

# EMOCIONES

## **SÓLO POR HOY NO TE ENFADES... ¿Y LA RABIA?**

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1177449559/s-36/#num36>

**Pregunta:** Hay 6 emociones naturales y normales en el ser humano: miedo, tristeza, rabia, alegría, amor.....son inherentes al ser humano, y necesarias para su supervivencia.

¿Como encajan estas emociones con la frase de USUI.?

¿Como liberar la rabia, esa que si acallamos , y guardamos en nuestro ser nos produce enormes migrañas y dolores de muelas? Callarse y evitar no es la solución

**Respuesta:** aunque explicamos los principios de Usui como 5, en realidad son 6, pues el SOLO POR HOY, ya es un principio por sí mismo.

Y, entonces no hay que hacerse muchas preguntas.

Si es que resulta que la rabia hemos de mirar de no actuarla SOLO POR HOY. Mañana y el resto de los días ya podrás hacerlo, sentirla, actuarla, etc.

Es solo una anotación jocosa, pero que tiene su sentido desde las redacciones del emperador Meiji, de donde Usui tomo sus principios (¿O fue Takata y Usui realmente era un fan lector del emperador y de todos sus poemas...?)

Aparte de esto, resulta difícil saber cuántas y cuáles son las emociones principales.

El estudio de bebés arroja algo de Luz sobre esto, pero tampoco significa que sea la panacea de la comprensión:

Parece que se encuentran emociones y sentimientos constitucionales, es decir, que forman parte del sujeto (y en ese momento puede manifestar) desde el principio de la vida, los binomios Miedo/seguridad, pena/alegría y envidia/gratitud. El binomio rabia/calma o amor más bien son reactivos de las situaciones de satisfacción/insatisfacción del bebé, es decir consecuencias, pero está claro que se manifiestan también. Esto se podría alargar mucho, diciendo que después se afinan, enriquecen y amplían, apareciendo estados meramente de sorpresa, comprensión etc.etc..

Creo que intentar teorizar sobre el número e importancia está fuera de mi alcance. En todo caso me quedo con algunas a trabajar durante la vida, como el miedo, la pena, la envidia, la omnipotencia, la rabia...

SOLO POR HOY no deja de ser un método, un argumento basado en intentar trabajar desde el presente una emoción.

Resulta claro que la emoción existe, pues en gran parte es constitucional, genética y es del todo falaz su negación.

Si fuera así, su escritor original (Meiji, Mutsuhito), no creo que hubiera siquiera hablado de ellas, ¿no?, ni tampoco el redescubridor de Reiki lo hubiera acogido en sus enseñanzas.

Todo lo contrario, creo que el principio que habla del enfado quiere hacernos conscientes (y no negar) de dicha emoción y marcar el objetivo de averiguar el origen y significado de ella, que parece que no nos hace felices para poder encontrar su sublimación (aplicación positiva) y transmutarlo en amor.

Somos bipolares por naturaleza, e incluso podemos rabiarse contra objetos de amor. Eso duele mucho y puede originar sentimientos depresivos. Quizás, al menos por hoy, vale la pena el esfuerzo.

Pienso que los principios hay que interpretarlos un poco y verlos como una propuesta de trabajo personal, y no precisamente para acallar nada.

Cada uno que las trabaje como sienta. En Reiki nos enseñan a respetarnos a nosotros mismos, comprendernos y usar el Amor y la Luz como fuerza inagotable en ese camino.

Dando por sentado lo dicho, que la Rabia existe, que es natural y está en distinta medida en cada uno, que para mi el modelo del solo por hoy es un modelo de trabajo personal, no una negación, que hace hincapié en el presente como paradigma, hablemos de las consecuencias de ella y otros modelos de solución:

- Primero diferenciamos la consciencia de rabia de su actuación.

Actuarla significa haber dado rienda suelta a sus consecuencias, y normalmente para el trabajador en lo personal, cierta inconsciencia, pues primero aparece la alerta, la angustia o inquietud y es ahí cuando hemos de tomar consciencia y solucionar, y después, su actuación mediante odio, agresividad hacia un objeto e incluso el ataque (y cuidado, que ese ataque es igual con la imaginación que cuando se actúa por fuera).

Su no actuación sin más, la pura represión, es aún peor, y en esto coincido con Quique, pues hace mella en indefensión y culpa personal sin más.

- Segundo, las consecuencias:

Efectivamente la peor de ellas es la culpa y el remordimiento. El mito de "descargar" no vale mucho, pues no tiene fin. El objeto de rabia sigue actuando y nosotros rabiando y descargando.

Entrar en un circuito de rabia/actuación con descarga/culpa, perjudica la emoción, el amor y el organismo.

El inconsciente es a la vez que muy infantil, muy sabio.

Aquí se ve lo sabio que es:

Cuando no podemos manejar emocionalmente algo, una rabia por ejemplo, que es intangible, que no la podemos tocar, el organismo decide somatizarla, esto es, ponerla en nuestro lugar físico más débil (ayudado por las consecuencias del stress) y de este modo ya hay una enfermedad tangible, tocable, curable, manejable, aunque al final pueda dejar de serlo por la intensidad o el tiempo que dura la cadena.

La somatización duele, mata, pero el inconsciente la actuó para que pudiéramos manejar la rabia en algún punto físico.

- Tercero, intervenciones:

Hay que encontrar la causa y mirar de solucionarla. Esto lo dicen todos los modelos.

Pero algo que me gusta particularmente es la sublimación del psicoanálisis, ya que hay determinadas tendencias sádicas que ya vienen con nosotros y que no dependen demasiado para emerger de causa externa ninguna.

Así observamos a bebés que muerden el pezón de la madre y otros que no, estando en las mismas condiciones unos y otros.

¿Porqué? Parece que tiene que ver con algo constitucional, cierta cantidad de rabia natural, mayor en unos que en otros.

Pues la propuesta de sublimación es que se conozca la naturaleza de dicha rabia y se busque un canal social que permita actuarla, pues aquí, siendo la causa constitucional, el análisis se queda indefenso, encontrar la causa es poco útil en ese caso, pues poco se puede eliminar si se quiere conservar dicho organismo.

El ejemplo más conocido (y un tanto exagerado, pero que permite comprender como modelo) es el del cirujano.

No aplicable a todos los cirujanos, seguro, ciertos niños tienen tendencia a arañar fuertemente en las luchas, y de mayores les encanta cortar, e imaginan hacer daño a sus objetos de rabia también cortando. Pues tiene campo abonado y socialmente aceptado en la cirugía. Ahí pueden convertir su sadismo en algo muy bueno y además amoroso, pues satisfacen su necesidad de cortar pero como necesario en el proceso curativo.

Es una especie de transmutación, aunque no del todo, en nuestro paradigma de Reiki. Ellos le llaman sublimación.

### ¿ES NECESARIO ALGO DE AGRESIVIDAD?

**Pregunta:** No creo que se pueda ir por la vida sin algo de agresividad, la cual bien dirigida es motor para muchos logros, hay estudios científico y psicológicos que apoyan esta idea, sin agresividad como competirías por un logro? sin miedo, como entenderías que es peligroso?



El egoísmo también tiene lo suyo, cuantas veces nos volcamos a nosotros mismos, incluso para curarnos, cuando nos la pasamos meditando para entrar en contacto con el Yo interior ó con la fuente, no somos egoístas con los demás?

**Respuesta:** La frontera del calificativo agresividad es algo sutil. Podría confundirse con fuerza, o energía, o férrea voluntad, empeño, o con objetivos claros, o con aspectos más violentos. Los primeros que he citado pueden muy bien estar exentos de violencia.

Así pues, la definición de agresividad, dependiendo mucho del paradigma que escojas en Psicología, varía. Es mejor no generalizar.

Igualmente con la definición de LOGRO. Hay logros que no dependen de una competición. Y seguimos con el problema semántico: Qué es competición? Pues puede ocurrir que yo esté comparándome conmigo mismo en otro tiempo y vea o no progresos, y no tengo claro que siempre sea una competición.

Sin embargo es cierto que la agresividad forma parte de nuestra mente reptiliana y que evolutivamente existe y sigue existiendo, y que sublimada, es decir, usada como forma de energía propia y con fines positivos, puede ayudar (el ejemplo más clásico es el del cirujano: Según el psicoanálisis unos cuantos de ellos tienen claras tendencias sádicas, pero pueden sublimar con un fin social y curativo dicho sadismo).

Aceptar nuestra naturaleza es importante para poder evolucionar. Pero magnificarla puede obedecer a otros propósitos.

Y eso olvida fundamentalmente que dicha agresividad (o no) pertenecen al Yo, y por lo tanto al Ego, y lo que tratamos aquí es trascender eso precisamente. Y como a veces uno solo no puede, contamos con la ayuda de agentes externos.

Se trata de que la fuerza del Amor, su Energía nos invada y permita trabajar bien.

Si estoy lleno de agresividad estoy lleno de Ego y eso impide el paso de la otra energía. Hay que decidir.

Por eso venimos diciendo que no sabemos si santidad o no, pero apartar el Ego y convertirnos en canal es una buena solución., y muchos coincidimos que un trabajo personal honesto ayuda.

Y por eso cuando trabajamos personalmente no somos egoístas con los demás, pues limpiamos para después poder ofrecernos como canal. Trabajándote tú, ayudas al resto.

Puede dar la impresión de que desprenderse de capas, o, resumiendo, apartando el Ego, uno quede desprotegido. Pero eso necesariamente tiene que ver con vivir el mundo como una amenaza.

Sin llegar ese extremo, no hay vulnerabilidad en lo Divino.

Y vaciándonos de Ego damos paso a Esto, lo más potente, a la fuerza de la Creación. Si estoy en Él, ¿qué puede pasarme?. Se vuelve innecesario polemizar, proteger, esa pugna, porque estás bien, te sientes integrado con el Todo, recuperas la parte de ti que es esencia divina.

Puede que ese sea el mejor escudo protector. ¿no? Al menos así lo vivo yo y creo que unos cuantos de los que escribimos por aquí.

## POR SER BUENO

**Pregunta:** Más de una vez por ser luminoso y emanar amor fui objeto de violencia y desprecio, también de humillación y rechazo, al punto de quedar herido en mi alma, tanto que al día de hoy esas heridas siguen sangrando.

**Respuesta:** El dolor es siempre deleznable. Pero encierra un camino de aprendizaje al mismo tiempo, una Vía Negativa.

Caray, ser luminoso ya es mucho. Estando ahí, poco se comprende el dolor...Y sin embargo sí conozco el desprecio y la violencia cuando un Ser está bien, cuando a través tuyo llega aunque solo tan solo un poquito de esa Luz.

Pero si hay Luz no debe haber dolor consecuente con esa violencia. Con Luz llega de Todo (no solo Luz, que los otros de tu alrededor también juegan), lo que toque en el Diseño Divino para tu crecimiento.

Pero el dolor no debería formar parte ya del entramado, quizás sólo por un momento breve que te permite recordar dónde estás, qué estás haciendo.

El destino del viaje es el Amor del Todo, de la Fuente. Con frecuencia nos entretenemos con los afectos humanos, que son más medios, formas, canales que el destino en sí. Y si te acercas a ese origen Divino, las demás representaciones del escenario se viven desde cierta lejanía, desde el desapego.

### DOMINAR LAS EMOCIONES

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1180698555/s-11/#num11>

**Pregunta:** Me gustaría confesaros que mi sueño es llegar a dominar mis emociones y no que ellas me dominen siempre a mí. Dicen que somos lo que hemos vivido y que nuestro linaje se marca en nosotros como una impronta desde nuestro nacimiento...pero yo quiero cambiar toda esa realidad. Nadie elige la enfermedad, nadie elige el sufrimiento, nadie elige la pena....no nos gusta sentirnos dominados por el miedo y la incertidumbre...eso es lo peor que nos puede pasar.

**Respuesta:** Sobre la cuestión emocional, en concreto, parece que el primer paso es la consciencia, poderlas percibir, ser honesto con uno mismo, y después relacionarlas o bien con nuestra vida o con nuestros karmas, según el marco en que te pongas a trabajar, o ambos.

Creo que después vale la pena sublimarlas, encauzarlas hacia el objetivo, y sí, que un Yo fuerte (por más que canalizando) pueda negociar con el inconsciente su lugar y también con la norma o ideales, el suyo. Y pienso que eso es lo que dices cuando hablas de control ¿no? Pues podría interpretarse que control es una férrea disciplina que te anestesia sobre ellas, o impide que surjan, y eso no te permite el primer paso, tu consciencia, conocer tus tendencias.

Creo que se trata de eso, ¿no?, no dejar que la emoción te invada, negociar, conocerla y buscar su aplicación, su causa etc., pero no anestesiarte e ignorarla o controlarla en su sentido más militar.

En Psicoanálisis al "control" se le llama manía, y es fuente de problemillas. Pero es una acepción de "control". Uff, e implica omnipotencia sobre lo emocional y unas cuantas cosas más. Seguro que no es eso

### CULPABILIDAD

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1200610834/s-6/#num6>

**Pregunta:** Se extrae de la exposición de una persona:

En una discusión con mi madre, al sentirme herida también la he querido herir a ella con la misma arma. Y ahora lo pienso y me duele, porque ella es MI MADRE.

Se que ella no me lo tendrá en cuenta, es una de las tantas heriditas que a lo largo de la vida, esta acostumbrada a curarse solo con tiritas.

Pero a mi si me duele haberla contestado así.

Se que si me he sentido ofendida es porque yo me he planteado esa opción , es porque me rebelo contra algo, pero lo más fácil, es herirla a ella.

**Respuesta:** Además de las opiniones de los otros Maestros, decirte que:

- Efectivamente ir a un Psicólogo o terapeuta o un carpintero, es solo el uso de los servicios de un profesional. No hay nada peyorativo en ello.

Además, en mi caso, la mayoría de las personas que me obsequian al venir a evolucionar junto a mi por un tiempo, si cabe la comparación, siento que son más elevadas espiritualmente. Solo somos un medio.

- Pero la intervención de mamá, puede que esconda, bajo esa normalidad, precedentes molestos y dolorosos entre vosotras, por ejemplo, podría ser una esa vieja costumbre de decirte que tú eres la causante de todo mal en ti.

- Tu reacción es eso, una "reacción", una defensa automática sin reflexión, ante aquello que sentiste como invasivo, quizás atacante. Eso nos pasa a todos, sobre todo cuando no estamos en nuestro centro y nos vinculamos a las palabras de los demás. Hemos venido a mejorar esa tendencia.

- Porque sí, aquello que hacemos fuera, con los demás, es el patrón de nuestra conducta interna... de nuestro trato con nosotros mismos. Nos conviene mejorar ambos, pues si herimos fuera, significa que a veces lo hacemos dentro... y ese es nuestro espacio Sagrado , sobre todo para los que tienen consciencia de Dios....

- Sentirse culpable es la consecuencia natural, pero en realidad sólo se trata de evolución. Resolvamos lo

que hay que hacer luego y hagámoslo y punto.

- Más que perdón, yo me adhiero a la idea Kleiniana de "reparación", esto es, arreglar sin conciencia culpable, rearmar lo bueno, fuera (con mamá también) y dentro y seguir caminando, con la clara noción que lo ocurrido es evolutivo y no una mancha.

## ANGUSTIA

**Pregunta:** Tengo una enfermedad. Estoy medicada por un médico neurólogo, pero decidí consultar con un Psiquiatra, ya que en este último tiempo tengo más ansiedad. Comencé a ir de una Psicóloga, solo hice una sesión, vamos a ver si resulta.

Claro que me gustaría recibir Reiki a distancia, ya que me hago el auto tratamiento, pero he notado que no me calma la ansiedad.

**Respuesta:** Ignoro cuál es el curso de tu trastorno, pero algo que haces muy bien es cuidarte usando los medios que tienes a tu alcance.

No caigas además en el terreno de la culpabilización que encierran ciertas posturas. Tú céntrate en estar bien... luego ya verás hasta qué punto puedes o no decidir tus cosas.

Ahora tenemos las consecuencias del golpe y hay que curarlo... ya nos ocuparemos luego de lo que nos llevó a tenerlo. Será bueno para prevenir, claro.

Reiki de algún modo surtirá efecto.

No hace mucho en un curso, antes de iniciar, alguien empezó a tener un ataque de pánico. Te aseguro que funcionó. Sólo tuve que sentarme delante de esa persona con la botella de agua que requería... me miraba perdida desde lejos y me decía... ¿pero tú no estás nervioso?. Y la verdad es que si hubiera actuado mi persona sí lo estaría.. pero Reiki protegía el proceso que se hizo corto... todo siguió normal los dos días restantes, obtuvo su tercer nivel y encima desarrolló confianza a viajar, cosa que parece le resultaba complicada.

Si estás en el momento más delicado de tu angustia, en las peores semanas, puede que notes menos su efecto, pero Reiki suavizará el proceso y sobre todo, te dará comprensión, si no ahora, en un tiempo.

Es importante que el equipo que te lleva trabaje interdisciplinariamente, que vayan todos a una y si no pertenecen al mismo equipo, al menos que se comuniquen.

Como te dicen, para Reiki necesitamos nombre al menos. Si deseas ya nos lo enviarás.

Ten confianza, yo he visto de todo en este mundo de la mente... he tenido alguna persona sujeta con mi brazo izquierdo llena de miedo mientras el derecho buscaba un teléfono para llamar... y te aseguro que hoy es una persona feliz e incluso madre. Sólo que confió y trabajó mucho en si misma.

En cierto modo esa es la llamada... a trabajar y conectar con tu esencia.

Ahora ese estado te aparta de tu Naturaleza, pero no olvides que a pesar de todo eres un Ser que contiene divinidad y que en esencia eres una vibración de Amor y feliz.

Confía.

## ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1218831852/s-1/#num1>

**Pregunta:** yo estoy terminado el grado Shinpiden en REIKI y llegue a él buscando una solución a mi problema, desde el año pasado empecé a sufrir problemas de ansiedad severa y ataques de pánico, esto me ocurre solo cuando salgo a la calle, me monto en un bus o tengo que cumplir con alguna responsabilidad importante, me dan cólicos, náuseas me pongo frío y siento ganas de ir al baño, no puedo controlar eso y tengo que correr en un taxi a mi casa, esto me ha afectado mucho porque he perdido mi beca en la universidad y voy súper mal, encontré el Reiki y tengo pensamientos he intenciones muy bonitas para mi vida pero mi problema no se ha ido del todo y ya me estoy desesperando, por favor díganme que puedo hacer

**Respuesta:** Reiki te ayudará, seguro, y además, sobre todo, te dará la comprensión para saber los aspectos a trabajar en tu vida que están relacionados en este mal momento que pasas.

Pero cuando estás en esta fase tan aguda conviene que te dirijas a servicios médicos competentes. Puede



que ya lo hayas hecho. en ese caso sigue las indicaciones al pie de la letra, asegurándote que el tratamiento que te han dado es competente.

Nuestra vida es una ilusión, un tránsito pasajero que tiene la utilidad básica de situarte en un centro de formación que hemos llamado tierra...poco más. Debemos aprender el camino que en este plano prevalece, que es el amor, un amor vivido desde tu Ser esencial... no desde tu ego, aprendiendo a ver los fenómenos que los sentidos nos plantean desde ese centro...

No es tarea fácil, pero para eso nos dan diferentes vidas. Aprovecha la tuya ahora.

No te culpes por nada, amigo y solicita educar tu mente a toda costa...a ver si encuentras donde practicar meditación, sea en la Fundación o en otro lugar...quizás ahora en algún centro budista.

Pero eso es el final... algo que puedes abordar después del sufrimiento que ahora pasas, pues si ahora tienes alguna alteración.... es complicado entrenarse desde ella. es mejor hacerlo desde un estado más calmo.

Es muy posible que este pánico te esté dirigiendo a un trabajo personal.

### EMOCIONES BÁSICAS: AMOR Y MIEDO

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1221640374/s-0/>

**Pregunta:** Recuerdo un comentario tuyo, que me ha suscitado una duda: "el único modo de mitigar el miedo es con el Amor, precisamente...y que es así, que uno se llena de Amor ...deseándolo... y también solicitando esa Divina Presencia en Uno"

Somos animales... y como tal, el miedo es un instinto de defensa. Otra cosa es cuando se saca de contexto, se enquistas y dañamos emocionalmente. Pero, si esto es así, ¿a un miedo de defensa se le puede añadir el Amor? ¿ya lo lleva añadido (amor propio)? ¿O sentir miedo, a todas luces, es innecesario?

Al mismo tiempo, en mi caso, muchas veces el miedo deriva en rabia, en rebeldía, en contradicción pura. Un caballo desbocado se quedaría corto frente a mi inconsciencia en esos momentos, en los que algo por dentro vibra y choca con lo que vibra en la mente, con tal fuerza, que observo que mi sistema de defensa es bloquearme

Sigo buscando diferencias... ¿como distinguir el miedo instintivo, del miedo emocional?

**Respuesta:** Bueno... por mi parte lo que siento es que somos otra cosa... pero sí, en todo caso usamos un cuerpo un tiempo.

Quizás el miedo es algo parecido a un instinto de defensa... más bien de Protección, porque con el miedo no puedes defenderte.

El instinto agresivo sí es de defensa.

Pero discutir el matiz creo que no sirve... pues a lo que tu te refieres, según entiendo, es que hay un determinado tipo de "miedo" que es útil y bueno.

Y, como el dolor y otros indicadores, la aparición del miedo es una información que se traslada a la consciencia (olvidemos ahora el inconsciente) para tomar una decisión.

Todo lo creado es útil, no lo olvidemos, hasta lo más oscuro.

Pero la cuestión es qué haces con ello después, una vez lo tienes en tu Reino...¿tomas la decisión, actúas y te distancias del miedo impidiendo que te invada, te conviertes en un observador de la escena... o te sometes a él?

Para el primer caso, el Amor y su fuerza inconmensurable constituyen un buen medio... quizás lo es por excelencia.

Dices: se enquista y dañamos emocionalmente. Entiendo que por enquistar y sacar de contexto te refieres a lo que yo llamaba invasión antes.

Respecto del primer momento, el miedo informativo, que podemos llamar mejor prudencia o instinto de conservación, la verdad, en este escenario, no creo que sea bueno eliminarlo... solo hay que estar alerta una vez sucede con las decisiones que toma uno Dentro...

El amor propio, creo que tiene que ver con el l. de conservación, ¿verdad?...nada que ver con el orgullo. Así pues creo que es útil la información que me aporta el miedo original, el que procede de mi mente reptiliana, pero no su emoción asociada si la dejo perdurar.

Sigo buscando diferencias... ¿como distinguir el miedo instintivo, del miedo emocional?

Respecto de diferencias entre miedo instintivo y emocional, existen intentos de acercamiento a todo esto...y se habla de la emoción proporcionada a lo objetivo y la que no lo es.

Cuando llegamos a la neurosis, lo que yo he llamado invasión o descontextualización tú, todos sabemos que el miedo ya no es objetivo y deja de ser informativo e útil.

No hay una medida perfecta , pues cada uno tiene su tolerancia a X.. pero sí que tenemos un objetivo ¿no?, y es que las emociones, que son tendencias de este plano, no superen tu voluntad, tu decisión y los objetivos personales planteados.

En tu Reino debes mandar tú... cuando algo se alarga más de o deseado o su monto emocional es excesivo para ti...es cuando toca trabajarse y emplear instrumentos....por ejemplo, ¿el Amor?

Muchas gracias por hacernos profundizar.

### ¿CÓMO TRATAR LA IRA DE UNA PERSONA?

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1237194280/s-38/#num38>

**Pregunta:** Me gustaría saber como puedo mejorar las explosiones de ira de mi pareja que son en general hacia todo.. a veces hacia a mi, a veces hacia otro conductor, a veces hacia un amigo, un familiar. Duran poco tiempo, pero se pone muy nervioso

**Respuesta:** Pues a veces esta emoción de ira no solo está relacionada con el desarrollo de la personalidad, sino que tiene que ver también con el temperamento innato. También vale la pena descartar la organicidad.

Así que en esas ocasiones, podemos relajar esos brotes, pero no los dejaremos de ver del todo.

Pienso que es trascendental el punto de vista de él , averiguar qué piensa de esos episodios...ya que es el protagonista de los mismos, así como saber si está comprometido en cambiarlos.

Ya leí que no es muy comunicativo, pero poco a poco lograr saber con qué contamos por su parte.

Claro que Reiki ayudará, pero más con su colaboración.

Es bueno que logre no censurarse después de los episodios y que preferentemente mida los éxitos en la contención.

Lo que creo que es más eficaz, tratamientos largos al margen, es obtener su compromiso y voluntad para este trabajo, y que haga uno o dos ejercicios al días de relajación + meditación,

Hay un ejercicio de entrenamiento mental en el que explico la posición del observador, que más que conectarse con la emoción, la contempla y se abstiene de participar y enjuiciar, y que aprende a dejarla pasar.

Lo enseño con todo, es decir, con toda la producción de la mente, de modo que me diferencio de ella, me defino como voluntad y aprendo a no aferrarme con lo que ofrece, recuerdos, ideas, imágenes, palabras, emociones, deseos....y me mantengo como espectador....para luego trasladar eso a la vida diurna, y de regreso de esa práctica, poder ser observador participante o no participante.

Etc., es muy largo, pero si tu marido encontrase un buen profe de meditación, .si eso entrase dentro de su compromiso, al cabo de unos meses...se enfadaría menos...pero aún más importante, sería más feliz ¡!!

### EMOCIONES QUE CAUSAN DOLOR.

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1235766365/s-1/#num1>

**Pregunta:** De un artículo aparecido en la prensa una persona plantea:

¿Qué pensáis acerca de que ... las emociones causan dolor y dolor que causa enfermedades? Parece que los científicos ya lo están entendiendo...

**Respuesta:** Deja que aporte solo un esquema de lo que Melanie Klein dice al respecto, apenas un esbozo:

Ella investiga emociones primarias que pueden constituirse luego en sentimientos, desde el nacimiento de la

persona.

Practica con sus colegas la observación de bebés, y analiza a través del juego interactivo a niños desde los dos años.

Ella quiso realizar sus estudios justo cuando empieza la vida para extraer sus conclusiones desde el paradigma psicoanalítico.

Lo hizo durante 50 años.

Pudo constatar que le envidia es constitucional. Y ella llama constitucional al hecho orgánico, es decir, que existe una tendencia heredada a una forma y cantidad de envidia.

Eso sin negar factores del ambiente como la escasez/abundancia etc. que la incrementen o disminuyan.

Relaciona Envidia con agresividad, y habla de un tipo de agresividad mortal, relacionada con la supervivencia.

Aunque sus escritos son de principios del siglo XX, su artículo más completo sobre este tema que se titula "Envidia y Gratitud", data de 1957.

Dice, poco más o menos que la Envidia "es una de las causas más poderosas de socavamiento, desde su raíz, de los sentimientos de amor y gratitud".

Como os decía habla de bastantes aspectos de la envidia relacionándolos con las relaciones más tempranas y sus consecuencias en el niño y el adulto.

Solo menciono uno de los aspectos en el bebé.

La alimentación nunca es perfecta, siempre hay el momento de queja, o faltas y eso en un niño de semanas que todavía no tiene una noción de la realidad aquí, provoca un sentimiento de privación. El llanto inmediato y rabioso de muchos de ellos son una de sus manifestaciones.

Se averiguó que el niño fantasea con un objeto, "algo", externo o lindando entre lo externo e interno (todavía indiferenciado), que retiene de algún modo o retrasa su gratificación,

Y dice al respecto: (bajé a buscar el libro)

"La envidia contribuye a las dificultades del bebé en la estructuración de un objeto bueno, porque él siente que la gratificación de la que fue privado, ha quedado retenida en el pecho (ese "algo") que lo frustró.

El impulso envidioso entonces provoca el quitar lo bueno del objeto o dañarlo.

Algunos entonces optan por la voracidad, que al final significa vaciar el pecho y en una versión más adulta, quitar los atributos envidiados al otro.

Recuerdo que indicaba que la única forma de mitigar la envidia y la agresión es con Amor...y eso que no conocía Reiki como técnica...

Me impresionó cuando llegué a escuchar los primeros maestros Zen el que dijeran que el karma (que yo asimilo a tendencia, entre otras cosas) se heredaba....pareció que todo tomaba un sentido desde tradiciones tan distintas.

### TÚ DECIDES LO QUE QUIERES SENTIR

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1234946063/s-0/>

**Pregunta:** A lo largo del día, los seres humanos tenemos unos 75.000 pensamientos que no podemos controlar al producirse, pero que si podemos conducirlos posteriormente al darnos cuenta de lo que estamos pensando.

Esto lo hacemos a través de las emociones que sentimos. Estas emociones son neutras y lo que las hace positivas o negativas son tus sentimientos.

Al elegir que la emoción que tienes sea positiva o negativa, tú estás decidiendo lo que sientes y eso tiene un efecto directo en tus emociones y por tanto en tus pensamientos. Así que tú también eres el responsable último de tus pensamientos.

**Respuesta:** Os aporito algo:

No solamente el espacio interior (que otras tradiciones llaman Reino etc.) es donde tengo potestad absoluta, y decido lo que quiero sentir, sino que además construyo y creo una realidad.

Simplificando y enfocando ahora solo con un modelo, esa realidad se construye en base a sus objetos y las



relaciones entre ellos, lo que nos situaría en una definición sistémica (Teoría de Sistemas, no la Psicológica)

De modo que cuando interiorizo a alguien, lo hago como persona (objeto) y al mismo tiempo asocio un conjunto de relaciones con ella (recuerdos, sentimientos, emociones...).

En mi ejercicio de observación, esto es, usando la posición del observador, tomando distancia del objeto interno y mis relaciones con él, primero aprenderé a dejarlo pasar, es decir, que mi interiorización no sea dependiente, y usaré mi poder de decisión para filtrar, positivizar y dejar en el lugar que decida, el conjunto de objeto y relaciones.

Es una simplificación del manejo interno, del espacio de potestad.

Si mi opción es construir, interiorizo e introyecto con ese amor. Y esa es una opción consciente, procedente del Yo Volitivo, de la parte de mí que es voluntad y decide, lo que te convierte en Rey de ti mismo.

Hay que evitar la interiorización inconsciente, hasta que no esté educada, porque a la postre, corres el riesgo de no ser el Rey.... ¿quizás vasallo de viejos hábitos?

-----  
**Pregunta:** Pero hasta qué punto tu propia realidad es un engaño para vivir en paz. Esto no es Real, tan sólo su realidad. ES engañar a su mente para tener paz interior. Creo que a veces, nos engañamos escuchando sólo lo que queremos ver, escuchar o sentir. ¿Esto es crear tu propia realidad?

Evidentemente la aceptación es el mejor camino para todo, pero también es uno de los más difíciles y lo digo en primera persona por ciertos temas que estoy teniendo en presente. Y Ojalá yo pudiera crear mi propia realidad manteniendo neutras las emociones

**Respuesta:** Primero una reflexión...

Pues...el alcance del planteamiento sobre o que es real o no, y que citas, va mucho más allá...pues desde antes de Descartes nos estamos planteando si lo que consideramos realidad objetiva realmente lo es...

Nuestros sentidos funcionan solo dentro de unos determinados rangos o gama de frecuencias...solo nos presentan una parte ínfima de la "realidad".

Y cabe preguntarse si la distorsionan...la Relatividad, y la Relatividad del "Todo relativo"...

Si Descartes estuviera vivo te plantearía finalmente que al contrario, te dirá que en todo caso él sabe que existe porque piensa... (estaba convencido, al revés que algunos, que los sentidos le engañaban)

Da para mucho de nuevo...pero vamos a centrarnos en la realidad interna.

Ahí, puedes centrar tu atención en aquello que es negativo o al contrario.

Por otro lado, puedes permitir o no que tu "estar interno" sea feliz o no, al margen de tu realidad exterior. Tu decides.

No es engaño, nadie dice que manipules como la señora del video, que lo hace sobre la realidad externa en esa grabación, en todo caso, intervén activamente para solventar tus realidades externas, pero hazlo desde la felicidad interior (un buen instrumento es el amor).

Lo que te decimos es que construyas una realidad interior feliz.

También que trabajes por lo mismo fuera, pero el principio de casi todo, eres tú, debemos empezar por uno mismo...sobre todo porque somos aquel compañero ¿indisociable?...

A la persona que sufre de cojera, no le puedo decir que ya no es coja, sino que dentro no lo es, no tiene porqué sufrir por su cojera a nivel interno, que en esa construcción significaría teñir con una dificultad mi "estar interno", incluso en objetos totalmente al margen de esa realidad externa.

Así pues, esa dificultad exterior precisamente sirve de ejercicio interno, ya que yo no creo en el dolor gratuito, sino funcional.

No veo el engaño, yo veo construcción, y te puedo decir que funciona. No lo aprendí en ningún curso.

También hablas de la aceptación, pero desde la perspectiva de "resignación"...y eso entraña elementos internos asociados que no te ayudan, como tristeza.



Yo decidiría aceptar con amor, y con conocimiento...ya que lo que ocurre, lo necesito, aunque parezca que no, para hacer cambios.

Lo reeducar nuestros hábitos cognitivos es tarea difícil, de hecho forma parte de un proyecto de vida, y puede tener sus flecos.

Sin embargo el entrenamiento mental es una realidad, siempre pasando por cierta disciplina , y aunque existan las oscilaciones, al tener el referente de lo que es "estar bien", se crea un circuito similar al feed-back o de retroalimentación con uno mismo, ya que como bien dices es estimulante, y en este caso, autoestimulante.

Y... sobre todo....hay un salto que se produce cuando el hábito de decidir y de decidir "ser feliz", se torna inconsciente (además de mantenerlo en tu atención consciente) , y en tu Reino interno cuando aparece aquel viejo compañero que relata lo negativo, es invitado a salir de ese espacio y es ocupado por Amor. Os aseguro que cuando ocurre eso te sorprendes...a la atención consciente se le ha añadido la atención latente....maravilloso.