

Jorge Lomar

Ecología mental

Experimentar la Paz



Ediciones Corona Borealis

Índice

Introducción	9
Paz y Ecología Mental	13
Experimentar...	19
... una actitud	21
Guía de trabajo de Ecología Mental	29
Mirar al río que pasa	31
<i>Enfoque 1: Escucho la voz del pensador</i>	41
El espacio es conciencia	43
<i>Enfoque 2: Vivir el espacio entre los pensamientos</i>	49
Invocar el silencio es volver a casa	51
<i>Enfoque 3: Distensión</i>	57
Relevar a la mente pensante	59
<i>Enfoque 4: No sé</i>	71
Soy Vida	73
<i>Enfoque 5: Sentir la vida interna</i>	77
El momento eterno	83
<i>Enfoque 6: Aquí y ahora</i>	95
Aceptar por fin nuestra grandeza	97
<i>Enfoque 7: Agradecer es amar recibiendo</i>	103
Aceptar el sentir	105
<i>Enfoque 8: Yo siento</i>	117
Actualización del ser esencial	119
<i>Enfoque 9: ¿Quién experimenta?</i>	123

Integrar...	125
... una mentalidad	127
Mi máximo objetivo es la paz	135
<i>Enfoque 10: Mi máximo objetivo es la paz. ¿Para qué sirve este pensamiento?</i>	141
Liberarme del tiempo	143
<i>Enfoque 11: Tengo todo el tiempo del mundo</i>	151
Personaje o espectador	153
<i>Enfoque 12: Salto a la butaca</i>	159
Soy libre	161
<i>Enfoque 13: Elijo la verdad</i>	171
Actualizar el sentir esencial	173
<i>Enfoque 14: Soy el goce</i>	179
Renuncio al sufrimiento	181
<i>Enfoque 15: El ataque no tiene sentido</i>	191
Renuncio al control	193
<i>Enfoque 16: No pudo ser de otra manera</i>	207
No interferencia	209
<i>Enfoque 17: La verdad no necesita ser defendida</i>	217
Una sola mente	219
<i>Enfoque 18: Todo ataque fuera es un ataque dentro</i>	225
Soltar	227
<i>Enfoque 19: Lo dejo en manos de la paz</i>	233
Veo un mundo inocente	235
<i>Enfoque 20: Eres inocente. Soy inocente</i>	241
Limpieza mental	243
<i>Enfoque 21: Entrego estos pensamientos</i>	247

Introducción

Querido lector,

la intención de este libro es aportar una serie de prácticas interiores que te permitan experimentar la paz, no solo momentáneamente, sino mediante el despertar de una mentalidad de paz que está esperando en tu interior a ser recordada. Los ejercicios que se proponen han de entremezclarse con tus experiencias cotidianas, haciendo poco a poco de tu misma vida el campo de entrenamiento para tu nueva mentalidad de paz.

En este entrenamiento de ecología mental para la paz, no se desdeña ninguna de las partes de la mente: trabajaremos con la mente emocional, la mente racional, la mente intuitiva y, sobre todo, con la mente extensa que habita en el silencio y que los orientales a veces llaman no-mente, gran mente o conciencia.

¿Para quién?

Este libro es adecuado para las personas que se introducen al trabajo interior, siempre que deseen verdaderamente ir al fondo de la cuestión, ya que el enfoque es claramente transpersonal. Las primeras nueve prácticas son ideales para introducirse a la meditación y la presencia contemplativa.

Encontrarán provecho sin duda las personas que ya cuentan con cierta experiencia en crecimiento interior, ya que con las herramientas de Ecología Mental podrán sentir vivamente la aplicación práctica de todo lo que ya han aprendido y, además, darán

interesantes pasos hacia adelante mediante experiencias transformadoras y nuevos puntos de vista.

Las personas largamente experimentadas en uno o varios caminos espirituales encontrarán sintonía con la filosofía milenaria en cada página, interesantes prácticas para ser aplicadas en la vida cotidiana, y una moderna integración del saber espiritual que les ayudará a autocuestionarse aún con más profundidad.

Fuentes y agradecimientos

La fuente principal de la enseñanza de Ecología Mental que imparto es mi propia experiencia personal en el crecimiento interior, una vez que con el paso del tiempo he sabido temprar en silencio cada visión, cada búsqueda, cada anhelo y cada transformación. Hace ocho años decidí compartir mi experiencia de evolución de la conciencia desde una perspectiva profesional. Poco a poco me convertí en facilitador de talleres, conferenciante y orientador personal. Esto me ayudó inmensamente a perfeccionar mi modo de comunicar los mensajes, con lo cual este libro se ha beneficiado tanto de mi experiencia interna como de mi relación con todas las personas que han elegido crecer junto a mí.

En cuanto a las fuentes escritas, sin duda alguna, Un Curso de Milagros [editado en 1972 por la Fundación para la Paz Interior] ha sido mi principal manual espiritual. Desde que lo estudié he sintonizado con su profunda sabiduría y lo he practicado interiormente cada día. *Ecología mental; experimentar la Paz* está inspirado en Un Curso de Milagros. Esto se verifica no solo por el buen número de citas que se refieren a él, sino además por el fondo filosófico que se expresa. Sin embargo no es un libro *sobre el Curso*, ya que no pretende explicarlo, ni aclararlo, ni tengo relación alguna con la comunidad internacional de Un Curso De Milagros. Tan solo me refiero a él con las notas a pié de página, en las que por cierto, emplearé las siglas UCDM por motivos prácticos. Recomiendo encarecidamente estudiar y practicar Un Curso de Milagros a todo buscador de la verdad. Es difícil acer-

tar a explicar el agradecimiento que siento por haber encontrado un material espiritual tan profundo, consistente y experiencial.

La otra fuente que más me ha influido ha sido la filosofía Advaita [que significa no-dualidad], de origen hinduista pero actualmente extendida por todo el mundo. El estudiante de Advaita encontrará referencias constantes a este modo de ver la vida en este manual de Ecología Mental, si bien, este no se puede considerar estrictamente un libro de Advaita ni pretende ponerse en relación con esta filosofía. De hecho, los planteamientos aquí expuestos se salen de la ortodoxia Advaita. No soy amigo de encuadrarme en ninguna línea de pensamiento concreta. Agradezco particularmente la inspiración de Consuelo Martín, Nisargadatta y Ramana Maharshi.

No puedo dejar de mencionar, en este recorrido de agradecimiento a mis fuentes y maestros, a Eckhart Tolle, cuyas enseñanzas el lector encontrará reflejadas hasta cierto punto en los primeros ejercicios, y a Antonio Blay, de quien he podido también recoger interesantísimas experiencias y puntos de vista.

Tampoco a los maestros y maestras con los que he convivido y de los cuales he aprendido a buscar todo límite de mi mente para traspasarlo junto a ellos. Sin duda, mis principales maestras han sido mis relaciones humanas.

Vamos juntos.

Paz y Ecología Mental

Experimentar la paz: medio y objetivo

El título de este libro alude al máximo estado de felicidad: la paz interior, allí donde no hay exigencia, ni necesidad, ni inseguridad, ni ansiedad, ni culpa, ni temor, ni pérdida, ni dolor. La paz expresa la verdadera salud mental, por lo que aquí se considera una condición *natural* de la mente.

Como medio, la paz es un requisito previo para el entrenamiento interior. Como objetivo, la paz interna ha de llevarse a toda situación, independientemente de lo que pase. Un estado habitual de paz es la consecuencia de aceptar un cambio profundo de mentalidad, ya que la mentalidad *normal* se basa en el conflicto.

Medio y objetivo son coherentes en la paz

Mente y mentalidad

En nuestro curso de Ecología Mental no entendemos que la mente sea algo malo, tal como se entiende en otras enseñanzas que pretenden acabar con *lo mental*. En este contexto consideramos la mente como algo eterno y esencial, parte de nuestro ser. El mismo hecho de que experimentemos sufrimiento es indicativo de que la mente no está en paz, no vive en su estado natural. Lo que ocurre es que nuestra mente está atendiendo a un juego de programas erróneos. Es lo que podríamos llamar una percepción incorrecta o mentalidad disfuncional.

De modo que la mente no es nada malo que haya que eliminar, es en la programación de la mente o mentalidad donde debemos enfocarnos para hacer limpieza. El trabajo de la Ecología Mental utiliza herramientas de paz para desprogramar la mente de los guiones disfuncionales que la alejan de la paz.

Responsabilidad mental

Una mente responsable, en su interés sostenido por encontrar la paz y la limpieza mental, nunca deja de observar el sufrimiento, el miedo, la ira y la culpa como indicativos de lo inconsciente que ha de ser hecho consciente. La responsabilidad se manifiesta cuando la mente es capaz de observar las emociones que brotan en el cuerpo como consecuencia de los programas que la rigen a ella misma. Esto es verdadera responsabilidad porque se está atendiendo a la corrección de los errores de programación mental que de una forma u otra causan dolor.

Es necesaria esta comprensión de la correcta relación que existe entre causa y efecto, entre el programa mental y el efecto emocional, para dejar de considerar la emoción experimentada como un mal en sí misma. De hecho, si seguimos negando la emoción perdemos de vista la experiencia real, el indicativo principal que nos permite ejercer la responsabilidad mental.

Responsabilidad mental supone, por tanto, la comprensión de que toda experiencia vivida y sentida es consecuencia de una percepción, interpretación, creencia o programa mental interno. En este contexto dejamos de atribuir las causas de lo que sucede a lo externo, dejamos de sentirnos víctimas del mundo y por fin nos enfocamos en un trabajo interno de cambio de percepción y de limpieza de programas. Esto es asumir la responsabilidad. Sin este sentido de responsabilidad, no se comprende cómo nadie puede hacer un verdadero ejercicio de cambio interno, ya que sin tocar a las causas, los efectos pueden variar su forma, pero acabarán reproduciéndose una y otra vez al mantenerse viva su fuente.