

Felicidad, Unidad, Reconciliación y Sentido de la Vida





❁ ¿A medida que la vida pasa
crece en ti la

Felicidad



o el Sufrimiento?



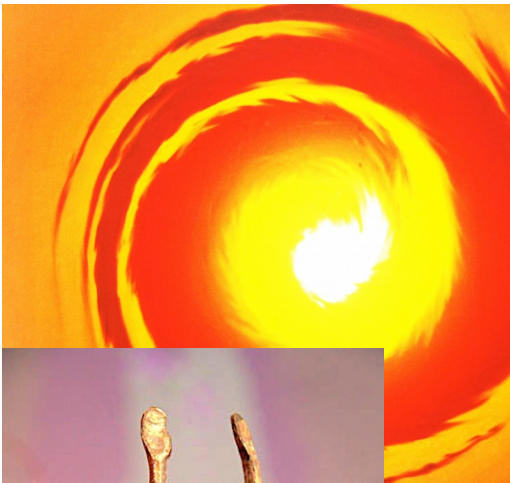
✿ ¿ Que se entiende
por Sufrimiento?

✿ ¿ Que se entiende
por Felicidad?

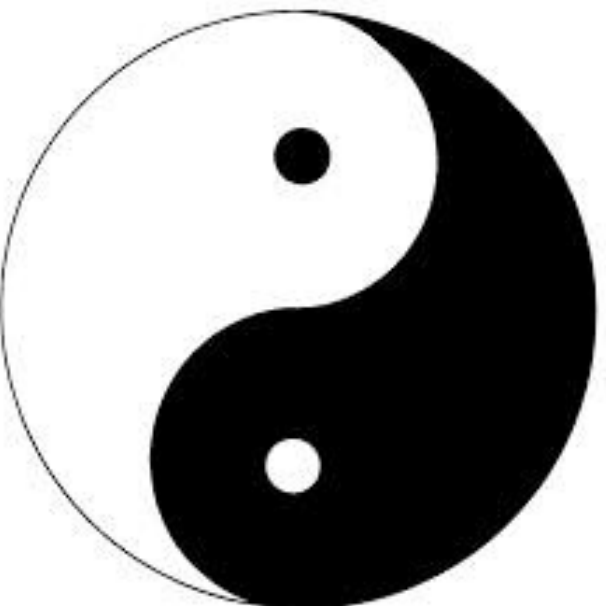
Existen dos registros internos o sensaciones que son vitales de conocer y distinguir, para lograr una vida mas feliz

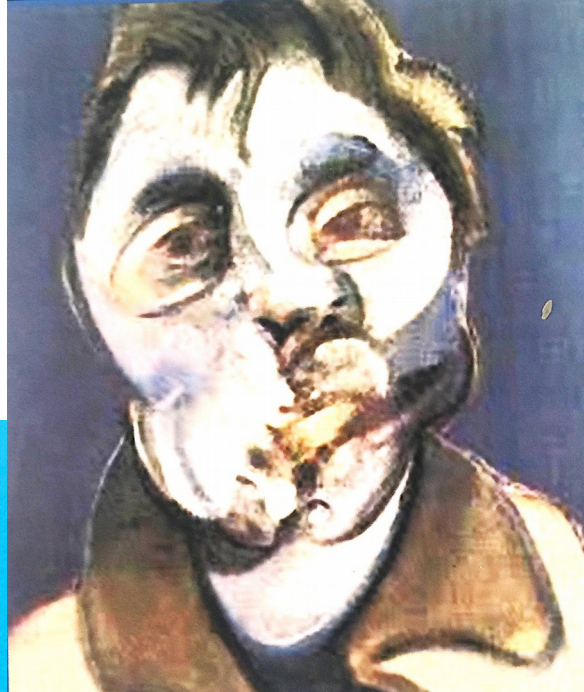
 Unidad

 Contradicción

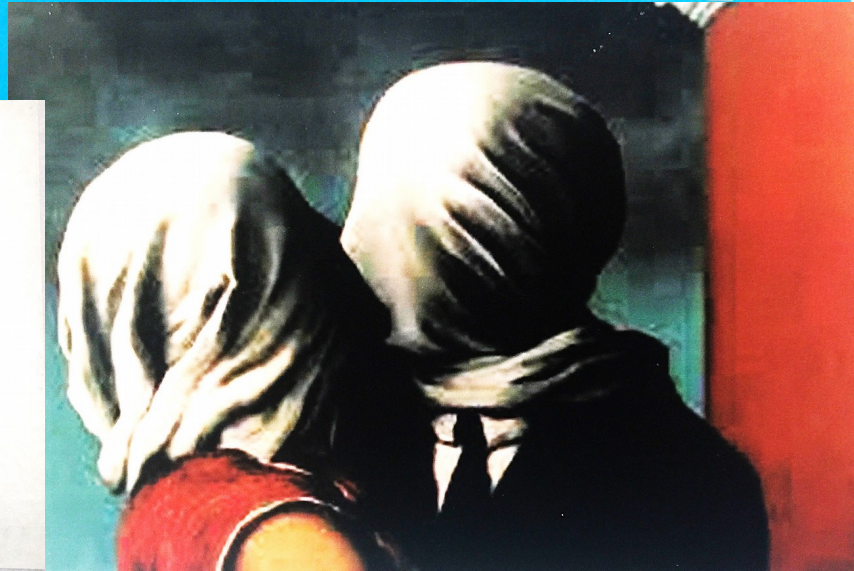


unidad





contradicción



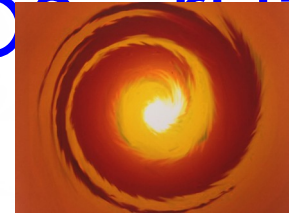
**Estos registros internos, de
unidad o contradicción se
obtienen por nuestros actos.**

**Existen tres tipos de actos que
realizamos los seres humanos:**

✿ 1.-Actos cotidianos y rutinarios

✿ 2.-Actos Unitivos

✿ 3.-Actos Contradictorios



**A mayor
Unidad Interna
mayor registro
de Felicidad se
siente**

¿Como saber si estamos actuando con unidad?

3 señales de que estamos ante un acto de unidad interna

- ✿ Dejan un buen registro al efectuarlos
- ✿ Uno quisiera repetirlos
- ✿ Se sienten como una mejora personal ...se registra crecimiento interno

¿Por qué esto que suena tan fácil es tan difícil?

- ✿ Actuar con Unidad , es decir pensar, sentir y actuar en una misma dirección, es decir con una intención...es difícil porque...

RECONCILIACIÓN

La reconciliación es necesaria para la paz. Estar reconciliado, es estar en paz, no tener odio, venganza, violencia, ni depresión, ni amargura. Reconciliación con nuestro pasado, con uno mismo y con los demás. Como los demás se convierten en espejos donde se reflejan todos nuestros conflictos... todo lo que no tenga reconciliado en mí , es decir, aceptado y comprendido en mí y en los otros....me va a complicar las relaciones...y me va a traer contradicciones... voy a huir, o voy a estar deprimido o enojado, no voy a poder ver bien la realidad porque está contaminada de resentimiento



Elegir alguna persona o
situación que sienta que
no tengo
suficientemente
reconciliada...

¿Qué es Reconciliarse?

- ✿ Generalmente se asocia a perdonar, pero si el Perdon exige que una persona se ponga en una altura moral superior y que el otro se humille ante quien perdona; si es que implica una mirada dialéctica donde hay un culpable y el otro no; si es que implica una exigencia que el otro parta primero, entonces, en esas relaciones dolorosas que hemos padecido no proponemos perdonar ni ser perdonados. Es claro que el perdón es un paso más avanzado que el de la venganza, pero no lo es tanto como el de la reconciliación
- ✿ Tampoco proponemos olvidar los agravios que hayan ocurrido. No es el caso de intentar la falsificación de la memoria. Es el caso de tratar de comprender en profundidad lo que ocurrió para entrar en el paso superior de reconciliar
- ✿ Reconciliar **No es olvidar ni perdonar**, es reconocer todo lo ocurrido y proponerse salir del círculo del resentimiento.
- ✿ Reconciliar es pasear la mirada **reconociendo los errores propios y en los otros**
- ✿ Es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino **disponerse a reparar doblemente los daños producidos**
- ✿ Es aprender a no juzgar ni juzgarse y entender, desde una cierta mirada más profunda y sabia que **no existen los culpables....reconociendo la influencia de la época, de las biografías y de las creencias en los errores cometidos. Reconciliar requiere una mirada más amable y compasiva con uno mismo y los demás, sencillamente porque a uno le hace bien.**

La reconciliación no es recíproca

Pero tampoco reconciliarse es Fácil...

¿Cómo me reconcilio ?

Lo primero es querer y comprender que es lo mejor para mi felicidad....pero no basta...

Esto no se logra simplemente porque mi cabeza quiera....porque me diga debo reconciliarme...o debo actuar con unidad, esto se debe a la forma en que estamos hechos ...Nuestro Centros de respuesta

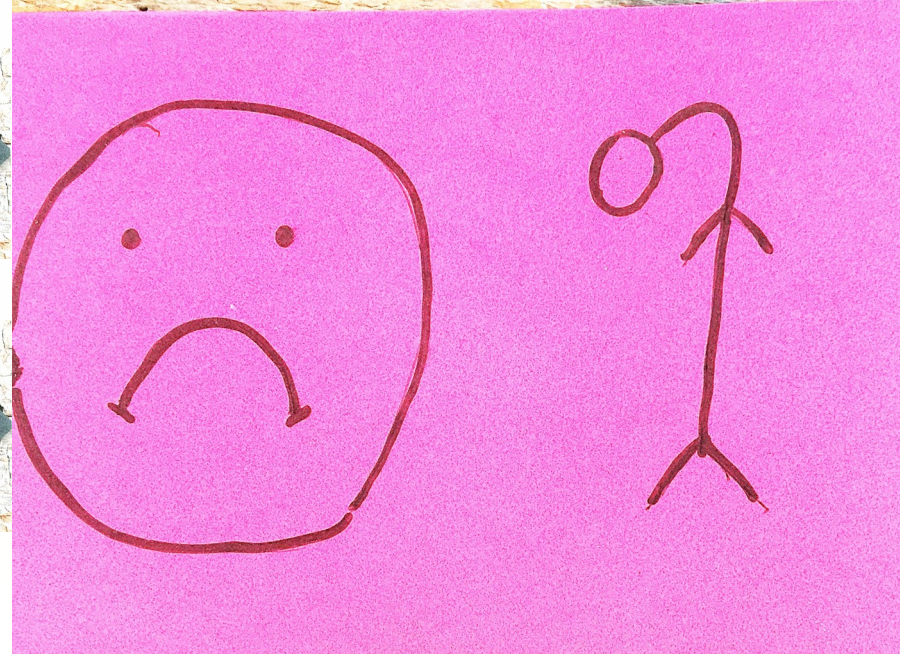
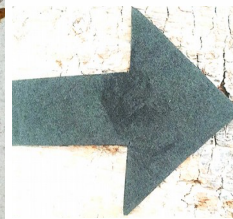
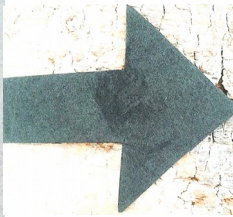
Aprenderemos algunas herramientas que nos ayuden a iniciar el proceso de ser más unitivos y a reconciliar....

Vamos aprender **Psicofísica....**

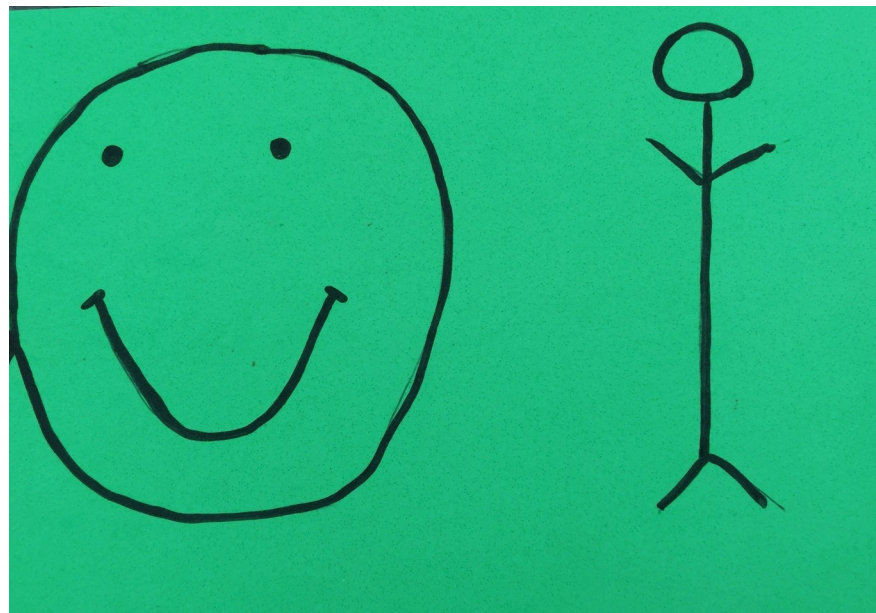
La Psicofísica ayuda a regular los Centros de Respuesta y por lo tanto el comportamiento Humano

- ✿ Existen Varios centros de Respuesta....se los explico....

Tristeza



Alegría



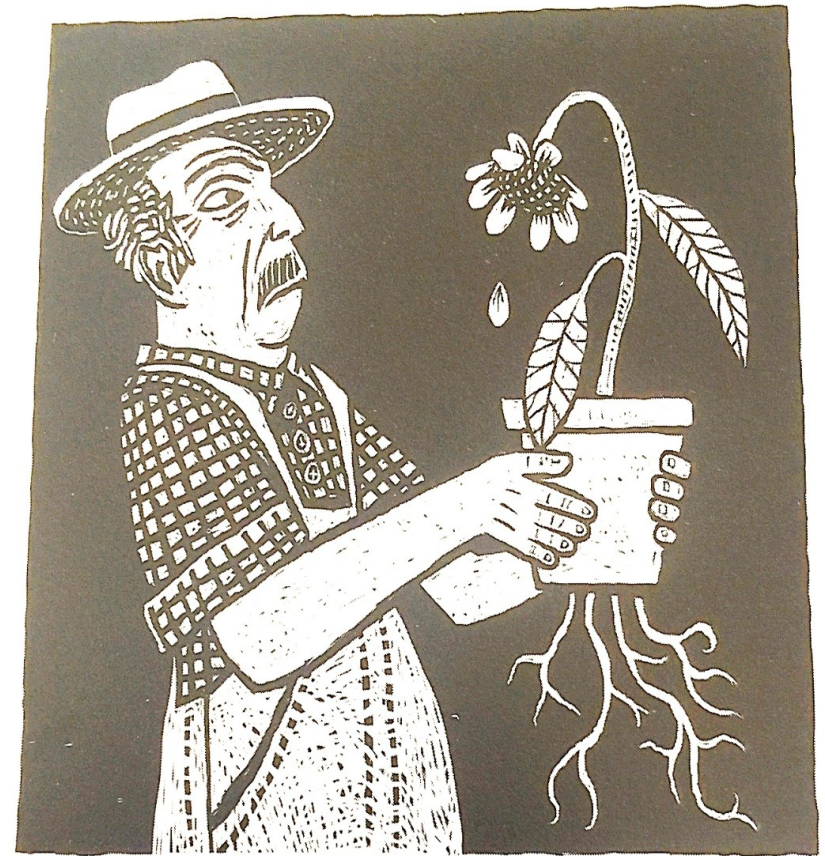
Guías conductuales, o principios de acción, para ayudar a actuar con unidad y reconciliar situaciones:

12 recomendaciones para la acción que te permiten buscar conductas que te dirigen hacia la felicidad.



PRINCIPIO DE
SOLIDARIDAD

*"Cuando tratas a los demás como
quieres que te traten te liberas."*



PRINCIPIO DE
ACCION COMPRENDIDA

*"Harás desaparecer tus conflictos
cuando los entiendas en su última
raíz no cuando quieras resolverlos."*



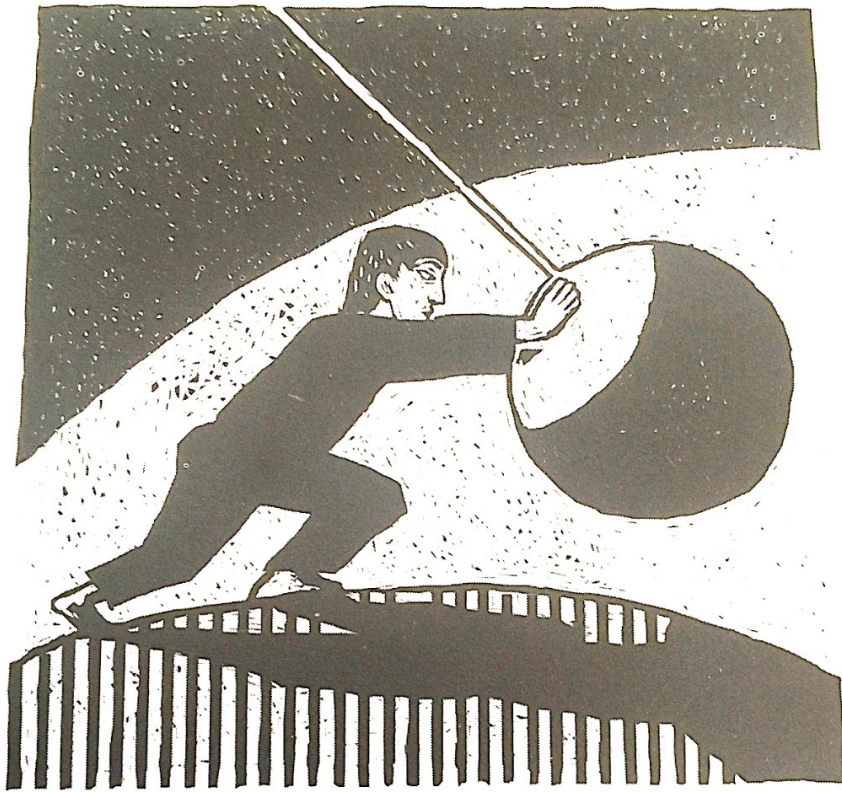
PRINCIPIO DE
CONFORMIDAD

"Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones."



PRINCIPIO DE
ACCION INMEDIATA

*"Si persigues un fin, te encadenas.
Si todo lo que haces lo realizas
como si fuera un fin en sí mismo,
te liberas."*



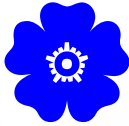
PRINCIPIO DE
ACCION Y REACCION

*"Cuando fuerzas algo hacia un fin
produces lo contrario".*

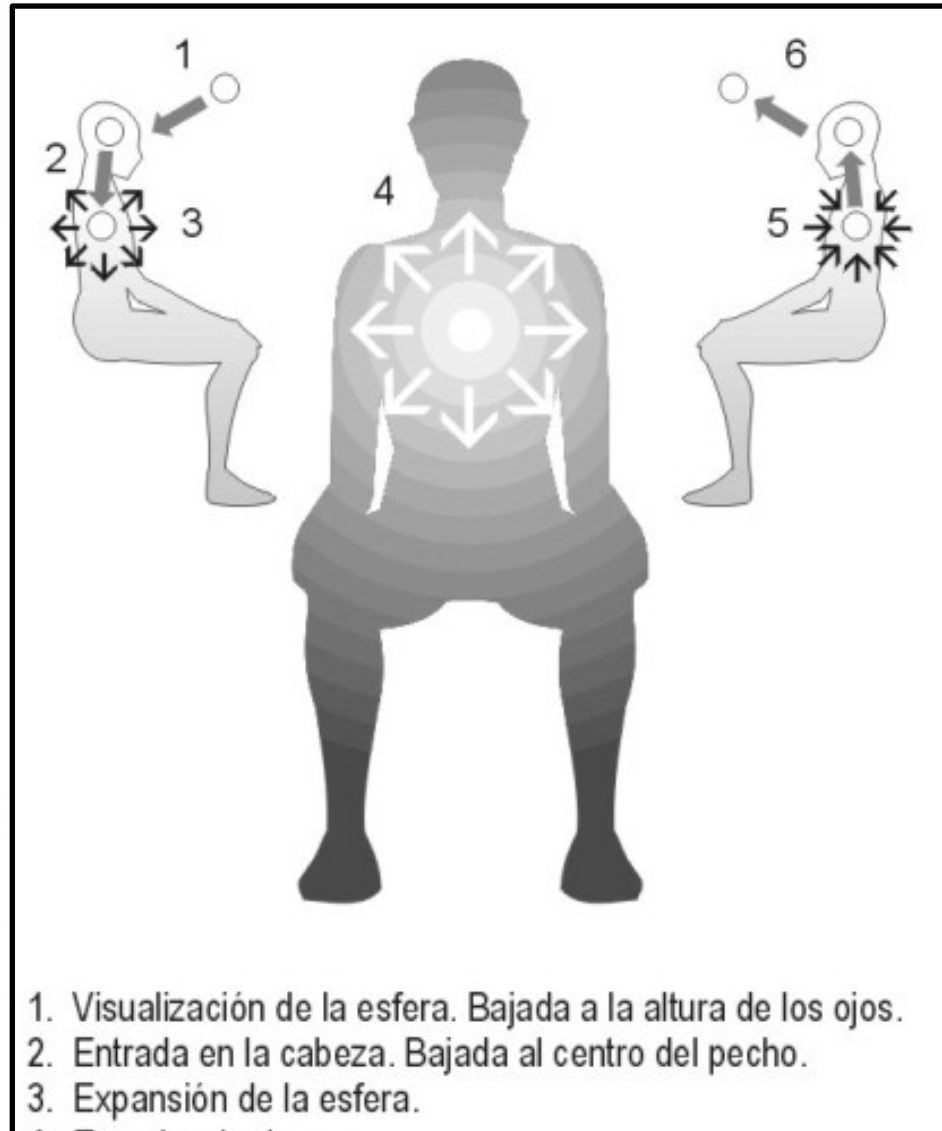


PRINCIPIO DE
ADAPTACION

*"Ir contra la evolución de las cosas
es ir contra uno mismo.."*

 ¿Por qué es
tan importante
actuar con
unidad ?

Ejercicio de registro de la Unidad y la fuerza Interna



Relación entre la felicidad y el Sentido....

- ❁ La felicidad es un indicador que le dice a uno que está conectado con el propósito de su vida, y de LA VIDA,
- ❁ La verdadera sabiduría que te da la felicidad y esa unidad que aspiras está en el fondo de tu conciencia,
- ❁ Ahí está guardado el sentido...cubierto de ruido... contradicciones.... Resentimiento
- ❁ Conectarse con el sentido de nuestra vida y actuar de acuerdo a él nos da felicidad

Un secreto...acerca del sentido

- ❁ Aun cuando el sentido lo encontrarás en el fondo de tu conciencia puedo ayudar prestándote el que recomiendan los sabios....
- ❁ Lo más simple, directo y profundo que he escuchado respecto a este tema fue la siguiente frase: *“Te diré cual es el sentido de tu vida aquí: humanizar la tierra. ¿Y qué es humanizar la tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento en ti y en otros, es aprender sin límites, es amar la realidad que construyes.”*
- ❁ Humanizar la tierra ¡!!!! Suena algo tan grande y difícil. Sin embargo, es algo que va desde lo simple y cotidiano como sonreír en la mañana a un vecino o el intento por saludar a un ser querido para entregarle bienestar, hasta hacer justicia, inventar algún aporte a la ciencia o ejercer un buen gobierno, según sean mis posibilidades.
- ❁ En palabras simples creo que el sentido de la vida puede ser dejar este mundo y a este ser que está dentro de mi cuerpo, un poquitín mejor de lo que lo encontré. Bastaría eso para ayudar a la evolución...y para avanzar en felicidad.

Sintetizando

- ✿ Si somos capaces de conectarnos con nuestra profundidad y despejar ese ruido interno através de la reconciliación y la acción unitiva, apoyándonos en algunas herramientas que hemos mostrado como la respiración, las buenas posturas, la meditación interna y los principios de acción unitiva ...
- ✿ Tendremos una vida donde crecerá la felicidad y el sentido, en mi y en quienes me rodean
- ✿ Si es así, algo grande y nuevo nacerá en nosotros y entre nosotros



rergasb@gmail.com

www.RositaErgas.cl