

**Tenemos cosas inservibles?**  
( 1,318 visualizaciones)

 [Imprimir mensajes](#)

1 Paginas **1**

[Recomendar Post](#) | [Observar Post](#)

 **To Dai**

Abril 26, 2011, 11:34pm

 [reportar](#)



Deja de definirte, eres más que esa limitación.  
Alumno Fundación

**Posts:** 404

Hay un monje budista muy famoso que se llama Matthieu Ricard, es francés. Tiene un libro que se llama "Felicidad", que es muy interesante.

Se sometió voluntariamente a pruebas cerebrales y se le etiquetó como "el hombre más feliz del mundo" que no registraba actividad apenas en la región del cerebro asociada al miedo o la ira.

Ésto me hizo pensar que si tenemos éso, será por algo. Que sea malo en exceso, no quiere decir que no funciona. Uno puede elegir "atrofiar" esa parte por su libre albedrío, pero éso no quiere decir que no funciona.

Lo que ocurre es que en el curso de Reiki, cuando John estaba explicando que las emociones son energía y yo le dije: pero es que si tú no tienes miedo cuando viene un camión, no te apartas para que no te atropelle, contesto que la razón por la que te apartas no es el miedo. Es por los neuropeptidos. El miedo revive esa situación y sigues bloqueando energía innecesariamente.

Las emociones en principio no son buenas ni malas, son lo que son. Pero si el miedo no es útil, ¿qué sirve?, ¿tenemos cosas inservibles?

 **ARANN**

Mayo 1, 2011, 1:04am

 [reportar](#)

Querido Todai, llegué aquí al recibir de ti el enlace...miro de aportar algo que pueda contribuir un poco, aunque los mae dejados escritos muy atinados y ricos. Gracias , como siempre.

#### Citado de **To Dai**

Hay un monje budista muy famoso que se llama Matthieu Ricard, es francés. Tiene un libro que se titula "Viaje a la Felicidad". Se sometió voluntariamente a pruebas cerebrales y se le etiquetó como "el hombre más feliz del mundo". Parece ser que en la región del cerebro asociada al miedo o la ira.

Su entrenamiento mental está dirigido a eso.

La meditación es el entrenamiento de la mente para lograr un objetivo concreto (llámale como M.Ricard creo que dice "t" casi todas las tradiciones budistas, entre esas finalidades fundamentales está el generar atención.

Esa base les permite luego centrarse en lo que se propongan. Normalmente , y en varias etapas en sus enseñanzas, dicen ellos llaman "tendencias positivas", y luego siguen y siguen. La observación desde cierta distancia de lo que acontece es

Si el monje descarta el sufrimiento, que observa y deja que se debilite, y no centra la atención en ella sino en sentir felicidad refuerzan en ese sentido.

Sino recuerdo mal, en esas experiencias de medición de distintos índices de Matthieu Ricard (más de 150 electrodos) , que provocaron situaciones de sorpresa, ruido, estallidos, etc. de las que se disponían de medidas en miles de sujetos en la para ver dónde quedaba en la escala de mediciones el monje. Ya lo ves pues. Se desvió de la curva hacia positivo, según

Hay tantas orientaciones Todai,,,mira, los samurais aunque seguían el código ético del Bushido, y parte de su entrenamiento que Matthieu Ricard, al final orientaban parte de su atención en no sentir culpa al matar ni dolor en la batalla. Así no permitían pensar o sentir lo que no favoreciera su actividad en el campo de batalla. No hay duda, solo acción.

En ese caso consideraron ciertas emociones bloqueantes, pero ya ves la relatividad de tendencia positiva. Nosotros y M. Ricard de no sentir culpa al infringir daño en un ser vivo como algo positivo. Etc.

Esto me hizo pensar que si tenemos eso, será por algo. Que sea malo en exceso, no quiere decir que no cumpla su función en parte por su libre albedrío, pero eso no quiere decir que no exista.

Todai, todo pasa por lo que tu haces como Creador en tu escenario. Lo que decidas estará bien. Sobre todo porque "positivo" es relativo.

Por eso encontrarás tantas orientaciones como personas.

Pero ya has dado el paso fundamental, y es tomar consciencia, lo que llamamos una actitud lúcida.

Esto es, te planteas qué debes hacer con las emociones. Puedes no hacer nada y vivirlas intensamente como parte de tu vida, o una actitud al respecto de ellas si no te sientes cómodo y decides cambiar la experiencia.

Si nos ceñimos a los Gokai, el solo por hoy ciñe tu trabajo al presente, y te habla, por ejemplo, de Ikaruna (no me enfades). Es un modelo, ok. Aunque hay que comprenderlo bien: Estamos en un juego humano. La emoción puede aparecer vinculada al pensamiento, recuerdo etc.).

M.Ricard tiene su momento de irritación, probablemente, pero apenas persiste. Si vas a sintonizarlo, posiblemente encuentras bloqueos, bastante puro, igual que las mediciones de emociones negativas que le han hecho en el laboratorio. ¿porqué? Porque ha aprendido a informarse acerca de lo que la emoción trae, desglosa la información, pero después posiblemente la deja pasar seguramente deja que persistan más las emociones que le hacen feliz, pues puede centrar su atención en ellas. De hecho, todo que subyace a todo movimiento psíquico...tídale de energía (Ki psíquico), conexión a la Fuente...la base de la vida en sí misma es muy largo.

La emoción no es mala en sí...sino lo que tu decidas hacer con ella , si es que decides.

¿cómo deseas tu escenario? ¿cómo deseas vivir? Resolver eso te da consciencia.

Las emociones en principio no son buenas ni malas, son lo que son. Pero si el miedo no es útil como yo pensaba, ¿para qué sirven? ¿inservibles?

Como digo, todos los modelos valen...cada uno decide.

Sin embargo, si he visto 3000 pacientes en 25 años, en mi humilde estadística, quizás equivocada, la inmensa mayoría de las emociones, no sanaron. Hablaban de sanación quizás, de vivir a tope la vida, pero no eran felices y tengo mis dudas. Pero son dudas y no certezas.

Incluso los que buscaban ávidamente la emoción eufórica, la intensidad, con los años las agotaron. Aunque hay excepciones.

Pero hablo de anclarse...si yo decido que hoy debo vivir intensamente lo que sea, y lo hago consciente, estoy disfrutando. Si decido que debo vivir una pena porque toca, porque lo siento así, sigue siendo igual de maravilloso !! Estoy experimentando !! Y como lo hago desde la consciencia...lo que decida está bien, atendiendo siempre límites legales o de invasión de terceros.

En cambio, anclarme, depender de ello para sentirme vivo, crear lazos de necesidad perenne....en ese modelo del que a veces me limitada experiencia, no acerca a la felicidad.

En otro modelo más radical, el budismo, te hablan del anatman, el "sín si mismo", donde la vacuidad me acerca al estado de equilibrio positivo ni a lo negativo...simplemente intento estar en la naturaleza Om o Yo Soy.



Profesor de Reiki y Psicólogo  
Alumno Fundación

**Posts:** 3,260

**Ubicación:** Terrassa (BCN)

Por otro lado, La forma en que aprendemos es compleja. Parte de nuestro aprendizaje ya está impreso neuronalmente. Por ejemplo, sabemos que los bebés tienen miedo al vacío (lo llamamos experimento del abismo visual). No lo aprenden... lo transmite mediante el genotipo. Por lo tanto el circuito de evitación se hereda. Pero además puedes aprender vicariamente, es decir, por la observación de otros. Es limitado, pero también puedes aprender por ejercicios, se imprime en un circuito neuronal. Y más y más formas de aprender. Cuando el aprendizaje finaliza, parte de él o todo, se afianza en una base física. Y tal como te han enseñado muy bien, ese circuito actúa más rápido que la emoción que la acompaña, pues el sistema nervioso sabe que no debe pensar si hay que saltar. Así que actúa el circuito impreso neuromotor y ya está. Luego actúa la emoción parecida a la época en que aprendí a saltar ante ese riesgo...en cambio, el aprendizaje está consolidado ya...la emoción aprende después, siempre que no me anclase obsesivamente en ella y sin embargo cabe preguntarse sobre su utilidad ahora. Aparte, no todas las emociones se ciñen a miedo y protección...

No creo que haya nada inservible, y en cambio su uso puede serlo y provocar bloqueos. Como he dicho, la decisión de cómo vas a vivir es lo fundamental. Es tu escenario, tu Reino interno .

Un abrazote.

Otro !!! 😊

### [Formación en D.E.: Técnica operativa de investigación del Karma](#)

Programa D.E. : <http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1317210022/>

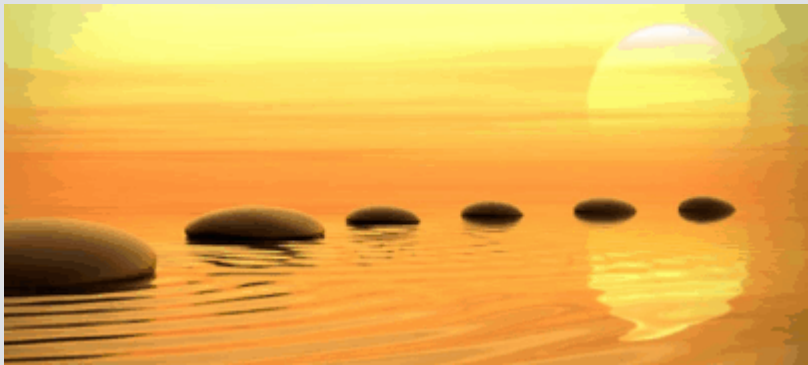
<http://www.Gokai.es>

**PON EMPEÑO EN TU FELICIDAD ! 😊**

En el foro

sitio mp

Respuesta: 6 - 9



**¡Nuevo!**  
**El primer libro**  
**de John Curtin**

To Dai

Mayo 1, 2011, 2:59pm

reportar



Deja de definirte, eres más que esa limitación.  
Alumno Fundación

Posts: 404

Gracias a todos por contestar, son respuestas muy edificantes.

Arann, si en tu experiencia los pacientes que se anclaron en las emociones no sanaron. ¿Cuál es la utilidad de las emociones? Cada componente del cuerpo tiene su función, pero no entiendo cuál es la de las emociones. O son algo a superar si se ven como "lastre". Sé que cada uno es libre y puede elegir regodearse en ellas, pero no me cuadra su "papel", su finalidad.



Mayo 1, 2011, 7:14pm



Bueno...todo sigue siendo relativo. 😊

Anclarse en la emoción, dejarse invadir y dominar por ella, y si sucede no con una sinó con muchas y por largo tiempo, pueden agotar el sistema.

O no.

Fuera de extremos terapéuticos, vivir intensamente es una opción !!

Si hablamos de utilidades, además de lo divertido o apasionante de la experiencia emocional , la especie ha usado la memoria sobre los hechos y las emociones, por ejemplo, para aprender, para motivar.. Ha obtenido la información, la ha impreso en circuitos y ha mejorado en el instinto básico de supervivencia. Esto no quiere decir que lo haya hecho todo bien...ni mucho menos, pero indico que forma parte del mecanismo de aprendizaje humano. Ya tienes definidas aquí algunas de sus utilidades.

Creo que la emoción es útil, **pero más aún el tomar decisiones conscientes sobre ella.**

Y, equivocado o no, he constatado que pasado el tiempo necesario para observarla y saber lo que debo aprender, aferrarme a ella, no tiene resultados alentadores. Esto es personal e , insisto, puede ser erróneo. Es solo una expresión sobre mi praxis, nada más.

Llevado a un extremo, los meditadores que llevan toda la vida, como el monje que citas, deciden dónde están interiormente.

Observan, obtienen la información de todo, emoción, hechos, lo que sea...luego deciden qué hacen.

Y en este extremo, hay cuentos y relatos donde se cuenta de meditadores muy entrenados, que vivían con normalidad, sintiendo y disfrutando de la experiencia...pero hasta que lo decidían. Recuerdo alguno en el que querían vivir intensamente una emoción, para luego dejarla pasar...vivir la experiencia, aprender de ella pero, si no la necesitaban más, la dejaban.

**Lo que intenté transmitirte sin embargo, no es la utilidad o no utilidad de la emoción, sino de la conciencia.**

**Por encima de todo está lo que tu decides, ya que eres creador de tu realidad. Aunque los demás te digamos misa, lo que vale es tu decisión . ESO ES LO UTIL !!!!**

Y además...si profundizamos un poco más, Útil o no útil es un término al que tú dotas de significado en tu vida. Nosotros solo podemos compartir contigo lo que funciona en nuestras realidades y de otros que hemos conocido, pero eso no es nada más que una aportación.

Como ves, al final la responsabilidad recae sobre cada uno, en virtud de lo que uno siente , desea, cree...y creo que con las aportaciones del post en general, tienes

campo para averiguar cuál es tu camino...esta es la parte más bonita Todai !! 😊

Un abrazo !!! 😊



Profesor de Reiki y Psicólogo  
Alumno Fundación

**Posts:** 3,260

**Ubicación:** Terrassa (BCN)