

EP4: EXPONER AL EGO

Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar dentro de ti todas las barreras que has construido contra él.



Hola, soy Iciar y esto que estás escuchando es El Camino de los Milagros, una travesía del miedo al amor.

Si quieres saber más acerca de El Camino de los Milagros o acerca de mí puedes acceder a mi página web: <http://www.elcaminodelosmilagros.com>

Ya tenemos fecha para la segunda edición del Reto de los 90 días, será el próximo sábado 15 de febrero.

Ya están abiertas las inscripciones así que si te apetece unirme a nosotros puedes ver la información acerca de este programa en mi página web en el menú "Reto 90 días".

Este programa es gratuito.

Surgió de forma natural hace unos meses cuando como parte de mi práctica diaria me sentaba con bolígrafo y libreta, me aquietaba y luego preguntaba: ¿Cuál es la lección de hoy?

Luego simplemente esperaba hasta que sentía que era el momento de empezar a escribir y simplemente permitía que mi mano se moviese sobre el papel.

Cuando empecé con esta dinámica supe que iban a ser 90 días, pero en principio creía que era simplemente para mí.

Luego, cuando ya había terminado los 90 días sentí que era algo que tenía que compartir, y así surgió la primera edición del Reto que fue en septiembre.

En ese momento tuve la inspiración de acompañar ese texto con un audio complementario que acompañaría al enfoque del día.

No sabía muy bien que iba a compartir en esos audios pero si sabía que eran para mí, un paso más en mi camino de aprender a confiar en esa guía interna y a soltar el control.

Y estar dispuesta a compartirlo y mostrarme, lo cual no siempre ha sido fácil para mí.

Los principios que se comparten en el Reto están inspirados en la herramienta de Un Curso de Milagros pero no hace falta que hayas estudiado el curso para inscribirte, no es un requisito.

El requisito es que al leerlo, sientas ese impulso, ese empujoncito que algunos llaman intuición, o inspiración.

Si te ha intrigado puedes acceder a la página web elcaminodelosmilagros.com y luego acceder al menú "[Reto de los 90 días](#)". Allí verás toda la información, lo que vas a recibir cada día, así como un ejemplo de uno de los enfoques y los testimonios de algunos participantes.

El propósito es empezar a entrenar nuestra mente en una nueva mirada más pacífica y amable, tanto con nosotros mismos como con los demás.

Y para ello cada día habrá un enfoque a trabajar que dirigirá a tu mente hacia el perdón, la paz y los milagros.

Las puertas se cerrarán el día 10 de febrero y esta segunda edición empezará el sábado 15 de febrero.

Y vamos al audio de hoy que se titula: exponer al ego.

Hoy quiero proponeros una práctica diaria que aparece en el libro de Julia Cameron: El camino del artista.

Esa dinámica son las "páginas de la mañana".

Aunque el propósito del libro de Julia y de esta práctica es desbloquear el genio creativo, en mi caso la utilizo con un propósito que es "hacer limpieza mental".

Quizás ya hayas oído hablar de esta práctica de las "páginas de la mañana", y puede que ya sea una herramienta que hayas puesto en práctica e implementado en alguna ocasión.

Si no es así, te voy a explicar en qué consiste y cuál es el propósito en mi caso.

Dice en el libro de Julia: "Pero, ¿qué son las páginas matutinas? Son simplemente tres páginas manuscritas (3 caras, es decir un folio por ambas caras y otro folio por una sola cara) de estricto flujo de conciencia".

Es decir, por la mañana al levantarte (y tienen que hacerse por la mañana, no por la tarde, no por la noche, de ahí su nombre de matutinas) coges una libreta que utilizarás a tal efecto o folios en blanco y luego permites que tu mano se deslice por el papel sin juzgar lo que sale, sin censurar, sin pararte a "escribir bien", sin corregir o estar preocupado por poner bien las comas o los puntos.

Es "volcar sobre el papel lo que ocupa tu mente en ese instante".

Sacar a la luz esos pensamientos repetitivos, tus deseos, tus expectativas, juicios, lo que tienes que hacer, tus preocupaciones, tus miedos, lo que crees que necesitas de los demás, lo que quieres que sea diferente en tu vida.

Aquello que valoras, lo que te hace sentir bien, aquello de lo que estés agradecido.

Lo que ocupe tu mente en ese momento.

Sin ser espiritual.

Simplemente siendo honesto.

Es como un volcado, un vaciado de tu mente.

Como desatascar las cañerías.

Es importante que no trates de dirigir lo que escribes, no trates de enfocarlo en algo concreto, es un trabajo de simplemente permitir que tu mano se mueva por el papel como si fueses volcando lo que está en tu mente en ese momento.

No hay reglas excepto que las páginas sean escritas a mano, que las lleves a cabo por la mañana y que te permitas transcribir lo que está en tu mente sin censura, sin paños calientes, con profunda honestidad y sinceridad.

“Las páginas matutinas no pueden hacerse mal”, dice Julia Cameron advirtiéndonos de que su objetivo es “familiarizarnos con el acto de mover la mano a través del papel y volcar en él todo aquello que te pasa por la cabeza, sea lo que sea. Incluyendo todo, por nimio, tonto, estúpido o raro que te pueda parecer”.

En mi caso el objetivo de estas páginas de la mañana es sacar a la luz todos esos pensamientos que me están bloqueando, esas defensas a la luz, como las llama el Curso de Milagros.

Exponer al ego y su diálogo, y conectar con mi propia voz interior, con mi sabiduría interna, porque una vez que has vaciado esos “tapones” de oscuridad y has permitido que salgan a la luz, lo que estaba oculto puede empezar a expresarse.

Pero no te preocupes en este momento de conectar con esa sabiduría, eso se dará de forma natural a medida que empieces a vaciar tu mente de preocupaciones, de miedos.

Esto no quiere decir que el tono de las páginas tenga que ser siempre “negativo”, tiene que ser simplemente lo que es, y eso dependerá de cada momento.

Pero en mi caso lo suelo poner en práctica principalmente cuando me siento bloqueada como una forma de entrar en contacto con lo que está oculto en mi mente, lo que estoy reteniendo o no quiero mirar.

Si empiezas a ponerlo en práctica puede que al principio te encuentres con que no se te ocurre nada, algo así como “no sé qué escribir”, pues escribes eso, y sigues desde ahí hasta que rellenes tres páginas.

Puede que empieces a experimentar nerviosismo, pues eso está bien porque esa ansiedad ya estaba ahí y ahora estás permitiendo que salga a la superficie.

O puedes pensar que es una tontería y enfurecerte, pues también está bien porque ese enfado no es debido a las páginas, es algo que estabas reteniendo y que ahora estás permitiendo que sea expuesto.

O puede que te encuentres tratando de controlar lo que sale porque tengas miedo de tus propios pensamientos, tengas miedo de mirar que es lo que ocultas, pues observa eso, observa esa resistencia y luego ve un paso más allá.

Así que no puedes hacerlas mal.

Lo que salga, aquello con lo que te encuentres está bien.

Hay que tener presente el miedo a mirar dentro como nos recuerda Un Curso de Milagros que puede manifestarse en forma de resistencia: que sientas que no brota nada, o que te veas posponiendo el ponerte a escribir, o que lo descartes a los dos días pensando ¡qué coñazo!

El ego no quiere ser expuesto.

El ego, que es oscuridad, sobrevive en las catacumbas de tu mente, oculto en las profundidades.

Es como un vampiro que le teme a la luz del sol porque en presencia de la luz, la oscuridad simplemente se desvanece.

Así que probablemente te vayas a encontrar con resistencias, pero sigue escribiendo.

Mi recomendación es que escribas lo que salga, aunque sea repetitivo, de hecho empezarás a ver que hay pensamientos, historias a las que estás apegado y que vuelven a salir un día y otro.

Es bueno empezar a ser conscientes de ello.

Aunque sea repetitivo, aunque se trate de queja tras queja, persevera.

Dice el Curso:

Tienes un gran temor a mirar en tu interior y ver el pecado que crees que se encuentra allí... ¿Qué pasaría si mirases en tu interior y no vieses ningún pecado? Esta temible pregunta es una que el ego nunca se plantea.

Para llegar a la luz hay que atravesar la oscuridad, esto es algo que todos hemos escuchado más de una vez.

Esas capas de oscuridad, esas nubes de resentimientos, esos pensamientos de ataque no son lo que somos, de hecho no son nuestros pensamientos.

Pero si son los pensamientos del sistema de pensamiento que hemos elegido escuchar, de la emisora que hemos sintonizado.

En ocasiones nos resulta curioso estar tan cansados pero cuando empezamos a observar lo que mantenemos en la mente podemos empezar a ser conscientes de la cantidad de juicios que emitimos, aunque no los digamos en alto.

Así que en ocasiones te resultará más fácil llevar a cabo las páginas y en otras te supondrá un desafío.

No importa, sigue escribiendo.

En el Curso (Un Curso de Milagros) se nos recuerda que la primera solución del ego para el problema de la creencia en la culpa inconsciente es la negación.

Negamos ese sentimiento de profunda vergüenza, de ser erróneos, de no ser lo suficientemente buenos.

Esa sensación de no estar nunca a la altura.

Ese sentimiento de inadecuación, y lo proyectamos sobre la pantalla del mundo, sobre el cuerpo, el nuestro o el de los demás.

Siempre estamos a la búsqueda de un culpable, y siempre estamos a la búsqueda de un conflicto, de un problema.

Porque al ego le encantan los problemas, le encantan los conflictos, son su alimento, el caldo de cultivo del que alimentarse.

Dice también el Curso "Solo mis propios pensamientos me pueden hacer daño". Sólo.

Nada más.

Mis pensamientos son la causa de mi sentir, de mi experiencia.

Es lo que sostengo en mi mente la causa de mi experiencia.

Hoy leía que se conmemoran 75 años de la liberación del campo de exterminio de Auschwitz, y recordé un libro que leí hace unos meses que se titula "La bailarina de Auschwitz".

Este libro relata la historia de la autora que fue prisionera de ese campo de concentración.

Cuando sucede algo como el holocausto, parece que la única respuesta es sentirse una víctima.

Pero luego hay experiencias como la de la autora de este libro que nos recuerdas que siempre tenemos elección.

No tenemos el control sobre el mundo, o sobre las circunstancias de nuestra vida, pero siempre tenemos control sobre nuestra mente.

O como la autora relata en el libro "de ti depende lo que sostienes en tu mente".

Nuestro estado mental es nuestra responsabilidad.

Y de nuestro estado mental depende nuestra experiencia, nuestro sentir.

Es un libro que recomiendo.

Dice la autora:

"El victimismo procede del interior. Nadie puede convertirnos en víctimas excepto nosotros mismos. Nos convertimos en víctimas, no por lo que sucede, sino porque decidimos aferrarnos a nuestra victimización. Desarrollamos una mentalidad de víctima; una forma de pensar rígida, culpabilizadora, pesimista, atrapada en el pasado, implacable, castigadora y sin límites o fronteras saludables. Nos convertimos en nuestros propios carceleros cuando optamos por limitarnos mediante la mentalidad de víctima. Es más fácil hacer a algo o a alguien responsable de tu dolor que asumir la responsabilidad de poner fin a tu propio victimismo.

La mayoría de nosotros queremos un dictador, aunque es cierto que uno benévolo, para poder pasarle la pelota y decir: "Tú me has obligado a hacer esto. No es culpa mía". Pero no podemos pasarnos la vida bajo un paraguas ajeno y luego quejarnos de que nos estamos mojando. Una buena definición de víctima es alguien que pone el foco fuera de sí, que busca en el exterior a otra persona a quien culpar de sus circunstancias actuales o que determine sus objetivos, su destino o su valía".

Es una lectura curativa que nos ofrece una nueva perspectiva a la de víctima.

Soy responsable de lo que pongo en mi mente.

¿A qué o a quien estás haciendo responsable de tu dolor?

¿A tu pasado, a tus padres, al cambio climático, a los pesticidas, a la carne roja, a los virus, a tus padres, a la iglesia, a tu cuerpo, a tus relaciones?

Lo único que mantiene el dolor presente es la mentalidad de víctima.

Y es un juego que nos gusta jugar a todos.

Un juego que tiene un tremendo coste para nosotros.

Nuestra paz mental.

No podemos ser felices mientras mantengamos en nuestra mente la más mínima sensación de ser una víctima.

Así que sacar a la luz esos pensamientos a través de las páginas de la mañana es cuidar nuestra salud mental y emocional.

Y es una forma muy buena de "limpiar la mente" antes de empezar el día.

Estamos tan acostumbrados a tapar, negar, hacer como si todo fuese bien, a poner la cara de la inocencia, o a escondernos detrás de una máscara espiritual, que nos hemos habituados a la oscuridad.

De hecho somos bastante tolerantes con ella.

No nos asusta tanto como la luz.

Al igual que cuando entras en una habitación en penumbra tus ojos al cabo de un rato se han familiarizado con la oscuridad, nos hemos acostumbrado a caminar a ciegas, negando la luz.

Anestesiamos el dolor creyendo que es normal.

Tener un día malo es normal.

Tener preocupaciones es lo habitual.

Vivir con dolor es parte de nuestra experiencia.

El Curso nos recuerda que se trata de una elección, de nuestra elección.

Elegimos mantenernos en negación, de ahí la importancia para mí de esta práctica tan sencilla y al mismo tiempo sanadora.

Si te das permiso para ser sincero, si eres honesto y no enmascaras tus pensamientos y preocupaciones, tus deseos y expectativas, tus juicios y tus pensamientos de ataque.

Su propósito es que salgamos de la negación al ser conscientes de nuestras defensas al amor.

Si eres profundamente feliz, si tu mente está en paz de manera consistente no necesitas de esta práctica.

Pero si no es así, si te sientes cansado, o desanimado, si experimentas algún bloqueo, o estás triste o desanimado o furioso o frustrado entonces si es para ti.

Es para ti porque detrás de esa emoción, detrás de ese estado de ánimo hay una historia corriendo por tu mente.

Una historia que te estás creyendo.

Cuando empieces con las páginas matutinas puede que su contenido te sorprenda, y puedes estar seguro que el ego estará ojo avizor para utilizar esta práctica para su propio beneficio que es juzgarte y que te sientas culpable, o para justificar tu experiencia o el ataque.

Para que creas que eres una víctima de algo o de alguien y que tú enfado, o tú dolor, tu tristeza, están totalmente justificados.

El propósito del ego siempre es perpetuar la creencia en la separación, la creencia en la culpa al verla en nosotros o en otros.

Estate preparado para ello y si ese diálogo se pone de manifiesto hazlo parte de tus páginas de ese día.

Escríbelo, sácalo a la luz, vomita todo ese dolor y odio.

Si al escribir surge cualquier emoción deja que salga, sin juzgarla, pero no la alimentes.

Una vez tengas tus páginas escritas no vuelvas a leerlas.

Tampoco dejes que nadie las lea, son para ti exclusivamente.

En mi caso antes de empezar con las páginas matutinas le entrego a Jesús, y puedes utilizar el símbolo del amor que más te convenga, la práctica para sea utilizada para Su propósito que es la sanación de la mente.

Su propósito es limpiar esos obstáculos a la felicidad, a la paz.

Curar es hacer feliz, dice el Curso.

Y al terminar de escribir las tres páginas se las entrego a Jesús.

Internamente o como lo sientas me imagino que cojo esas páginas y las pongo en sus amorosas manos, o que las pongo en un cofre que luego le entrego a Jesús.

Y le pido que corrija en mi mente todos esos pensamientos, deseos, preocupaciones, todo lo que está en esas páginas, y que devuelva mi mente al amor.

Hazlo de la forma que a ti te funcione pero recuerda que su propósito es como dice en el Curso:

“El Espíritu Santo te pide solo esto: que lleves ante Él todos los secretos que hayas ocultado. Ábrele todas las puertas y pídele que entre en la oscuridad y la desvanezca con su luz. Si lo invitas Él entrará gustosamente. Y llevará la luz a la oscuridad si le franqueas la entrada a ella”.

Ese es el propósito de la dinámica que te propongo hoy, sacar a la superficie esos “secretos ocultos”, llevar la oscuridad a la luz.

Luego continúa en el Curso:

“Pero Él (tu maestro interno, el Espíritu Santo, Jesús, el símbolo con el que te sientas más a gusto) no puede ver lo que mantienes oculto. Él ve por ti, pero a menos que tú mires con Él, Él no puede ver”.

Ese es el objetivo: no mantener nada oculto de la vista de nuestro maestro interno, de Jesús.

Llévale, por lo tanto, todos tus pensamientos tenebrosos y secretos y contémplos con Él.

El abriga la luz y tú la oscuridad.

Ambas cosas no puedes coexistir cuando las contempláis juntos.

Su juicio prevalecerá.

Esto es algo que tenemos que recordarnos: la luz prevalecerá.

Así que no te preocupes por lo que salga, tu función recuerda que no es buscar la luz, no es buscar el amor, sino todo lo que hemos colocado delante.

Tu función es mantenerte alerta frente a los juicios, vigilar tu mente, y eso es algo que hacemos durante los 90 días del Reto.

Esta herramienta me ha sacado de pozos oscuros simplemente al permitirme volcar esos pensamientos y luego observarlos sin juicio de la mano de Jesús.

Me ha servido de catalizador cuando me sentía bloqueada, o perdida.

Cuando me he permitido ser honesta y no enmascarar mi sentir ha sido como desatascar una tubería.

Una vez que el tapón ha salido, situaciones que parecían estancadas han empezado a fluir como un reflejo de la liberación en la mente.

Las páginas matutinas son un mapa a nuestro interior, dice Julia en su libro.

O como el Curso nos recuerda:

“El mundo que ves se compone de aquello con lo que tú lo dotaste. Nada más. Pero si bien no es nada más, tampoco es menos. Por lo tanto, es importante para ti. Es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna. Tal como el hombre piense, así percibirá. No trates, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar de mentalidad acerca de él”.

Te invito a que empieces a implementar esta herramienta y la añadas a tu “caja de herramientas” para tu bienestar.

Llevarla a cabo por la mañana sirve de “limpieza matinal” y luego recuerda entregarle todo a tu maestro interno, a Jesús, así como tu día.

Ahora Él se ocupa, ahora es su responsabilidad.

Tú simplemente te conviertes en un seguidor.

Dejas de ser guía y te permites ser guiado.

Ayer alguien compartió una entrada del blog donde hablo de las páginas matutinas así que sentí el volver a leer la entrada.

Al leerla sentí que eso iba a ser el próximo episodio.

Hoy mientras comía vi que se conmemoraba el día de la liberación del campo de concentración de Auschwitz y eso me llevo a volver a leer y compartir la entrada del blog donde hablo del libro de "la bailarina de Auschwitz".

Y al ponerme a grabar este episodio todo se fue uniendo.

De manera perfecta, de forma sencilla.

Y esto me lleva a algo que quizás veamos en un nuevo episodio de empezar a ser conscientes de que siempre somos guiados, seamos conscientes de ello o no.

Pero eso lo dejo para un próximo episodio.

Te invito a que pruebes durante un mes esta práctica.

Date permiso para hacer el experimento.

No hay casualidades, si estás escuchando este audio, esto ha llegado a tu conciencia, y todo lo que llega a nuestra conciencia es para nuestro beneficio.

Incluso ahora estoy pensando en volver a retomarla yo de nuevo.

Gracias por estar ahí y por acompañarme al otro lado de la línea.

Espero que esta práctica te sirva tanto como a mí, y que poco a poco pase a formar parte de tu ritual diario.

Y si no has leído el libro de Julia Cameron y te ha llamado la atención, te recomiendo su lectura, en especial si tienes algún proyecto en marcha y quieres que todo fluya.

Si te animas a implementarlo házmelo saber y cuéntame tu experiencia.

Y si quieres formar parte de la experiencia del Reto de los 90 días: inspiración diaria para el perdón, la paz y los milagros me encantará acompañarte en esta travesía del miedo al amor.

Feliz día.

Iciar

El Camino de los Milagros (<http://www.elcaminodelosmilagros.com>)

Puedes leer la entrada del blog sobre el libro "La bailarina de Auswithz" en este enlace: <https://elcaminodelosmilagros.com/2019/04/23/la-bailarina-de-auschwitz/>

Puedes leer la entrada acerca de las páginas de la mañana en este enlace: <https://elcaminodelosmilagros.com/2018/11/06/las-paginas-de-la-manana/>