



“CÓMO VIVIR SIN MIEDO Y SIN PREOCUPACIONES” (3)

Fariddy Yunis

Coach Profesional e Instructora Calificada de Posibilidades Infinitas.

Lecciones de K. Sri Dhammananda

LA LEY BÁSICA DE LA MENTE



¿CÓMO SUPERAR LA PREOCUPACIÓN?

- Controla la ira
- Elimina los celos y el egoísmo
- Enfréntate a enemigos y críticas
- Controla tus estados de ánimo
- Supera el miedo a la muerte
- Deja de preocuparte por el futuro

CONTROLA LA IRA



“UN HOMBRE ENFADADO ABRE LA BOCA Y CIERRA LOS OJOS”

- ▶ Todos los seres humanos están sujetos a la ira de una forma u otra en su vida diaria.
- ▶ La ira es una emoción negativa que está latente en nuestro interior, a la espera de estallar y tomar el control de nuestras vidas cuando surja la ocasión.
- ▶ La ira puede compararse con un destello de luz que nos ciega temporalmente y nos hace actuar de forma irracional.
- ▶ La ira incontrolada puede causarnos mucho daño, tanto física como emocionalmente.

Como cualquier otra emoción humana, la ira puede controlarse.

¿CON QUIÉN NOS PELEAMOS CUANDO ESTAMOS ENOJADOS?

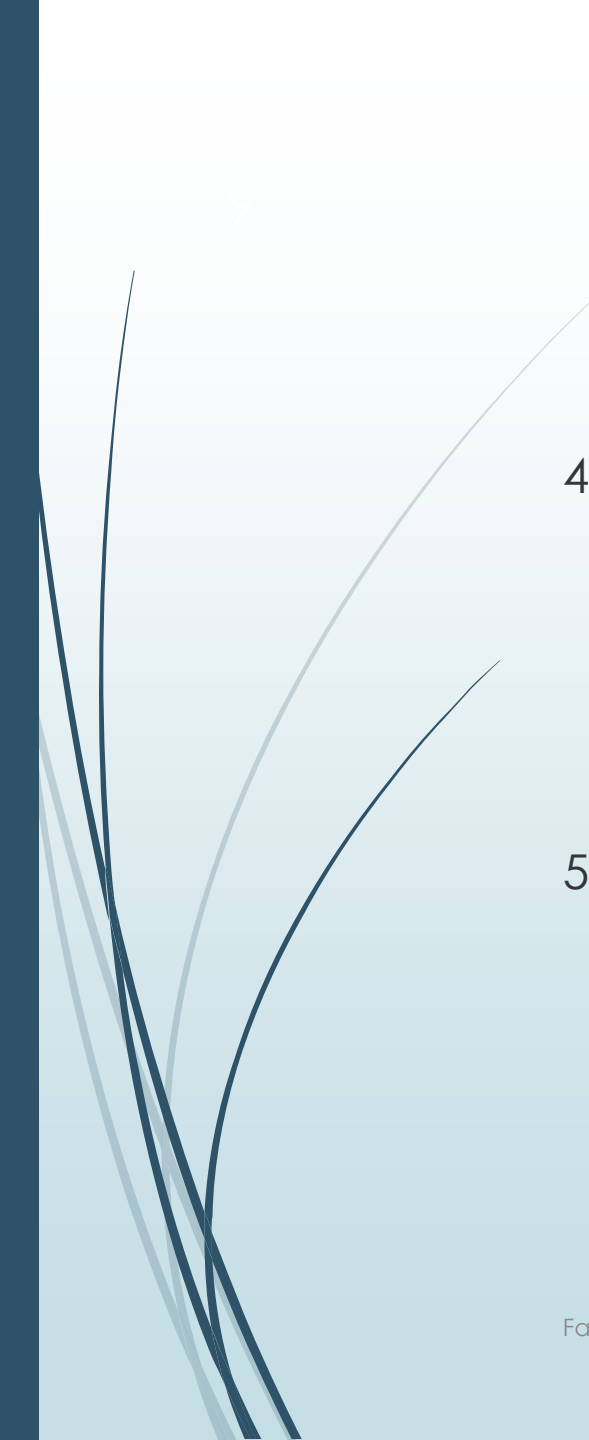
- ▶ Luchamos con nosotros mismos y nos convertimos, por así decirlo, en nuestro peor enemigo.
- ▶ Debemos tratar de erradicar totalmente este peligroso enemigo latente en nuestra mente con una adecuada comprensión de la situación.

EL PELIGRO DE LA IRA

- ▶ La ira se hace más fuerte cuando es alimentada por la emoción, especialmente cuando el ansia está detrás de esa emoción.
 - ▶ En el momento de la ira intensa, una persona deja de ser humana: se convierte en un peligroso animal capaz de destruir no sólo a los demás, sino también a sí mismo.
 - ▶ La ira puede costarte tu reputación, tu trabajo, tus amigos, tus seres queridos, tu tranquilidad, tu salud e incluso tu propio ser.
- La oscuridad no se puede disipar con la oscuridad, sino con la luminosidad. Del mismo modo, el odio no puede ser superado por el odio sino por la bondad amorosa.

SEIS MANERAS DE CONTROLAR LA IRA

1. Actúa como si los pensamientos indeseables no existieran en tu mente. Utilizando tu fuerza de voluntad, centra tu mente en algo sano y así dominas las emociones negativas.
2. Cuando te enojas, cuenta hasta diez antes de hablar; si estás muy enojado, cuenta hasta cien.
(Thomas Jefferson)
3. Cuando estés con rabia, sé consciente de tu propia rabia. Observa la ira como un estado mental, sin dirigirla al objeto que la provoca. Entrénate para observar y analizar tus emociones en esos momentos. Si practicas constantemente el autoanálisis de tus estados de ánimo, te sentirás más seguro/a de poder controlarte y no actuarás de forma tonta o irracional.

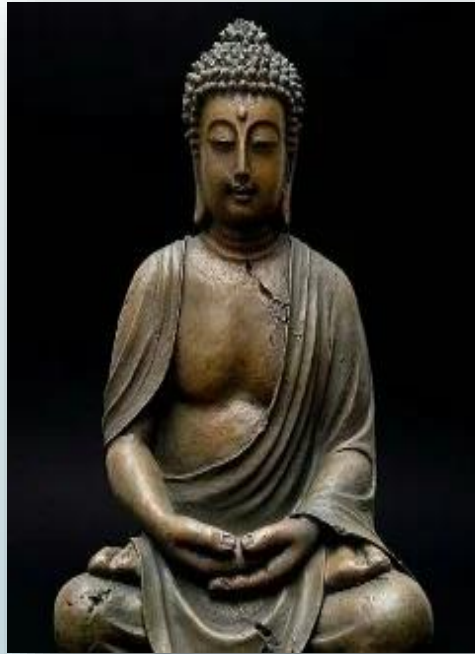
- 
4. Recuerda algunas de las buenas cualidades de la persona odiada. Cuando ignoras sus malas características y empiezas a pensar en sus cualidades y en las cosas buenas que ha realizado, entonces la ira puede suavizarse y dar paso a la bondad amorosa.
 5. Cultiva pensamientos de bondad amorosa hacia todos los seres. Grandes bendiciones llegan a aquellos que desarrollan sus mentes a través de la práctica del amor y la compasión sin límites hacia todos.
 6. No dejes que tu mente se contamine con pensamientos malignos hacia la persona que te ha perjudicado o herido. El odio que albergas en tu mente te hace más daño a ti que a la otra persona. Por lo tanto, cultiva una vida de alegría y amor, aunque vivas entre los que odian.

DECRETOS (BUDA)

“Puedo controlar mi ira, puedo dominar la irritabilidad, mantendré la calma y no me enfadaré, seré impasible a la ira como una roca, soy valiente y estoy lleno de esperanza”.

“Si un hombre me hace mal tontamente, le devolveré la protección de mi amor infinito; cuanto más mal venga de él, más bien saldrá de mí; la fragancia de la bondad siempre viene a mí, y él sólo gana una mala reputación”.

ELIMINA LOS CELOS Y EL EGOÍSMO



Feliz aquele que
aniquilou o
egoísmo, alcançou
a paz e encontrou
a verdade.

EL PELIGRO DEL EGOÍSMO

- ▶ El egoísmo mata la personalidad y el crecimiento espiritual. Una persona egocéntrica y egoísta vive sólo para sí misma.
- ▶ No sabe cómo amar y respetar a los demás; discute y se pelea por asuntos pequeños, y su vida se convierte en un viaje interminable en la infelicidad.
- ▶ *Sospecha que los demás son sus rivales y tiene envidia de sus éxitos y logros. Codicia sus posesiones; no puede tolerar su felicidad.*
- ▶ *Al final, envenena sus pensamientos y se vuelve un peligro para la sociedad.*

ALÉGRATE CON LO QUE TIENES

- ▶ Hay personas que nunca están satisfechas con sus posesiones y tienen celos de los que tienen más que ellos. Los pensamientos celosos que albergan en su mente les impiden disfrutar de lo que tienen.
- ▶ Aunque lo hayan hecho muy bien a los ojos de todo el mundo, no están contentos y se atormentan por saber de que otra persona se ha desempeñado mejor que ellos.

COSECHA EL BIEN

“Los pensamientos son fuerzas en las que cuando el bien se construye, estos atraen lo bueno. Los frutos que cosechamos están en concordancia con los pensamientos que hemos sembrado”.

“Nuestro dolor y nuestra felicidad son resultados directos de nuestros propios pensamientos malos o buenos sobre la base de la ley de atracción que opera universalmente en todo plan de acción”.

CUATRO FORMAS DE ELIMINAR LOS CELOS Y EL EGOÍSMO

1. Una vida feliz y satisfecha sólo se alcanza cuando se supera el egoísmo y se desarrolla la buena voluntad, la comprensión y la benevolencia.
2. Es beneficioso dirigir tus pensamientos hacia el interior y contar tus bendiciones en lugar de cultivar pensamientos de envidia.
3. Desarrolla la simpatía o aprecia la alegría cuando los demás son felices, lo cual es un antídoto eficaz contra los celos. Alégrate realmente cuando los demás prosperan y tienen éxito.
4. Cuando surja un pensamiento negativo en tu mente, debes intentar reemplazar o sustituir el pensamiento negativo por uno positivo. Esto te ayuda a ser consciente de lo que entra y sale de tu mente.

ENFRÉNTATE A ENEMIGOS Y A CRÍTICAS



CRÍTICAS SIEMPRE EXISTIRÁN

- ▶ Una persona debe estar preparada para aceptar la culpa con cierto grado de resignación si es necesario, incluso si las acusaciones no tienen fundamento.
- ▶ Si nos involucramos en la lucha contra el enemigo, no seremos mejores que él. Nos ensuciamos a nosotros mismos en el proceso.
- ▶ *La gente culpa a los demás por su silencio. También culpan a los que hablan mucho o con moderación. Por lo tanto, no hay nadie en este mundo que no sea criticado.*
- ▶ *No tengas miedo a las críticas. Recuerda que nadie puede librarse de ella, ni siquiera las grandes personas.*

TEN EN CUENTA

- No todos los que nos critican son nuestros enemigos. Por lo tanto, hay que adoptar una actitud positiva y escuchar atentamente el mensaje de la crítica: ¿tiene fundamento y hay algo que podamos aprender de ella? Podemos descubrir nuestra propia debilidad, que quizá no seamos capaces de ver.
- Al mismo tiempo, no debemos ser demasiado críticos o inquisitivos sobre los asuntos de los demás y meter nuestras narices donde no nos llaman.
- Es fácil ver los defectos de los demás; es difícil ver los propios.

CUATRO FORMAS PARA SUPERAR LAS CRÍTICAS

1. Los sabios no se deshacen de sus enemigos devolviendo mal por mal, ya que así se crean más enemigos. El método adecuado para vencer a tus enemigos es extenderles tu buena voluntad e indiferencia. Entonces, en lugar de criticar, habla bien de ellos. Esto no es lo que hace la mayoría de la gente, pero funciona siempre.
2. Mantén un corazón puro, libre de ira, odio y venganza.
3. Nunca abandones tu buen trabajo sólo por las críticas. Debes tener confianza, determinación y perseverancia para llevar a cabo las buenas prácticas y vencer a tus enemigos. Al hacerlo, le das a tu enemigo la oportunidad de darse cuenta de que se ha equivocado. Llegará a apreciar tu gentileza y tu valor.
4. Vence la ira con amabilidad, la maldad con bondad, el egoísmo con claridad y la falsedad con sinceridad.

CONTROLA TUS ESTADOS DE ÁNIMO



Cuando te quejas del temperamento de los demás asumes que tu forma de ser es la única correcta y pierdes la oportunidad de aprovechar los talentos de las personas que te complementan.

ESTADOS DE ÁNIMO

- ▶ Todo el mundo está influenciado por los estados de ánimo en cierta medida.
- ▶ Los estados de ánimo pueden crear una atmósfera desagradable en la sociedad, además de exponer una imagen penosa.
- ▶ Intenta comprender mejor tus estados de ánimo para poder controlarlos y evitar hacer cosas de las que luego te arrepientas.
- ▶ *Cuando estamos bajo estrés emocional, deberíamos posponer la toma de decisiones importantes.*
- ▶ *Cuando estamos enfadados o de mal humor, no podemos ver ni pensar con claridad para tomar decisiones buenas y bien meditadas.*

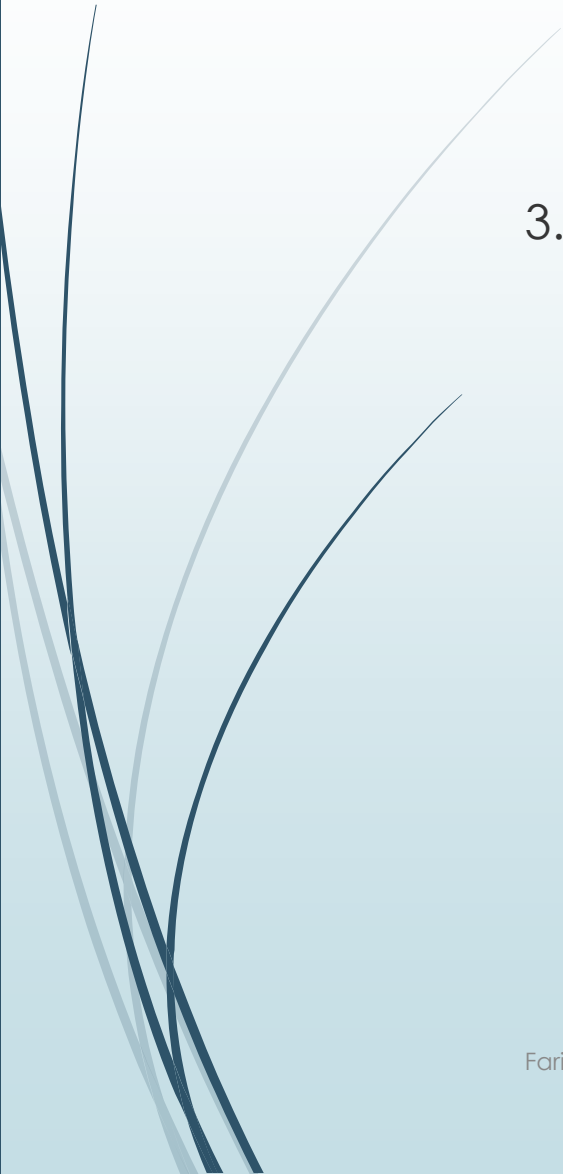
CUATRO MANERAS DE CONTROLAR TUS ESTADOS DE ÁNIMO

1. Tómate unos minutos para permitir que la mente se calme. Analiza los problemas. Piénsalos bien.

Las decisiones o juicios que se tomen con la mente calmada y no influenciada por el estado de ánimo serán menos erróneos y mucho mejores.

2. Los cambios de humor se reflejan en nuestro rostro. Compruébalo mirándote en un espejo. Por cierto, es una buena manera de curarnos de nuestros estados de ánimo siempre cambiantes.

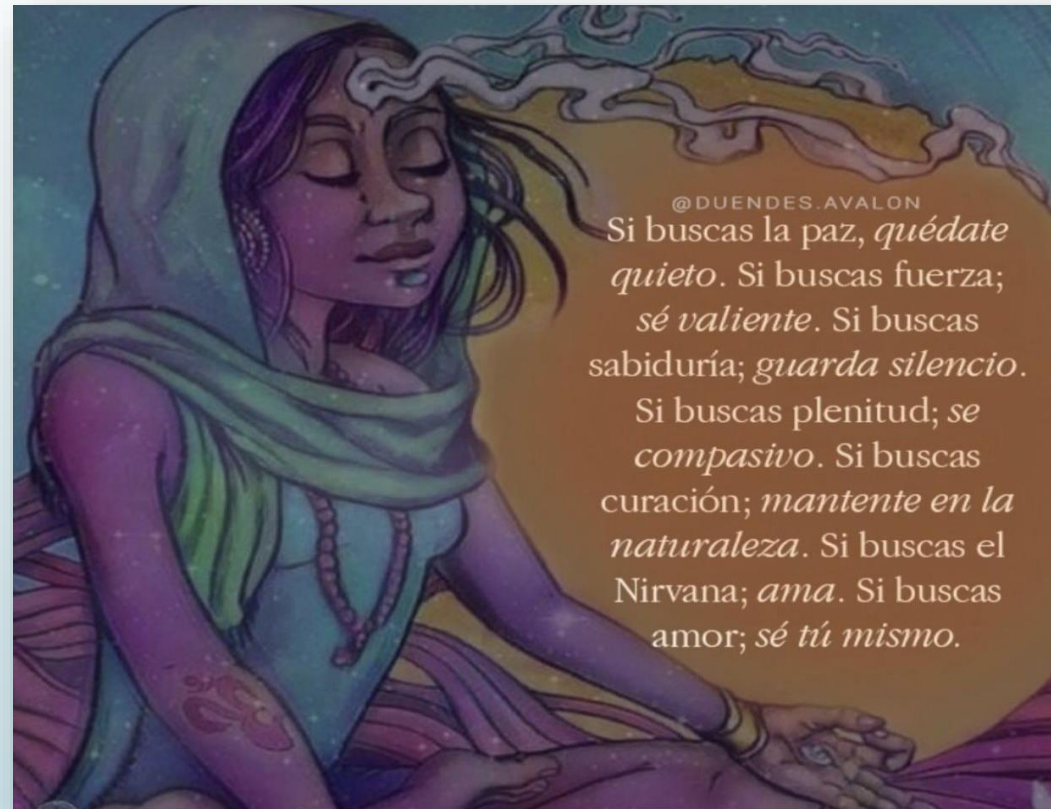
Nos dan ganas de reír cuando vemos lo tonto que parecemos con el ceño fruncido o una expresión malhumorada. En cambio, cuando sonreímos y relajamos los músculos faciales, esto tiene el efecto de levantarnos el ánimo y alegrarnos.



3. Desarrolla una alegría solidaria por el éxito de los demás. Tratemos de descargar el complejo de orgullo o superioridad que llevamos dentro, de esta forma ganamos más amigos, de lo contrario, nos invitamos a tener problemas.

4. Actúa con compasión, consideración, y amabilidad. Cuando no somos amables con todos, destruimos nuestra propia tranquilidad. Recuerda: La historia de la raza humana habría sido diferente si se hubiera practicado la amabilidad y la consideración en todo momento.

SUPERA EL MIEDO A LA MUERTE



QUE NO SE NOS ESCAPE EL MOMENTO PRESENTE

- ▶ Una vez lanzada la vida, como una bala debe llegar a su destino, que es la muerte.
- ▶ Todos nosotros tenemos que enfrentarnos a este fenómeno inevitable y natural, nos guste o no.
- ▶ Todos los seres humanos se enfrentan y comparten el mismo destino.
- ▶ *Cuanto antes se acepte esta verdad, mejor podremos dirigir nuestras vidas hacia un buen propósito.*
- ▶ *En realidad, no nos perturba tanto la muerte en sí, sino la visión equivocada que tenemos de ella. La muerte en sí misma no es tan terrible; lo que es terrible es el miedo a la muerte que prevalece en la mente.*

QUE NO SE NOS ESCAPE EL MOMENTO PRESENTE

- ▶ La vida es incierta, la muerte es segura.
- ▶ Nuestra vida está controlada por nuestros relojes biológicos, que no paran de sonar. Cuando se agotan, tarde o temprano, hay poco que podamos hacer para ganar tiempo extra.
- ▶ La muerte es un proceso inevitable de este mundo. No es frecuente que seamos lo suficientemente valientes como para enfrentarnos a la idea de nuestra propia mortalidad. Sin embargo, el hombre no es libre en la vida si no se libera también del miedo a la muerte.

SÍNTOMAS QUE REVELAN EL MIEDO

- ▶ Pensar en la muerte: un hábito que predomina entre las personas mayores, aunque los jóvenes a veces se preocupan por la muerte en lugar de aprovechar la vida. Esto se debe a menudo a la falta de un propósito bien definido en la vida, o a la incapacidad de encontrar una profesión adecuada.
- ▶ Relación con el miedo a la pobreza: se puede temer el ataque de la pobreza en la propia vida, o que la muerte traiga la pobreza a los seres queridos.
- ▶ Asociación con la enfermedad o el desequilibrio: la enfermedad física puede provocar una depresión mental. La decepción amorosa, el fanatismo religioso, un estado grave de neurosis o incluso la locura son también causas de muerte.

APRENDIENDO A NO SUFRIR

- ▶ Es difícil soportar la pérdida de las personas a las que amamos debido a nuestro apego a ellas. Cuando desarrollamos el apego, también debemos estar preparados para pagar el precio del dolor cuando se produce la separación.

“Algo extraño y bello sucede a los hombres y mujeres cuando llegan al final del camino. Todo el miedo, todo el horror desaparece. A menudo he observado una mirada de feliz asombro en sus ojos cuando se dan cuenta de que esto es cierto. Todo forma parte de la bondad de la naturaleza”.

CUATRO ANTÍDOTOS

1. Libérate para siempre del miedo a la muerte tomando la decisión de aceptarla como un acontecimiento inevitable.
2. El mayor remedio para el miedo a la muerte es un ardiente deseo de realización, basado en el servicio útil a los demás, ya que, la persona ocupada no piensa en morir.
3. Sé lo suficientemente valiente para enfrentarte a los hechos. Prepárate para afrontar la realidad. La muerte es un hecho, es una realidad.
4. No tengas miedo de la muerte, no puede hacerte daño. “La mayoría de los seres humanos mueren realmente sin dolor ni miedo”. Sir William Oslet (médico)

PRESTA SERVICIO EN FAVOR DE LA HUMANIDAD

Es importante darse cuenta de que hemos nacido en este mundo para prestar algún servicio en favor del bienestar y la felicidad de la humanidad. La humanidad nos recordará más por lo que hemos hecho por ella que por nosotros mismos.

DEJA DE PREOCUPARTE POR EL FUTURO



El secreto de la salud para la mente y el cuerpo no es lamentarse por el pasado, ni preocuparse acerca del futuro, sino vivir el momento presente sabia y provechosamente.
— Buda Gautama —

¿POR QUÉ PREOCUPARSE POR EL FUTURO?

- ▶ *Mira este día. En su breve transcurso se encuentran todas las verdades de la existencia: la acción, el amor, la fugacidad. El ayer no es más que un sueño, y el mañana está velado. ¡Vive ahora!*
- ▶ *Esta Verdad siempre ha sido reconocida por todos los grandes pensadores de este mundo. Vieron que es inútil vivir con recuerdos del pasado y con sueños del futuro, descuidando el momento presente y sus oportunidades. Los tiempos avanzan.*
- ▶ *No nos quedemos de brazos cruzados y veamos cómo nuestras esperanzas de éxito se convierten en recuerdos de fracasos. Está en nuestra mano construir algo hoy.*
- ▶ *El momento es ahora y la elección es nuestra.*

NO DEBEMOS PREOCUPARNOS POR NUESTRO FUTURO

- ¿Por qué los seres nobles que han desarrollado sus mentes parecen tan tranquilos y radiantes?

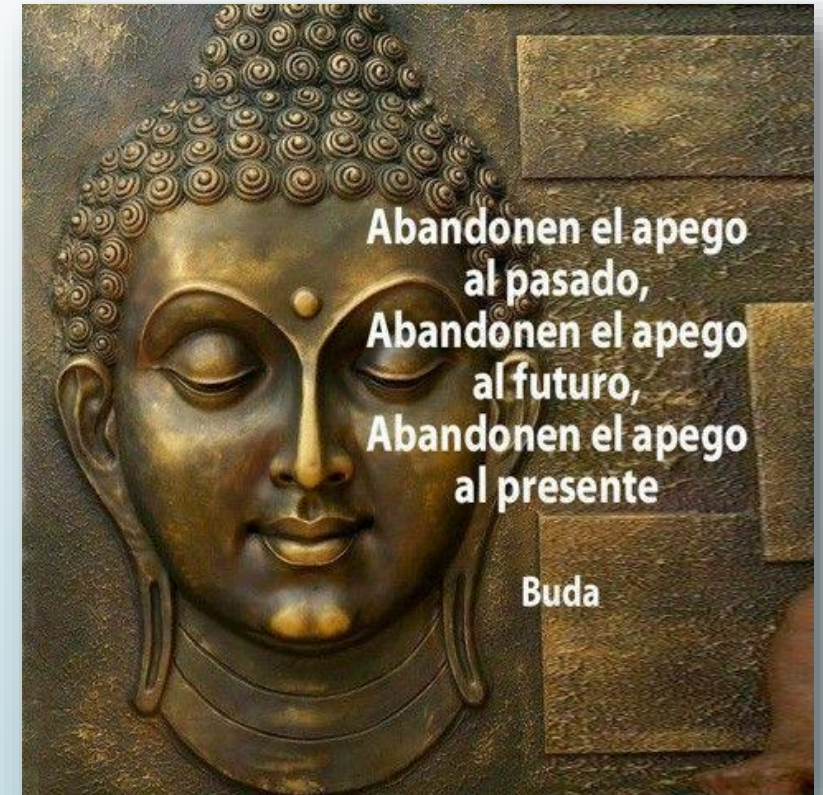


*Ellos no se lamentan por lo que ya
pasó,
Ellos no anhelan lo que no ha
llegado,
Les basta con el presente;
De ahí que parezcan tan radiantes.
Al anhelar el futuro,
Al lamentarse por lo que ya pasó,
Los tontos se marchitan por esto
Como una caña tierna cortada.*

¿POR QUÉ PREOCUPARSE POR EL FUTURO?

*Porque el ayer no es más que un
sueño,
Y el mañana sólo una visión,
Pero el día de hoy, bien vivido,
hace que cada día de ayer
sea un sueño de felicidad,
Y cada mañana
una visión de esperanza y alegría.
Mira bien, pues, este día.*

Kalidasa (poeta hindú)



BIBLIOGRAFÍA

- ▶ How to Live without Fear & Worry – K. Sri Dhammananda
- ▶ Segredos da Realização – Prof. Brasília Starepravo