

3 Cámara lenta – Deberes para la semana. Lo simple y maravilloso Deber 3

Esta semana nos concentraremos en cómo integrar todos nuestros aspectos, esto tiene que tanto tiene que ver con aprender y enseñar.

Si podemos aclararnos los propósitos nuestras prioridades se armonizan y podemos elegir qué hacer y cuándo. Y con quienes. Por eso esta semana nos proponemos poner foco en nuestro talentos, conexión con nuestros deseos y metas más profundas.

Practicaremos la supervivencia.

La creatividad es igual que la respiración, es necesario expandirse y contraerse rítmicamente, como cuando bailamos o practicamos cualquier ejercicio físico.

Podemos también aprender cuándo acelerar el proceso creativo y cuándo ir más lento.

1/ Ser un principiante

Muchas veces boicoteamos nuestro crecimiento y expansión por considerarnos "viejos" y esto se aplica para cualquier edad, si tenés 20 o 60.

En lugar de centrarte en este "juicio" podés elegir centrarte en lo que le hace bien a tu curiosidad, a tu corazón, a tu manifestación. Y en lo que sentís que podés aportar más a este mundo, este pequeño lugar desde el que somos parte de este universo infinito.

Entonces:

Escribí una lista de diez cosas que querés secretamente y te gustaría hacer, elegí una de ellas y hacé un ejercicio de "descanso" con ella. Esto es: paseá por algún lugar similar al que habitarías si lo hicieras: dibujá, hacé un collage. Atrevete a vivirlo en secreto por este medio y si después de eso te dan ganas compartilo con alguien más.

2/Celos y envidia

Cuando nos sentimos inseguros aparecen los miedos y con ellos los celos por otros que están realizando lo que nos gustaría hacer. El miedo a que alguien ocupe nuestro lugar, el miedo a no obtener lo que queremos, el miedo a no ser tan buenos en lo que hacemos y entonces, los celos bloquean nuestras posibilidades, y nuestra generosidad y fe en el mundo. Sin embargo también son útiles, la envidia te recuerda que sos mortal, es una puerta a atravesar ahora, cuando tenés ganas de hacerlo y todavía no te atreviste, todos aquellos a los que envidiamos hacen de alguna manera algo que nosotros quisiéramos hacer.

Acá voy a hacer un especial llamado a la luz para poder ver en la oscuridad, muchas veces al leer esto surgen las resistencias, en este tiempo en que las conductas negativas están tan mal vistas dejamos que queden en la oscuridad y se agranden sin darles la posibilidad de transformarse. Puede que pienses "nada que ver yo no tengo celos de nadie, que espanto!" pero si revisás a conciencia seguro encontrás un montón: este

porque sabe inglés, el otro porque sabe ponerse en su lugar y respetarse, la otra porque se atreve a vestirse como quiere... y así y así y así y así.

Es una oportunidad para hacer un nuevo movimiento, los celos iluminan nuestros sueños y nos indican hacia dónde ir. Nos impulsan hacia la camaradería con el objeto que envidiamos, cada vez que pienso "y ésta que conocimientos tiene para..." otra parte de mí inmediatamente responde... "¿a ver, a ver, a ver?" Algo se empieza a descubrir en mí, bienvenido sea!

Mapa de envidias

Dividí la hoja en dos columnas, en la de la izquierda escribí el nombre de veinte personas a las que tenés envidia por algo. A la derecha dividila de nuevo al medio, y poné en la primera ¿Por qué? y en la siguiente "Acción antídoto".

Escribirás al lado del nombre un por qué, y enseguida una pequeña acción que te puede orientar a alcanzar lo que envidiás hacia esta persona.

Y luego viene la parte fundamental: la investigación. ¿Qué patrones detectás? ¿los "por qué" se relacionan con rasgos de carácter, experiencia, educación, conductas, dinero, conocimiento?

Cuanto más claro el patrón más efectivo el mapa.

Reflexioná sobre esto, ¿cómo se vinculan los celos o envidias entre sí?

Elegite una acción antídoto de la lista y hacela esta semana.

Por ahora es todo, vas a tener para un rato, recordá: lo mejor de observar es que no estamos juzgando, solo viendo.

Nos seguimos, cariños.

Mariana