



LAS 12 CLAVES DE LA ESPIRITUALIDAD EN LO COTIDIANO

La Naturaleza siempre hace florecer lo mejor de nosotros mismos. A ustedes les habrá sucedido más de una vez. Estando ante un paisaje bello o recorriendo algún lugar natural, de pronto sucede algo mágico: no solo nos volvemos más conscientes de lo maravillosa que es la vida sino que parecemos estar más preparados para comprender al otro, vivir en armonía, buscar la asociación y no el conflicto, dejar hábitos tóxicos, y asumir todo aquello que convierte la vida en una experiencia de felicidad.

La Naturaleza nos hace participar, aun involuntariamente, en la experiencia espiritual, nos volvemos reflexivos, sentimos la presencia de algo trascendente allí.

Pero pareciera que cuando volvemos a la ciudad todo esa extraordinaria energía desaparece -después de un tiempo de transición- y volvemos a los viejos patrones y conflictos, y las urgencias de lo cotidiano se devoran nuestras buenas intenciones, y lo naturalizamos, como si esa fuera la única manera de vivir.

Daríamos la sensación de que solo en la Naturaleza puede prosperar nuestro estado de conexión. Sin embargo, cuando uno ha vivido en la Naturaleza y luego contrasta con la experiencia urbana puede descubrir que no se trata del contexto, sino de la actitud que se mantiene a lo largo del día lo que marca la diferencia. Vivir en la Naturaleza no garantiza un estado de conexión con lo sagrado, y viceversa, vivir en la ciudad no necesariamente impugna ese estado.

No se trata de que nos mudemos al campo para experimentar la vivencia espiritual natural, se trata de entrenarnos para traer y mantener la vivencia espiritual que sentimos en la Naturaleza a la ciudad o al lugar donde residamos.

Muchas veces buscamos esto a través de diversas disciplinas, como la meditación, las terapias energéticas, los círculos donde hacemos ceremonia... y funciona.



Pero lamentablemente, muchas veces la inspiración o activación de lo sagrado en nosotros desaparece una vez que traspasamos las puertas del recinto donde meditamos o el consultorio donde nos atendemos. Nos resulta difícil mantenernos en nuestro centro.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

Y que es nuestro centro? La conciencia de sabernos seres maravillosos, merecedores de toda la felicidad por el mero hecho de estar vivos, sabiéndonos sostenidos por el sueño del alma: que es compartir con la comunidad aquellos dones únicos que trajimos aquí.

Un entrenamiento para la espiritualidad en lo cotidiano requiere dos cosas: herramientas que sirvan para generar una transformación conciente y ganas de aplicarlas sobre uno mismo.

Anduve sintetizando algunas de las primeras. Espero que resulten interesantes disparadores para las segundas.

1. Auto observación: ¿que me saca de mi centro?

Uno de los errores que cometemos muchas veces en este camino es considerar que los sistemas funcionan igual para todo el mundo, que son universales. No es así, cada persona responde de manera diferente a las circunstancias. Por lo tanto, los demás no tienen por que saber que es lo que te quita de tu centro, solo tu puedes saberlo.

Algunas personas pierden la paciencia en los medios de transporte públicos, otros ante su jefe, otros sencillamente cuando salen a la calle.

Es importante que antes de aplicar cualquiera de las técnicas que te presento aquí, te tomes unos días, al menos un ciclo laboral, una semana, para registrar -y solo registrar (sin juzgar ni analizar)-, los momentos en que pierdes el eje, los momentos en que la energía que sentiste en la meditación que hiciste o la inspiración de una bella lectura, se esfuman.



Lo primero que tienes que hacer es conseguirte un anotador y llevarlo contigo a todas partes. Cuando algo te saque de tu centro, simplemente lo registras, pero sin agregarle ninguna connotación, ninguna interpretación. Nada de: "otra vez, por que a mi!!?", sino algo así como 10:30 paro sorpresivo de subte, surgen pensamientos pesimistas respecto al futuro y emociones violentas con respecto a otras personas (contra los empleados del subte, el gobierno... vaya uno a saber).

Al finalizar la semana tendrás un genial registro de los disparadores negativos de tu vida cotidiana. Así que el domingo, tranquilamente y sin abrumarte, buscas los patrones:

¿Qué situaciones se repiten? ¿Que escenario típico provoca tu reacción?

Saberlo, no implica que tengamos que analizarlo (aunque podríamos si lo quisiéramos,

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

pero eso conviene hacerlo junto a un terapeuta que pueda orientarte).

Saberlo, implica estar mas preparados la próxima vez que pase, tener conciencia de que al entrar a cierto escenario debemos estar mas atentos y presentes, a fin de que las estrategias que tenemos nos puedan servir.

2. Kit de emergencia

Cada uno sabe por experiencia propia que es lo que sirve y que no, y si no lo sabe, debe explorarlo.

Para algunas personas, unas cuantas afirmaciones sirven para bajar los niveles de tensión y retomar el comando de su centro. Para otras, es imposible concentrarse en esto, y lo único que pueden hacer es respirar profundo. Algunas cuentan has cien. Otras rezan.

Mi recomendación es: explora y encuentra que es lo mejor para ti.

Yo enseñé algunas técnicas que vienen de la sabiduría ancestral, por ejemplo, el cambio de postura corporal.

Como ustedes saben existe una postura para cada estado de ánimo, y de esa manera el cuerpo informa al cerebro acerca de cual es la situación en ese momento. Informado de la situación, el cerebro entonces emite las ordenes químicas al cuerpo que corresponden a esa situación (en general, se reduce a dos opciones "pelear" o "huir").

Cambiar la postura, funciona como una dosis de nuestros propios químicos antidepressivos o relajantes.

Busquen en mi canal de Youtube mi video "Autocontrol Emocional",



<http://www.youtube.com/watch?v=C4mb7PwgPJM> . Allí hablo un poco mas de estas técnicas. El video es un poco viejito ya, de la época de mi antigua pagina AstroSer, pero todavía pueden encontrarle utilidad si aun nolo han visto.

3. Comando

No podemos controlar lo que sucede pero si como actuamos ante lo que sucede.

Si hemos realizado la exploración sugerida en el paso 1, cuando algo de lo que nos "saca" habitualmente de eje, sucede, estaremos mas atentos.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

Podremos asumir, entonces, plena responsabilidad por el momento que estamos transitando, nos sentiremos muy presentes. "Si, soy yo, experimentando este suceso, y lo que siento no tiene tanto que ver con la situación como conmigo mismo. Yo elijo a cada momento como sentirme."

Por supuesto, ustedes me dirán, "Existen ciertas circunstancias que se salen de la lista, eventos inesperados, como que te roben el auto o tu jefe llame a reunión urgente del personal para hablar de 'recortes'"

Bien, es allí donde se juegan las grandes leyendas personales, el guerrero enfrenta al ogro, y es probable que no podamos mantenernos todo lo centrados que queremos.

Sin embargo, si hemos estado entrenando con las pequeñas irritaciones cotidianas es seguro que encontraremos mas recursos en estas grandes crisis que si no lo hubiéramos hecho.

Incluso en una situación que provoca desborde emocional, podemos asumir plena responsabilidad.

"Me esta sucediendo esto, me fui de cauce totalmente y no paro de llorar o de golpear a mi jefe con una abrochadora"... ok, ok, quizás no sea nuestra mejor versión, pero estaremos siendo plenamente responsables del momento.

4. Belleza

Este es un entrenamiento imprescindible: buscar belleza intencionalmente.



A diferencia de las culturas que vivieron en contacto estrecho con la Naturaleza, la nuestra vive una realidad mas pensada que sentida.

Esto es: vamos describiendo nuestra realidad a medida que transitamos por ella. Dentro de nuestra mente, esto se expresa a través del dialogo interno "¿Sonó el despertador? ¿Ya es la hora? Ya me levanto... ay que sueño! Uff es martes, quedan 4 dias de tortura. La vecina de arriba ya esta corriendo los muebles, que desubicada. Me doy una ducha y salgo. ¿Donde dejé el champu nuevo que compre? y así

seguimos, relatando nuestro día.

Este es nuestro modo de operar en el mundo, un dialogo la mayoría de las veces quejoso, otras inculpatorio, a veces de frustración, otras de auto-elogio... absolutamente mental, discursivo, propiedad del hemisferio izquierdo del cerebro.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

La mayoría de las experiencias sensoriales -sabores, olores, colores, texturas, sonidos-(propiedad del hemisferio derecho) quedan como un ruido de fondo, y nuestra atención conciente no las registra.

El fresco aroma de la mañana, el canto de las aves al amanecer, la suave caricia del agua sobre el cuerpo, el brillo dorado del sol sobre las nubes, se pierden de nuestra consideración.

Mantenemos al hemisferio derecho en un segundo plano la mayor parte del tiempo, salvo en los momentos en que hacemos arte y cuando soñamos

Pero curiosamente, nuestro hemisferio derecho es el responsable de la sensación de conexión con la Totalidad. es a partir de el que podemos experimentar trascendencia, libertad, sentido de propósito, aquello que buscamos para sentirnos completos y felices.

¿Como equilibramos esto?

Un truco que los nativo americanos me han enseñado es el de "buscar belleza deliberadamente".

En toda situación, aun la mas desagradable, existe algo que es bello. Escenario: estoy en el transporte público hacia mi casa, atiborrado de gente, viajo mal, mi mente comienza a repetirme lo horrible que es todo. Pero hay una melodía sonando en el audio del vehículo, o un niño hermosísimo sentado en la primera fila, o un perfume adorable que nos llega desde la persona que viaja de pie a nuestro lado.

La técnica consiste en poner toda la atención en ese registro sensorial, ignorando a lo demás. Poner toda nuestra energía en disfrutarlo, saborearlo.

Muchas veces, parada en el tren volviendo del trabajo, lo único que tenia a mano para hacer esto era un pedacito de cielo despejado que apenas se podía ver por la ventanilla. Con esto alcanza para cambiar nuestro estado, si colocamos toda nuestra atención en ello.

5. Curiosidad

De lo que se trata este recurso es de cambiar el enfoque: volvernos de ansiosos a curiosos, preguntándonos por ejemplo, ¿que talento estoy entrenando en esta situación?

Los eventos desequilibrantes hacen reaccionar una parte muy primitiva de nuestro cerebro que ya hemos mencionado: el reflejo de lucha o huida

Ante una situación critica, nuestra adrenalina se dispara, la respiración se entrecorta, el pulso se acelera, los músculos se tensan.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

Esta reacción es natural. Procede de la parte mas primitiva de nuestro cerebro.

Es la misma reacción que -en la prehistoria- provocaba en nosotros la presencia de un tigre dientes de sable rugiendo detrás nuestro.

Solo que ahora, la misma reacción puede ser provocada por la recepción de una carta documento o el comentario de un compañero de trabajo sobre una posible disparada del dólar.

Nuestro cuerpo físico entra en modo supervivencia porque está entrenado para esto, y dado que para nuestra mente parece ser tan importante una corrida cambiaria como lo fuera en la prehistoria una manada de búfalos descontrolada, nuestro organismo hace lo que sabe hacer: emitir todas las ordenes químicas para ponernos a resguardo de un supuesto peligro. Pero no podemos salir corriendo, y por lo tanto se genera un estado de ansiedad que en casos graves puede llegar al ataque de pánico.

Existen dos formas de salir de esto: una, por supuesto, comenzar a incorporar otra filosofía a nuestra vida, donde consideremos en la escala apropiada que es lo realmente importante para nuestro ser.

Mientras tanto, existe un recurso, y es el de mirar curiosamente algo.

Escudriñar. Mirar algo con mucha atención, cualquier objeto, la cara de alguien, un cuadro, o nuestras propias manos, buscando detalles, estudiando la imagen, como si fuera uno de esos juegos de memoria o como si tuviéramos que responder luego a un identikit.

Ese simple cambio en la mirada genera que los procesos básicos del cerebro, los primitivos, queden en segundo plano, y se active nuestro lóbulo frontal, deteniendo las emociones ansiosas, la catarata sin control de químicos de la ansiedad.

El círculo vicioso se corta, y aunque la situación aun espera ser resuelta, deja de ser un ficticio tigre diente de sable. Recuperamos nuestro poder personal, y naturalmente nuestro eje

Recién aquí podemos explorar su sentido mas profundo, si lo deseamos, y ese sentido mas profundo siempre es el mismo: cada crisis, está diseñada para entrenar en nosotros una cualidad que ha permanecido dormida en nosotros o que necesitaremos para concretar aquel proyecto en el que estemos comprometidos de corazón.

Una vez que hemos superado la etapa inicial del momento estresante, el estado de ansiedad provocado por el hecho y hemos detenido la reacción química que puede provocar pánico, nos podemos detener a preguntarnos: ¿que talento estoy entrenando



Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

con esta crisis?

Las respuestas no tardarán en llegar.

6. Perspectiva

Mirar el cielo y recordar que somos un punto azul en el espacio infinito

Los antiguos eran muy concientes de la escala.

Aun sin conocer -como nosotros ahora-, con radiotelescopios y sondas espaciales, la inmensidad del universo; los antiguos se daban cuenta, en sus largas noches de observar las estrellas, que vivimos en un espacio enorme, en un planeta que solo es un punto -hermoso, azul, brillante, lleno de poetas y maravillas- pero infinitamente pequeño.

Cuan pequeño es entonces nuestro dilema cotidiano! Que breve la significación que pueda tener en el inmenso marco del Universo, ¿verdad?

Recordar esto es un entrenamiento necesario.

El dialogo mental es tan auto-centrado que a veces perdemos de vista esta cuestión de escala. Sentimos nuestros problemas como cosas absolutamente grandes y dramáticas, cuando constituyen un suspiro casi imperceptible en la eternidad



Esto no significa que seamos irrelevantes.

Por el contrario, cada uno de estos pequeñísimos momentos de la existencia es irreemplazable.

Por eso mismo, no se puede desperdiciar en preocupaciones.

Mirar la noche, leer publicaciones sobre el cosmos, ver el canal de astronomía en lugar del canal de las noticias.... son técnicas que nos permiten recuperar nuestro centro, porque nos vuelven a ubicar en donde debemos estar: en un infinito que ha sido diseñado para nuestra felicidad, no para nuestra desdicha.

7. La Naturaleza como espejo

Llamo a esta clave: jugar a las señales con la Naturaleza.

Consiste en mirar cada suceso natural como la respuesta a algo que hemos preguntado, estableciendo un dialogo, ya no en nuestra mente, sino en nuestra alma, con las otras almas.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

El vuelo de un ave hacia abajo puede estar diciéndome que baje a tierra ese proyecto que me interesa, el encuentro con una pluma un mensaje de que mis pedidos están siendo escuchados, una súbita brisa un llamado a despejar mi mente.

Jugar a las señales no requiere vivir en la naturaleza.

De hecho, estando en la ciudad, es mas fácil que nos llame la atención algo natural.

Una brizna de pasto creciendo entre dos baldosas puede convertirse en un estímulo para nuestra persistencia, un recordatorio de las fuerzas profundas que nos permiten trascender cualquier desafío.

El sistema para interpretar es mucho mas simple de lo que parece. Consiste en observar el fenómeno inusual y preguntarse ¿Que me está reflejando acerca de mí mismo?

Al vernos como en un espejo con el fenómeno natural observado, pronto aparecerán las respuestas en nuestro corazón.



8. Simplificar

Menos es mejor, podría ser el lema de esta clave.

La mayoría de las veces salimos de nuestro centro porque estamos sencillamente abrumados por la cantidad de información, tareas, responsabilidades, demandas de nuestro entorno.

Hay que empezar a recortar.

Podemos empezar a hacerlo por cualquier parte. Tomamos la agenda y recortamos las actividades que no son imprescindibles. Analizamos nuestro día y dejamos de hacer todo aquello que no tenga un propósito claro, aquello que hacemos por obligación social, aquello que hacemos por complacer o por etiqueta.

Simplificamos nuestros hogares, eliminando todo lo que sobra o ya no usamos.

Simplificamos nuestra área de trabajo eliminando objetos que ocupan un espacio y no se usan.

Pero lo mas importante es simplificar nuestros pensamientos. Cuando se escuchan a si mismos enredándose en un análisis demasiado desgastante, sencillamente díganse a ustedes mismos la orden "SIMPLIFICÁ!". Verán sucederse milagros.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

9. Sincronicidades

Últimamente me cuentan de muchas sincronicidades.

Vemos a alguien parecido a un amigo y ese amigo nos llama por teléfono, buscamos un libro y vemos que una vecina de asiento lo esta leyendo, hablamos de un tema con un compañero de trabajo y ese mismo día nos llega un mail de invitación a un curso sobre este tema.

Creo que las sincronicidades siempre fueron numerosas solo que ahora estamos prestándoles mas atención.

Pero entiendo que no las estamos utilizando adecuadamente.

En general, cuando una persona experimenta una sincronicidad trata de encontrarle "significado".

Comienza entonces a asociar ese significado con su propio inventario interno, su historia personal, su circunstancia.

¿Tengo que leer ese libro? ¿Estará mi amigo interesado en mí? ¿Será ese curso la salvación de mi puesto de trabajo?

La sabiduría ancestral me enseñó que cuando analizamos una sincronicidad la vaciamos de poder.



Las sincronicidades no están allí para analizarse porque al hacerlo solo seguimos dando argumento a nuestro dialogo mental y nuestros condicionamientos.

Las sincronicidades vienen a hacer con nosotros todo lo contrario: vienen a liberarnos de la descripción mecánica de la realidad, vienen a informarnos de una magia y de un misterio que no llegaremos a comprender intelectualmente, y en eso reside su poder, justamente, en que sean inasibles, incomprensibles. nos desconectan de la línea de tiempo, de la matrix. Son guiños de lo abstracto diciendo "ojo con creerte el

juego de la realidad construida, no olvides que todo es una puesta en escena para tu aventura como ser espiritual".

Cuando suceda una sincronicidad, agradezcan, saluden al Misterio y sigan adelante con su vida.

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

10. Manifestar

Joe Dispenza, en la película "Y tu que sabes?" describe una técnica fantástica de creación de la realidad que el mismo utiliza.

Dice que al despertar, cada mañana, formula e imagina el día que quiere vivir, la experiencia que le gustaría transitar o el estado interno que desea sentir.

En algún momento de ese visualizar, Dispenza formula la siguiente afirmación "Y todo sucederá de tal manera que me daré cuenta que yo lo he creado."

Ese punto es crucial. Darnos cuenta de que somos los creadores de nuestra realidad le da fuerza a las futuras creaciones porque suma a nuestro inventario de lo "real" esa capacidad que habitualmente negamos o ignoramos por no haber sido entrenados en ella.

Estos pequeños "juegos" con el Universo te permitirán recuperar el lugar de auténtico creador, y te devolverán la alegría de vivir una existencia con sentido.

11. Disfrute

Disfrutar a cada momento nos devuelve al presente y a la conciencia plena.

Una simple técnica consiste en hacer pausas en el trabajo o la tarea cotidiana para disfrutar de algo, por ejemplo, del movimiento del cuerpo, estirándonos, bostezando, cantando, haciendo garabatos con el papel, bailando en el lugar...



¿Miedo al ridículo?

Para muchos -que quizás están muy pendientes de la mirada ajena- quizás si, pero para otros será una invitación al disfrute. en lugar de pensar en como te miran, piensa en el inmenso servicio que estarás haciendo a los demás al mostrarles que nos podemos desprender de las máscaras y disfraces, y que nada se derrumba por ello.

Sentir el cuerpo a cada momento, con su experiencia de movimiento, pulsación, vibración y calor, es el regalo implícito en la existencia terrestre. No se consigue "del otro lado", ni en otro planeta. No te lo pierdas.

12. Permitir que suceda

Esta ultima actitud es la mas difícil de conseguir pero realmente es mágica

Las 12 claves de la Espiritualidad en lo Cotidiano

No nos damos cuenta hasta que punto lo que nos sucede está diseñado para nuestra evolución, para nuestro beneficio, para nuestra expansión

y no lo podemos ver simplemente porque no hemos tomado un momento para reflexionar sobre eso, o porque nadie nos lo dijo, o porque estamos demasiado ocupados repitiéndonos nuestra propia historia.

Este ejercicio lo compartía en mis sesiones de entrenamiento espiritual, creo que es muy útil:

1. toma un papel y colócalo en forma horizontal (apaisada)
2. dibuja la línea de tiempo de tu vida, en años
3. sobre la línea, los episodios mas maravillosos en las distintas áreas (éxitos académicos, encuentros con personas que marcaron tu vida, nacimientos, ceremonias felices, etc.)
4. debajo señala los episodios dolorosos, críticos, o que consideraste en aquel momento "fracasos"

Al terminar observa el resultado: descubrirás que cada episodio negativo le abrió la puerta a algo maravilloso, que sin la existencia de los episodios de la línea de abajo hubiera sido imposible la ocurrencia de los de arriba.

Si no hubiéramos perdido aquello, nunca hubiéramos logrado esto. Si no nos hubiéramos liberado de aquello oro, esto nuevo no hubiera llegado a nuestra vida.

Construye frases con estos descubrimientos. Honra a los sucesos de tu pasado que antes calificabas como derrotas o tragedias. Al cambiar la forma en que los consideras descubrirás aun mas tesoros ocultos detrás de la apariencia de dolor inexorable.

Todo tiene un propósito. Todo tiene sentido. Tu lo tienes.

***Estas aquí para ser feliz mientras compartes tus dones
únicos con el mundo.***

No lo olvides

Hasta pronto

Flavia Carrión – Espiritualidad Natural

