

## 9 PASOS PARA CONFRONTAR NUESTRAS EXPERIENCIAS

*Del Oneness Conference en Milan por Sri Anandagiriji:*

### 1. Hazte conciente de que estás sufriendo.

Necesitas admitirlo. Cuando una carga emerge, cuando no nos estamos sintiendo bien, la fuerza del hábito y el condicionamiento social es decirnos a nosotros mismos que nos sentimos bien. Cuando estamos con dolor y sufrimiento, necesitamos reconocerlo y aceptarlo. No se necesita hacer ningún esfuerzo para escapar de eso. Cuando estás con miedo, no es útil decir que te estás sintiendo bien. Admite que te estás sintiendo bajoneado.

### 2. Hazte conciente de las preguntas habituales de la mente para sacarte de la incomodidad.

La mente te lanza las preguntas erróneas: ¿Quién me causó este sufrimiento? ¿Porqué ellos me hicieron esto? ¿Porqué la vida es tan cruel conmigo? Esto nos provoca interés en encontrar la causa y culpar el atribuir a alguien o a alguna situación, y dispersa nuestra atención hacia las preguntas en lugar de experimentar lo que está ocurriendo adentro. Si nos quedamos atrapados en estas preguntas, no nos podemos concentrar. ¿Qué preguntas habituales estás haciendo? Cuando estás sufriendo, la parte importante es cómo confrontas eso. Es irrelevante si está correcto o incorrecto, o por quien o porqué tú estás sufriendo.

### 3. Haz la pregunta correcta.

Las preguntas correctas son impulsadas por una visión de experimentar nuestras emociones. Entonces la pregunta debería ser ¿cómo debo confrontar el dolor? ¿Cómo lo experimento? ¿Cómo me puedo liberar? Esto te lleva directamente dentro de la experiencia en lugar de a las distracciones de las preguntas incorrectas. La liberación viene de la atención en el sentir de nuestro cuerpo y nuestros corazones. Mientras prestamos atención, es cuando el proceso se mueve más profundamente. Quién y porqué es irrelevante. Puedes sentir un inmenso enfoque creciendo cuando haces la pregunta correcta de ¿cómo me libero de esto a través de la experiencia?.

### 4. Hazte conciente de la respuesta habitual de culpar, pelear con la situación, o perder toda motivación en la vida.

Moverte hacia la depresión o el auto-odio. Todos estos son viejos hábitos, sentir culpa, culpar a otros, y condenarnos a nosotros mismos o a los demás. La atención entonces se mueve hacia fuera. Constantemente te lleva a creer que la liberación está en algún otro lugar, por alguien más o en el cambio de las situaciones. Al hacer otra cosa y mover tu atención hacia afuera es el hábito y el más grande de los errores. Esto solo te trae más conflicto.

### 5. Toma la decisión.

Una vez que sabes esto, es un hábito y no tiene sentido o lógica permanecer ahí. Es sólo un camino por donde la mente se está moviendo por hábito. Es una tontería. Romper el hábito requiere una firme resolución. Necesitamos limpiarnos dentro de nosotros y re-programar nuestras respuestas. Tomar la decisión de "no me voy a mover fuera de esta experiencia, con lo que venga". Voy a hacer cualquier cosa y todo lo que sea requerido para prestar atención a la experiencia. Esto romperá el viejo patrón de hábito. Esto no es asunto de un solo día. Cada vez que entres en contacto con las cargas y te mantengas repitiendo tu resolución, serás más capaz de comprometerte. Requiere de práctica.

## 9 Pasos Para Confrontar Nuestras Experiencias

Resuelve y confronta cada vez y eventualmente tú tendrás un gran avance, y el proceso se hará más fácil. Incluso si fallamos 100 veces, necesitamos resolverlo 101 veces. Esta es la última meta. Tenemos que alcanzarla. No escapar, no hay otra alternativa. La postura del cuerpo ayuda también a reprogramar nuevos hábitos, anclarte físicamente sentándote erecto mientras tomas la decisión. Cierra tus ojos y respira profundamente y luego mantén tu palma izquierda abajo y ciérrala con la palma derecha y apóyalas en el muslo derecho. Mientras inhalas, mantén tu respiración; toma la decisión "Yo estoy experimentando este sentimiento completamente". Luego exhala. Has esto 7 veces

### **6. Invoca la Presencia Divina.**

También es asunto de bendición divina. Necesitamos ese enfoque intenso y un poco de energía extra. Es importante que la energía espiritual o Kundalini sea activada por gracia divina. El cerebro debe ser empujado a concentrar toda su atención. Esto es como enfocar un lente de aumento sobre algodón en la luz del sol. Esto es lo que sucede en la conciencia. Nuestras emociones pueden sufrir una transformación. Puedes pedir una bendición (deeksha) de AmmaBhagavan tocando su foto o recibiendo una bendición (Deeksha) de un facilitador (Deeksha Giver).

### **7. Permítete ir a través de la experiencia completa.**

Solo observa qué es lo que estás sintiendo físicamente y déjate llevar por eso. No hay nada que entender, es solo una experiencia que atravesar.

### **8. Luego que completes la experiencia y sientas la sensación de silencio, gozo o gratitud, harás la afirmación de que "el sufrimiento no está en el hecho, sino en mi percepción de ese hecho".**

Repítelo 7 veces. Con la primera experiencia de primera mano a través de los 7 primeros pasos, esta enseñanza quedará profundamente enraizada y la próxima vez la enseñanza estará dentro de ti y tu comenzarás a enfocarte hacia adentro sin esfuerzo. Inhala y exhala como antes, junta tus manos y tu corazón, mientras inhalas y sostienes la respiración, has la afirmación y luego bota el aire.

### **9. Concluye con una expresión de gratitud a la divinidad y/o a AmmaBhagavan.**

La espiritualidad no tiene mucho que ver con experimentar estados elevados y sucesos místicos, sino con reprogramar nuestras respuestas. Nuestras respuestas determinan nuestro destino. Si respondemos desde nuestros viejos hábitos, romperemos nuestras relaciones y causaremos enfermedades. Si respondemos a través de la aceptación y experimentándolo y viendo la transformación, estaremos creando una nueva era dorada.

Enséñate a ti mismo esta nueva respuesta y que tú vas a seguir haciendo esto. Se hará cada vez más rápido. Es como darle arranque a un motor que no se ha encendido por un largo tiempo. Si sigues estos 9 pasos, estaremos haciendo regresar a nuestra mente. Si te vuelves maestro en esto y conviertes en hábito el transformar el sufrimiento en éxtasis, imagina cuánta confianza vas a sentir.