

## Sana tus emociones y libérate de las preocupaciones

Por BK Rona Schweitz Md

En el mundo de hoy, incluso en el área de la salud, está claro que la pérdida de emociones sanas es el primer signo de enfermedad. El primer signo de pérdida de salud es una sensación de malestar, pérdida de paz, una sensación de incomodidad, pérdida de alegría, pérdida de entusiasmo, pérdida de valentía, que después se manifiesta en enfermedades físicas y malestar en general. Hemos creado un modelo en la vida, una perspectiva que genera continuamente un tipo de ansiedad o inseguridad.

Tenemos esquemas mentales que nos predisponen a estar con sentimientos de inseguridad, insanos. Cuando los expertos realizan estudios sobre estos esquemas, observan que la gente que tiene trabajo tiene estrés, gente que no tiene trabajo tiene estrés. Tiene un hijo tiene estrés, si no tiene un hijo, tiene estrés. Porque tienen pareja, porque no la tienen, tienen estrés.

Hemos creado una cultura que nos predispone a tener un esquema mental que hace que haya malestar; no importa los logros. En general queremos cambiar las situaciones externas. Cuando hay miedo o depresión intentamos cambiar lo externo, nos quejamos de las personas, de los políticos, siempre buscamos a alguien para culpar.

Entonces, podemos ver que necesitamos nuestros factores internos. Hay dos factores: cómo yo tomo esas situaciones. Cómo me siento o lo que experimento, depende de ese modelo psicológico o ese esquema mental que uso.

Un ejemplo: en Nepal se considera que si alguien muere es una cosa muy buena, se considera que ir al nirvana y salir de este mundo, es muy bueno. En otros lugares lloran, tienen otros sentimientos. De acuerdo a su perspectiva, a su modelo psicológico, a su esquema mental, perciben la situación.

En China, aun en los pueblos, cuando alguien nace se juntan los mayores y se sientan a llorar porque en su percepción, es lo peor llegar a este mundo ¿aquí que hacemos? Fiesta.

Sentimientos y emociones las voy a usar como sinónimos.

Nuestras emociones están conectadas con nuestro esquema mental ¿qué esquema mental hemos creado mundialmente que no nos permite vivir en armonía y lo seguimos nutriendo y enseñando a nuestros hijos? ¿Emociones no sanas que generan preocupaciones?

Debemos observar qué esquema mental tenemos y qué esquema mental pudiéramos generar para salir de estas emociones no tan sanas. Para tener una idea de nuestro esquema mental podemos observar un poquito nuestro lenguaje. Específicamente, ¿Qué tipo de palabras usamos? ¿Cuáles son las más usadas? (no... no puedo, yo,.. mío)

YO es una de esas palabras muy usadas, “yo quiero eso” es como una canción en nuestra mente que sale de nuestra boca, yo quiero, yo necesito. Un esquema mental muy enfocado en el yo y en el mío, específicamente lo que yo quiero, y lo que yo necesito...

... A una mente que siempre está enfocada en lo que no hay, lo que le hace falta, nosotros en Brahma Kumaris, utilizando el conocimiento espiritual, la llamamos una mente mendiga.

Un Tip para cambiar el esquema mental es que todos los días cuando te levantas conscientemente piensas en tres cosas de estar agradecido. Hay muchas cosas que la vida nos ha dado por lo cual debemos estar agradecidos. En general, apreciamos más las cosas es cuando no las hay, cuando no las tenemos.

Aprender a observar nuestra propia mente y analizar nuestro esquema mental, es el primer paso para sanarnos; porque el esquema mental limitado naturalmente va a dar espacio a emociones negativas, dañinas, desagradables. Esa mente mendiga que siempre se enfoca en lo que no hay la podemos cambiar en otro esquema mental. Y ¿Qué hacer para eso? Ser más agradecido, cambiar hábitos, ser más positivo, prestar atención, aceptación, valoración, conciencia, tolerancia, decisión.

El esquema mental que **propone el conocimiento espiritual es esto**. En vez de “yo quiero” es “**yo tengo**”, en vez de yo necesito es **yo no necesito nada**”. En este esquema mental uno puede tener esa canción en la mente. “Yo tengo, yo no necesito”.

Cuando cambiamos la visión de la vida en general, la vemos como un juego; podemos experimentarnos a nosotros mismos como huéspedes o jugadores en este mundo físico. Todo en este mundo es pasajero, ¿alguien se ha podido quedar? Venimos y un día nos vamos. En realidad somos invitados en este mundo, incluso somos invitados dentro de este cuerpo.

Esta palabra ser humano es una palabra muy linda. Tiene dos partes: La parte humano es el cuerpo, la parte física y el ser es lo no físico. La persona que piensa que tiene sentimientos, motivaciones, es el ser que utiliza este cuerpo, y ese ser es un huésped en este planeta. Y cuando tengo el esquema mental de ser un huésped, puedo sentir que no necesito nada, todo es extra.

Cuando utilizo las cosas con la sensación de que **yo no necesito nada** las puedo disfrutar, pero no debo entrar en esa sensación de **poseer** porque cruzo una frontera peligrosa que me hace ser vulnerable a sentimientos y emociones desagradables.

Estos ojos nos engañan mucho, vemos algo, nos gusta, lo apreciamos y después, lo queremos tener, lo queremos poseer. En el momento cuando entro en esa sensación de ‘yo quiero tener esto’, es el nacimiento de la inseguridad, quizás no lo voy a poder tener y da espacio a muchas otras sensaciones complicadas y negativas.

Si logramos reprogramar nuestro esquema mental “estoy de visita” “Soy un huésped” “vine a jugar, no vine a poseer ni a sufrir”, esta vida será mucho más agradable. Para sanar emociones, para salir de esa mente mendiga, es útil hacer experimentos con esa otra perspectiva con ese otro esquema mental: Vine de otra dimensión, el ser, el alma, el ser espiritual que entro en este mundo físico y utilizo este cuerpo, para jugar, para expresarse, para divertirse para aprender para compartir; pero cuando cruzamos ciertas fronteras de ignorancia empezamos a sufrir. La terapia es fácil: Reconocer esta parte intangible, reconocer esa parte sutil de nuestra existencia.

Una mente soberana, una mente independiente ve milagros por todas partes. Ve el valor y aprecia todas las cosas, porque está en ese espíritu de visita, valora todos los regalos que la vida le da. Con mente mendiga encontramos miles de razones para sentirse mal y miles, miles de razones para sentir carencia, para sentir necesidad.

Lo que el conocimiento espiritual nos ofrece es aprender a ver los tesoros, los tesoros internos y los tesoros externos y apreciarlos de nuevo. Buscamos felicidad, buscamos paz mental, buscamos amor, buscamos salud allá afuera. Y ¿Dónde las hemos perdido? adentro.

En vez de culpar a otros o de querer cambiar a otros vamos a cambiar mi esquema mental y veré que hay mucho potencial, hay mucha belleza en cada uno de nosotros.

¿Cuál es la posibilidad de éxito con una mente mendiga? Si esa mente no sabe aprovechar ni valorar las cosas y personas, **seguirá necesitando más.**

Cuando hablamos de sanar las emociones no estamos hablando de sentirnos bien temporalmente o superficialmente mientras tengo algo material, por ejemplo: un carro. Hay un tipo de felicidad que es superficial y a eso lo llamamos placeres.

Necesitamos discernir entre felicidad pasajera y la verdadera. Muchos comportamientos pueden ser por placeres superficiales pero nos debilitan internamente y bajan nuestra sensación de valor propio y autoestima. Debemos saber elegir esas actividades que generan felicidad más sana, más duradera que internamente me fortalece.

La meditación es una forma para generar emociones sanas, emociones nobles, explicando y utilizando el poder de nuestra propia mente eligiendo constantemente pensamientos de nobleza, pensamientos de grandeza, pensamiento de la belleza del ser, belleza de otros, el poder de mi mente aumenta hay una sensación de ligereza y de felicidad que trasciende esos placeres superficiales.

Además de la meditación, otra manera para sanar nuestras emociones es aumentar el poder de discernir y elegir actividades que verdaderamente generen felicidad, no placeres superficiales. Cuando yo era pequeña vivía cerca de un río y veía a los pescadores y me daba cuenta que algunos peces no les hacen caso a esos gusanos que ponen en los anzuelos, pero hay otros peces que son medio tontos y ellos son engañados y piensan: aquí tengo felicidad, es cierto por dos segundos, después se encuentran en la olla, en el anzuelo.

Y en la vida en general hay muchos gusanos gordos que prometen de todo. Prometen éxito, prometen amor, paz, prometen felicidad, prometen paz mental, prometen salud, pero una vez te has tragado ya el anzuelo, después es más difícil salir de allí. Para sanarnos de todas esas enfermedades al nivel de la consciencia hay que aumentar nuestro poder de discernir y ver detrás de los gusanos gordos y ver que es cierto y que es un anzuelo escondido.

Recuerdan la historia de un huevo de águila que fue mezclado con huevos de pollo y mamá gallina es muy generosa de corazón y adopta ese huevo medio raro y lo trata igual que a todos; nacen pollitos y ella los trata a todos por igual y les enseña cómo ser buenos pollos y tiene que andar en el jardín, buscar gusanos y granos para comer, y en la noche tiene que dormir en el gallinero. Pero

ese pollito que era diferente, veía al águila volar y le preguntó al hermano quién era esa ave, él le dijo que era el águila y él emocionado dijo: yo también quiero volar El hermano le dice: ven acá, nosotros somos pollos, nosotros no podemos volar, somos aves, pero aves del suelo. El chiquito no le creyó. Al día siguiente le ve nuevamente, y él quiere volar, intenta, abre alas, se cae y vuelve a caer, pero ve que se puede. Viene su hermano y le dice: oye quítate esa locura, nosotros somos pollos, no podemos volar, hay que vivir la realidad nosotros tenemos que buscar gusanos, granos. El chiquito ve al águila, ve a su hermano y piensa soy pollo, sigue a su hermano y vivió como pollo, pensó como pollo, tenía las emociones de pollo tenía las relaciones de pollo y probablemente murió como pollo pero él era el huevo mezclado.

Y hay muchos pollos, aquí mismo, que te dicen: tú no puedes volar pero, ¿Cuál es el mensaje? “No hay que escuchar pollos” hay muchos pollos afuera, somos hechos para volar, somos hechos para experimentar la belleza y grandeza de la vida, si tenemos el esquema mental adecuado, esa es nuestra historia.

Tenemos el potencial que es divino, y escuchamos a los pollos, pero si dejamos de escuchar a los pollos podemos otra vez descubrir que podemos volar.