividades que crean una resonancia favorable podemos aprender a revitalizar y conectar nuestras energías que se esfuman. Esta es una práctica necesaria cuando se trata del manejo de energías. Después de todo, si tuvieses un tarro con oro no irías por ahí tirando puñados de monedas de oro. ¿Por qué hacer lo mismo con nuestras cantidades individuales de energía personal? En este sentido necesitamos vigilar la manera de ejercer nuestra atención.

La próxima vez hablaré sobre como ejercitar la auto-vigilancia y sobre la técnica de hacerse a un lado.

*En el original: ‘They that drink of the old wine have no place for the new’ (proverbio presumiblemente basado en una parábola evangélica; Lucas 5:39)