



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Trascender las limitaciones

Miriam Subirana

fmiriam@miriamsubirana.com

Twitter @MiriamSubirana

Instagram @miriamsubirana



La vida es para vivirla más que para pensarla. Aunque algunos viven más en la mente y en la planificación. Su mente les juega malas pasadas, haciéndoles ver lo que no hay, y preocuparse por lo que aún no ha ocurrido. La mente nos impone limitaciones, que en realidad no existen. Por naturaleza somos seres ilimitados, trascendentes. Pero nos auto-limitamos en zonas cómodas. Nos apalancamos. Actuamos como las pulgas en la caja. ¿Conoces la historia? Te la cuento aquí:

Un señor puso unas pulgas en una caja. Las pulgas saltaban mucho. Tapó la caja: cada vez que saltaban se daban contra la tapa de la caja y cuando saltaban demasiado a la derecha o a la izquierda se daban contra los bordes de la caja. Poco a poco aprendieron a saltar justo por debajo de la tapa de la caja y sin llegar a los bordes de la caja; así aprendieron a no topar con los bordes. Un buen día ese señor quitó la tapa y abrió los cuatro bordes de la caja. Les concedió la libertad a las pulgas, pero Estas seguían saltando hasta el límite que habían aprendido. De hecho, los límites ya no estaban. Pero ellas estaban condicionadas.

A nosotros nos pasa lo mismo, tenemos muchos condicionamientos que en realidad son mentales. Está en nosotros el abrir los bordes de la caja y quitarle la tapa o seguir viviendo dentro de la caja creada por nuestra propia mente. Abrirnos a momentos de epifanía o experiencias transformadoras nos permite un cambio de mirada: una mirada más amplia, más profunda, más radical.



Veamos un ejemplo de la importancia de cambiar la mirada. Una leyenda nos cuenta acerca de cómo eventos que pueden parecer desafortunados y fracasos, en realidad son positivos. Debemos aprender a cambiar la mirada hacia lo que nos ocurre. ¿Conoces la leyenda del rey que aparentemente las cosas le iban mal pero que sucedieron por su bien? La historia habla de un rey que experimenta varios fracasos y dificultades en su reinado, pero más tarde descubre que cada uno de esos eventos desafortunados tenía un propósito positivo en su vida y en su reino. La

Agradece lo que tienes, lo que es, la vida que te mueve y tus aprendizajes

leyenda cuenta que el rey experimentó la pérdida de una batalla, la muerte de un amigo cercano, o una mala cosecha. Al principio, parecía que las cosas no estaban funcionando a su favor y que todo estaba en su contra. Sin embargo, con el tiempo, el rey descubrió que cada uno de esos eventos desafortunados tenía un propósito positivo en su vida y en su reino.

Por ejemplo, la pérdida de la batalla pudo haber ayudado a que el rey tomara decisiones más sabias en el futuro, mientras que la muerte de su amigo pudo haberle permitido conocer a alguien mejor y más adecuado como compañero. La mala cosecha pudo haber sido una oportunidad para que el rey aprendiera a ser más resuelto y a innovar en la agricultura.

En resumen, a pesar de que al principio parecía que todo estaba en su contra, finalmente el rey se da cuenta de que todo estaba sucediendo por una razón y que su reinado terminó siendo más fuerte y próspero como resultado. Esta historia es un ejemplo de cómo una perspectiva positiva y la paciencia pueden ayudar a superar los obstáculos y a ver el propósito detrás de los eventos difíciles.

Estas experiencias que se dan en la realidad de lo que va sucediendo, pueden ser fundantes cuando tienen un fuerte impacto en nuestra vida. Una **experiencia fundante** es un evento o suceso que tiene un impacto significativo en la formación de la identidad de una persona o en la

estructura de un grupo o comunidad. Esta experiencia puede ser positiva o negativa, pero es vista como un punto de inflexión en la historia personal o colectiva y puede influir en las decisiones futuras y en la percepción de sí mismo y del mundo.

Se pueden dar experiencias de impacto en momentos de meditación y contemplación, de peregrinación y de convivencia, en los que podríamos decir que hay un momento «ajá», es decir, un momento de comprensión o realización. «Ajá» lo utilizo aquí para describir el momento en que alguien tiene una epifanía o una idea clarificadora sobre algo. Por ejemplo, si alguien está escuchando una explicación y de repente entiende algo que antes no comprendía, puede decir «¡ajá!», para indicar que tiene un momento de comprensión o revelación. En este contexto, «ajá» puede ser una forma de expresar el entusiasmo o el alivio de haber entendido algo que antes no se comprendía.

Hay muchos factores que pueden ayudar a una persona a tener una experiencia fundante. Algunos de ellos incluyen:



- Desafíos y superación: superar un obstáculo o un desafío importante puede ser una experiencia fundante para una persona.
- Cambios significativos: experimentar un cambio significativo en la vida puede ser una experiencia fundante. Como, por ejemplo, mudarse a un nuevo país, tener un hijo o perder a un ser querido.
- Aprendizaje y crecimiento: aprender algo nuevo o adquirir una nueva habilidad puede ser una experiencia fundante para una persona.
- Encontrar un propósito o una vocación: descubrir una pasión o un propósito en la vida puede ser una experiencia fundante para alguien.
- Momentos espirituales o místicos: tener una experiencia religiosa o espiritual intensa puede ser una experiencia fundante para alguien.
- Personas como santa Teresa de Jesús, san Juan de la Cruz, san Ignacio de Loyola y otros tuvieron experiencias fundantes que han trascendido su época y nos han nutrido. Leer sus historias puede invitarnos a tener nuestras experiencias fundantes también.

Estos son solo algunos ejemplos, y la experiencia fundante puede variar de persona a persona. Si vivimos abiertos tendremos más experiencias fundantes. Para ello es bueno que cultives una mente y un corazón agradecidos que no dejen que las percepciones negativas nublen tu mirada. Agradece lo que tienes, lo que es, la vida que te mueve y tus aprendizajes. En vez de enfocarte en lo que no tienes, en lo que va mal, en quejarte por todo lo que no es como crees que debería ser, empieza a agradecer lo que sí es. La gratitud abre nuestra mente y corazón. Al abrir la mente, se amplía nuestra capacidad para lograr más haciendo menos. Gastamos menos energía vital que de otra manera perderíamos con ansiedad, estrés y resistiéndonos a lo que es. Al agradecer creamos un espacio de descanso en nuestro interior.

Ramana Maharshi nos clarifica: «Realmente no existe causa alguna para que te sientas miserable e infeliz. Tú mismo te impones limitaciones sobre tu naturaleza real de ser infinito y luego te lamentas de ser meramente un ser finito. Entonces te dedicas a una u otra práctica espiritual para trascender las limitaciones no-existentes. Si la misma práctica espiritual asume la existencia de limitaciones, ¿cómo puede ayudar a trascenderlas? [...] La felicidad absoluta no se añade a tu naturaleza, sino solo se revela como tu estado real y natural, eterno e imperecedero. La única forma de quitarse el sufrimiento es conocer y ser el Ser».

Hay muchos factores que pueden ayudar a una persona a tener una experiencia fundante