

DESCUBRIENDO EL CAMINO

Aida Paz Hernández Matías

Descubriendo el camino



Ai

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de los tiempos el ser humano ha ido evolucionando y consiguiendo mejorar cada vez más su calidad de vida. Y en las últimas décadas se ha podido avanzar aún más gracias a las investigaciones y a la tecnología, abarcando ya todos los ámbitos del ser humano.

En el ámbito de la salud, se está empezando a comprender que está en gran medida condicionada por nuestra mente: por lo que pensamos de nosotros mismos, de los demás y de la vida. Todo lo que pensamos, mientras estamos pensándolo, nos está generando algún sentimiento o emoción (compasión, amor, vergüenza, culpa, ira, rencor...). Y cuando actuamos conforme a esos pensamientos, nuestros actos tendrán unas consecuencias que, a su vez, generarán otros sentimientos o emociones.

Cuando pensamos de manera positiva, los sentimientos y emociones que generamos también son positivos, y en consecuencia, nuestro cerebro segrega, entre otras sustancias, serotonina, también llamada "la hormona de la felicidad", una hormona que en general hace que nos sintamos bien. En cambio, cuando pensamos de manera negativa, nuestros sentimientos y emociones también serán negativos, y esto hace que nuestro organismo libere cortisol, una hormona del estrés, que con el tiempo afecta negativamente a nuestro estado de salud provocándonos, entre muchas otras cosas:

- La debilitación de nuestro sistema inmunitario, facilitando así la aparición de enfermedades.
- La reproducción y propagación de células cancerígenas.
- El mal funcionamiento de nuestros órganos originando enfermedades y dolencias.

Por tanto, las emociones resultantes del pensamiento positivo nos mantienen sanos y las del pensamiento negativo nos quita la salud. De aquí podemos concluir que

"la causa principal de todas las enfermedades son los sentimientos y las emociones negativas resultantes de nuestros pensamientos y de nuestros actos."

Hay una gran lista de sentimientos y emociones negativas que solemos padecer, y entre ellas se ha descubierto que, sobre todo, la culpa y la vergüenza resultante de nuestras malas acciones; y también el miedo y el

estrés son clave.

Ahora que sabemos cuál es la causa de la mayor parte de las enfermedades, tenemos la oportunidad de cuidarnos para poder evitarlas. La terapia ideal consiste en eliminar los causantes de la enfermedad antes de que ésta se desarrolle, es decir, debemos tender hacia la PREVENCIÓN.

"La prevención es la mejor cura"

Y la única forma de prevenir estos causantes es evitando que nos invadan los sentimientos y las emociones negativas, mediante el control de nuestros pensamientos y de nuestros actos.

Siendo conscientes de nuestros pensamientos y sabiendo cuáles nos benefician y cuáles no, tendremos la posibilidad de eliminarlos de nuestra mente en cada momento que se nos presenten. Esto también nos permitirá tomar mejores decisiones antes de actuar para que las consecuencias de nuestros actos nunca sean negativas, evitando así generarnos esos sentimientos de culpa o de vergüenza que tanto nos perjudican.

Los adultos, por el tiempo vivido, tenemos una serie de costumbres y hábitos que hemos ido adquiriendo con el paso del tiempo y ahora están muy arraigados en nuestra forma de ser. Esto hace que nos resulte más difícil evitar que cierto tipo de pensamientos nos invadan. Y al dejarnos dominar por ellos, estamos continuamente generando sentimientos y emociones negativas. Además como consecuencia de esto, muchas veces nuestras acciones no son las correctas.

No siempre actuamos mal conscientemente, la mayoría de las veces es por falta de conocimiento, pero las consecuencias de estas acciones son las que nos producen sentimientos y emociones negativas que a la larga van generando enfermedades.

Por este motivo es muy importante que enseñemos a los niños desde pequeños a cuidar su mente con buena información. Ellos carecen de prejuicios y tienen la mente vacía, por eso aprenden las cosas tan rápido. Nos corresponde a los adultos no contaminarles con miedos, hábitos perjudiciales o visiones negativas sobre el futuro y sobre los demás.

Corrigiéndonos primero nosotros, nos resultará más fácil enseñarles a ellos, porque, por un lado, sabremos qué debemos enseñarles en cada momento, y por otro lado, aprenderán de lo que nos vean hacer a nosotros porque no hay mejor forma de enseñar algo que con el propio ejemplo.

" Enseñemos con el ejemplo"

La mejor forma de poder ir corrigiéndonos es reprogramando nuestra mente para no seguir cayendo en los mismos errores. Es decir, adquirir los conocimientos necesarios que nos permitan reconocer en cada momento qué tipo de pensamientos y qué tipo de acciones no son correctas porque nos están perjudicando. Éste es el objetivo principal de esta obra. Aquí veremos diferentes situaciones que se nos pueden presentar en la vida cotidiana de cada uno de nosotros. En cada una de ellas aprenderemos la forma adecuada de reaccionar, lo que nos permitirá saber en cada momento qué pensamientos debemos descartar en cuanto nos aparezcan; qué actitud deberíamos tomar ante cada situación; y cómo deberíamos finalmente actuar para que los sentimientos y emociones que generemos, al tener que enfrentar esas situaciones, dejen de ser perjudiciales.

Una vez que nos hayamos instruido, cada uno debe trabajar para que estos nuevos conocimientos se queden bien arraigados en su personalidad. Y la manera de conseguirlo es por medio de la repetición, es decir, repetir y repetir hasta que se crea un nuevo hábito, tanto en nuestra forma de pensar como de actuar.

"{...}Si siembras una acción, cosecharás un hábito.

Si cultivas un hábito, tendrás un carácter.

Si cultivas un carácter, cosecharás tu propio destino.[...]"

Swami Sivananda

Después, la vida es la que nos irá poniendo ante situaciones en las que tendremos que aplicar lo que hemos aprendido para poder superarlas. Aplicando lo aprendido, muchísimas veces las superaremos, pero puede que otras veces, según las circunstancias del momento, volvamos a caer en el error a pesar de saberlo. Si esto ocurriera, no nos torturemos por haber errado, pero lo que sí debemos hacer es intentar remediarlo, porque lo más importante es darnos cuenta del error, y tener la intención de mejorar, esforzándonos por conseguir superar esa debilidad. Es muchísimo mejor saber qué es lo correcto e intentar hacerlo, aunque a veces erremos, a no querer mejorar ni esforzarnos en corregirnos.

Cuando empecemos a instruirnos probablemente veamos que algunos apartados nos están enseñando formas de pensar y de actuar totalmente contrarias a lo que hemos hecho siempre, y algunas personas podrán decir: ¡pero si esto siempre ha sido así...de toda la vida! Si esto ocurriera, no podemos dar por válido que sólo por haber sido siempre "lo de toda la vida" sea lo correcto. A esto nos referíamos cuando explicábamos que "los

adultos, por el tiempo vivido, tenemos una serie de hábitos y costumbres que hemos ido adquiriendo con el paso del tiempo y ahora están muy arraigados en nuestra forma de ser." Por este motivo, es muy importante que cada uno, cuando vaya aprendiendo en cada situación qué tipo de pensamientos y qué tipo de acciones son las correctas, se tome un poco de tiempo para reflexionar y analizar lo explicado para entender el por qué.

Cuando leamos cada punto del temario, podemos reflexionar sobre las consecuencias que hemos tenido cuando hemos respondido ante esa situación en el pasado, y después pensaremos en las posibles consecuencias de actuar como estamos aprendiendo ahora. De esta manera podremos comparar una con la otra para entender el motivo por el cual una es más favorable que la otra. Después, cuando en nuestra vida tengamos que superar esas situaciones, la experiencia es la que nos confirmará qué manera de reaccionar era la mejor.

Para esto, es muy importante tener en cuenta que para aprender es necesario estar abiertos a lo nuevo que nos pueda llegar, porque si no aceptamos los cambios, nos perjudicamos, ya que estaremos rechazando la oportunidad de beneficiarnos de las mejoras que nos están regalando para una mejor calidad de vida.

Podemos verlo cada día si observamos a la velocidad con la que está cambiando y avanzando el mundo. Todos los días se avanza en algo. Todos los días se descubre algo. Y las personas seguimos aprendiendo hasta el último día de nuestra vida porque siempre hay algo nuevo que aprender. Durante la lectura del libro adquiriremos una serie de conocimientos básicos que serán la base de nuestra personalidad. El resto nos llegará día a día a lo largo de nuestra vida y en cada momento tendremos que discernir lo que es correcto de lo que no, para así continuar aprendiendo, creciendo y evolucionando.

Por tanto, no dudemos nunca en seguir aprendiendo, y en este sentido, aprendiendo para mejorar y cambiar lo que sabemos que nos perjudica y nos enferma.

Capítulo 2

La obra está dividida en dos partes: Despertar y reprogramándonos.

La parte I "Despertar", comienza exponiéndole al lector algunos estilos de vida que suelen ser comunes en muchas personas, con la intención de "abrirle los ojos" para que analice si, de verdad, se siente satisfecho con el estilo de vida que lleva. Posteriormente se le expone al lector en dónde radica la solución para cambiar y mejorar su vida, para después explicar, más ampliamente, todos los aspectos que una persona debería tener atendidos para sentirse satisfecha con su vida.

La parte II "Reprogramándonos", recoge el objetivo principal de la obra: aportar al lector los conocimientos necesarios para ayudarlo a reaccionar adecuadamente ante situaciones que, de un modo u otro, se presentan en la vida de la mayoría de las personas, consiguiendo de esta manera que los sentimientos y emociones que genere, como consecuencia de sus pensamientos y de sus actos, dejen de ser perjudiciales.

Capítulo 3

PARTE I

DESPERTAR

La mayoría de las personas vivimos dedicando casi todo nuestro tiempo a cumplir con las obligaciones y los compromisos, y al final no nos queda tiempo para nada más, creando así una rutina que se va repitiendo día tras día. Cuando creamos este tipo de rutina, la mayoría de las veces, de repente y sin darnos cuenta, llega el día en que sentimos que hemos llegado al límite y tenemos la necesidad de cambiar y romper con todo, porque si no lo hacemos, explotaremos.

Lo mismo ocurre cuando una persona se dedica por completo a una sola área de su vida, como puede ser dedicarse exclusivamente al trabajo, a la familia, o a las tareas del hogar... Porque lo que suele ocurrir en este tipo de situaciones es que, si por algún motivo la vida le cambia de repente y pierde eso a lo que le ha dedicado todo su tiempo, esa persona se sentiría totalmente vacía y perdida. En cambio si su vida está llena en todos los aspectos y perdiera algo, le quedaría todo lo demás.

"No pongas todos los huevos en una misma canasta"

La solución radica en atender todos los aspectos de nuestra vida. Somos conscientes de que tenemos que cumplir con nuestras obligaciones, como son el trabajo y las tareas del hogar, pero no podemos olvidar que también existen otros aspectos muy importantes que deben ser atendidos, especialmente porque afectan directamente a nuestro estado emocional. Estos otros aspectos son los que nos hacen sentir bien, vivir con más ilusión, tener una actitud más positiva y todo esto es lo que finalmente repercutirá en cómo vamos a afrontar nuestro día a día, en cómo vamos a desarrollar nuestro trabajo y en cómo vamos a relacionarnos con los demás. [...].

[...]Para conseguirlo, lo primero que tenemos que saber es cuáles son esos otros aspectos que también debemos atender. Sólo así podremos organizarnos para que formen parte de nuestra vida, encontrando dentro de cada uno, lo más adecuado a nuestro carácter, nuestros gustos y nuestras aficiones.[...].

... más tras las edición del manuscrito.

Capítulo 4

PARTE II

REPROGRAMÁNDONOS

Como comentamos en la introducción de este libro, la primera consecuencia de nuestros pensamientos y de nuestros actos son los sentimientos y las emociones que nos generen, y cuando éstos son negativos, a la larga hacen aflorar en nuestro cuerpo enfermedades.

Para que nuestros pensamientos y nuestros actos no nos produzcan sentimientos o emociones negativas debemos pensar y actuar bien ante cada situación que se nos presente, porque cuando pensamos positivamente, nuestras emociones son positivas también, y cuando actuamos correctamente, no tenemos consecuencias negativas que nos puedan hacer sentir remordimientos o vergüenza por lo que hayamos hecho.

Para conseguirlo, tenemos que corregirnos y reprogramar nuestra mente, y en este capítulo es en donde vamos a exponer diferentes situaciones que suelen presentarse en la vida de todos nosotros, y la forma de reaccionar ante cada una de ellas, que bajo mi experiencia, harán que los sentimientos y emociones que nos generen dejen de ser perjudiciales.

Nos centraremos en cinco áreas fundamentales:

1. NUESTRO INTERIOR
2. NUESTRO EXTERIOR
3. EN NUESTRA VIDA
4. EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS
5. EN EL SENO FAMILIAR

Capítulo 5

NUESTRO INTERIOR

(Sub-apartado 1 de 26)... más tras las edición del manuscrito.

DESARROLLEMOS PRIMERO NUESTRO INTERIOR

Todos nosotros, tanto en nuestra vida como cuando nos relacionamos con los demás, vamos a tener que vivir momentos buenos y momentos malos. Cualquiera de esos momentos nos van a llegar siempre de forma brusca e inesperada, y saber reaccionar bien ante estas situaciones, en especial las difíciles, es clave para evitar dolor y sufrimiento, tanto a nosotros mismos, como a los demás.

Por este motivo es muy importante trabajar primero nuestro interior. Sembrar y cultivar poco a poco virtudes positivas que vayan formando parte de nuestra personalidad para poder enfrentar y solucionar lo mejor posible cualquier situación que se nos presente. Esta es la única manera de mantenernos "en pie" ante cualquier adversidad; de conseguir tener buenas relaciones con los demás; y lo más importante, de sentirnos satisfechos y orgullosos de cómo somos, cómo pensamos, de lo que sentimos, y de cómo actuamos.

Tener una fuerte personalidad implica:

- No dejarnos llevar por las tentaciones (como la ira, el egoísmo, la avaricia, el robo, el fraude, la deslealtad, el miedo, la desconfianza, los vicios, las mentiras...), incluso cuando estamos pasando por momentos difíciles que nos inciten a caer en ellas.

"Si en la adversidad te mantienes fiel a tus principios y dentro de los límites de la honestidad,

iCuánto más lo harás en la prosperidad!"

- No dejarnos llevar por lo que digan o piensen los demás.

"No cometamos errores por querer ser aceptados por los demás".

Saquemos el valor de ser nosotros mismos, sin importarnos lo que

piensen o digan los demás”

- No dejarnos dominar por los pensamientos negativos ni la tristeza, a pesar de que la situación que estemos viviendo lo sea.
- Y cuando no nos apegamos a nada de lo que tenemos ni a nada de lo que se va.

“Tengamos sin ser poseídos por lo que tenemos”

Capítulo 6

EN NUESTRA VIDA

(Sub-apartado 1 de 14)... más tras las edición del manuscrito.

CUMPLAMOS NUESTROS SUEÑOS

Todos hemos venido a este mundo con un don y ese don es el que nos indica a lo que nos tenemos que dedicar. Es el que nos descubre la labor que tenemos que realizar. Es el que nos muestra el camino que debemos seguir en nuestra vida. Es nuestro "propósito en esta vida".

Cuando utilizamos nuestro don para realizar una actividad, la realizamos con pasión y sin esfuerzo, y esto es lo que nos permitirá vivir plenamente en todos los sentidos, tanto económico como emocional. Por tanto elegir un oficio o una profesión que nos apasione debe ser uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de elegirlo.

Además de elegir un oficio o una profesión que nos apasione hay otro aspecto muy importante que todos debemos tener en cuenta, y es que nunca optemos por actividades que dañen directa o indirectamente a otros seres vivos o sistemas (comercio de armas, bebidas o alimentos tóxicos, matar animales...). Por tanto, el segundo aspecto a tener en cuenta cuando vayamos a elegir un oficio o una profesión debe ser que nuestra labor ayude a los demás para que sea nuestra aportación para mejorar nuestra sociedad.

Si en la labor que vayamos a realizar utilizamos nuestro don unido a estos dos aspectos (pasión e intención de ayudar a los demás), el fruto de nuestro trabajo tendrá el éxito garantizado porque hemos nacido para hacer eso.

"La PASIÓN por una actividad y la INTENCIÓN DE SERVICIO A LOS DEMÁS, son mejores garantías de éxito y bienestar."

Alfonso Colodrón. Tao Te Ching al alcance de todos: el libro del equilibrio.

Por todo esto, es nuestro deber descubrir el don que nos han regalado. Esto lo vamos viendo desde pequeños, poco a poco y día tras día mientras crecemos. Lo vemos en nuestras inclinaciones. Lo vemos en

las cosas que nos gustan. Lo vemos en lo que hacemos bien. Lo vemos en las actividades que realizamos y, que cuando las hacemos, perdemos la noción del tiempo. Lo vemos en nuestros sueños...

"Cuando quieres con voluntad alguna cosa es porque ese deseo[...] es tu misión en la tierra[...] y todo el Universo conspirará para que realices tu deseo"

Paulo Coelho. *El alquimista*.

Pero no todas las personas lo ven, y cuando llega el momento de decidir qué quieren hacer en su vida, a qué se van a dedicar, se dejan llevar por lo que quieren los demás sin pararse a pensar en qué es lo que a ellos les gustaría ser. Y esto no ocurre sólo porque no se hayan dado cuenta del don que han recibido. La mayoría de las veces es por no tener valor para elegir su propio camino.

Algunos motivos que impiden a las personas elegir su propia vida son:

- Por no desilusionar a los padres...

"No permitas que otros hagan tu camino por ti. Es tu vida y sólo tuya"

- Por miedo a la pobreza...Pensamos que tenemos que mantener a una familia o a nosotros mismos y nos da miedo arriesgarnos...

"Todos tenemos una historia personal y la vida es generosa con el que la vive"

Paulo Coelho. *El alquimista*.

- Por miedo a que salga mal y perder lo que tenemos...

No temamos perder lo que tenemos porque eso nos aleja de nuestro camino. A veces debemos renunciar a unas cosas para obtener otras, pero esas otras cosas serán mejores.

"Cuando algo parte es porque otra cosa va a llegar[...]"

Paulo Coelho. *El zahir*.

- Y por querer tener de todo a corto plazo, entonces aceptamos cualquier trabajo y en cualquier condición...

El miedo es una de las causas más extendidas. Es lo que nos hace dudar. Tenemos miedo al fracaso, a la pobreza, a las pérdidas, pero lo que realmente tememos es salir de donde estamos seguros, tememos la incertidumbre. Y sólo el que consigue vencer ese miedo, avanzará. Vencer

el miedo es la solución.

"Arriesgarse en la vida es como una montaña rusa; no debes caer en el miedo, pasar por los sube y baja con valor y estar preparado para llegar hasta el final [...]"

"La vida siempre espera al límite para mostrar su lado brillante."

Paulo Coelho. *Once minutos*.

Capítulo 7

EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS

(Sub-apartado 1 de 17)... más tras las edición del manuscrito.

ELIJAMOS SIEMPRE EL CAMINO DEL BIEN

En general, todos tenemos unos principios y valores que nos permiten identificar lo que está bien y lo que está mal, aunque hay determinados factores, como las costumbres o las tradiciones, que pueden crear diferentes puntos de vista.

A nuestros principios y valores se les unen las “tentaciones”, es decir, nuestras debilidades, a las que todos estamos expuestos y que influyen en nuestra manera de actuar.

“El Bien y el Mal luchan por todas las almas de la tierra [...]”

Paulo Coelho. *El demonio y la señorita Pryn*.

Las faltas, los crímenes y las enfermedades son fruto de nuestros actos. Vienen como consecuencia de no proceder bien. Y sólo nosotros podemos evitarlo, esforzándonos en actuar siempre bien. Todo dependerá de la fuerza de voluntad y el autocontrol que tengamos para no alejarnos del bien, ni permitir ganar al mal.

Con esto no quiero decir que caigamos en la negatividad pensando que el Mal prevalece en el mundo. Es cierto que en las noticias siempre vemos todo lo “malo” que ocurre en el mundo, pero lo que no vemos son todas las cosas buenas que también pasan: las personas que voluntariamente ayudan en situaciones extremas que sufren las personas más vulnerables; el trabajo de las ONG; las donaciones económicas que mes a mes aporta la población; las ayudas que se ofrecen entre las familias; y como estos, muchísimos ejemplos más.

En el mundo existe tanto el Bien como el Mal, y a todos se nos ha dado el libre albedrío para elegir por nosotros mismos qué hacer en cada momento. Por eso todo depende de nosotros. Todo es cuestión de

elección.

Para hacerlo lo mejor posible necesitaremos saber lo que es el bien. Como ya hemos comentado, esto es un aprendizaje que dura toda la vida. Sólo así sabremos discernir en cada situación que se nos presente lo que es correcto y lo que no, para después intentar actuar siempre dentro de los límites del Bien.

Una buena herramienta que podemos ir utilizando mientras vamos instruyéndonos, es la de pararnos siempre a reflexionar antes de actuar, y podemos reflexionar haciéndonos estas preguntas:

¿Si hago esto me perjudica a mí?

¿Perjudica a los demás involucrados?

¿Perjudica a mi entorno?

Si todas las respuestas son que no, pues adelante. En cambio si alguna es que sí, aceptemos que ese no es el camino y pensemos en otra alternativa. El objetivo principal es siempre evitar que surja el mal.

Que una persona se conozca a sí misma también es fundamental para evitar que surja el mal, porque conociendo sus debilidades y flaquezas tendrá la oportunidad de descartar y rechazar aquellas situaciones que sabe que le harán errar.

"Si tu ojo derecho te escandaliza, sácalo y arrójalo lejos de ti [...]"

La Santa Biblia, *San Mateo, 5, 5, 29*

En caso de que en alguna ocasión no hayamos podido evitar que surgiera un mal, siempre tendremos la opción de rectificar para poder eliminar el mal que ha surgido. Por muy grave que sea, siempre será mejor corregir un error que no hacer nada.

En conclusión, elijamos siempre el camino del Bien, actuemos bien con todos: con las personas, con los animales y con la naturaleza, aunque en algunas ocasiones no actúen bien con nosotros. Recordemos que la causa principal de las enfermedades son las emociones negativas y que si procedemos mal nos perjudicaremos a nosotros mismos.

Capítulo 8

EN EL SENO FAMILIAR

(Sub-apartado 1 de 9)... más tras las edición del manuscrito.

SOBRE LAS MUESTRAS DE AFECTO

demostrar afecto y ser cariñoso es algo que se aprende, por eso, lo ideal es comenzar desde la infancia. Cuando un niño está acostumbrado a recibir besos y abrazos, aprenderá a dar besos y abrazos, porque cuando las personas son tratadas con cariño, con el tiempo, aprenden a dar cariño a los demás y así van dando forma a un carácter más abierto, sociable y cariñoso.

En cambio, si en el hogar, los miembros de la familia no se muestran afecto, como despedirse o saludarse con un beso, darse abrazos en los momentos de alegría o de tristeza, con el tiempo, van ahogando ese tipo de sentimientos. Incluso, es posible, que cada vez que alguien de fuera les de un abrazo, se sientan incómodos.

Por este motivo, es muy importante demostrar cariño y afecto constantemente y en cada oportunidad que se nos presente. Y sobre todo, enseñárselo a nuestros hijos. Recordemos que el hogar es la primera escuela que tienen.

Si somos de las personas que, por las circunstancias que sean, no hemos aprendido a hacerlo, aún no es tarde para aprender. Todo es cuestión de empezar. Basta con comenzar a demostrar afecto con las personas que en este momento están en nuestras vidas: padres, abuelos, pareja, amigos... Y si se tienen hijos, sobrinos o nietos, resultará mucho más fácil aprender con ellos.

No importa si al principio no recibimos el mismo afecto que damos. El cariño es algo que se va contagiando poco a poco, porque la persona se acostumbra a hacerlo. Lo importante es seguir haciéndolo, y veremos que, con el tiempo, todos terminarán haciéndolo también. Además, es tan bonito recibir un beso como darlo.