



Jorge Contreras

EL ESPEJO

Dialogo entre un profesor y su alumno

Dialogo entre un profesor y su alumno.

Usted dice que si queremos evolucionar, debemos de enfrentarnos "al Espejo"

Dom - ¿Que significa enfrentarse al espejo? , Puesto que nos miramos en el cada día para peinarnos, arreglarnos, maquillarnos, para observar si hemos cambiado en algo o si tenemos algún granillo que no habíamos percatado.

Gca - Si entiendo su punto de vista, pero el espejo tiene otros significados, que el solo hecho de reflejar su propio rostro para revelarnos las pequeñas imperfecciones que pueden surgir, pues también, puede llevarnos, a entender mejor el significado escondido de la palabra (el otro lado del espejo), y permitirnos de modificar nuestros modos de funcionamiento, sobre todo cuando consideramos que en ciertos casos, son perjudiciales para uno mismo.

-Dom- ¿como el espejo puede mejorar nuestro entendimiento y mostrarnos o demostrarnos nuestro propio "Modus Operandis?" (Modo de operar o"funcionar)

-Gca - Podemos darnos cuenta que cuando nos encontramos frente a un espejo, nunca o casi nunca, nos sentamos frente a "el", para observar lo que "en el" se refleja. Jamas tenemos la idea o la curiosidad de mirarnos a los ojos con la intención de Ver, sentir, intuir y adivinar quien somos en lo más profundo de nuestro Ser, o por lo menos intentarlo. La mayoría de las veces que nos enfrentamos al "espejo" suele ser para ver si seguimos estando atractivos, o si nos place nuestra imagen.

La palabra "espejo proyecta directamente en la noción de: "reflejo", (de su imagen u otra cosa). Esa noción abstracta y por lo menos "oculta" se presenta como un Símbolo, un Arquetipo, utilizado como atributo del conocimiento y de la virtud, que nos permite observar los procesos de nuestro pensamiento, y nos invita a dirigirnos hacia la "auto-observación", que es el primer paso hacia: "el conocerse mejor".antiguamente se decía que el espejo devuelve a cada uno la imagen que se merece.

-Gca - Si nos paramos un instante a pensar, mi pregunta es: ¿Como podemos pretender conocernos, si no tenemos la capacidad de ponernos en frente de nuestro propio reflejo? Con la intención y la curiosidad de descubrir otras facetas de nuestra personalidad e intentar de ver más claro en este reflejo, es decir en nosotros mismos?, ¿y como vamos a pretender conocer al otro sin haber echo ese trabajo consigo mismo?

¿Qué tememos ver en ese reflejo, para que nos cueste tanto enfrentarnos a el?

-"los ojos son el reflejo del Alma" dice el sabio, Pues solo podemos constatar nuestra dificultad e impotencia al mirar hacia nuestra propia "Alma" (cuando lo intentamos...).

-Gca - La simbólica del espejo, nos lleva hacia la "observación" y la "auto-observación" de nuestras propias: actitudes. Enfrentarse al espejo, es enfrentarse a sus propios "pensamientos", sus propias sombras y sus propios demonios", que representan la "matriz" donde nacen las palabras y por consecuencia los actos. Todo lo que vivimos de positivo o de negativo en la vida, "proviene", a nuestro parecer, de "afuera" (personas, naturaleza etc....) que sean placeres y alegrías, o malas noticias, para nuestro entender, Todo proviene del exterior o sea del otro.

Dom-¿Cuándo usted dice: "A través del otro", ¿quiere decir? ¿Como puede "el otro" servirnos de espejo?, puesto que en general cuando lo observamos, es para hacer cumplidos, críticas o juzgamientos? Que casi siempre van acompañados de un sentimiento que podríamos decir: "humano"?

-Gca- "El Otro" es una noción abstracta.
Para mí, "el otro" es todo lo que esta "fuera" de mí, pero que tiene una relación directa o indirecta conmigo, y donde su influencia se hace sentir en la naturaleza bajo todas sus formas, o en el entorno de cualquier individuo.
El "otro" es el que produce curiosidad, miedo, emociones, sensaciones, sueños, colores, cantos y llantos, belleza y tristeza, atracción o repulsión, odio y Amor. Utilizar "el otro" como "espejo", es tomarse el tiempo de enfrentarse a sus propios pensamientos, porque si ellos determinan nuestra vida, no siempre están en armonía con nuestras propias convicciones y ética de la vida.

*Dom: ¿de que manera puedo enfrentarme a mis propios pensamientos?
Los pensamientos son el fruto de nuestra experiencia, Educación y de nuestra filosofía de la vida, que se han definido desde el día en que nacimos, entonces: ¿de que puede servirnos de enfrentarnos a los pensamientos que provienen de uno mismo y que son el fruto de su propia cultura y enseñanza?*

Gca- Tomaremos un ejemplo:
"Suponemos que usted se va cada mañana andando, y atraviesa una parte de su ciudad para llegar a su trabajo. Suponemos, que en el escaparate de una tienda observa un florero, que usted encuentra "muy feo"! (feísimo). Desinteresada, continua su ruta hacia su destino sin darle importancia a esa pequeña critica nacida del pensamiento."

Dom- Pienso que no le daré mucha importancia! efectivamente.

Gca- Suponemos que, a lo largo del trayecto hacia el trabajo, se encuentra con muchas tiendas donde hay algo que no le gusta, quiero decir, que a cada una de ellas, cuando su mirada se cruza en la vitrina, con ese objeto que encuentra tan feo, ese pensamiento vuelve como un "boomerang", y reactiva los pensamientos similares a los que usted a producido, a un momento dado en ese lugar preciso, es decir pensamientos negativos.

- Usted, ya a conocido personas que lo ven todo en "negro", todo les parece peligroso, feo, salado o demasiado caliente o frío, personas que no realizan que se pasan la mayor parte del día "añorando" sobre la injusticia de la existencialidad sin que ninguna perspectiva se proponga para cambiar las cosas. El pensamiento instintivo, esta bajo la influencia de nuestras emociones o frustraciones profundas, y eso hace, que en los momentos que estamos

perturbados, debilitados o simplemente enojados, nuestra mente sigue correspondiendo con su estado de ánimos, y Si el es negativo, esos pensamientos repetidos "boomerang" acentúan ese estado de negatividad y aumenta nuestro malestar. Eso nos impide de corresponder naturalmente a quien queremos Ser. Al inverso, el estado de bien estar o de felicidad, aumenta el positivo natural, y lo constatamos cuando estamos enamorados, todo nos parece lindo y lleno de vida. Los franceses dicen "tout le monde il est beau et tout le monde il est gentil » Et le bonheur est dans le prés.

Dom - Si, pero no veo razones imperiosas para no decir lo que pienso, aunque esos pensamientos aunque sean negativos, es corriente, ¿y corresponde a los gustos de cada uno no!?

Gca- Si uno desea realizarse, las razones son imperiosas, Porque esos pensamientos, son negativos, estériles y gratuitos, y sobre todo, no "reflejan" tu Verdadero pensamiento, puesto que tu estado emocional te nubla la realidad del instante. Como consecuencias, cada vez que pases delante de esa vitrina, aunque no mires el "feo jarrón", sabes que allí esta, y eso, provoca "un eco negativo" creado por el pensamiento que has formulado hacia ese jarrón, y si a lo largo del camino tienes varios pensamientos de ese tipo en otras vitrinas o lugares, los pensamientos negativos se instalan en nuestro alrededor sin que estemos siempre conscientes de sus influencias nefastas, ni de sus correlaciones sobre "los estados de ánimo". (Del Latín "anima" Alma), que nos acosan con sus altos y bajos.

-DOM- ¿Por que el pensamiento negativo debe de estar bajo nuestra vigilancia?, ¿es que no tenemos derecho de pensar mal de una cosa, de una acción o de una persona sin tener que sentirse culpable? ¿No hay cosas, personas o situaciones que se merezcan esa crítica o ese pensamiento, por muy negativo que sea?

-Gca- Hace un momento comentamos que toda crítica que no este en armonía con sus propias convicciones, su ética o su moral, nos impide de ser nosotros mismos. Hemos dicho que el pensamiento negativo es estéril y que no refleja su propia personalidad. Ponerse en frente de ese feo jarrón, es para confirmar o infirmar de manera cierta, serena y razonada ese pensamiento. Para ello, me paro delante de la vitrina y miro atentamente el famoso jarrón. El simple hecho de observarlo con atención, lo transforma en un jarrón que quizás, no es ya, "tan feo" como se suponía, una cierta banalidad, un cierto "ya visto". Pero, si lo imaginamos con un bonito ramo de flores multicolores, puesto encima de una típica chimenea, quizás podamos encontrarlo mucho más atractivo o por lo menos destacar que tiene su propia personalidad.

Nos damos cuenta que nuestra opinión original, en la mayoría de los casos, no era justa por falta de observación. Esa confrontación nos permite de corregir y de adoptar un pensamiento adecuado que corresponda a una imagen o "idea" mas templada, mas equilibrada y sobre todo mas justa, que nos lleva hacia la autoestima, tan importante para emprender en la vida.

De esta forma, habremos roto el proceso mental que nutre los pensamientos negativos gratuitos y sin fundamento alguno, y lo habremos, a traves del enfrentamiento, remplazado por el razonamiento, que "EL", nos permite estar en acuerdo con nuestras palabras y nuestros actos, pasó obligado hacia la armonía.

Dom - Entiendo los procesos que se implican al momento de cambiar un pensamiento negativo en positivo, pero por que es tan importante de positivar el pensamiento?

Gca- No hemos hablado de positivar un pensamiento negativo, por ejemplo como se practica en el método "Couet", que, (esquematisando) consiste a convencerse que si tenemos frío, tenemos que pensar en el calor, y autosugestionarse, repitiéndose que "ya no tiene uno frío" hasta conseguirlo. Ese método funcione para ciertas personas, y para mí, que todo lo que funcione poco o más, es bueno de utilizarlo, pero, parecemos invertir sobre una autosugestión o sea "una auto-mentira calculada".

Dom- ¿pero si funciona?

Gca- Lo que quiero decir, es que tenemos miedo de nosotros mismos, y eso, nos impide de enfrentarnos a nuestra propia mirada, es difícil de mirarnos a los ojos puesto que debemos resistir a "nuestra mirada del alma". Ese "estado natural llevando con el todas las emociones", nos propulsa directamente hacia la mirada del otro y hacia la importancia que le damos, sabiendo que su "mirada" nos importa tanto como la nuestra Propia.

-Dom- El intelectual, el racional necesita pruebas para convencerse y luego actuar o por lo menos poder optar, decidir, darle una dirección su vida, profesional, afectiva o simplemente amistosa. ¿Pero, no entiendo en que, el espejo, me va a ayudar a solucionar los problemas que me encuentro a lo largo de la ruta?, y no entiendo que sentido tiene ese "otro lado del espejo?"

Gca- La simbólica es algo abstracto para todo el mundo y expuesta a varias tesis e hipótesis concerniendo un mismo símbolo.

En el caso del espejo, resalta con fuerza la noción de Dualidad, diríamos un aspecto concreto y un aspecto simbólico. Mirarse al espejo es concreto, aunque abstracto lo que uno observa dentro. De otro lado, La "simbólica, nos" invita a que todo lo que nos rodea sea nuestro espejo, para que uno se identifique al "natural" y aprenda de su entorno, con buenas y malas experiencias. Cuando el otro nos sirve de espejo, es que utilizamos su ejemplo para cuestionarnos a nosotros mismos sobre la actitud correcta, que nos permitirá adoptar una respuesta mas adecuada en cualquier situación que se presente en la vida.

Gca- Muchas personas tienen una actitud del cuerpo, que trae con ella tensiones y dolores. Por ejemplo las personas que andan arqueadas, la espalda tan curvada que parecen imitar a "Atlas" que llevaba el pesado mundo sobre sus hombros, que sea por costumbre o razones profesionales (secretaria tocando a maquina, o otros tantos oficios) donde la espalda esta castigada... Muchos jóvenes a mi parecer, adoptan esas posturas donde la columna vertebral esta curvada como un arco iris, dejando colgar la cabeza, lo que provocara con el tiempo, si no se cambian las cosas, unos dolores de nuca y de hombros que suelen instalarse insidiosamente dentro de si.

Dom- ¿y la noción de espejo, como abría que entenderla?

Gca- “ha ha ha” ahí llegamos. Bien pues si seguimos la suposición de esta persona que se da cuenta que lo mejor para su cuerpo, y para su prestancia, su elegancia, su fuerza, su energía, su dinamismo, su imagen, su ego, su espíritu, es decir su Ser. “SI” su deseo es de cambiar las cosas modificando su actitud, levantar pecho y cabeza, y enderezar la columna vertebral en todas las situaciones (silla, coche etc....), no es un ejercicio fácil, puesto que implica una disciplina de auto-observación constante. Entonces, cuando vea a una persona que tiene el mismo problema que ella, es decir “de espalda curvada”, no se dejara ir únicamente a la critica, pero vera también le servirá de “espejo” reflejando y recordándole de volver a la auto-observación. Que le dice “¿y tu?”, en vez de criticar, ¿Cuál es tu actitud? Esa abertura de mente, hace que vas a entender, y ayudarte a que cada vez que se cruce alguien así, que te haga pensar, transformarse en lo que uno quiere ser, recordar y corregir constantemente su actitud hasta que se transforme en una nueva postura naturalmente ergida, como una princesa en postura natural y relajada al mismo tiempo.

Dom- ¿Cuando la naturaleza puede servirnos de espejo?

Gca- Cuando tomamos un poco mas conciencia de ella.

Dom- Que entiende usted por “conciencia o estado de conciencia”?

Gca- el estado de conciencia para mi pensar, es ver lo mismo que ayer, pero con una mirada diferente, mas profunda de significados y de símbolos y de sentimientos.

Dom- ¿sigo sin entender!?

Gca- tomamos un ejemplo: una persona, de unos cuarenta años de edad, Va a una visita médica que interviene cada año. El medico es un amigo que lo osculta charlando jovialmente. A un momento dado, se da cuenta de un bultillo, algo anormal y prescribe unos análisis para asegurarse que todo va bien.

Una semana después, este señor vuelve a ver a su amigo el medico para obtener el resultado de las análisis. Su amigo le hace sentar, y con el tacto y la sinceridad que es necesaria en estas situaciones, el medico le anuncia que tiene cáncer (o el sida o otra enfermedad mortal).

Imaginemos unos segundos a esa persona saliendo del medico y enfrentándose a la misma vida que siempre a conocido, pero con el tiempo definitivamente contado. ¿Intentemos acercarnos a lo que siente. Su cabeza esta como un “caos” parece un otomata, como un boxeador esta sonado. Pasa por el mismo trayecto que recorre varias veces al día para ir a su trabajo, y se da cuenta de que nunca había observado las flores en tal balcón, esa vitrina, ese árbol o esa plazoleta coqueta y acogedora. Los sentidos se abren al presente, los olores inciensan y trascienden la nariz, los sonidos son mas perfectibles (quizás porque ay mas atención en lo que a uno le rodea), las sensaciones de frío o calor, de viento y lluvia de placer y de dolor, toman la dimensión “del presente o sea del aquí y del ahora” donde el futuro no tiene lugar.

Naturalmente, lo que uno desearía, es obtener ese estado agudo de conciencia, donde las cosas de la vida se viven con más intensidad, presencia y natural, pero, estando en perfecta salud no teniendo los días contados.

Mas allá de la simbólica, el místico intuye y considera la creación como un espejo de Dios. "Es un ojo, que representa el espejo que refleja al divino observándose a si mismo".

Jorge Contreras Ayala

Indalia 20-08 06

Om Santhi Santhi Santhi Om