

## 2 ? QUE CAUSA NUESTRO DOLOR ?

El dolor, como todos los sentimientos, está bajo el control de la persona que los está experimentando. Sin embargo, si rehusamos nuestra responsabilidad, parece como que otros infligen el dolor en nosotros, y que, por lo tanto, es inescapable. El dolor que Richard estaba experimentando era el resultado de un proceso interno; no se lo estaban causando otros. Para Richard poder curarse, era esencial que el se separara de su dialogo interno que lo convencía de que todos los demás eran el problema de su vida. El tenía que dejar ir el tiempo necesario para oír algo diferente que lo que estaba pasando en su cabeza.

"Yo te oigo diciendo que tu has tenido muchas experiencias tristes en tus

relaciones y yo entiendo que tu mente las hace lucir como si la fuente de tu dolor está fuera de ti. Pensar que la causa es externa es confundir lo que dispara tu dolor con el mecanismo que la entrega. El dolor que tu sientes no depende en eventos externos y nadie más que tu puede crear lo que tu sientes adentro."

Su respuesta fue aguda y cortante, "Tu me estas entregando más culpa!" El disparó rápidamente, "y todo lo que yo quiero ahora es estar seguro de que lo que yo he pasado no me pase más!"

Cuando yo le presenté a Richard la idea de que cada uno de nosotros

somos responsables por nuestro dolor, el oyó, como nos pasa a muchos de nosotros cuando alguien nos indica que hemos cometido un error, algo diferente. Yo hablé de responsabilidad, pero Richard interpretó mis palabras como diciendo algo distinto de lo que yo intenté decirle. Esto trajo a la luz un elemento esencial en el proceso de sanación. Hay una diferencia entre lo que pasa en el mundo y lo que la mente interpreta de esos eventos. Uno dispara sentimientos; otro los causa. Comprender el concepto da una llave para el poder personal y dejar ir el dolor.

Lo que Richard percibió como "la causa "de su falta de felicidad fue solamente algo que se disparó que le sirvió para traer a la consciencia una guardada dentro de el, una que el ha repetido tantas veces que ahora era le era vieja y familiar.

Richard, si tu quieres crear tu vida de otro modo, tu tienes que vivir desde un lugar de conocimiento que te dice que tu eres la raíz de la causa de todo lo que tu experimentas. Saber que tu estas en el punto de causa en tu vida, en lugar de estar siendo llevado continuamente a patrones viejos, es la fuente que te capacita para tener el poder.

El pensamiento de que nosotros somos responsables por nuestras vidas por nuestras vidas puede ser difícil la primera vez que tu lo oyes. Richard parecía fluctuar entre su ansia de entendimiento y su resistencia a tomar responsabilidad.

"Por ejemplo, Richard hace unos minutos yo te hable de responsabilidad. Lo que tu oíste fue culpa, falta y culpar. Según tu escuchas tu dialogo interno, el te informa de tu potencial inherente de dolor y de ser culpado. Después vinieron las defensas que tu has levantado en contra de haber cometido una falta y de ser culpable las cuales son en tu mente la interpretación de responsabilidad.

"La razón por la que tu no te escapas de tu dolor cuando te vas de el pueblo o de una relación es que el dolor es interno y tu te lo llevas contigo al irte. El hecho de que tu puedas ocultar tu dolor exitosamente no quiere decir que se fue. Hay un precio que se paga por agarrarse a una energía negativa, inclusive cuando no se está experimentando conscientemente. Cualquiera que diga la palabras correctas te puede disparar lo que tu te estas tratando de esconder. Tu dolor te lo está causando la energía que tu estas agarrando, no por ellos.

PENSAMIENTO CLAVE - Por el hecho de haberte ido no significa que no estás en el mismo lugar.

"Yo no entiendo esto de causa y cosas que se disparan" el puyó

"Vamos a ver si un ejemplo te va a ayudar a entender esto" le sugerí. Imagínate que pongamos a una persona de la selva a lado de un río y le preguntemos que es lo que hace que el puente se levante. El observa, una y otra vez, que el puente se levanta cada vez que un barco viene. Además el observa que cuando el barco pasa, el puente se baja. Nuestro observador, no estando familiarizado con puentes, llega a la conclusión obvia de que los barcos hacen que el puente se levante!

Nosotros sabemos que los barcos no pueden hacer que los puentes se levanten o se bajen, a pesar de que ellos son el mecanismo que da comienzo al proceso. Estando familiarizados con los puentes, nosotros sabemos que el empleado del puente ve un barco y pone el mecanismo interno del puente en movimiento dándole a un chucho. El chucho le lleva energía a el motor que a su vez es la causa de que el puente se suba.

" ¿Qué pasaría si le asignamos al observador la tarea de que mantenga el puente bajo todo el tiempo? Si el se suscribe a la idea falsa de que los botes son los que causan la subida del puente, se ha buscado tremendo trabajo. Para cumplir su cometido, el va a tener que cambiarle la dirección a cada bote que se acerque, potencialmente a cada barco del mundo. Pero, si lo que ocurre, es que el entiende que hay un mecanismo interno levantando el puente, lo único que tiene que hacer es entrar en el cuarto de controles y cortar un alambre y el puente queda quieto para siempre."

Ahora veo lo que tu quieres decir, michael, y perdóname por ser tan brusco, dijo Richard " ¿pero y qué? "

"Richard, este concepto es una clave mayor. Tu realidad sale de adentro de ti. Mis palabras son lo que disparan lo que aparece en tu mente. La palabra 'responsabilidad' no incluye culpa, falta ni acusación, sin embargo eso es lo que oíste. Tu debes decidir tomar responsabilidad por tus sentimientos y por lo que está pasando dentro de ti, si es que vas a cambiar los patrones en tu vida y sanar.!"

PENSAMIENTO CLAVE--- Si tu sigues pensando lo que siempre has pensado, tu vas a seguir recibiendo lo que siempre recibiste.

Mi intención era asistir a Richard para que viera que todos tenemos un sistema de creencias e ideas que están en la raíz de la estructura de nuestra realidad. La mayoría de las personas se hablan a ellas mismas todo el tiempo, sin embargo no se dan cuenta de que están teniendo un dialogo interno que revisa y refuerza sus creencias acerca de la vida. Algunas personas están continuamente buscando como justificarse en ese repaso, ante un juez interno que esta compuesto de sus padres, esposos y un sin número de personas. " ¿Qué me diría el juez si me viera haciendo esto? se preguntan.

Nuestras realidades generadas internamente y la naturaleza de nuestro dialogo silente y continuo operan consistentemente y automáticamente en la formación de nuestras decisiones en la vida, hasta en las cosas sin importancias o triviales.

Yo demostré la presencia del dialogo interno de Richard usando el ejemplo de su reacción a la palabra "responsabilidad". El no estaba consciente de que las ideas de culpa, falta y culpar venían de su conversación con el mismo, su propio diálogo silente. Más importante, no se le había ocurrido nunca que su percepción de la realidad necesariamente no era la misma que compartían otros en su vida. "Richard nuestras decisiones en la vida surgen de nuestra realidad interna y que contribuyen a ambos: crear eventos en nuestras vidas y generar nuestros sentimientos acerca de eso eventos. De cierto modo, las personas pasan sus vidas absortos del impacto que estas creencias e ideas internas tienen en lo que pasa. "Yo invité a Richard a buscar en el concepto de que nuestras realidades internas y conversaciones con nosotros mismos fuerzas gobernantes detrás de las experiencias de vida que nosotros creamos. Le sugerí que observara su diálogo silente para determinar adonde lo empujaban.

"Muchas personas tiene vidas que incluyen circunstancias muy, muy diferentes de las que ellos escogerían conscientemente. Con frecuencia ocurre que lo que el individuos se habla internamente y lo que habla externamente están enfocados en lo que no quieren, y así crean sus experiencias de lo que están tratando de evitar. El evitar hace que un asunto se convierta en la prioridad número uno en tu mente porque enfoca tus energías en lo que tratas de evitar."

Richard lucia estar llegando a un nivel de confort. El se recostó hacia delante, descansando sus codos en sus rodillas, y estaba escuchando intensamente cuando una

sonrisa afloró en su cara. ?" Tu quieres decir que yo, no soy el único que habla con el mismo todo el tiempo? "

"No, tu no estas solo. Tu te puedes hacer más consciente y tomar el mando de tu proceso interno si así lo deseas. Arreglando lo que pasa en el interno es la llave para crear cambios afuera. Hasta que tu te hagas cargo de la estructura de tu realidad externa, tu estas confinado a seguir experimentando lo que estas tratando de evitar."

PENSAMIENTO CLAVE --- Con los pensamientos es con lo que pedimos. Un pensamiento acerca de lo que tu no quieres es tan poderoso como un pensamiento acerca de lo que tu quieres. Ten cuidado con lo que pides.

"¿Cómo creo los cambios que quiero?" Richard preguntó.

"El primer paso es corregir tus dinámicas internas. Yo te sugeriría que cambiaras tus pensamientos acerca de ideas nuevas y dejaras ir el cotorreo en tu cabeza que no te deja oír. ES ileso y sanador oír ideas nuevas, y haciendo tu trabajo interno vas a cambiar algunas de las interacciones esenciales que tienes en tu vida.

"El próximo paso en el proceso de cambiar tu realidad interna es ser responsable por tu conversación interna contigo mismo. Si no cambia, entonces las experiencias centradas en tus pensamientos antiguos se seguirán repitiendo.

La admisión de Richard de que el había experimentado muchas veces la ira que ahora estaba sintiendo era una indicación de que su conversación con el mismo lo estaba ayudando repetidamente a re-crear algunas de las mismas realidades en su vida.

"Cambiando tu diálogo interno, la estructura de tu realidad cambiará y también lo que tu atraes a tu vida. "

"Luce que tu estas diciendo que para cambiar lo de afuera, yo tengo que cambiar el foco y lo de adentro!"

"Te lo llevaste, Richard! Todo el mundo conoce que para cambiar lo que un sistema va a producir, lo que se pone adentro tiene que cambiar. Tu cambias tu foco cambiando tu conversación contigo mismo y donde pones tu atención. Cuando tu conversación interna te informan que otras personas o cosas te causan tu dolor, sea ira, frustración, impotencia o miedo, tu pensamiento está fuera de base.

"Cuando tu te haces cargo de lo que pasa adentro, tu recobras tu poder. Si tu crees que tienes que parar a otros de 'enfurecerte' lo vas a tener que cambiar a todos lo que en potencia pudiera hacer saltar tu ira --- una tarea sin final!" "Dímelo !" Dijo Richard con sonrisa burlona." Hasta hoy, mis esfuerzos por hacer que los otros cambien ha sido fútiles, pero no me gusta ser yo el que tenga que hacer los cambios, el que tenga que hacer todo el trabajo! ? Y que pasa con ellos? Yo quiero que ellos hagan su parte", dijo

Richard quejándose. Él lucía tenso y se retorció en su asiento. Parecía como si estuviera teniendo dificultad en encontrar una posición cómoda.

Las partes de tu vida que no te trabajan ahora pueden ser cambiadas simplemente haciendo el trabajo que estamos discutiendo. Que nadie tiene que cambiar para que tu te sientas bien es probablemente la mejor noticia que tu has oído. Tu eres el que vas a tener que hacer el trabajo para ser poderoso.

"No es necesario huirle a la vida y seguir periódicamente caer en la desesperación que tu estas experimentando ahora. Hay algo que tu puedes hacer y haciéndolo y en el hacerlo está tu proceso de sanación.! Y por lo que a otros concierne, si ellos están sufriendo ellos tendrán que encontrar su propia buena voluntad. Ellos tendrán que hacer sus propios cambios y involucrarse en el proceso, ellos mismos, para poder experimentar su sanación y poderío, para poder cambiar sus vidas."

Dos reglas simples que recordar son:

Si estoy sufriendo, estoy errado.

Cualquiera que tiene dolor tiene trabajo que hacer.

La confusión de Richard acerca de como crear nuevas experiencias en la vida sin cambiar a otros es típica de la manera que la mayoría de nosotros ve el mundo. En cada dificultad entre personas, hay dos realidades conflictivas, dos personas sufriendo, dos que deben tomar responsabilidad por ellos mismos para poder sanar. Una táctica común de esquivar es señalar con el dedo a lo que alguien no ha hecho mientras van dejando su propio trabajo incompleto.

PENSAMIENTO CLAVE --- Vamos a guardar nuestras lupas y vamos a sacar nuestros espejos. Es hora de dejar de criticar a otros y enfocarnos en nosotros mismos.

Richard me dejó saber que lo que yo dije parecía tener sentido, pero que él estaba confundido por el hecho de que sus sentimientos negativos solamente ocurrían cuando él estaba con las mujeres de su vida. Su hostilidad pareció quietarse según él expresó su escepticismo. Yo le hablé de como los sentimientos son más fácilmente escondidos cuando no hay nadie cerca que los active. Le recordé la analogía del puente y que el puente permanece quieto cuando no hay nada que active su potencial de elevarse. También le informé del trabajo de un antiguo científico de investigaciones de IBM, Marcel Vogel, que pudo medir las ondas altas de energías que salen de la mente cuando pensamos un pensamiento. "Richard, a mí me gustaría llamarles a esas ondas de energía 'megafones psíquicos'. Cada realidad en tu mente lanza una onda energética que atrae personas que están en armonía con esa realidad. Las personas que atraemos activan la realidad interna en nosotros, pero los activados no nos 'causa' los sentimientos, solamente resuena lo que ya está ahí. "

Richard y yo exploramos justamente a quien el estaba llamando con su megáfono psíquico para que le sirviera de activación. La primera área a examinar era su larga historia de sus relaciones tristes con mujeres. Según lo hicimos, el se enganchó con emociones muy fuertes según hablaba de su lista de resentimientos sin resolver.

"Yo he atraído a real ganadoras! Las mujeres a las cuales me siento atraído, lucen muy cálidas y amorosas -- por un tiempo. Entonces de pronto se vuelven distantes, y no importa lo que yo haga, no puedo lograr su atención. Eso me hace sentir frustrado y triste, y después me pongo verdaderamente furioso y ataco!" El estaba visiblemente agitado según hablaba.

Richard ha culpado a los mujeres de su vida por sus sentimientos de tristeza y rabia y estaba confundido de porque el sentía esos sentimientos cuando tenia relaciones.?  
"Como, el se pregunto en voz alta, no va a ser de ellas la culpa?"

Una vez que tu comprendas la habilidad que tiene la mente para poner y distorsionar imágenes yo creo que vas a poder ver como la percepción puede estar fuera de base. Una de las dificultades en entender y ver a través de nuestras distorsiones es que queremos obtener claridad sin limpiar lo que está produciendo la distorsión --- la mente!

Un método histórico que se usó para pasar por alto las distorsiones inherentes en la mente es la parábola, una palabra que en Arameo significa 'sentido paralelo' Una parábola ajusta la mente a su sentido literal mientras que el mensaje subrayado, que no se puede enseñar directo, pasa por alto el intelecto y es entendido por la parte nuestra que es más que una mente. Yo quiero compartir una parábola que está designada a ayudar a entender cuan limitantes son las creencias humanas. También nos ayuda a crear las células cerebrales necesarias para funcionar en una manera completamente distinta --con realidades diferentes guiándonos."