

El SER y las personas



SER

y
las personas

Por José Antonio Franch Doñate

<https://josefrancenlinea.com>

Lo único que realmente existe es el SER.



Tiene todas las potencialidades latentes. Todo surge de EL.

En la quietud y el silencio, podemos reconocer algunas de sus cualidades: Paz, Amor, Alegría, Energía, etc. VIDA, en definitiva.

Algunas filosofías metafísicas lo llaman Conciencia (infinita y eterna), Brahman, Dios, etc. Palabras usadas para referirnos al SER que existe más allá de las palabras.

Aquí usaremos la pantalla en blanco como símil del SER. No hay nada sobre ella, pero tiene la potencialidad latente de mostrar algo.



La vacuidad del SER es su Esencia. Los fenómenos, las formas, tanto físicas como emocionales o mentales, que aparecen desde lo Esencial, son lo accesorio, lo efímero. Como nubes en el cielo, cambian constantemente y no duran por mucho tiempo.

CREER

Como estas palabras (CREER – CREAR), fruto de pensamientos, que son formas que aparecen sobre la pantalla, el SER. Cambian poco a poco y desaparecen.

¿Y qué sucede con el SER al nacer?

Con el nacimiento de la mente, los mensajes que se originan a partir de las experiencias que tenemos, van ocultando al SER.

La energía que se genera en las experiencias va produciendo sentimientos, que, si no se expresan libremente, pueden convertirse en emociones reprimidas en el cuerpo-mente.

Y el SER, poco a poco, se va empañando, se va ocultando. Como las nubes, que, en determinadas circunstancias, aparecen y ocultan el cielo.

El cielo, la pantalla, el SER, es decir, lo Esencial, está ahí. Las nubes, las palabras o imágenes, las formas, es decir, lo accesorio, poco a poco, generado por las experiencias, va a ocultar lo Esencial.



El resultado temporal que obtengas dependerá de la profundidad de los condicionamientos recibidos de la educación o transmitidos por la cultura y de los comportamientos derivados de ellos. Por ejemplo: Un niño, en su infancia, puede recibir Amor en abundancia de un entorno sano y convertirse en una persona Amorosa en su edad adulta. O puede no recibir Amor en su infancia y convertirse en una persona miedosa y necesitada en su edad adulta.

El diccionario define un hábito como 'una rutina o práctica que se realiza de manera regular'; y también 'una respuesta automática a una situación específica'.



Y las energías derivadas de las experiencias que vivimos generan hábitos cuando éstas se repiten.

Como bien decía el Dr. Alfonso Caycedo, padre de la Sofrología: "La repetición es la madre del aprendizaje".

Al igual que sucede en la naturaleza, sucede en el cerebro, donde se ubica la mente. Es decir, cuando damos los mismos pasos, pisando repetidamente por el mismo lugar, acabamos creando un sendero. Cuando tenemos las mismas experiencias, la información que se repite, va creando conexiones neuronales cada vez más fuertes que generan hábitos.

La mayoría de las metas que te propongas lograr estarán asociadas con el nivel o capa de cambio de los resultados. Las metas son buenas para establecer una dirección. Por ejemplo: iluminarme.

En el nivel o capa de cambio de los procesos y sistemas es donde se desarrollan los hábitos. Tus procesos son los que determinarán tus progresos. Por ejemplo: desarrollar una práctica de meditación.



En el nivel más profundo es donde se crea el "yo", el "ego", la "persona" con una "identidad".

Y todo ello se crea (CREAR) a partir de las creencias (CREER) que hemos fijado en nuestra mente. Diferentes creencias crearán diferentes personalidades con diferentes identidades. Por ejemplo: me creo que soy un meditador.

La palabra "persona" viene del latín "máscara". Y la palabra "identidad" viene de las palabras latinas "identidem" que significa "repetidamente" y "essentitas" que significa "existir". Por ello, la "identidad" es "existir repetidamente".

Esta capa o nivel contiene la imagen de ti mismo, los juicios de los demás y tu visión del mundo. Forma el "ego", el "yo", el relato de tu historia personal.

Así pues, las tres capas del cambio de conducta, de fuera hacia dentro, son:

- RESULTADOS: tiene que ver con lo que obtienes.
- PROCESOS: que tiene que ver con lo que haces.
- IDENTIDAD: que tiene que ver con lo que crees.

De ahí se deriva la frase: "Si, basado en lo que crees, haces lo que siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has obtenido".

Pero sustentando lo que crees, haces y obtienes, siempre y en todo lugar está el

- SER: que tiene que ver con lo que ERES.



Para des-cubrir el SER que somos, para lograr la Iluminación, debemos liberarnos de los contenidos que forman las capas de nuestra identidad.

El SER siempre ha estado, está y estará en el fondo, como lo Esencial.

Los fenómenos y las formas aparecerán y desaparecerán en la superficie, como lo accesorio, lo efímero.

Al final, lo único que existe realmente es el SER.



Y para volver a experimentar su existencia propongo que nos creemos como meditador. Que desarrollemos una práctica de meditación. En busca de la Iluminación.

Teniendo esta práctica de meditación dos partes:

- Una pasiva: permitiendo que todo sea tal y como es.
- Una activa: indagando en la pregunta ¿QUÉ SOY YO?