

Integración Emocional

La Integración Emocional es el conscientemente sentir y observar una experiencia; la mayoría del tiempo es una experiencia de sufrimiento. Es el proceso de sentir nuestras emociones plenamente, lo cual disolverá su poder sobre nosotros. Nuestros pensamientos y emociones nacen del cuerpo, del corazón y de la mente. El resultado de este proceso es el sentarse/ estar dentro del ser real, viviéndolo sin drama, en el camino a la iluminación.

Los Cuatro Estados de Ser

1. Respira (Físico)

Respira profundamente. No olvides exhalar, solo suelta y permite que fluya naturalmente, que salga todo el aire. Pon atención, reposa. Continúa esta respiración consciente a través de todo el proceso.

2. Habita (Vital)

Mantente atento de las emociones que estas sintiendo, o que has sentido últimamente. Si es una emoción sobre la cual quieres trabajar, crea una fantasía que permita que la emoción surja. Si no puedes sentirla, presta atención a lo que está impidiendo que lo sientas. Si lo puedes rastrear al abandono, rechazo o culpa, bien. Si no puedes, está bien. Aspira toda esa experiencia

3. Siente (Emocional)

Siéntate dentro de esa emoción. No la resistas. Permítete sentirla tan profundamente que te conviertes en esa emoción. Permítele que te abrume, que te aplaste. Respira el dolor. Solo por un momento, al final de la exhalación, encontraras paz. Eventualmente, esa paz empezara a filtrarse en toda tu respiración

4. Observa (Mental)

El dolor comienza a disolverse. Si le prestas atención a algo por suficiente tiempo, se convertirá en consciencia. Observa hasta que estas consciente que ya no queda nada. Llega al punto de compasión, donde sabes que solo fue una experiencia. Respira la sabiduría, la sabiduría de saber que tú has creado todo en tu vida. Sigues sintiendo esa emoción, pero ya no te afecta. Es como ver a otra persona en una película – sientes compasión, pero ya no sufres tanto.

Estos cuatro pasos se hacen al mismo tiempo, simultáneamente, como un solo evento. Inhalas una emoción, la habitas, la sientes. Y una vez que empieza a desvanecerse, entonces puedes llevar a cabo la observación mental de entender que la emoción está basada en apegos. Ten un luto por aquello a lo que estas apegado. Y después disfruta de su presencia de manera pura.

Mientras pasas por este proceso, comenzaras a recordar otros eventos en donde sentiste esa misma emoción. Apúntalos brevemente; más trabajo que hacer ahí en otro momento. Más adelante, haz la integración de esos otros eventos para soltar tu atadura a esa emoción. Aprendemos que desde los primeros momentos en la vida tuvimos reacciones emocionales particulares ante eventos. Mientras integramos toda emoción a través de los eventos relacionados, rompemos este condicionamiento para que la próxima vez que ocurra algo similar, ya no le agregamos drama. Entonces, si corregimos nuestro apego a una emoción relacionada al pasado, corregimos nuestro apego a las emociones que surgirán en un futuro.

Las Tres Familias Principales de las Emociones.

Las tres principales familias de emociones son la culpa, el rechazo y el abandono. Todas las otras emociones se pueden rastrear a una de estas. Por ejemplo, si estamos enojados, podría ser que es porque nos sentimos rechazados por nuestros hijos cuando no siguen nuestros consejos. El dolor ante la muerte de un ser querido, o un divorcio, se sienta sobre el abandono. EL miedo se relaciona a las tres familias. Entonces, el rastrear las emociones a alguna de estas tres, nos llevara oportunamente a la raíz de nuestro sufrimiento.

Sabiduría

El dolor y el placer están en el humano, la felicidad y el sufrimiento en el Alma. Para el Alma, no es ni bueno ni malo, es solo una experiencia. Dolor y placer son manifestaciones naturales, o resultado, de la felicidad y sufrimiento.

Esos eventos y personas que experimentamos en nuestras vidas son el resultado de los requerimientos del Alma por tener experiencias de sufrimiento, todo como parte de nuestro camino hacia la iluminación. Pedimos todo entre vidas.

Pero esto se nos olvida, y gastamos mucha energía resistiendo todo aquello que percibimos como difícil y doloroso. La sabiduría que inhalamos es sencillamente esta:

“ Estoy agradecid@ por la experiencia. Me está permitiendo trabajar a través de mi karma, o me está permitiendo que el Alma experimente a través del Dharma. Y, aún más retador y difícil – Tengo gratitud hacia la persona que me trajo esta lección.”

Cada vez que nos resistimos ante una lección, el Alma continuara encontrando la manera de hacer llegar la lección. Si la ignoramos cuando se manifiesta a menor escala, el Alma traerá la lección de nuevo, a nivel más intenso.

El resultado de esta sabiduría es la habilidad de simplemente observar nuestras emociones, sin permitir que tengan poder sobre nosotros.

La Integración Crea Poder

La máxima expresión del poder es la vulnerabilidad. Sufre todo a través de la integración, y el poder que los eventos tienen sobre ti se disolverá. Un buen ejemplo de esto puede ser encontrado en las artes marciales. Si tu oponente te empuja para removerte de tu centro, y tú te resistes con fuerza, tu resistencia le dará a tu contrincante poder sobre ti. Pero si tu tomas un paso hacia un lado, sin resistir, le fuerza que empleo tu contrincante lo guiara más allá de donde estas tu parado, y perderá su balance.

También sigue que tu poder sobre otros aumentara, sin tu tener que decir o hacer nada. Muchas veces, la gente reacciona negativamente ante ti porque, a nivel profundo, también pueden sentir tu culpa, rechazo o abandono. Ellos también solo desean ser amados, y tus sentimientos pueden detonar en otros ese deseo de “protegerse”. Tu nivel más alto de consciencia, la simple felicidad de confiar en la vida tendrá un efecto positivo en los eventos y las personas en tu vida.

tradición budista



MAHAJRYA

tradición budista



MAHAJRYA

tradición budista