**Charla participativa**

**Felicidad y Trascendencia : el desafío de los Más 50**

Hola buenas días/tardes , cuando empecé esta charla me pregunté : ¿cómo poder hablar de felicidad y trascendencia como desafío para los que tenemos más de cincuenta? ¿Como hablar en simple acerca de estos temas, aparentemente tan complejos, de los cuales nadie puede decir que son temas superados?, ¿Cómo lograr que los que asistan me comprendan, tengan experiencia y les sirva para algo lo que escuchen? …

Es cierto , es un poco ambicioso quizás, pero para mí, es de casi lo único que vale la pena hablar .... porque nosotros , que ya hemos vivido algo , ya sabemos que somos finitos, a mas de alguno nos habrá dado alguna enfermedad…nos han tocado algunas muertes cercanas quizás…. y también sabemos , que los sueños efímeros, se acaban , y se cumplan o no se cumplan , aunque puedan ser placenteros un rato ….dejan una suerte de vacío interno.

¡Por suerte, a nuestra edad, nos hemos desilusionado ya muchas veces… . ¡

Así cada vez más, nos damos cuenta de lo que es verdaderamente importante en la vida y lo que no lo es… Y obviamente, es el momento oportuno, para aprender a superar nuestro sufrimiento y a vivir en plenitud…

Tomo el desafío de compartir lo que he aprendido en 35 años acerca de la unidad, la fuerza , la felicidad , la muerte y la trascendencia y ustedes verán si me acompañan con vuestra propia reflexión y participación, para que sea un instante de comprensión profunda , que nos ayude a nuestra propia transformación…Los llamo a un escuchar activo….con la mirada interna despierta ….con la conciencia atenta a encontrar algo que le haga sentido y quizás …les abra el futuro….

Esa fue la introducción, iniciamos entonces…

Así como un niño pequeño tiene el desafío de reconocer su yo y autoafirmarse, así como el adolecente ha de encontrar su camino y descubrir sus talentos, así como el adulto joven ha de construir una vida , ….nosotros, los de más de cincuenta, tenemos un desafío de acuerdo a nuestra etapa vital….y este desafío no es menor….se relaciona, desde mi punto de vista, con la búsqueda de la inmortalidad, así es como escucharon, **la búsqueda de la inmortalidad** ….que adquiere distintos matices según lo que creamos …..según lo que creamos….

En el año 2002 tuve la oportunidad de presenciar una charla en este tema que dio Silo, mi maestro, en el estadio Nataniel….

El destacaba la importancia de abordar el tema de la inmortalidad , la necesidad de que cada uno se lo pregunte, lo converse e intente resolver, decidiendo que va a creer hoy respecto a la propia muerte y la posible trascendencia y que va a hacer al respecto…

Algunos creen, nos decía, que ponen en marcha acciones en su vida y que esas acciones realizadas en vida continúan después de la muerte…

Otros creen, que uno continua en la memoria de la gente…

Y Otros creen que continúan personalmente , o en distintas reencarnaciones

También hay algunos que creen que continuan como una especie de energia espiritual en proceso evolutivo….

Todo lo que piensa la gente es legitimo nos decía , lo importante a esta altura de la vida , es que hay que, darse el tiempo para reflexionar, develar que se cree y decidir que quiere uno creer , ya que según lo que uno crea …la vida hoy se orienta de una manera u otra. …..Dependiendo de estas reflexiones la vida de uno puede ir cambiando positivamente…

**Quisiera que por un instante se sinceraran con ustedes mismos…**

**Reflexionemos ….¿Creo que preguntarme sobre el tema de la muerte y la trascendencia ; y que pasa o no pasa después , es importante?**

**(A modo de curiosidad…me gustaría saber a cuantos les parece importante… Levanten la mano los que crean que es importante…)**

**Síganme en esta reflexión…vayan respondiéndose ustedes mismos…**

**¿Que creo que pasará después de mi muerte?....¿Continuará algo?....¿Como?**

**Siempre continuará algo…nunca ?**

**De que dependerá……?**

**Imagino ahora, que voy a morir y acaba todo y que nada continua…..¿que siento….se abre o se cierra mi pecho…me da alegría o angustia si todo acaba y nada nada continua…como que yo no hubiera existido nunca… ?**

**Y al contrario imagino que muero y algo continua, nos solo en la memoria de la gente, sino más allá , sin límite de alguna forma ?....que siento …?**

No da lo mismo si uno cree en que hay una trascendencia más allá de la muerte física y hace un trabajo evolutivo para lograrla , que si no se cree

La vida no tiene sentido si todo termina con la muerte

Nada hace más infeliz y complica más a la conciencia humana que registrar su finitud y la de los seres queridos…creer que todo termina y punto….de ahí que abrir nuestra mente y nuestro corazón a la posibilidad de trascendencia y experimentarla con cierta certeza; porque no basta solo con creer; es una tarea prioritaria para todo ser humano…especialmente los que tenemos más de cincuenta….

La trascendencia puede concebirse como trascender en otros a través de las acciones…esta es una forma…

**- Por ejemplo, ¿Qué recordamos de nuestros seres queridos que han muerto? A ver recuerden…**

**Recordamos sus acciones que para bien o para mal , hayan quedado en nosotros y en otros…**

- **Y estos seres queridos nuestros , que han partido a otro espacio…tendrán algún tipo de continuidad? ¿Ustedes se conectan con ellos de alguna forma? ¿Tendrán algún tipo de existencia espiritual?**

Muchas personas tienen contactos con sus seres queridos, muchas personas tienen experiencias que les hacen pensar en que hay algo más allá del cuerpo, experiencias inexplicables por la lógica, pero muy pocas profundizan en sus experiencias y sacan consecuencias de ello…..

Yo creo importante aspirar , no solo a la trascendencia a través de nuestras acciones en la memoria de nuestros seres queridos , sino también a lograr una trascendencia espiritual….es decir a configurar un algo, una energía que continúe más allá de la muerte…podemos concebir la vida como un proceso evolutivo que puede continuar de alguna forma , más allá de la muerte física….como que la vida fuese una especie de embarazo laaargo donde el embrión espiritual se fortalece hasta nacer cuando el cuerpo físico muere…

Algunos….creemos en un algo que continua. Pero esto no se puede hacer solamente por dogma de fe…porque no basta….igual andamos llenos de miedo o tristeza frente a la muerte , a pesar de que todas las religiones y tradiciones espirituales nos prometan una vida después de la muerte …..es necesario tener una intuición verdadera, una pequeña certeza de experiencia…y eso es posible y es también nuestro desafío….Necesitamos experimentar aquello que no es el yo y que no muere …

Permítanme darles algunos puntos precisos que parecen simples y no lo son tanto y que son la esencia de lo que hablo.

Para experimentar mayor felicidad en esta etapa de la vida debemos resolver en nosotros el problema de la muerte y la trascendencia

Esto requiere en síntesis , cuatro cosas:

1.- Aprender a reconocer y manejar nuestra energía vital, nuestra fuerza interna

2.- Estar cada vez más reconciliados, ya que esto nos libera energia y nos permite actuar con Unidad Interna.

3.- Actuar con unidad, ya que ello da cohesión a nuestra energia , a la fuerza interna posibilitando el nacimiento espiritual

4.- Tener Experiencias , meditar y reflexionar sobre ellas , para poder experimentar que la muerte es una ilusión…no existe …necesitamos tener experiencias que nos permitan sentir un algo que no es uno, que podremos llamar espíritu y que continua en otro tiempo y espacio que no somos capaces de percibir con los sentidos …

Manejar la fuerza, estar reconciliados, actuar con unidad y tener experiencia de lo que no es yo.

Se que no son temas tan fáciles pero tampoco son tan difíciles ….

Tratemos de comprender esto….En todos nosotros existe una energía interna , le llamaremos Fuerza….

Esa Fuerza que circula en nosotros puede perderse y gastarse en tonteras o puede aumentarse y se puede aprender a concentrar, unir y proyectar… todo esto se aprende…

**Quiero que sintamos esa fuerza en nosotros por un segundo….**

**….sientan la energía que circula… (frotar manos ) pongan sus manos cerca y registren la fuerza…**

Esa fuerza o energía vital….se fortalece con la unidad interna y se desvanece o desintegra con la contradicción….

La unidad interna se logra cuando uno piensa, siente y hace en una misma dirección y uno trata al otro como uno quiere ser tratado…

La contradicción, es cuando uno hace cosas que no siente o piensa una cosa pero hace otra…es decir el pensamiento , el sentimiento y la acción no están alineados…y cuando uno trata a los demás de una manera distinta a la que quiere ser tratado….

La contradicción…genera perdida de Fuerza…lleva al resentimiento y a la depresión, al sinsentido, etc…la contradicción desvitaliza y resta fuerza . Muchos de nosotros hemos experimentado cuando nos deprimimos o desvitalizamos con peleas, malas ondas, o malos tratos…

En cambio la unidad interna … ayuda a aumentar nuestro registro de energía, lucidez y felicidad…Cuando uno logra alinear su corazón con su cabeza y actuar con coherencia y trata a los demás como quiere ser tratado, la energía se va concentrando y se registra plenitud y felicidad.

En cada acto humano , en cada decisión tenemos que optar por hacer algo que nos de unidad interna o contradicción….

Yo le llamo a esto el camino del SI y el camino del NO…

**¿Quisiera que reflexionáramos , que conflicto tenemos hoy que nos quita energía? ¿Dónde sentimos desasosiego, malestar, mala onda, rabia, enojo o tristeza…es decir contradicción?**

Ese conflicto….nos resta fuerza y es necesario abordarlo y resolverlo. Hay algo que necesito cambiar en relación a este tema….Hay algo que necesito comprender y reconciliar. Cualquiera de nosotros , si no estamos reconciliados, no tenemos paz….no podemos unir nuestro pensamiento, sentimiento y nuestra acción…sentiremos inquietud, rabia, enojo, ansiedad o tristeza ….todos esos sentimientos impiden el registro de unidad y también el logro de la experiencia de fuerza que permite tener mas certeza en la posibilidad de la trascendencia …

En la medida que nos vamos reconciliando en la vida, en que vamos ganando paz…vamos haciendo que en nuestro interior la sensación de fuerza interna aumente, de la energía vital aumente, se una y se consolide ….cuando pasa lo contario nuestra energía vital se dispersa y se pierde ….

Tener la experiencia, de paz interior, de unidad interior , de fuerza interior, nos hace intuir que no somos solo cuerpo, sino que hay algo en uno que va mas allá , que puede lograr unidad y continuidad más allá de la muerte…

Quiero invitarlos ahora a tomar contacto con nuestra fuerza vital, con nuestra energía….

**Pequeña experiencia de contacto con la Fuerza**

**Meditación…¿Hay algo en mi que no muera?¿registro algo que no muera?**

Acá hemos experimentado algo… no se lograron experimentar ese algo , ya que a veces se requiere un poco más de soltura y distensión para ello…

La fuerza se puede experimentar accidentalmente por instantes en distintas experiencias como en una hermosa puesta de sol, un especial registro de amor, un momento de meditación, momentos de contacto con lo sublime , momentos de inspiración….

Pero, también se puede conectar con ella de mantera intencional, como lo hemos hecho en este ejercicio con la esfera , ahora en la medida que este tipo de experiencias se desarrollen y perfeccionen uno va a ir teniendo más certeza en que quizás algo continúe…uno puede ir ganando en fe y también en una cierta felicidad interna que da el comprender que la vida tiene un misterio a develar…que la vida tiene un sentido y que no es solo el absurdo de nacer, trabajar tener hijos, nietos, y morir…

Cuando uno tiene 50 años o más, tiene el beneficio de haber conocido éxitos y fracasos, tiene ya cierta sabiduría para distinguir lo primario de lo secundario…una cierta madurez interesante que permite empezar búsquedas cada vez mas profundas…

**Es el momento para nuestro desarrollo personal y espiritual**

Es el momento para preguntarnos… **Que nos hace realmente felices?**

Para profundizar en eso y no quedarse en las propuestas simplistas que nos da una sociedad desorientada y enferma…..propongo que nos escuchemos ... como somos muchos voy a instalar una forma de diálogo tipo lluvia de ideas rápida ... es decir yo pregunto y ustedes responden en no más de 30 segundos ... las cosas importantes no necesitan mucho tiempo para ser expresadas ... si vamos a lo central podremos sacar mucha sabiduría del conjunto como lluvia de ideas .....

**- Que es aquello que nos da una felicidad verdadera, aquello que nos ayuda a superar nuestro sufrimiento ?**

***(en caso de que sean cosas externas aclarar ) Y quiero que me respondan con cosas que dependan de nosotros , pues la felicidad depende de lo que nosotros hacemos o no hacemos…si me responden felicidad es cuando los nietos me vienen a ver…profundicen no son los nietos los que les dan felicidad es algo que ustedes hacen con los nietos…***

***Si aun no ha salido …hablar de la gratitud…es un amplificador de lo bueno que sucede y nos ayuda a focalizarnos y poner atención en lo bueno…en esa medida ayuda a la felicidad….***

**- Conversar con la persona que está al lado que podemos hacer hoy para aumentar nuestra unidad interna, superar nuestro sufrimiento , construir una vida más feliz y asegurar el tipo de trascendencia que quisiera. (no olvidar aquel conflicto que resta energía que hacer ‘) 10’**

Nos hemos paseado en esta charla destacando la importancia de reflexionar en la posibilidad de la inmortalidad. Nos preguntamos luego, ¿que creemos que pasará después de la muerte?…Llamamos a abrirnos a la posibilidad de trascendencia…. Ya sea a través de nuestras acciones …Pero mejor aún, también a través de nuestro desarrollo espiritual….para ello ….Tratamos de sentir la fuerza interna y dijimos que ésta se puede mantener unida o desintegrada y que eso depende de cuan reconciliados estamos y de cada decisión cotidiana si va hacia la unidad o la contradicción…Reflexionamos acerca de un conflicto que nos quita le energía y también en torno a qué nos hace realmente felices en la vida….Nos conectamos con la fuerza y Conversamos con otro para ver que podríamos hacer para avanzar en felicidad…

Amigos …quisiera terminar esta charla compartiendo una certeza que he adquirido a lo largo del tiempo…que lo supe desde joven pero recién ahora lo comprendo…**lo único importante en la vida es actuar con unidad…**la unidad trae paz, armonía y felicidad, la unidad posibilita la trascendencia al dar cohesión a nuestra fuerza interna , la unidad asegura la inmortalidad

Y ya que esta unidad es tan importante terminaré dándoles un regalo que a mi se me dio …es muy simple …es una manera de focalizar nuestra mente en la unidad, parece una pequeña oración…o contacto , yo lo hago diariamente para aumentar mi unidad….es una especie de pedido…si algunos quieren acompañarme ….los invito a ponerse de pie….Quiero que aspiremos una bocanada de aire y la llevemos a nuestro corazón . Entonces pidamos con fuerza por nosotros y por nuestros seres queridos. Pidamos con fuerza para alejarnos de todo aquello que nos trae contradicción y confusión, pidamos porque nuestra vida tenga unidad….

Nada más, Muchas gracias por su participación. Mucha Paz, fuerza y alegría,