

La gratitud

Mi estado de ánimo dicta mi realidad.

La mente humana está adormecida.

Si bien es capaz de conocer la verdad acerca de sí misma que la libera y le devuelve su dicha natural, rápidamente cae en el sopor, olvida esa verdad luminosa y vuelve a sumergirse en un sueño deprimente de oscuros miedos.

Y así, la mente pierde su legítimo poder.

Lo que viene a continuación es una de esas verdades luminosas que son muy fáciles de reconocer.

Sin embargo, es más que probable que se olvide rápidamente y no llegue a ser operativa.

La vigilancia mental permanente a la que este curso insta es el único remedio para mantenerse despierto, es decir, para usar bien la mente en todo su potencial.

Los seres humanos piensan que las cosas que les pasan en la vida condicionan su estado de ánimo, sus emociones.

Su humor depende de si se cumplen o no sus expectativas.

Le echan la culpa al mundo de cómo se sienten.

Creen que su experiencia vital es la responsable de su humor.

A veces, la gente con la que nos encontramos se comporta de forma grosera e idiota, y eso nos perturba.

Otras veces, sin embargo, son amables, atentos y fáciles, verdaderos ángeles, y nos alegran el día.

El comportamiento de otros afecta a nuestro estado emocional.

Unas veces pensamos: "Vaya, ¿cómo es que todos apestan hoy?", y otras: "Vaya, hoy todos son encantadores"

¿Es eso verdad o es simplemente una opinión, una creencia?

La verdad es que eso no es verdad.

Eso es, tan solo, una manera de considerar la situación.

De hecho, mi experiencia no tiene nada que ver con lo que otras personas son ni con lo que ocurre fuera de nosotros mismos.

Tiene todo que ver, más bien, con la manera en la que interpreto lo que percibo.

Mi experiencia, mis emociones, solo tienen que ver conmigo mismo, solo dependen de mis ideas, de mis opiniones.

Yo solo me relaciono con mis propias interpretaciones de la realidad, que es lo único que conozco.

Por eso, cuando estoy de buen humor, el mundo es maravilloso, y cuando me encuentro mal, un infierno.

En realidad, el mundo no es una cosa ni otra.

Solo es el mundo.

Sin significado intrínseco en sí mismo.

Yo soy quien asigna todo significado a las cosas.

No asumimos nuestra responsabilidad sobre nuestros estados de ánimo porque no nos responsabilizamos de lo que pensamos.

No nos damos cuenta de que nuestras opiniones son gratuitas y caprichosas.

Pensamos que lo que pensamos es lo único que podemos pensar acerca de algo, y además, que esa es la verdad.

La diferencia entre el cielo y el infierno está en cómo interpretamos la realidad.

Nuestra felicidad o sufrimiento que sentimos corresponde a la opinión que tenemos acerca de nosotros mismos.

El estado de ánimo en que nos encontramos, nuestro estado emocional, es el filtro interno con el que interpretamos el mundo en ese momento.

Cuando estoy de buen humor veo lo bueno en el mundo, aprecio las cosas que me rodean, me siento alegre y todo es estupendo.

Cuando estoy de mal humor me pongo gruñón y veo las cosas con mala cara, mi mente es negativa, y filtra el mundo de tal forma que parece desagradable, molesto, duro y cruel.

Las cosas que por lo general puedo manejar, de repente se convierten en obstáculos insuperables, y las personas que habitualmente tolero se vuelven desagradables.

Mi estado de ánimo dicta mi realidad, gobierna cómo interpreto las situaciones.

Por lo general, nada es realmente diferente en el mundo exterior, sólo mi corazón ha cambiado, y esto me hace ver el mundo de cierta manera.

Este estado emocional incide en la realidad creando un circuito de retroalimentación.

Un estado de ánimo positivo me influye para ver una realidad positiva, que luego envía información a mi cerebro y contribuye a mi estado de ánimo positivo.

Lo contrario también es verdad.

Mi estado de ánimo negativo me hace ver una realidad negativa, la información acerca de esa realidad deprimente se envía a mi cerebro y mi mal humor se refuerza.

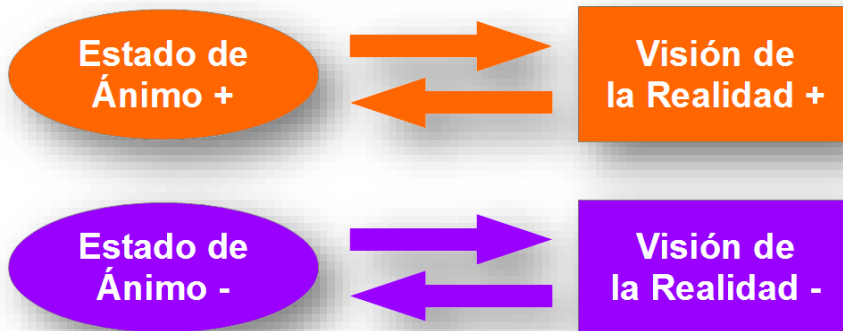
Lo que yo me digo a mí mismo es lo que veo fuera, y lo que veo fuera simplemente me confirma lo que me he contado a mí mismo.

Yo siempre tengo razón.

Por supuesto.

Yo soy la razón de mi percepción.

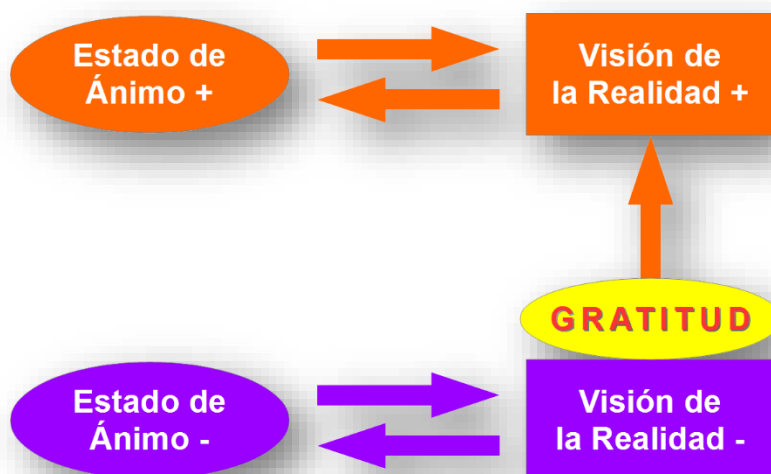
Pero qué quiero en verdad ¿tener razón o ser feliz?



Ciclo de retroalimentación entre la realidad y el estado de ánimo.

Entonces, ¿cómo puedo romper el círculo emocional negativo e influir en mi visión de la realidad?

Si tomo conciencia de mi estado de ánimo y practico la GRATITUD, que simplemente es apreciar lo que es bueno en el entorno, y agradecerlo, puedo influir en mi estado emocional y por lo tanto en mi percepción de la realidad en general.



Cómo la gratitud puede interrumpir el circuito de retroalimentación.

La gratitud es algo de lo que habla mucha gente y pocos practican, pero es algo que puede cambiar tu vida todos los días.

En pocas palabras, la gratitud es el sentimiento que deriva de valorar lo benéfico, es darse cuenta de que hay cosas buenas en tu mundo, tal como lo haces de manera natural cuando estás de buen humor.

Es una forma de interrumpir el bucle de retroalimentación negativa y reflexionar sobre todas las cosas que van bien y que son buenas.

La gratitud es asombrosa porque no solo dicta tu estado de ánimo y tu realidad, sino también porque no tienes que hacer nada para conseguirla.

No se trata de adelgazar, volverse más inteligente o más rico.

Se trata de valorar lo que ya tienes, sin necesidad de hacer nada más que eso.

Solo tienes que mirar a tu alrededor de otra manera.

Simplemente es tomar conciencia y reconocer el bien que ya existe a tu alrededor y agradecerlo.

Agua limpia, seguridad, camisa suave, ordenador, teléfono, salud, flores bonitas, buen olor, café, un ser querido, nuevos amigos, canto de pájaros, la luz del sol... la lista es interminable.

Tienes dos manos, pero no estás agradecida por tenerlas.

Un manco diría de ti que eres un desagradecido porque no te das cuenta de los beneficios de lo que disfrutas y de las muchas cosas que puedes hacer con tus manos.

Quien se encuentra postrado en una silla de ruedas diría lo mismo de tu falta de aprecio por esas piernas que te permiten ir a todas partes por ti mismo.

Todo es un asunto de perspectiva.

El agradecimiento es una actitud sincera y verídica ante la vida, está basada en sólidas razones bien fundamentadas, pero también es una estrategia muy útil para conseguir lo que en verdad quieres: ser feliz.

Practicando la gratitud nos apropiamos de nuestro circuito de retroalimentación del cerebro y lo redireccionamos a una visión positiva de la realidad, y, por lo tanto, a un estado de ánimo feliz.

Cuanto más a menudo hacemos esto, más entrenamos nuestra mente para ver los aspectos favorables de la realidad y así estar de buen humor.

La raíz de todo este asunto es que tenemos la tendencia a confundir el mundo con la interpretación que hacemos de él.

Pensamos y decimos que nuestra interpretación de la realidad es "objetiva", lo cual es una contradicción intrínseca, pues previamente hemos avisado de que se trata de "nuestra" interpretación, la cual obviamente es subjetiva, como lo son forzosamente todas las interpretaciones.

Nos resulta muy difícil aceptar que no existe una “realidad no interpretada”, pues llamamos “realidad” precisamente a nuestra interpretación del mundo.

Somos nosotros quienes damos al mundo carácter de realidad.

¿A qué le llamas mundo?

Date cuenta de que siempre te refieres al mundo que ves en tu mente, a tu conciencia de mundo.

No vives en el mundo, vives en tu mente.

Sin mente no hay mundo.

Lo que en verdad está pasando es que llamamos “realidad” al contenido de nuestra conciencia.

Nosotros somos la realidad.

Todo lo que conocemos, lo único que conocemos, es el contenido de nuestra conciencia, pero lo interpretamos como algo exterior ajeno a nosotros mismos, gracias a al conocido fenómeno psicológico de la “proyección”.

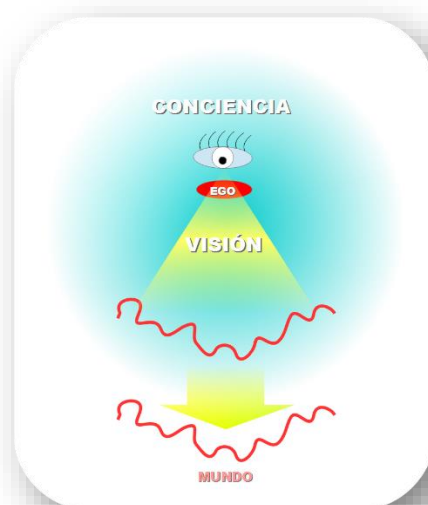
El mecanismo de la proyección es muy sutil, y por eso se nos escapa y nos engaña.

Funciona de la siguiente manera:

La cosa que creemos ver fuera de nosotros es una idea, un contenido de nuestra conciencia, y es precisamente en nuestra conciencia donde nos relacionamos con esa idea, pero no es una idea simple; es una idea doble, son dos ideas en una; es, a la vez, la idea de una cosa junto con la idea de que esa cosa está afuera.

Así concebimos la idea de que estamos viendo una cosa en el mundo.

En realidad, el mecanismo es aún más complejo, pues también esa idea contiene la idea de que somos nosotros, como personas individuales y separadas, quien está viendo esa cosa.



El mundo percibido es una proyección.

Pero para vivir feliz en este mundo, que es de lo que trata este curso, no es necesario tener profundos conocimientos de gnoseología -la teoría del conocer- basta con aplicar unas sencillas reglas prácticas que nos permitirán conseguirlo.

Es nuestro derecho, nuestra libertad y nuestra capacidad, cambiar la manera de considerar el contenido de nuestras mentes y la forma en la que nos relacionamos con él.

De hecho, esto es algo absolutamente determinante para nuestra felicidad.

Cambiar la manera de ver el mundo no es solo nuestro derecho, libertad y capacidad, sino que es nuestro único derecho, nuestra única libertad y nuestra única capacidad.

Pero esa posibilidad es tan enorme y absoluta que nos permite construir universos.

Vemos el mundo a través de la lente de la idea que tenemos de nosotros mismos -ego- y eso condiciona totalmente nuestra interpretación de la realidad.

Pero el ego no es una realidad estable, de hecho, cambia constantemente.

El ego es tan solo una especie de disfraz que nos ponemos para interactuar con el mundo.

Los actores profesionales, si son buenos, tienen la habilidad de emular egos de diferentes personajes y representar múltiples registros.

La vida tiene la misma consistencia intrínseca de una obra de teatro: ninguna, tan solo la que nosotros le otorgamos.

La gratitud es un registro especialmente benéfico para relacionarnos con el mundo y llevar una vida feliz.

Podemos decir con absoluta seguridad que nos conviene adoptarlo en nuestro beneficio y en el de los demás.

Solo nos aportará cosas buenas.

La neurociencia explica el poder de la gratitud en nuestro cuerpo.

Cuando vemos la vida desde una perspectiva de gratitud activamos el sistema de recompensa del cerebro, localizado en un área llamada *Núcleo Accubens*.

Este sistema es responsable de las sensaciones de bienestar y placer.

Cuando el cerebro identifica que algo bueno sucede -que existen cosas en nuestra vida que merecen reconocimiento y lo agradecemos- se libera dopamina, un importante neurotransmisor que aumenta la sensación de placer.

Por eso, las personas que manifiestan gratitud viven en niveles elevados de emociones positivas, satisfacción con la vida, vitalidad y optimismo.

Cuando reconocemos las cosas valiosas de la vida se estimulan las vías cerebrales y liberan otra hormona llamada Oxitocina, que estimula el afecto, aporta tranquilidad, reduce la ansiedad, el miedo y la fobia.

Ejercitar el sentimiento de la gratitud disuelve el miedo, la angustia y los sentimientos de rabia.

Ayuda a controlar los estados mentales tóxicos e innecesarios.

Nuestro cerebro no es capaz de sentir al mismo tiempo gratitud y angustia.

Escoge qué quieres sentir.

Responsabilízate de tu estado emocional y ejercita diariamente la gratitud.

Inicia tus días con una actitud positiva.

Por las mañanas, piensa en los diversos motivos que tienes para estar agradecido, y termina el día reflexionando sobre circunstancias o pensamientos placenteros.

Tener una actitud de agradecimiento ante las cosas, las personas, el mundo y la vida está muy bien, pero solo es la mitad de la ecuación.

Si queremos que funcione plenamente este recurso debemos emplear también la otra parte: debemos expresarla.

Exteriorizar el agradecimiento será la expresión de nuestra gratitud, y la prueba de que sus resultados se manifiestan en el presente.

Hay mil maneras de expresar el agradecimiento: la sonrisa, canturrear, tu postura y movimientos, la forma de respirar, la cordialidad, la cortesía, pequeños regalos y atenciones para con nuestros semejantes; un sinfín de detalles.

Pero todos ellos expresan lo mismo: eres feliz porque la vida es como es, y lo demuestras.

Cuando estamos de buen humor, somos más amistosos, lo cual nos trae amigos y un mayor respaldo social.

Somos más estables, y eso nos aporta una mejor salud mental.

Nuestros cuerpos no están en modo de huida o lucha, lo que nos brinda una mejor salud física.

Somos más atractivos para los demás, lo que nos aporta nuevas relaciones afectivas.

Estamos más centrados, y de esta manera tomamos mejores decisiones.

Somos más positivos; nuestra vida mejora.

Inténtalo alguna vez si eres curioso; hazlo siempre si eres sabio.

Tu realidad no dicta tu estado de ánimo.

Tu estado de ánimo dicta tu realidad.

Si quieres cambiar tu realidad, practica la gratitud.