

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Cómo funciona
LA MENTE
Pensamientos y emociones



eBook patrocinado por:



COMO FUNCIONA LA MENTE

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES



Somos lo que pensamos pero no lo sabemos y creemos que todo lo que existe empieza a partir de lo que perciben nuestros sentidos y que nuestro cuerpo no es más que un conjunto de carne y huesos, que identificamos con lo que somos. Después con el pasar de la vida, descubrimos que este cuerpo que creemos ser, va enfermando y envejeciendo lentamente. Sabemos que las experiencias vividas se transmiten a ese cuerpo en

forma de emociones y pensamientos, que pueden hacer que seamos felices y gozar de buena salud o bien al contrario, que enfermemos y muramos sintiéndonos infelices.

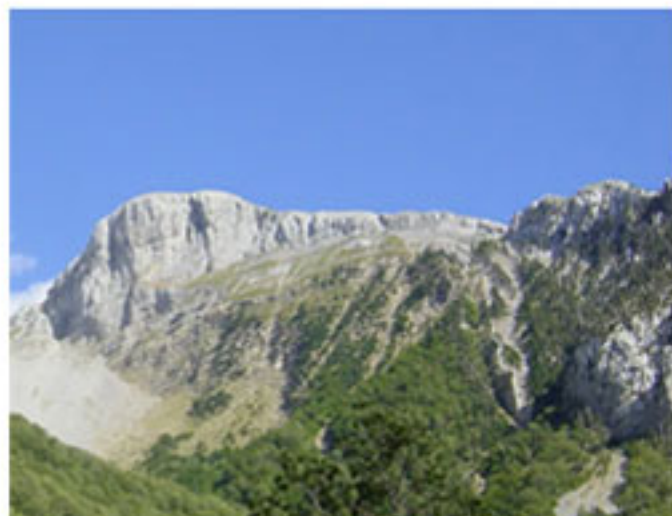
Descubrimos pues, que todo lo que sentimos y pensamos es de suma importancia, pero mucho más importante suele ser nuestra actitud hacia esos sentimientos y emociones. Vivimos y experimentamos constantemente sin preguntarnos el por qué

hemos vivido esas situaciones, simplemente las pasamos como el que trata de atravesar sin tratar de entender.

Permitimos que las emociones se instalen en nuestro interior y poco a poco vayan inundando de plomo nuestros pesados cuerpos, arrastrando así una existencia mísera, dura y difícil que nos lleva a creer que la vida implica sufrimiento y que todo es dolor y amargura. Cuando nos quedamos en silencio, enseguida encendemos la radio o la televisión para no escuchar nuestro interior, para no sentir los mensajes que nuestra esencia divina nos grita con desespero, aun sabiendo que no la queremos escuchar.

Debemos hacer un esfuerzo consciente, dar un paso hacia delante y apostar por la alegría, debemos trascender y encontrar la Luz usando las herramientas puestas a nuestro alcance, como la meditación y la constancia, para escuchar nuestro interior y percibir los mensajes de nuestros órganos internos y nuestros sentimientos, así iniciaremos el proceso de la sanación y transformaremos en energía positiva todos esos pensamientos y emociones negativas, que se hacen insistentes en nuestra mente, hasta ser realmente poderosos enemigos que nosotros mismos alimentamos, así nos liberamos de ese pesar que arrastramos, alcanzando un entendimiento de la realidad y la verdadera Maestría de nuestras Sagradas Vidas.

Si tenemos el valor de mirarnos en un



espejo a los ojos, descubriremos quienes somos, cómo somos y qué le ha pasado a nuestra verdadera esencia, amorosa y compasiva, que ha sido dañada por los conflictos sufridos en la vida, pero que se mantiene intacta dentro de las murallas que nosotros mismos creamos para protegernos. Deberíamos liberarnos de ese sufrimiento usando las armas del amor, el perdón a uno mismo y a los que nos dañaron, la auto aceptación y la compasión hasta transformar el plomo en oro, un oro virgen, puro y resplandeciente que nos impulsará hasta la alegría existencial por el mero hecho de estar vivos.

Todo lo que sentimos y pensamos es de suma importancia, pero mucho más importante suele ser nuestra actitud hacia esos sentimientos y emociones

Todo esto está muy bien, pero ¿Cómo conseguir que el constante bombardeo de emociones y pensamientos se suavice hasta el punto de no causarnos más dolor, de permitimos ser auténticamente libres, para que se manifieste nuestra verdadera esencia divina y poder disfrutar del aquí y el ahora?. Sin duda una de las formas más eficaces es practicando Reiki Ryoho. El gran secreto, la gran práctica, reside en la respiración. Algo tan simple y primordial como el acto de respirar, nos va a permitir alcanzar la maestría sobre el pensamiento y las emociones, nos va a permitir sanarnos a nosotros mismos y alcanzar el control total de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual, sin embargo debemos saber que esto no es algo que suceda de la noche a la mañana, se requiere constancia, una práctica habitual y grandes dosis de paciencia antes de obtener los resultados tan deseados.

El Pensamiento y las Emociones siempre están presentes, forman parte de nuestra vida desde antes de nacer y nos acompañarán mucho más allá de la muerte. Dependiendo del tipo de pensamientos que tengamos, nuestras emociones serán mejores o peores, haciendo que nos sintamos felices o tremendamente desgraciados. No le damos la verdadera importancia que tienen a estas dos grandes herramientas de nuestra mente, pero si nos acostumbramos a observar con detenimiento y desde la

distancia, nos daremos cuenta del verdadero potencial que tenemos, si conseguimos controlar el flujo de pensamientos y emociones que llegan a nuestra mente y que son la causa directa de nuestros estados de ánimo, de nuestra alegría por vivir o de nuestro sufrir. Debemos pues ser auto disciplinados y no permitir que los simples pensamientos negativos sean los que gobiernen nuestras vidas y hacer un acto de voluntad para imponer pensamientos positivos sobre los negativos. Pero vamos a ver básicamente de lo que estamos hablando.

Los pensamientos y las emociones son fundamentalmente dos formas distintas de manifestación de la energía. Cuando los pensamientos o emociones negativas nos afectan, se manifiestan en nuestro cuerpo en forma de energía sutil y si permitimos que esa energía se estanque en nuestro interior, acabará dañando a diferentes órganos y sistemas corporales. Por ejemplo una persona que está triste y sufre depresión por la pérdida de un ser querido, acabará teniendo problemas en los pulmones y en las vías respiratorias, (asma, bronquitis...) así como en el intestino grueso (colon irritable...). Otro ejemplo son las personas que siempre están enfadadas y de mal humor, esa energía estancada afectará al conjunto hígado-vesícula y generará problemas en el sentido de la vista.

¿Cómo funciona la mente?

Todo lo que hacemos en nuestro día a



día llega a nosotros en forma de pensamientos y emociones, que recibimos a través de nuestros sentidos. A nivel fisiológico, tras recibir un estímulo exterior, éste se convierte en un impulso electro-químico y se almacena en una parte de nuestro cerebro llamada neocortex donde creará diferentes redes neuronales. Estas redes neuronales se conectan al hipotálamo, donde se fabrican los péptidos, que son pequeñas cadenas de aminoácidos que reciben información emocional y un código químico. Estos péptidos, al recibir su información emocional junto al código químico de la red neuronal, emiten a su vez una señal electro-química al ADN de cada

célula, que hace que éste genere una proteína con la emoción recibida en su secuencia de aminoácidos. Así pues, las proteínas con cargas de energía negativa, creadas a partir de las redes neuronales emocionales, influirán negativamente funcionamiento de los órganos internos y la salud a todos los niveles.

Normalmente percibimos las redes neuronales, en forma de pensamientos o emociones, un constante y a veces molesto parloteo interior, son esas voces internas con las que todos dialogamos secretamente y pueden llegar a tener mucho poder, si les prestamos la atención que nos exigen para crecer y fortalecerse. Nuestros

pensamientos y emociones, generan esas redes neuronales que quedan en el neocortex para siempre, como si fuera un "software malicioso" que se instala en el disco duro de un PC, por ejemplo cuando tenemos un pensamiento obsesivo y no conseguimos dejar de pensar en él, estamos enganchados en una poderosa red neuronal, pero que puede ser desactivada con la práctica de las diversas técnicas explicadas en este libro, que actuarían a modo de "programa anti-virus" siguiendo el ejemplo del PC. Cuando una emoción aparece a consecuencia de un pensamiento o viceversa, debemos analizar si es una energía amable y positiva o si por el contrario, es una energía nociva que



nos hace daño. Las emociones y pensamientos positivos siempre que no sean extremos, aumentan nuestra vitalidad y alegría existencial, por lo que deberíamos aprovecharlos y agradecer su llegada, pues sin duda nos beneficiaremos de ellos.

Por el contrario, las emociones y pensamientos negativos al hacer su aparición, se insertarán en el neocortex en forma de redes neuronales negativas y tratarán de llamar nuestra atención para que les dediquemos toda nuestra energía vital, de esta manera los hacemos más fuertes y poderosos. Así sucede que nos pasamos horas dándole vueltas a un pensamiento/emoción, que apareció como un pequeñín y que con las horas se ha convertido en un adulto.

Por ejemplo, vas caminando por la calle y te encuentras con un conocido con el que entablas conversación, te dice que tienes muy mal aspecto y añade que parece un enfermo, al tiempo que te mira con desprecio. Sientes en tu interior como por un lado, baja tu autoestima y por otro lado, aparece un sentimiento de rabia y agresividad hacia esa persona.

Pasarás el resto del día de mal humor y le darás vueltas y más vueltas a lo sucedido, en vez de entender que tal vez, el problema lo tiene nuestro conocido, que sus palabras solo tienen el poder que tú quieras darles, y dejar pasar el hecho sin mayores consecuencias. Sin embargo, nos regocijamos en la energía de ese enfado y la vamos haciendo cada vez mayor, a

medida que nos vamos poniendo cada vez más agresivos, aumentamos nuestra tensión arterial y generamos un montón de toxinas perjudiciales que van a parar al torrente sanguíneo. El peligro aumenta cuando estos estados emocionales negativos se vuelven crónicos, y ya no sabemos distinguir si realmente nuestra naturaleza es agresiva y percibimos el mundo como una amenaza constante, o si sencillamente todo ese huracán emocional procede de una simple conversación con alguien que no nos importa demasiado, porque nuestra energía original innata es buena y bondadosa.

En el otro extremo, imagina que vas caminando por la calle y te encuentras con un amigo, charláis tranquilamente y tu amigo te dice que haces muy buena cara, que se alegra mucho de verte y que te desea que pases un feliz día, al tiempo que te sonríe sinceramente. Te sientes fenomenal y pasarás el resto del día con una sonrisa, porque sin saberlo has recibido un aporte de energía positiva con el que no contabas.

¿Acaso alguien quiere sufrir y vivir eternamente enfadado? Yo no conozco a nadie. Por tanto, todos somos seres buenos y amorosos por naturaleza. La armonía y la paz interior es el estado natural de la mente humana, solo que nosotros permitimos que esa brillantez inicial se ensucie, dándole poder a las emociones negativas que todos conocemos.

Debemos saber que mientras tengamos mente, tendremos pensamientos y emociones. Así como el océano tiene olas y el sol brilla, el resplandor propio de la mente, son sus pensamientos y sus emociones. El océano tiene olas pero no le molestan especialmente. Las olas son la naturaleza propia del océano. Surgen olas, pero ¿adónde van?, de regreso al océano. Y ¿de dónde vienen?, del océano. De la misma forma, los pensamientos y las emociones son la naturaleza propia de la mente. Surgen de la mente y se disuelven en la mente.

Como gestionar los pensamientos y emociones.

Contemplemos los pensamientos y las emociones con una actitud completamente libre de prejuicios. Cuando uno cambia su actitud hacia sus propios pensamientos y emociones, ellos también lo hacen hacia uno mismo. Si uno los contempla con amor y compasión, ellos también hacen lo mismo, así que cuando te sorprendas pensando o sintiendo cualquier cosa, deja que el pensamiento o la emoción aparezcan y se desvanezcan por sí solos, sin oponer resistencia. No hay que retenerles, ni alimentarles, ni favorecerles, no hay que apegarse ni engancharse en ellos, tenemos que ser como un gran océano que contempla sus olas, pero no fija su atención en ninguna de ellas. Es como estar en la playa mirando un barco en el mar. Podemos fijar nuestra atención en el barco y ob-

servar sus formas, sin que las olas del mar nos lo impidan. La misma actitud debemos tener hacia los pensamientos y emociones.

Sabemos que los pensamientos y las emociones aparecen el uno a consecuencia del otro, un pensamiento puede generar una emoción y una emoción puede generar un pensamiento. De todas formas, si nos observamos un poquito, llegamos a descubrir que estos vienen y van en series, como las olas del mar, si observamos la llegada de una ola, vemos que tras pasar la ola con su poderosa energía, llega un remanso de paz donde no hay apenas movimiento y enseguida aparece la nueva ola. Con los pensamientos sucede lo mismo, de tal forma que cuando el pensamiento pasado acaba de desaparecer y el pensamiento futuro aun no ha aparecido, existe un pequeño y casi imperceptible espacio vacío que los taoístas llaman Wu Chi, un estado simple de pura existencia, en el que se manifiesta la verdadera naturaleza de la mente y nos sentimos verdaderamente bien. Así llegamos a la conclusión que los pensamientos no son permanentes, llegan y se van y por regla general, no suelen estar en el presente, casi siempre tratan o del pasado o del futuro.

Ya sabemos que los pensamientos son como las olas, vienen y van. El secreto para dominarlos, consiste en no pensar sobre los pensamientos, sino permitir que circulen por la mente

sin dejarse arrastrar por ellos.

Cuando el pensamiento pasado ya ha pasado y el futuro aun no ha surgido, se encuentra ese espacio vacío, Wu Chi, en el que se revela la naturaleza de su mente. Bien, pues a través del Reiki y el uso de los símbolos, tratamos de prolongar ese espacio vacío para encontrar la serenidad, la paz. Cuando logramos que el Wu Chi se prolongue en el tiempo, en ese espacio intemporal nos sentiremos unidos a Dios, nuestras preguntas tendrán respuestas y la angustia existencial habrá desaparecido.

Tipos de pensamientos:

Pensamientos en estado Alfa

Cuando estamos concentrados en algo, leyendo o trabajando, los pensamientos se encuentran en un 2º plano, siguen ahí, pero no nos molestan, nuestra concentración está en el presente y los pensamientos en un 2º plano. Podemos decir que el Estado Alfa se manifiesta cuando los pensamientos sobre el presente son prioritarios, y los pensamientos sobre el pasado y el futuro no nos molestan.

Pensamientos en estado Beta

Es el estado habitual, el pensamiento nos lleva del pasado al futuro, y así sucesivamente, casi nunca está en el presente. Si ésta situación es habitual, es cuando pueden aparecer la angustia y la depresión. No hay que permitir que el pensamiento se estanque en nosotros, tan solo aprovechar

lo que nos interese del pensamiento y dejarlo marchar.

Es importante tener siempre claro que todos los estados mentales son pasajeros, la depresión aparece cuando los pensamientos sobre el pasado se hacen insistentes y la ansiedad aparecerá si nos preocupamos excesivamente por el futuro, por eso no hay que permitir que los pensamientos o los estados mentales se estanquen en nuestra mente demasiado tiempo, no hay que alimentarles, si no más bien dejarles pasar, ayudándoles conscientemente.

Esto nos indica que debemos ser tremendamente disciplinados con lo que pensamos y con lo que sentimos, pues de ello dependerá nuestra salud, nuestra felicidad y por supues-

to, la de nuestro entorno y de los seres que nos rodean, para ello, necesitamos crear una filosofía personal de vida, basada en la observancia y cumplimiento de unos principios básicos de actuación que nos permitan cultivar pensamientos y emociones luminosos y elevados, pues eso es lo que atraeremos a nuestra realidad cotidiana.

Una gran herramienta para empezar a entrenar nuestra mente, es la práctica de la Meditación y sin duda, el método Reiki en cualquiera de sus variantes.

Víctor Fernández



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>