



Entiendo que ya todas damos por hecho que aparte de un cuerpo y una mente somos un espíritu aunque en este último poco podemos hacer más que estar receptivas a sus mensajes. El cuerpo sí podemos cuidarlo con una buena alimentación, un correcto equilibrio entre actividad y descanso, sueño reparador, un higiene mínima, etc. Con la mente ya no tenemos tantos hábitos o cuidados, pero es obvio que también los necesita y es por ello que la palabra meditación tiene la misma raíz que medicina. Sin embargo nuestra cultura no le da la misma atención, son ya pocas las personas que cuidan y vigilan sus pensamientos, meditan regularmente, reprograman o actualizan sus creencias caducas o erróneas. Es cierto que todo esto no es tan tangible como el cuerpo, no se ve ni se mide como un tumor o una fractura. Pero no considerarlo tiene su precio, y más aún si hablamos de las emociones y el gran valor que tiene la correcta gestión emocional que es lo más cercano que podemos estar de nuestro espíritu, alma o como cada una le quiera llamar. Contemplar un paisaje, leer un libro que nos toca en lo más profundo de nuestro ser y nos nutre, crear algo... son algunas de las actividades que nos ponen en contacto con nuestra parte más sutil a las que no siempre les dedicamos su merecido y necesario tiempo y sin duda ello tiene un precio. Nos desestructuramos, nos descompensamos y rompemos un equilibrio holístico natural, no olvides que eres un SER HUMANO y que más allá de hacer hacer y hacer también hemos de SER!

Atrás han de quedar viejos paradigmas como que “Pienso luego existo”, antes será “Respiro luego existo”. Así pues te animo a respirar atenta ya que esa es la puerta que te permite acceder a te inconsciente. Conocer a ti mismo pasa por entender que somos una dualidad básica tu parte consciente (tu personalidad) y tu inconsciente (tu cuerpo) que han de relacionarse toda la vida el uno con el otro. Para ello has de observarte a ti mismo, encontrándote en la línea divisoria entre lo que eres y lo que no eres, entre lo definido y lo no definido en tu diseño. El observador es fundamental en la vida de una persona para conocer a tu sombra, la cual no es tu enemiga sino tu gran maestra. En el Sistema de Diseño Humano vemos en primera instancia las definiciones que hay en ti, aquello que es consistente, es una corriente de energía que opera 24 horas al día, para bien y para mal. Es lo permanente y perfecto, pero cuando no conectas con esos dones y los usas produces un conflicto entre tu “alma” y tu personalidad que rápidamente se traduce a un nivel emocional pues pretendes ser algo más de lo que ya eres en verdad intentando mejorar y ser mejor persona,

mejor amigo, mejor amante,... Entonces las emociones influyen en el cuerpo provocando enfermedades que etiquetamos de “esclerosis”, “ciática”, “alergias”, “asma”, etc pero que simplemente son un reflejo en el espejo que es el cuerpo; así que por mucho esmero que pongamos en mantener limpio el espejo para nada mejoraremos la imagen de quien en él se mira. Se trata de mejorar la conciencia de quien se refleja en el espejo en vez de simplemente limpiar el espejo.

Esa conciencia es tu ser holístico, y ello no se encuentra o consigue, solo hay que quitar lo que sobra en “ti”, dejar de intentar vivir primero tus potenciales y “regalar” tus dones, tu verdadera naturaleza. Es por ello que el diseño humano trata continuamente y machaconamente del “No-ser” de los adultos-adulterados y no se queda como otras herramientas similares simplemente en enumerar tus dones y atributos personales. No es que el SDH no nos anime a descubrir y vivir nuestro potenciales, pero es prioritario retirar los obstáculos, lo que en esencia son los malentendidos que surgieron cuando en el momento en el que de pequeño te hacen sentir que como eres no eres adecuado, ese es el momento en el que deseas ser diferente a lo que eres, y si te machacaron e insistieron en ese condicionamiento el tiempo suficiente, se creó en ti un “cuerpo mental o armadura” en el que estás convencido de que deberías de ser lo que no eres, de que deberías de estar definido donde no lo estás, de que deberías de ser un manifestador en vez de un proyector... y no tener que esperar, ni responder, .. y entonces actúas con una motivación que no es la natural en ti, que no es la de ser lo que eres, que es la de “llegar a...”. De llegar a ser lo que crees que deberías, lo que crees que es normal, como crees que es adecuado, etc. Y todo de segunda mano, porque lo único que es original es lo que es natural en ti, y ello es diferente a lo que es natural en el otro, especialmente si ese otro es papá o mamá.

Cabe recordar que en verdad este sistema es que el SDH es para los niños ya que es una herramienta educativa en base a la unicidad y diferencia de cada uno, por ello a los mayores nos suena a “trabajo”, a responsabilizarse totalmente de tu vida, a estar muy atento a los condicionamientos externos y a la epigenética. En mi visión y experiencia no creo en las “varitas mágicas”, en las herramientas de satisfacción instantánea, ni imposiciones de manos de gurús iluminados que siempre duran lo que duran, etc, etc, y las pocas excepciones que he visto en mi vida han funcionado solo temporalmente.

El SDH nos muestra lo que somos, las necesidades que tenemos, por donde hemos de comenzar a despojarnos de lo que nos han impuesto, de lo que sobra, y lo hace a través de un mapa individual visual, lógico y sobretodo constatable en la práctica por cada uno que se comprometa un mínimo de tiempo y esté dispuesta a ir hasta el final con el misterio de uno mismo a través de vivir alineado entre cuerpo, mente y espíritu tomando decisiones

desde sí mismo (desde tu estrategia y autoridad interna) para expresar tu propia autoridad y no un ser de segunda mano. Pero cuando somos honestos y reconocemos nuestras verdaderas necesidades a los demás nos ponemos en situación de debilidad y vulnerabilidad, y para ello no solo hay que ser valiente y honesto sino que también hay que reconocer que es la forma de hacer fuerte al colectivo que compartimos ya que siendo asertivo con la realidad interna de cada uno y olvidándonos de las máscaras evitamos malentendidos entre los demás y relaciones que no suman sino que restan.

Hablamos continuamente de nuestro ser y apenas nadie sabe quién es uno mismo, y tampoco sabe adaptarse al continuo proceso de mutación de la vida (La puerta 56 en el IChing se llama El Caminante, y su armónica la 11 La Paz que es hacia dónde va el Caminante, la advertencia esta clara al indicarnos que la estabilidad se encuentra a través del movimiento). No somos algo “etiquetable”, somos algo dinámico, somos un verbo que se conjuga a cada momento. Así pues para encontrarse hay que dejar de buscarse, uno no puede perderse nunca si sabe dónde está su centro, si sabe quién es uno mismo. Pero además el caminar ha de ser alegre, mientras pelamos “las capas de la cebolla” nos lo hemos de pasar bien con nosotros mismos y con los que nos acompañan. Para mí no hay sentido en el humano más elevado que el humor, sino tenemos sentido del humor con nosotros mismos no lo tendremos con los demás, solo lo pediremos, lo exigiremos y ello no funciona ya que para recibir también tenemos que dar. Todo ello pasa por la com-pasión (amor a uno mismo) que tengamos con nosotros mismos, y para mí ya sabéis que la vida es una *apasionante* aventura o no es nada; o lo que es lo mismo, amor y emoción a la vez para con la vida.

Javier Ares “Happy”
www.sertumismo.org

*Si quieres llegar a ser uno
Permítete ser parte.
Si quieres llegar a ser perfecto
Permítete ser defectuosa.
Si quieres llegar a esta llena
Permítete esta vacía
Si quieres recibir todo
Permítete dejarlo todo.*