

ECOLOGÍA MENTAL

Vivir la Paz



Título: *Ecología mental*
Subtítulo: *Vivir la paz*

Autor: *Jorge Lomar*

Primera edición en España
Junio de 2016

© para la edición española El Grano de Mostaza Ediciones

Depósito Legal: B 15868-2016
ISBN: 978-84-945317-6-7

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA S.L.
C/ Balmes 394, principal primera, 08022 Barcelona, SPAIN
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

ECOLOGÍA MENTAL

Vivir la Paz

JORGE LOMAR

Índice

Introducción	9
Introducción a la revisión de <i>Ecología Mental</i>	13
Paz y ecología mental	15
Experimentar... una actitud	21
Mirar el río que pasa	33
El espacio es conciencia	45
La distensión.....	53
Relevar a la mente pensante	61
Soy Vida.....	75
El momento eterno	83
Aceptar por fin la grandeza	97
Aceptar el sentir	105
Sentir la identidad	123
Integrar... una mentalidad	131
Mi máximo objetivo es la paz.....	139
Liberarme del tiempo	147
Personaje o espectador	159
Soy libre.....	167
El sentir esencial.....	179
Renuncio al sufrimiento	189
Renuncio al control.....	203
No interferencia	221
Una sola mente	231
Soltar	239
Veo un mundo inocente	249
Limpieza mental	257

Introducción

Querido lector,

la intención de este libro es ofrecerte una serie de prácticas interiores que te permitan experimentar la paz, no solo momentáneamente, sino mediante el despertar de una mentalidad de paz que está esperando en tu interior a ser recordada. Los ejercicios que se proponen han de entremezclarse con tus experiencias cotidianas, haciendo poco a poco, de tu misma vida, el campo de entrenamiento para la nueva mentalidad de paz.

En este entrenamiento no se desdeña ninguna de las partes de la mente: trabajarás la mente emocional, la mente racional, la mente intuitiva y, sobre todo, la mente extensa que habita en el silencio y que los orientales a veces llaman no-mente, Gran Mente o Conciencia.

¿Para quién?

Este libro es adecuado para las personas que se introducen en el crecimiento interior siempre que verdaderamente deseen ir al fondo de la cuestión, ya que el enfoque es decididamente transpersonal. Las primeras nueve prácticas son ideales para introducirse en la meditación y la presencia contemplativa. Después comienzan las prácticas dedicadas a la integración de la mentalidad de paz.

Sin duda, también encontrarán provecho las personas que ya cuentan con experiencia en el crecimiento interior, ya que con las herramientas de ecología mental podrán sentir vivamente una aplicación

práctica de todo lo que ya han aprendido y, además, darán interesantes pasos adelante mediante experiencias transformadoras y nuevos puntos de vista.

Las personas largamente experimentadas en uno o varios caminos espirituales encontrarán sintonía con la filosofía milenaria en cada página, interesantes prácticas para ser aplicadas en la vida cotidiana y una moderna integración del saber espiritual que les ayudará a auto cuestionarse aún con mayor profundidad.

Fuentes y agradecimientos

La principal fuente de lo que imparto es mi experiencia en el crecimiento interior, ya que con el paso del tiempo he sabido templar en silencio cada visión, cada búsqueda, cada anhelo y cada transformación. Desde que comencé a compartir mi experiencia de evolución de la conciencia desde una perspectiva profesional, el hecho de intercambiar prácticas con grupos, explicar los modos de enfocarse en el interior, hacer conferencias y orientar individualmente a las personas de forma cotidiana, me ayudó inmensamente a depurar mi modo de comunicar este mensaje, con lo cual este libro se ha beneficiado tanto de mi experiencia interna como de mi relación con todas las personas que han elegido crecer junto a mí. Este es, sin duda, mi primer agradecimiento: el agradecimiento a la relación.

En cuanto a las fuentes escritas, sin duda alguna *Un curso de milagros*¹ ha sido mi principal manual espiritual. Desde que lo estudié he sintonizado con su profunda sabiduría y lo he practicado. *Ecología Mental · Vivir la Paz* es un libro inspirado en *Un curso de milagros*. Esto está confirmado no solo por el buen número de citas que se refieren a él, sino además por el fondo filosófico que expresa. Sin embargo, este no es un libro que hable sobre ese otro libro, ya que no pretende explicarlo ni aclararlo. Hablo de mi propia experiencia con mis palabras. Tan solo me refiero a *Un curso de milagros* en las notas a pie de página. Emplearé las siglas UCDM para abreviar. Recomiendo encarecidamente

1 Editado en 1972 por la Fundación para la Paz Interior

estudiar y practicar *Un curso de milagros* a todo buscador de la verdad. Es difícil acertar a explicar el agradecimiento que siento por haber encontrado un material espiritual tan profundo, consistente, universal, vivo y experiencial.

La otra fuente que más me ha influido ha sido la filosofía Advaita (que significa no-dualidad), cuyo origen es el Vedanta hindú, aunque actualmente está extendida por todo el mundo. El estudiante de Advaita encontrará referencias constantes a este modo de vivir en este manual de ecología mental, si bien, este no se puede considerar estrictamente un libro de Advaita ni pretendo encuadrarlo en esta filosofía. No soy amigo de encuadrar. Agradezco particularmente la inspiración de Nisargadatta, Consuelo Martín y Ramana Maharshi.

En este recorrido de agradecimiento a mis fuentes y maestros, no puedo dejar de mencionar a Eckhart Tolle y a Antonio Blay, con quienes he sentido interesantísimas experiencias y he aprendido nuevos puntos de vista.

Tampoco puedo olvidar a los maestros y maestras con los que he convivido y de los cuales he aprendido a buscar todo límite de mi mente para traspasarlo junto a ellos. Sin duda, y volviendo al principio de este agradecimiento, mi principal maestra ha sido la relación.

Vamos juntos.

Introducción a la revisión de *Ecología Mental*

Este libro es un curso, una facilitación y una clave para introducirse a la práctica de la no dualidad desde una perspectiva moderna y sencilla. Representa mi iniciación a este camino y plasma fielmente cómo fue mi entrenamiento inicial, el trampolín desde el que me lancé a la profundidad de silencio, el mar del sentir y la relación con el Ser.

Mi entrenamiento, pasados los años, no ha variado en lo sustancial. Ahora bien, lo que antes era una práctica formal, ahora es mi forma de vida. El contenido de este libro permanece vigente y, según lo veo yo, su aplicación es intemporal. En un momento dado simplemente dejarás de llamarlo práctica. Vivirás la paz. Entonces te preguntarás cómo has podido vivir de otro modo.

En este libro ofrezco mis prácticas como algo perfectamente *compartible*. Se pueden compartir, se comparten cada día en todo el mundo y se podrán seguir compartiendo porque surgen de lo impersonal. Solo puedo sentir agradecimiento por sentirme un vehículo del compartir sucediendo.

Con el tiempo, la forma de comunicar esta experiencia se ha hecho más universal, templada, flexible y a la vez precisa. La coherencia de la explicación con el sentir experimentado hace que las palabras sirvan perfectamente al propósito compartido de desvelar una cita latente de tu conciencia con la verdad. Como resultado, este libro puede llegar

aún más profundamente a tu corazón, si tú lo permites. Este es el motivo primordial de esta profunda revisión de *Ecología Mental*.

El subtítulo del libro ha sido modificado levemente para hacer más sencilla la distinción entre la nueva entrega y la antigua. Si bien el título se mantiene, lo cual resulta justo pues el contenido fundamental y los enfoques son los mismos, el subtítulo ha pasado a decir *Vivir la paz* en lugar del antiguo *Experimentar la paz*. Con ello te quiero dar un mensaje: ahora está explicado aún más claro.

Además, hay otro mensaje: ahora el lenguaje es totalmente coherente con la didáctica de mis otros dos libros posteriores, editados ambos por El Grano de Mostaza: *Vivir el perdón* y *Corazón radiante* (Subtítulo: *Vivir la unidad*). ¿Cómo no iba a subtitularse *Vivir la Paz* este libro revisado y ampliado?

Cada párrafo ha sido ligeramente adaptado a lo nuevo y sutilmente simplificado para llegar a tu corazón con el mínimo rozamiento posible, pero señalando la experiencia de la Verdad del modo más claro y amable que soy capaz de expresar. También he incluido un sinfín de nuevos matices reveladores y profundos. De hecho, ahora el libro es sustancialmente más largo que antes. Los enfoques han sido retocados, todos y cada uno, sin perder en absoluto su sentido inicial. Todo es lo mismo, pero todo brilla como nuevo.

El resultado es que ahora *Ecología mental* toma un nuevo impulso como libro idóneo para iniciarse en la meditación, el silencio y el camino del perdón no dual.

Gracias por *haberlo escrito conmigo*.

Vamos juntos.

Paz y ecología mental

Experimentar la paz: medio y objetivo

El título de este libro alude al estado de auténtica felicidad: la paz interior, donde no hay exigencia, ni necesidad, ni inseguridad, ni ansiedad, ni culpa, ni temor, ni pérdida, ni dolor. La paz expresa la verdadera salud mental, por lo que consideraremos la paz como el estado *natural* de la mente. Como bien sabemos, no es la total paz el estado habitual o *normal* de la mente en este mundo, ya que la mentalidad *normal* se basa en el conflicto.

Como medio, la paz es requisito para la sanación mental. Se trata por tanto del escenario ideal para nuestra práctica interior. Como objetivo, la paz interna ha de llevarse a toda situación, independientemente de lo que pase. Finalmente, un estado habitual de paz es la consecuencia de aceptar un cambio profundo de mentalidad.

Medio y objetivo son coherentes en la paz

Mente y mentalidad

En este curso de ecología mental no veremos *la mente* como el problema. Habrás conocido otras enseñanzas que, de algún modo, consideran la mente como el enemigo. Esto se debe simplemente al significado que se le ha dado a la mente y a lo mental. Sin embargo, para usar las palabras con sentido común, es preciso no confundir mente con ego.

La mente es eterna y esencial, justo el aspecto del Ser por el que vives tu experiencia. Sin mente no habría experiencia ni sentir ni pensar. El mismo hecho de que se experimente sufrimiento indica que la mente no está en paz, no vive en su estado natural, sino en lo que podríamos llamar una mentalidad disfuncional o una percepción incorrecta. Cuando sufres, tu mente está atendiendo a un programa erróneo. Por eso sufres.

De modo que la mente no es algo malo que tengamos que eliminar. De hecho, eso es imposible y absurdo, pues todo es mente. Debemos enfocarnos en la programación de la mente o *mentalidad* para hacer limpieza. Este curso de ecología mental te ofrece herramientas de paz para desprogramar la mente de los guiones disfuncionales que la alejan de la paz.

Responsabilidad mental

Una mente responsable, en su interés sostenido por encontrar la paz y la limpieza mental, nunca deja de observar el sufrimiento, el miedo, la ira y la culpa como indicadores de lo inconsciente que ha de hacerse consciente. La responsabilidad se manifiesta al volverse la mente sobre sí misma y observar las emociones que brotan como consecuencia de los programas que la rigen. Esto es verdadera responsabilidad, porque se está atendiendo a la corrección de los errores de programación mental que de una forma u otra causan dolor.

Es necesaria esta comprensión de la correcta relación que existe entre causa y efecto, entre el programa mental y el efecto emocional, para dejar de considerar la emoción experimentada como un mal en sí mismo. De hecho, si ignoramos la emoción, perderemos de vista el indicador experiencial que nos permite ejercer la responsabilidad mental. La observación de lo emocional es fundamental. Pero resulta igual de fundamental entender qué es observación.

Observación no es juicio ni interpretación.

La responsabilidad mental surge de la comprensión de que toda experiencia vivida y sentida es consecuencia de una percepción, interpretación, creencia o programa mental interno. En este contexto

dejamos de atribuir las causas de lo que sucede a lo externo, dejamos de sentirnos víctimas del mundo y por fin nos enfocamos en un trabajo interno de cambio de percepción y de limpieza de programas. Esto es asumir la responsabilidad.

Sin este sentido de responsabilidad nadie puede hacer un verdadero ejercicio de cambio interno ya que, sin tocar a las causas, los efectos pueden variar de forma, pero acabarán reproduciéndose una y otra vez al mantenerse viva su fuente.

Libertad mental

Entendemos la libertad como la auténtica liberación de la mente de todos los programas que la llevaban a repetir cíclicamente experiencias de dolor, ataque, culpa, victimismo, incapacidad, miedo y vulnerabilidad. El proceso de limpieza consiste en una desidentificación de los programas que verdaderamente deshace los límites de la mente, que por tanto se libera.

Libertad y responsabilidad son dos aspectos de lo mismo, un mismo enfoque o una misma voluntad. La responsabilidad mental es el vehículo de la liberación mental. A la vez, la responsabilidad mental solo puede ser ejercida desde una voluntad totalmente libre. Por muy distorsionada que esté la idea de responsabilidad en nuestra sociedad, no podemos dejarnos engañar: no existe la responsabilidad surgida de la obligación o de la culpa. Solo existe la responsabilidad como una consecuencia de la libre voluntad.

*A la libertad se llega mediante la responsabilidad
y solo en libertad existe responsabilidad.*

El poder de la mente

El primer obstáculo que encuentra el practicante de la ecología mental es la insidiosa y arraigada creencia de que “no soy capaz de limpiar mis programas mentales”. Es posible que consideres que la mentalidad residente es tan poderosa que no puedes liberarte, que *eres así*,

víctima de tu propia personalidad, de tus hábitos y de tus miedos, de la inconsciencia, la educación, de las extrañas y contradictorias ideas del mundo. El victimismo es el principal *sistema de mantenimiento* de toda la mentalidad de conflicto o *ego*.

Pero resulta evidente que dos personas no experimentan una misma experiencia de igual modo. Esto se debe a que la mentalidad desde la que viven las situaciones es diferente. Si bien en la mayoría de las ocasiones no podemos cambiar los sucesos externos, sí es posible cambiar sustancialmente lo que experimentamos internamente a partir de cierto tipo de elección mental. Por ejemplo, si llueve, no puedes hacer nada para que deje de llover, es algo que escapa a tu poder. Sin embargo, tu experiencia interna de ello variará según la perspectiva que adoptes, y la variación es tal que puede ir desde un absurdo enfado contra el cielo hasta un divertido chapoteo en los charcos. Llamaremos poder mental o responsabilidad a la capacidad de cambiar la percepción.

La mente ecológica reconoce que el poder de cambiar sustancialmente su experiencia está en ella misma. Este poder mental se manifiesta mediante la atención y la voluntad.

Espiritualidad como liberación de la mente

La mente liberada sabe que no es un cuerpo. Acepta y reconoce lo evidente: que tanto su estado de programación mental como su memoria están reducidas y adaptadas a un cuerpo. Pero también es evidente que esto es temporal. Existen miles de experiencias documentadas por todo el mundo que dan testimonio de la permanencia de la conciencia más allá del cuerpo.

Una forma de pensar dominante en el mundo es la superstición de que, de alguna manera, la mente *surge del* cuerpo y *está* en el cuerpo; de que la mente *muere con* el cuerpo y de que, por tanto, eres un cuerpo-mente. De esta manera, el pensamiento suele someterse a lo que dictan los sentidos del cuerpo, siendo siempre materialista. La creencia en la identidad cuerpo-mente nos aprisiona dentro de un punto de vista limitadísimo.

*Pon muchos límites a la mente y tendrás un cuerpo.
Quítale todos los límites y serás Espíritu.*

El programa que desprograma

La ecología mental es la práctica cotidiana de conciencia por la cual te liberas de los programas profundos que te aprisionan y te hacen sentir experiencias sin paz. La ecología de la mente limpia tu percepción de errores, ilusiones y falsas interpretaciones. Es un programa que desprograma.

La ecología mental, como cualquier otra ecología, limpia o libera de aquello que no sirve, que no funciona y que produce desarmonía. Así, establece nuevos hábitos higiénicos y se basa en el respeto profundo a la unidad, pero, a diferencia de cualquier otra ecología, hace todo esto centrándose únicamente en el ámbito mental, el cual, por cierto, abarca cualquier otro ámbito.

Este curso no da muchas indicaciones sobre el comportamiento externo, no contesta a las preguntas del tipo “¿Qué hago si...?”. Todo comportamiento procede de guiones mentales. Esta enseñanza va directamente a las causas, dejando que el comportamiento se desenvuelva como una consecuencia espontánea y no forzada de la liberación interna.

La mente es tu casa

Ecología es un término que hace referencia al estudio de las interacciones entre los seres vivos y con su ambiente, remitiéndose al origen griego de las palabras *oikos* (casa) y *logos* (ciencia, estudio, tratado).

Este libro versa sobre los seres vivos, entendidos, más que como cuerpos, como experiencias, expresiones o brillos de conciencia interactuando entre sí y con su ambiente, que en el fondo es la mente colectiva, nuestra auténtica casa.

Experimentar... una actitud

La idea de ecología mental se refiere a una actitud más que a una meta, una actitud de responsabilidad mental que se expresa mediante una voluntad claramente enfocada en la paz y la comprensión. El hábito de elegir una mente abierta y pacífica se establece finalmente como una nueva forma de vida.

Para el desarrollo de este curso de ecología mental cobra una importancia fundamental adoptar una predisposición interior especial, una actitud específica que se centra en *experimentar* e *integrar*.

Experimentar

La nueva actitud comienza con el deseo de experimentar a fondo y con honestidad. Se trata de abrirse a experimentar con total disponibilidad lo que sea que venga, respirando el suceder y penetrando en la experiencia; de ocupar con tu presencia todo el espacio del momento hasta que no haya sitio para más preguntas al aire; de buscar la verdad inexplicada en el sentir, sintiendo todo como quien se arroja a una piscina en verano. Se trata, en fin, de darse al momento, zambullirse intensamente en la experiencia, sea cual sea.

Esto no implica que debas convertirte en un Indiana Jones, ni en la alegría de la fiesta o en el centro de todas las reuniones. Y es algo

independiente de lo que pueda evaluarse desde fuera. Una actitud interna no tiene nada que ver con las apariencias. Me refiero al sentir pleno, atento e interesado, abierto y presente en cada experiencia. Hablo de convertirte *en este momento*, de ser tú mismo la experiencia. Esto es nuevo, siempre nuevo. Es vivirte como experiencia en lugar de como ese *yo* predefinido y estable al que das *nombre propio* y que se basa en una idea biográfica que tienes sobre ti.

Yo soy este momento

Hace falta cierto entrenamiento contemplativo para que *experimentar* sea una actitud habitual y accesible. En ello consiste la primera etapa de este proceso: un entrenamiento compuesto por nueve enfoques de conciencia dedicados a este *experimentar*.

Experimentar es el principio. Recibir abiertamente implica experimentar, explorar, conocer, jugar, sentir. Consiste en vivir *ahora* todo lo que pasa *en ti* en alta definición, sin permitir que las barreras del pasado y el temor limiten tu sentir. Es una vivencia de máxima sensibilidad y mínimo dramatismo, entendiendo como dramatismo todo pensamiento sufriente, temible y retorcido que intenta fabricar grandiosos culebrones con lo que ocurre. Nada de dramatismo, nada de historias exaltadas. Regresa al sentir. Esto es simplemente experiencia, exploración, comprensión, juego y sensibilidad.

Experimentar – explorar – conocer – jugar – sentir

Se trata de toda una decisión: *deseo ver bien*. Elijo conocer la verdad tal como es, sentir sin interpretación y, por tanto, confiar en la vida, que es un requisito imprescindible para *experimentar*.

Este entrenamiento desarrollará paulatinamente tu confianza en la Vida.

Por supuesto, asumes la responsabilidad de que tu cuerpo es vulnerable, y eso implica cuidarlo y respetar sus condiciones ya que, temporalmente, sirve como medio de aprendizaje para tu mente.

Integrar

La actitud propia de *integrar* es totalmente coherente y complementaria con la de *experimentar*. *Integrar* consiste en recordar constantemente que estás dispuesto a cambiar internamente, a entregarte totalmente a cambiar el modo de ver las cosas, a permanecer abierto a lo nuevo y, por tanto, listo para soltar el pasado.

Mentalidad abierta y receptiva.

Esto no es poca cosa y no debes subestimarlo por el simple hecho de que sea fácil decirlo en una o dos frases. No resulta fácil dejar ninguna adicción y, en realidad, en esto consiste este entrenamiento: en soltar los programas mentales o las adicciones internas. En realidad, este es un camino de vida. Somos adictos a ver el mundo como hemos aprendido a verlo en *el pasado*. Hay una resistencia, una inercia temporal. Renunciar al pasado, renunciar al *propio modo de ver la vida*, es toda una renuncia al ego, pues el ego no es más que un punto de vista estancado en el pasado.

Un viejo proverbio zen dice que es imposible llenar la taza si no está vacía. La actitud de *experimentar* se complementa con una voluntad abierta de aprender, que implica obligatoriamente soltar lo que creía que era verdadero o falso, sagrado o profano, bello o feo, vulgar o especial. Se trata de abrirme a lo que es, tal como es, sin esquemas, prejuicios o programas. *Integrar* implica estar dispuesto a tirar todos los muebles viejos y aceptar que la nueva experiencia sea integrada, impregnándose en lo profundo.

*Permito que el presente sea más verdadero que el pasado.
Estoy dispuesto a cambiar.*

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera².

Integrar es el proceso constante de *permitir* que mi conciencia vaya cambiando a partir de la sencilla experiencia de ver más allá de lo aparente. Se trata de aceptar que la estructura de mi mente vaya cambiando

2 UCDM, Libro de ejercicios, es el título de la lección 21.

serenamente, flexibilizándose cada vez más, sin asustarme ni tratar de limitarme ante cada nueva experiencia e integración. Me abro a cambiar de mentalidad. Una vez que esta actitud está asentada, el proceso parece ser automático, no dirigido y diluido en el tiempo. La mente se hace contemplativa y profunda. Entonces, y no antes, es cuando *sabes* que tu único objetivo es la paz.

La paz interior permitirá la integración natural de la experiencia en tu forma de percibir. Y con percibir, aquí me refiero a tu forma de recibir la experiencia misma, es decir, a tu modo de ver o entender lo que vives. En presencia, permitirás que cada suceso se integre en tu conciencia, y por tanto en ti mismo y en tu forma de ver.

Integración implica que todo lo que experimentas, sientes y piensas, todo lo que sucede y todo lo que haces sirve a un mismo propósito: comprender sin palabras desde tu fondo. Consiste en dejar que lo que vives te cambie por dentro.

El resultado de la integración es que tu manera de ver el mundo cambia a un paso lento y seguro. Tu conciencia se amplía y transforma para dejar pasar más y más luz, la cual va limpiando toda tu mente de las sombras ilusorias que te impiden ver la realidad tal como es.

La integración es el proceso por el cual encajan actitud y sentido. Lo polarizado se hace uno en tu mirada interna, y todas las piezas sanan el puzle de tu mente a medida que *experimentas e integras* lo vivido en la totalidad de lo que eres.

La integración hace que se disuelvan las voluntades internas divididas, todos aquellos deseos en oposición provocados por la mentalidad fragmentada de una aparente identidad contradictoria. A menudo sientes que eres muchas identidades en vez de una sola. Tantas veces has pensado: “Una parte de mí quiere esto pero otra parte de mí quiere lo otro”, “Algo en mí te ama pero algo en mí te rechaza”, “Quiero fumar pero quiero estar sano”. La voluntad fragmentada se considera *natural* en este mundo.

La espiritualidad es un camino de integridad hacia una única voluntad de paz y verdad. A medida que la integración es aceptada, la mente

se va revelando libre y pacífica, a la par que reconoce los temas del mundo tal como son: relativos.

La integridad es el dulce efecto de descondicionar la mente.

Enfoques y meditación

En el capítulo siguiente comenzarás con el primero de los 21 enfoques de conciencia que constituyen los pasos que vas a dar en tu entrenamiento en ecología mental. Un enfoque de conciencia es una manera concreta y guiada de aplicar las actitudes de *experimentar e integrar* a tu vida cotidiana. Es una especie de meditación breve que te ayuda a enfocar la atención en tu interior.

En cada capítulo encontrarás, en primer lugar, un artículo que explica detenidamente el propósito experiencial con el que llega ese nuevo enfoque a tu entrenamiento. Seguidamente, el enfoque mismo en una sola página. Para hacerlo más accesible al uso cotidiano dispones de los 21 enfoques en las tarjetas que acompañan a este libro.

Estas tarjetas te permiten llevar la esencia del enfoque contigo a todas partes para que *integrar y experimentar* sucedan simultáneamente. Se trata de que lleves cada enfoque a tu vida cotidiana, de modo que tu entrenamiento interno no esté al margen de tu vida personal, sino que se apoye en la vivencia de cada día, que es el escenario de la verdadera aplicación. La escuela está delante de ti a cada momento, allí donde estés y con quien estés. Los pensamientos de desprogramación que te aportan los enfoques de conciencia no intentan ser grandes verdades, bellos aforismos, ni nada parecido. Están ahí para que tú los apliques. Ese es su único objeto. Su uso en tu vida cotidiana resultará toda una revelación para tu conciencia. Practica los enfoques con todo lo que suceda y vivirás las actitudes de *experimentar e integrar* en profundidad. Para que este curso sea eficaz has de hacer que tu entrenamiento sea sencillo, cotidiano, íntimo y divertido. No consideres estos enfoques diarios como un esfuerzo; al contrario, considéralos un espacio sagrado de descanso del verdadero desgaste de mantener la mentalidad programada en el conflicto y el sacrificio. Míralo como un proceso de autorrealización basado en jugar cada día con los sucesos

de tu vida para ir impregnándote de un aprendizaje del corazón, nuevo y distinto, que se apoya en la paz y en el silencio.

Es conveniente que practiques los enfoques en orden, que no te saltes ninguno y que te lances sinceramente a experimentarlos. En otras palabras, hazlo de corazón o no funcionará. No es magia. Es voluntad. Dado que cada persona es distinta, cada mente está programada de un modo diferente y no se puede prescribir un número fijo de días para cada enfoque. Lo habitual es que cada enfoque haya de trabajarse durante varios días y en diversas ocasiones durante cada día hasta poderse *experimentar e integrar*. En todo caso, no practiques ningún enfoque menos de tres días seguidos. La prisa y la paz no ligan. No tengas prisa. Integrar el enfoque en lo cotidiano implica una sensación de que lo estás aplicando por tu propia voluntad en diversas situaciones, y que lo has asimilado hasta sentir algo profundo en tu interior que, por supuesto, no sabes explicar.

Es apropiado que tú mismo decidas cuándo pasar al enfoque siguiente, pero tampoco caigas en la trampa de pensar que cada enfoque debe practicarse *perfectamente* y, por tanto, no puedes pasar al siguiente sin *dominar* el anterior. No hay *dominio de nada* en este asunto, solo experiencia. Vive una experiencia y pasa a la siguiente, no te quedes estancado ni tampoco vayas con prisas. Sé honesto y amable contigo mismo. Al fin y al cabo, todos los enfoques habrán de repetirse más adelante, porque, como podrás comprobar, no tienen fondo.

Los primeros nueve enfoques, dedicados a *experimentar*, deben estar presentes durante todo el entrenamiento. Esto significa que, aunque hayas pasado a la segunda fase, que consta de doce enfoques para *integrar* el cambio de mentalidad, no debes olvidarte de los primeros enfoques como mantenimiento de tu actitud completa.

En una primera etapa, estudia lentamente los enfoques, dedicando varios días a cada uno. Es fundamental para el resto del entrenamiento asentar la actitud experiencial en estos primeros nueve enfoques.

En la segunda etapa, lo mejor es combinar el repaso de un enfoque de la *primera etapa* con cada nuevo enfoque de la segunda, practicando, por tanto, dos enfoques diarios.

Cuando te levantes de la cama, en cuanto puedas, respira y toma contacto con el silencio, abriendo un espacio de máxima lucidez en tu mente. Es importante que dediques algo de tiempo a meditar. Algunos enfoques se distinguen porque en el pie de la tarjeta aparece la palabra *meditación* en lugar de *enfoque de conciencia*. Descarga y usa los audios de guía para practicar estos enfoques-meditación. Relájate y déjate llevar por mi voz y por la música. Recuerda: el objetivo es experimentar.

Si decides meditar sin el audio, siéntate y lee la tarjeta muy lentamente. Deja espacio para sentir el silencio entre cada una de las frases. En cada sesión de meditación es fundamental que te olvides del tiempo, de tu agenda y de todo; céntrate y relájate hasta sentir profundamente el silencio. Deja que te impregne profundamente la paz.

Preparar enfoques

Medita todos los días durante un rato y después prepara el enfoque o enfoques que correspondan. Sigue la *Guía de entrenamiento de ecología mental* que también tienes en la tarjeta³.

Toma la tarjeta del enfoque y léela serenamente. Después de la lectura meditativa no olvides quedarte un largo espacio de tiempo sintiendo el silencio tras la lectura, como escuchando tu corazón, como recibiendo al Ser en el silencio. Esta parte es tan importante como la lectura o incluso más. Si ya estás en la segunda etapa de *integrar*, lee seguidamente un segundo enfoque y haz lo mismo.

Por la noche, antes de dormir, dedica un espacio similar al de la mañana a recordar tu enfoque o enfoques, y de nuevo entrégate a un espacio de silencio tras la lectura serena.

Dedica tiempo a leer tranquilamente el artículo completo de cada nuevo enfoque para comprender plenamente su sentido. No comiences a practicar un enfoque nuevo si no has acabado de leer la explicación del mismo. Así aprovecharás mucho más el enfoque y el entrenamien-

3 En el caso de los libros electrónicos, puedes descargarte los enfoques en PDF para poder leerlos en tu dispositivo.

to interno será más eficaz. Si tardas varios días en leer el nuevo artículo, sigue practicando el enfoque anterior.

Aplicar los enfoques

Lleva contigo las tarjetas de los enfoques que estés estudiando a todas partes. En el anverso de la tarjeta aparece con grandes letras el título del enfoque, y en el reverso está el texto que lo completa. Léelo en cualquier momento y en cualquier lugar, relaciónalo con tus vivencias. Aplícalo a las situaciones que vives sin necesidad de sacar la tarjeta; repite interiormente el título del enfoque y quédate en silencio, sintiendo. Siente su interrelación con los sucesos y tus experiencias. Deja que el silencio te impregne hasta el fondo. Confía en el proceso. Entrégate a la Inteligencia que habita en ti.

Sigue las instrucciones particulares que encontrarás en algunos enfoques. Ábrete a la experiencia y a la integración. Recuerda que el objetivo es experimentar la paz.

Los tres primeros enfoques

Comenzamos observando el pensamiento, una práctica en la que ya nunca dejarás de profundizar. Este es el *primer enfoque* que encontrarás en las páginas siguientes. Léelo tranquilamente al levantarte y antes de acostarte. Estás comenzando a incorporar una práctica de paz. Siente en silencio lo que surge dentro de ti, pues esto es observar.

Transcurridos unos cuantos días, cuando hayas terminado de leer el texto del capítulo siguiente, comienza con el *segundo enfoque*, que es una meditación. Prácticala independientemente de tu experiencia anterior con la meditación. Hazla cada día. Te ayudará a profundizar en el *primer enfoque*. Continúa practicando cada día el primer enfoque además de la meditación. Ayúdate del audio guiado que puedes descargar de la web de este libro. Después de unos días con esta meditación y tras haber leído el siguiente capítulo, incorpora el *tercer enfoque* junto al primer enfoque y a la meditación. Lo ideal es que pases por lo menos una semana experimentando cada día la extensión de tu sentir con

estas tres primeras prácticas internas. Puedes pasar así algo más de tiempo si lo deseas. Después pasa al cuarto enfoque y sigue las indicaciones de la *Guía de entrenamiento*.

El diario y la Guía de entrenamiento

Escribe cada noche unas líneas sobre tus experiencias del día. Este es un *diario experiencial*. Es importante para mantener vivo el proceso también en tu *mente pensante*. Te resultará útil para aclararte con las experiencias que vivas, y además te ayudará a darte cuenta de cómo avanza el proceso de integración de una nueva mentalidad. Por favor, no dediques más de cinco minutos a cada apunte que hagas. No subestimes este pequeño trabajo que puede significar *la clave de tu constancia*.

A continuación, vamos a examinar la *Guía de entrenamiento de ecología mental*, que especifica con claridad la metodología de este curso, incluyendo además una serie de puntos que pueden servirte de ayuda para redactar tu diario experiencial. Se entrega también en una tarjeta, junto a los enfoques, para que puedas tenerla a mano. Esta guía indica el modo más eficaz posible de practicar este curso de ecología mental. Comienza a usarla cuando hayas terminado de practicar los tres primeros enfoques como te he explicado.

Notas

Los enfoques 2, 5, 8 y 16 son meditaciones guiadas. Puedes descargar los audios en formato mp3 en:

www.ecologiamental.com

En esta web, dedicada a este entrenamiento, encontrarás además un archivo PDF para que, si lo deseas, puedas llevar los enfoques y las meditaciones en tu móvil o tablet. También se ofrece un modelo en PDF para imprimir tarjetas nuevas.

Para acceder a las descargas gratuitas se te pedirá que contestes tres preguntas sobre este libro. Es un proceso corto y sencillo.

Guía de entrenamiento de ecología mental

AL LEVANTARTE

Meditación matutina [enfoques 2, 5 y 8, a elegir].

Lectura meditativa del enfoque o enfoques que correspondan.

Profunda distensión en silencio.

DURANTE EL DÍA

Lleva contigo la tarjeta [si estás en la fase *experimentar*] o las 2 tarjetas [si estás en la fase *integrar*].

Aplica el enfoque en cuanto tengas ocasión, como respuesta a un sentir, a un suceso o un pensamiento que hayas detectado. Haz una distensión después de aplicar el enfoque.

Lee el enfoque completo, como recordatorio, en cualquier momento tranquilo.

Aplica el enfoque y practica la distensión a lo largo del día. No es necesario cerrar siempre los ojos o poner una postura especial para practicar la distensión.

POR LA NOCHE

Lectura meditativa del enfoque o enfoques que correspondan.

Profunda distensión en silencio.

Diario experiencial [no más de cinco minutos].

Meditación nocturna o distensión final antes de dormir.

Guía para tus apuntes en el diario experiencial

Usa estos puntos a modo de inspiración o señalización.

- Anota los acontecimientos del día que hayan sido emocionalmente más intensos, sin importar que los llames “buenos” o “malos”.
- ¿Has descubierto algo nuevo sobre tu pensador, tu personaje o sobre el programa mental colectivo?
- ¿Qué resistencias has observado en tu interior a la aplicación cotidiana del enfoque?
- ¿Cómo ha sido tu experiencia de silencio el día de hoy [meditación y distensiones]?

- ¿En qué circunstancia has sentido con mayor profundidad el enfoque de hoy?
- En general, ¿cuáles han sido hoy tus principales tomas de conciencia, descubrimientos o avances?

Mirar el río que pasa

Es necesaria una mirada lúcida y constante al interior. Tal como la ecología ambiental, por ejemplo, debe partir del conocimiento del ambiente, la ecología mental requiere un conocimiento de la mente *constantemente actualizado* mediante la observación. La observación te llevará, antes que nada, a ver *lo que no eres*.

Esa voz que oyes... ¿Eres tú?

No somos nuestros pensamientos. Descartes *no llegó a ver* esto y, por ello, en su razonamiento “pienso, luego existo”, creyó que con el pensamiento del que podía darse cuenta podía justificar y explicar su propia existencia. La mayor parte de las personas también creen que son la voz que oyen en su cabeza: el pensamiento formal.

La existencia no tiene nada que ver con el pensamiento, tal y como se entiende generalmente, como esa voz protagonista de tu interior que te recuerda constantemente tu historia personal y pretende protegerla a toda costa. El pensamiento, así entendido, es más bien un efecto de la programación de tu mente. Sin embargo, aunque *no seas* el pensamiento, para avanzar en la ecología mental es preciso que observes *lo que no eres*. Solo así desvelarás tu identificación con *tu manera de pensar*, es decir, descubrirás al *personaje* que sostiene el pensamiento.

El río de pensamiento que compone la voz que suena dentro de tu cabeza es el recordatorio constante de que eres algo con un nombre concreto, con un pasado concreto y unos objetivos concretos, que