

LOS DEBERÍA



Un hombre estaba buscando un buen lugar para meditar y encontró un pequeño centro en la que la congregación estaba leyendo. Decían: "hemos dejado sin hacer aquellas cosas que deberíamos haber hecho y hemos hecho todas las cosas que no deberíamos haber hecho"

El hombre se dejó caer en su asiento y suspiró con alivio diciendo para sí: "Gracias, al fin he encontrado mi lugar".

Tener algún "debería" sobre nuestra conciencia es una de las cargas más pesadas que se pueden tener. Es como un vampiro de energía que nos hace la carga cada vez más y más pesada...

Debería comer menos...

Debería decirle la verdad...

Debería callarme...

No debería relacionarme con él...

No debería salir este sábado y dejar a los niñxs con la abuela...

¿Por qué nos cuesta tanto realizar un debería? Porque realmente no queremos realizarlo. Queremos sus consecuencias, el producto que se deriva de su cumplimiento. Pero no solo eso, un debería no es algo que surge naturalmente. Es algo que viene de fuera.

Esto no significa que haya que desechar los deberías, sino simplemente es una invitación a reflexionar sobre si realmente esos deberías son justificados o no. Un debería autoimpuesto que viene de una creencia colectiva aceptada puede ser en muchas ocasiones muy dañino para nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu.

La invitación es a cuestionar nuestros deberías y ser más selectivos, cuidadosos y amorosos con nosotrxs mismxs.

Nos subyugamos a los deseos de otros, normalmente importantes para nosotrxs, como nuestro padre y madre, parejas, hijxs, jefes... para intentar satisfacer sus propios deberías que sutilmente nos han impuesto. Para evitar la culpa...

Los deberías también vienen del pasado, de nuestra niñez y no nos damos cuenta que siguen pesando en nosotros de manera limitante...

La propuesta es comenzar a analizar nuestros propios deberías. Y para eso, te propongo una serie de preguntas que, analizadas honestamente, te ayudarán a distinguir los deberías saludables de los dañinos para que puedas poner tu energía en su cumplimiento. Con este ejercicio puedes llegar a crear aquello que realmente necesitas...

1. ¿Realmente QUIERO hacer esto?
2. ¿Qué quiero conseguir cuando consiga realizar este debería? ¿Y qué hay detrás de eso también? ¿Qué quiero evitar? ¿Qué es lo que quiero SENTIR? ¿Qué NECESITO en realidad?
3. ¿A quién quiero agradar consiguiendo esto?
4. Si no hubiese más personas en el mundo ¿seguiría queriendo conseguir hacer esto?
5. ¿Realmente hacer esto me va a llevar a conseguir lo que realmente QUIERO?
6. ¿Qué otras alternativas tengo para conseguir lo que QUIERO en lugar de sacrificarme en este debería?
7. ¿Qué otra satisfacción personal me supone SACRIFICARME por conseguir esto o satisfacer a la persona que he detectado en la pregunta 3? ¿Me convierte en mejor persona el sacrificio? ¿Creo que realmente me tengo que sacrificar para merecer los resultados?
8. ¿Podría sustituir fácilmente la palabra DEBERÍA por la palabra QUIERO?

Si escuchas a tu propio corazón nunca estarás dividido. Si escuchas a tu propio corazón comenzarás a andar en la dirección adecuada, sin siquiera pensar que es malo y que es bueno.

De este modo, la gran creación de la nueva humanidad consistirá en el secreto de escuchar al corazón consciente, atenta, cuidadosamente. Síguelo a toda costa, ve a donde sea que este te lleve. Sí, algunas veces te conducirá por terrenos peligrosos, pero entonces recuerda que tales situaciones son necesarias para madurar. Algunas veces te alejará del camino, pero recuerda de nuevo que tales situaciones de confusión son parte del crecimiento. Caerás muchas veces. Levántate de nuevo, porque así es como se hace acopio de fuerzas: cayéndose y volviéndose a levantar. Así es como se llega a conseguir armonía.

OSHO. El equilibrio cuerpo-mente