

4 LOS SENTIMIENTOS, NUESTRO SISTEMA DE GUIA

Los sentimientos son los mecanismos primarios de información para el ser humano. La meta de este trabajo es presentar herramientas con las cuales explorar la vida, los sentimientos, y la Verdad acerca del mundo. Nuestra próxima meta es demostrar como se usan estas herramientas e inspirar a cada persona que contactamos para ponerlas a trabajar. Vamos a mirar los sentimientos desde una perspectiva diferente que la norma.

Los sentimientos vienen de adentro. Nadie te puede hacer sentir enfadado, triste, con miedo o ninguna otra cosa; sin embargo, los otros, pueden hacer que se te dispare la causa de los sentimientos que tu tienes. Es necesario hacer un cambio significativo en la mente para ver que la causa del dolor es interna. Abarcar la Verdad de esta premisa es difícil para la mayoría de las personas porque ellas se han pasado la vida apoyándose en la creencia de que otro tiene el poder de hacerte sentir.

El primer paso que se requiere para poder integrar cualquier idea nueva es dejar ir las creencias conflictivas antiguas. Nadie puede simultáneamente tomar responsabilidad por su vida y a la vez culpar a otro. Una vez que la promesa está hecha de ser responsable, la salida del mecanismo interno es libre para cambiar-- cambios de realidades.

"Richard, liberándote de la creencia de que cualquier persona , lugar, evento o circunstancia te causa sentir requiere una nueva manera de ver la realidad y deshacer las nubes del pasado. Cuando tu estas bravo tu has causado tu propio enojo, cuando hay miedo el miedo lo hiciste tu."

"! Eso es ridículo! ¿Por qué me iba a poner bravo yo mismo? ¿Cómo puedo yo enojarme a mi mismo? Mis sentimientos son el resultado de lo que pasa en mi vida," Richard protestó.

"? Tu estarías dispuesto a hacer un experimento que está diseñado para darte una experiencia directa de cual es la causa de tus sentimientos?"

"!Seguro!"

"Una vez que tu hagas este ejercicio, no hay vuelta atrás a culpar, porque su conclusión es tan simple. Puede ser negada , pero solo temporalmente. La experiencia directa descansa en la mente como una semilla , que tarde o temprano, dará el fruto de la responsabilidad para cada aspecto de tu vida."

"Yo no estoy seguro de estar listo para eso, pero supongo que es el tiempo. Vamos a hacerlo! "

"Está bien. Por favor, cierra los ojos. Yo te voy a pedir que te permitas sentir algunos sentimientos. Primero , permítete sentir tristeza. Intensifica la tristeza. toma una respiración profunda y deja ir tu tristeza. Permítete sentir ira. Intensifica la ira. Toma una

respiración profunda y deja ir la ira. Ve al sentimiento de miedo . Intensifica el miedo. Toma una respiración profunda y deja ir el miedo. Permítete sentir dolor . Ponte la mano donde te estás sintiendo el dolor. Richard se puso la mano en la frente según aguantaba la respiración.

"Ahora abre los ojos."

"Nota donde está tu manos , Richard. Tu mano te está indicando donde tu guardias la energía que te está causando el dolor. Si tu aprendes a cambiar esa energía, la sanación ocurre. Si no lo haces, ahí es donde tu proceso de enfermedad va a tender a manifestarse."

"Pero. . ."Richard intervino.

"Déjame seguir con el resto del ejercicio antes de entrar en una decisión. ¿ Podrías cerrar los ojos de nuevo por un momento?"

" Toma una respiración profunda y deja ir la tristeza , el miedo, la ira, y el dolor. Déjate llevar al sentimiento de gozo y vida plena, y abre los ojos. "

" Eso se siente mejor , "el dijo inmediatamente.

"?Cómo tu sentiste cada uno de los sentimientos que acabas de tener?"

"Yo recordé una experiencia que causó esos sentimientos en mi anteriormente, "el replicó.

" ¿ Qué tu hiciste para recordar esa experiencia? ? Cual fue específicamente el proceso mecánico? "

"Yo no estoy seguro que entiendo lo que me estas preguntando"

"¿ Qué pasó en tu mente para poder llegar a cada uno de los sentimientos que acabas de sentir? "

"Yo pensé en algo que me causó esos sentimientos. ¿ Es eso lo que quieres decir? "

"Si. Fíjate que para sentir un sentimiento tu tienes que pensar. Tu tuviste un pensamiento, ? verdad? Los sentimientos son sombras de los pensamientos. " Yo le ofrecí. "En los dos últimos minutos , tu tuviste varios sentimientos diferentes, ¿ verdad? "

"Si "

" ? De quién eran los sentimientos que causaron esos pensamientos ?

" Míos, supongo. " Richard dijo, luciendo un poco confuso, "pero yo tuve los sentimientos por los eventos en los cuales pensé , no por los sentimientos que yo tenia. "

"Seguro que parece así, pero yo creo que actualmente trabaja diferentemente. Richard, ¿Cual fue una de las escenas en las que tu pensaste para sentir ira?"

"Solamente tuve que pensar en mi esposa cuando me dejó y me quedé solo como resultado de sus acciones, "el dijo.

"¿ Qué pasaría si tu pensara en que ella se va y a la vez piensas, yo estoy listo para hacer mi vida diferentemente, que oportunidad para sanar! ""? "

"Yo nunca pensaría eso , michael "

"Despues de esta experiencia, puede ser que cambies de idea. Prueballo , y mira a ver que pasa. Ponte a pensar en que ella se està yendo y date permiso para generar pensamientos de jùbilo acerca de vivir tu vida de una manera diferente y tener la oportunidad de sanarte. Piensa esos pensamientos como la verdad, pensamientos excitantes acerca de tu vida y mira a ver que pasa. "

"Date cuenta Richard, es tu pensamiento acerca del evento, no el evento en si mismo lo que causa tus sentimientos. .Tu puedes escoger el mantener tus pensamientos de ira, pero cuando lo haces, tu escoges el original , tu esposa solamente recibe una copia. Tus pensamientos te impactan a ti primerao . Toma nota, ella no està aqui para saber que tu piensas, pero cada pensamiento tiene un impacto en ti. Tus sentimientos te informan de la naturaleza del impacto de la energia de tus pensamientos en tu fisiología. Si tu tienes dolor, tu eres el que està errado"

"Mis pensamientos me causan sentir . . . que pensamiento mas nuevo." Richard . medio musitó , Richard.

"Vamos a llevar el principio un pasa adelante . Si ayer, la semana pasada, el mes pasado o el año pasado, tu tenias pensamientos negativos o dolor , ¿de quien eran los pensamientos que te causaron ese dolor.? "

"Míos, el reconoció.

"Si mañana, la semana que viene, el mes que viene o el año que viene, tu experimentas esa cualidad de dolor, ¿ de quien son los pensamientos que van a causar ese dolor?"

Obviamente míos, " fue su breve respuesta.

"? Tu esperas experimentar dolor en algún momento en el futuro? Yo, inquirí. Claro, ? y no todo el mundo?"

"Yo no estoy seguro que es necesario, Richard. Por què te vas a infligir dolor ? "

" Yo- yo no se. Supongo que hábito. "

"Hay una sola razón. Demencia. :

"? Tu quieres decir que yo estoy loco!?" .

"En el grado en el que cada uno de nosotros nos infligimos dolor, Richard, todos estamos locos. El mundo nos enseña sistemas de pensamiento dementes , y al hacerlo, nos enseña a destruirnos. Si caemos en eso y creemos que los pensamientos dementes son normales, llegaremos a la conclusión de que no hay otra cosa.

"Te ofrecería la idea de que los pensamientos, son una forma de energía. Cada vez que tu pones una cualidad de energía mental en tu psicología, tu recibes un sentimiento que corresponde a esa cualidad. Tus sentimientos son tus mecanismos de información y te dicen si te estas conectando con energía mental constructiva o destructiva.

"Cuando tu cometes un error , el sentimiento es negativo. Te ofrecería la idea de que tu y yo estamos hechos en la imagen del Amor, y no hay ningún a otra realidad que pertenezca que pertenezca en la experiencia humana. Cualquier otra realidad es una violación de la estructura humana, y nosotros nos destruimos cuando enfocamos energías desintegrantes. "

PENSAMIENTO CLAVE --- Si estoy sufriendo, estoy en error.

"Literalmente, nosotros creamos nuestras realidades , con cada pedazo de energía mental con la que nos empeñamos . La mente tiene la capacidad increíble de convertir nuestra energía mental en las imágenes actuales que vemos. Si tu pones odio, miedo, ira, angustia, terror crítica, condenación, chismografía, calumnia o venganza en tu estructura, esa energía mental se convierte en una imagen en tu cerebro. Si tu estas en negación, tu crees que la imagen es de otra persona , a pesar de que viene de tu fisiología. Cada imagen que tu mente produce explica donde tu estas. Si no puedes adueñarte de eso, nunca te va a ser posible verte verdaderamente, y la corrección sería imposible. Una de las metas de este trabajo es proveerte con una variedad de herramientas para lograr la corrección."

"Herramientas son técnicas concretas o acciones que podemos usar para resolver disgustos o patrones en el momento que ocurren. Ellas están diseñadas para proveer una manera de asistir en la creación de gozo y en dejar ir las cargas que la mayoría de las personas acumulan en su diario vivir. Por ejemplo tomar responsabilidad es una herramienta . Cuando tu proyectas responsabilidad en otro , tu mente te muestra que ellos son tu problema. Cuando tu usas la herramienta de responsabilidad, tu resuelves la proyección porque tu mente te va a cambiar lo que te muestra acerca de ellos y de ti. Estando consciente de que los sentimientos son un sistema de guía es otra herramienta cuando tu usas ese estado de alerta tu tiendes a verte correctamente y y es posible verte verdaderamente en lugar de culpar a otros cuando tu malestar aflora.

" Unas cuantas de las muchas herramientas presentadas en este trabajo incluyen ' Mi Compromiso, 'Respiraciones, Estar Consciente y Perdón. Yo podría seguir con una lista larga pero cada herramienta se ve a desarrollar en su propio tiempo."

"Yo estoy confundido ", Dijo Richard solemnemente.

"Yo entiendo. Es mucho para absorber de pronto, pero los principios de este trabajo son muy sencillos . La aparente complejidad y confusión de aprender esta nueva manera de pensar viene del hábito de agarrarse a las creencias antiguas , lo cual hace difícil integrar ideas nuevas. La confusión no viene del los principios.

PENSAMIENTO CLAVE--- La verdad es compleja a una mente compleja y simple a una mente simplificada.

" ¿Tu aprendiste matemáticas tradicionales cuando tu estabas en el colegio ? " Richard asintió.? "Tu te has encontrado con las matemáticas desde entonces?"

"Si, yo traté de aprenderla y enseñársela a mi hija. Estudiarla era como irse a un mundo extraño, y me sentí muy estúpido cuando me tomo semanas alcanzarla. Ella tenia solamente 12 años entonces! "

" Eso es lo que digo. Con este material, se te está presentando una manera nueva y completa de pensar y vivir, se puede decir que un nuevo mundo. Puede que tengas la oportunidad de sentir y sanar algo de ese 'estúpido' sentimiento antiguo según integras estas enseñanzas. Hay un dicho que explica, No puedes hacer matemática nueva con una mente de matemática vieja. ' De la misma manera no puedes simultaneamente tomar responsabilidad por tu vida mientras culpas a otros.'

PENSAMIENTO CLAVE -- Cuando nosotros respondemos nosotros escogemos conscientemente. Cuando re-accionamos, estamos inconscientemente llevados por nuestro pasado. Responsabilidad es la habilidad de responder en lugar de re-accionar.

Una vez que tu reconoces que tus sentimientos son generados por mecanismos internos, tu tienes la llave de poder sobre esos pensamientos , y puedes tomar responsabilidad por ellos. Entonces es posible responder en lugar de solamente reaccionar a lo que la vida trae. Cuando tu te comprometes y tienes voluntad de ser responsable , tu puedes cambiar lo que sale de tu mente y esas acción cambiará tu realidad. La manera en que tu te sientes no va a depender mas de una persona, lugar, cosa , evento o circunstancia."

!Ah ! Eso suena espléndido. ¿Donde está el truco? " él preguntó .

" Richard, no hay truco, "yo repliqué. "pero hay ideas que tu tienes que cambiar. Por ejemplo, tu tienes que estar dispuesto a ver y tratar tu pena oculta.

"Remover realidades de la mente es el significado original de la palabra 'Perdón.' En este trabajo, cuando una realidad negativa se dispara, es una oportunidad de aprender El Verdadero Perdón.

Cuando el dolor aflora, si tu eres honesto y en contacto contigo mismo, tu te adueñas del agravio y agarrarás esa oportunidad para dejar ir esa realidad interna--Perdonar! El dolor funciona para informarnos de nuestros errores.

" El perdón falso está basado en la creencia de que otros son responsable por lo que tu sientes, y por lo tanto tiende a reforzar ese error . Perdonar a otros, de esta manera, por lo que pasa en tu mente deja tu dolor intacto y la oportunidad de sanar se pierde. Haciendo usa de cada oportunidad para sanar es una decisión importante que puedes hacer y esa decisión acelerará tu proceso inmensurablemente."

Richard no lucia convencido. "Gracias pero yo paso, "dijo sarcásticamente, "si yo tengo una realidad dolorosa escondida en algún lugar de mi mente, yo prefiero dejarla ahí, gracias. "

PENSAMIENTO CLAVE-- El propósito de la vida, cuando rehusamos a escuchar el dolor , nuestra señal de aviso, es pegarnos en la limitación. Mientras mas rehusemos el oír, mas dura la vida nos golpea.