



Serie "ESCRITOS", n°: 390

"Plataforma FORO de SUPERACIÓN PERSONAL"

TEMA XXXIV: *La ALEGRÍA*

Viernes 22 de enero de 2010

Reflexiones realizadas por las Ponentes: **Carmen Reyes, Ana Jaraba y Horacio Droz** con motivo de la **trigésima tercera de las Charlas-Coloquio del "FORO de SUPERACIÓN PERSONAL"**. Los encuentros anteriores han sido: la Presentación e Inauguración del Foro el 10 de octubre de 2003 junto a los temas: "AMARSE a si MISMO" (diciembre de 2003), "SUPERAR los miedos" (marzo de 2004), "VIVIR y dejar Vivir" (mayo de 2004), "Sanar el NIÑO INTERIOR" (julio de 2004) y "Liberar el pasado, Celebrar el PRESENTE" (noviembre de 2004), celebrados todos ellos en el Club Prensa Canaria (Las Palmas de Gran Canaria). En el Gabinete Literario: "La Culpa" (febrero de 2005), "Los Roles" (abril de 2005), "¿Qué nos impide ser Felices?" (junio de 2005), "La Relación con Uno Mismo y con los Demás" (septiembre de 2005) y "El AQUÍ y AHORA" (diciembre de 2005). En el Centro Social Cultural Santa Teresita: "El Amor mueve la Vida" (enero de 2006), "La Familia" (marzo de 2006), "La Toma de Decisiones" (mayo de 2006) y "La Dependencia Emocional" (junio de 2006). En la sede de la Ong AdA (Asociación de Autoayuda): "El Pensamiento y su Poder" (noviembre de 2006), "El Autosabotaje" (enero de 2007), "miedo a la Vida, miedo a la muerte" (marzo de 2007), "Cómo nos Comunicamos" (mayo de 2007), "¿Qué hacemos con nuestro tiempo libre?" (julio de 2007), "Viviendo una Sexualidad Sana" (septiembre de 2007) y "La Paz Interior" (noviembre de 2007). En el Aula Cultural Ecca: "Creando Abundancia" (enero de 2008), "La Enfermedad como Símbolo" (marzo de 2008), "El Apego" (mayo y octubre de 2008), "Trastornos Alimenticios" (julio de 2008), "La Humildad" (septiembre de 2008) y "El Dolor y el sufrimiento" (noviembre de 2008). Nuevamente en la sede de la Ong AdA: "Las Crisis" (enero de 2009), "Ser Una/o Mismo/o" (marzo de 2009), "El Perdón" (mayo de 2009), "El Silencio" (julio de 2009), "El Control" (septiembre de 2009) y "La Aceptación" (noviembre de 2009)

PUEDA ADQUIRIR GRABACIONES DE CASI TODOS ESTOS FOROS

"La mayoría de las personas se rigen por un sistema de creencias, en el que LA FELICIDAD depende del exterior, de los acontecimientos y las reacciones de los otros hacia nosotros. En este sistema de creencias, existen la buena y la mala suerte, sin que intervenga en ello nuestra responsabilidad.

Por más feliz que haya sido nuestra infancia, hemos recibido mensajes negativos (de forma verbal y no verbal) y "daños" de distinta índole. También hemos integrado culpa y resentimiento, aunque sea a nivel subconsciente. Esto dejó impresiones en nuestra mente, a cerca de nosotros y del mundo en que vivimos y percibimos la realidad a través de este filtro de creencias que integramos.

Usamos las experiencias del pasado como puntos de referencia para juzgar lo que sucede en el presente y en el futuro. Creemos que si el pasado fue "negativo" el futuro lo será, sin posibilidad de cambio. Si tu mente lleva una pesada carga de PASADO, EXPERIMENTARÁS MÁS DE LO MISMO. LA CALIDAD DE TU CONCIENCIA DEL PRESENTE, DETERMINA TU FUTURO.

LA CALIDAD DE TU CONCIENCIA ESTÁ DETERMINADA POR TU GRADO DE PRESENCIA. Si queremos experimentar LA ALEGRÍA DE VIVIR, es preciso ESTAR PLENAMENTE EN EL AHORA.

CADA DOLOR QUE EXPERIMENTAS, DEJA TRAS DE SÍ UN RESIDUO DE SUFRIMIENTO QUE SE MEZCLA CON EL DOLOR DEL PASADO Y SE ALOJA EN TU CUERPO Y EN TU MENTE. SI NO LO AFRONTAS CON LA LUZ DE TU CONCIENCIA, VAS A REVIVIRLO UNA Y OTRA VEZ.

La aceptación total de lo que es y la atención consciente sostenida corta el vínculo con el cuerpo-dolor y el proceso de pensamiento y pone en marcha el proceso de transmutación. En cuanto honras el momento presente, toda infelicidad y esfuerzo se disuelven y la vida fluye con alegría y suavidad"

ANA JARABA · Creadora de Desarrollo Personal Cuántico® · www.anajaraba.com · 649 223 500



“La Alegría verdadera es un contento interior, así como el estado de felicidad, es realmente sentirse bien con una/o misma/o.

La Alegría que hablamos aquí, no tiene nada que ver con un “subidón” de adrenalina, por vivir sensaciones de cualquier tipo o euforias creadas por drogas, alcohol,... Esto nos trae luego, caídas en forma de estados depresivos o de angustia.

También se sabe que el corazón se enferma por falta de alegría, esto lo experimenté... Y mi corazón empezó a ponerse contento, cuando di con la causa de la profunda tristeza que reflejaba, con frecuencia mis ojos. Eran los ojos de la niña que fui y que no recibió el cariño, protección, atención, etc., como ella lo necesitó; las formas de vida y actitudes, los vive una de niña, como humillación, y por costumbre, se invalidaban los sentimientos. Y así, por repetición, de generación en generación. Estas formas de vida repetidas, llamadas “educación”, minaron la alegría de aquella niña que fui y que se trae de forma natural dentro. Por todo ello, no hay culpables, sí podemos cambiar esta culpa por hacernos responsables de nuestra vida. Ahora necesitamos recuperar la niña o el niño que hemos sido, para darle el cariño, el amor, para protegerle, cuidarle y atenderle; darle todo aquello que precisa y mostrarle límites claros, amorosos, desde la tranquilidad, la comprensión y la firmeza que nos da la seguridad en nosotras/os y atenderle cuando se siente rechazada/o, abandonada/o, sola/o, triste... He irla/o despojando de los mandatos o frases que nos condicionaron...

Por ello, a muchas/os nos costaba disfrutar realmente y estar contentos, queríamos llenar ese vacío con cosas... Llegar a nosotras/os, sentirnos, conocernos, es una gran aventura, es sentir la alegría de vivir nuestra propia vida.

*Cuando lo experimentamos nos damos cuenta que el disfrute de las pequeñas vivencias: jugar con los niños/as, mirar una puesta de sol, pasear por la orilla del mar o por el campo... Este disfrute es la expresión externa de la **Alegría Interior**”.*

CARMEN REYES CARDONA. Asociación de Autoayuda, ONG AdA · www.asociacionautoayuda.org · 928 47 56 57

