¡SERÉ EL SER MÁS EGOISTA DEL MUNDO!

UNIVERSIDAD VERACRUZANA
FACULTAD DE PEDAGOGÍA

E.E: AUTO-CONOCIMIENTO Y CUIDADO DEL ALMA

PROFESORAS:

TANIA ROMO GONZÁLEZ

RACHEL SOLIS LÓPEZ

TRABAJO:
ANEXO "MIS LOGROS"

ALUMNA:

OLIVERIA ESPERANZA HERNÁNDEZ GARCÍA

FECHA DE ENTREGA:
VIERNES 29 DE NOVIEMBRE DEL 2013

TU VERDAD, MI VERDAD Y LA VERDAD

> Al hacer daño, uno se deshonra uno mismo; al evitar el daño, uno se purifica uno mismo. la pureza y la impureza dependen de uno mismo; nadie puede purificar a nadie más.
>
> (DHAMMAPADA 165)

Cuando la vida te ha jugado mal, los planes, las metas, los sueños, los objetivos, los propósitos, etc., no existen o simplemente los dejas en el cajón de los recuerdos. Eso me pasó a mí, el no tener una vida sana emocionalmente, estable y llena de amor y espiritualidad (comunión con Dios), me llevo por el camino más fácil, lo intente una y otra vez, aún no sé, porque estoy aquí o más bien con este taller comprendo porque sigo aquí.

La experiencia educativa “Autoconocimiento y cuidado del alma” fungió un papel protagónico en mi vida, cuando me encontraba encaminada hacia las vías del tren, cansada de buscar la paz y el amor anhelado de mis seres queridos, justo en ese momento por casualidades de la vida y el MEIF llegue al lugar correcto.

Las experiencias que había vivido me hicieron una persona no apta para encontrar el bienestar, al llegar a este taller me di cuenta que estaba en el carril equivocado. OLIVERIA era una mujer con muchas máscaras, las utilizaba para esconder su dolor, sus penas, sus sueños rotos, las usaba para sentirse mejor, para creer y demostrarle a los demás que era muy fuerte, que sus acciones no le habían ocasionado nada en su interior.

La única que sabía que pasaba dentro de mí, era yo, solo yo conocía las heridas que tenían mi alma y corazón, pero tenerlas guardadas tan profundo me estaban matando. Al llegar al taller, comprendí que esas heridas podían sanar, para eso tenía que trabajar aspectos que ayudarían a sanar mi alma y de ese modo alcanzaría el bienestar que había estado buscando.

En el curso manejamos varias técnicas, todas ellas buscaban darnos ciertos tipos de bienestar y salud, ya que ellas contribuían a cuidar y curar diferentes aspectos de mi persona. Empecemos por las sesiones 3S, con ellas pude lograr mantener cierto rigor o estabilidad en el dominio de mi mente, así mismo, pase por el entrenamiento de la moralidad y sabiduría, logrando con todo esto al final del curso escribir mi Sendero espiritual.

Si juntara los logros que obtuve con cada entrenamiento de las sesiones 3S, puedo decir que; logre combatir el “yo perturbador” y “yo adicto”, pues, deje de ser una persona agresiva, impulsiva, reaccionaba al instante, no respiraba ni meditaba, ni mucho menos pensaba en mis acciones, yo simplemente actuaba bajo la reacción que de manera impulsiva salía de mí ante “x” situación.

Antes el “yo perturbador”, vivía constantemente en mí, pues los celos me mataban, con los ejercicios y utilizando las afirmaciones metta, pude lograr estabilidad en mis pensamientos, dejando así, el deseo, la ansiedad y cualquier pensamiento negativo, pues tenía muchos, pero muchas cosas que me perturbaban en varios contextos de mi vida (familiar, amigos, etc.) pero los celos me estaban matando y del mismo modo la relación sana con mi pareja. Aquí aplique el entrenamiento en la moralidad, logre comprender que tenía que cambiar, pues me hacía daño a mí y a los demás.

Este curso me llevo a cambiar de forma radical mi vida, le encontré un sentido a esta y lo mejor es que alivie mi alma de las culpas que traía encima. Comprendí que yo no era la culpable de las cosas pasadas, además, que mi futuro estaba en mis manos, que el presente tenía que vivirlo y dejar de vivir en el dolor del pasado, pues eso es lo que me estaba matando, no dejar el pasado, recordar a cada instante las cosas tristes y las cosas que llegaron a lastimarme.

Hablando de sanar heridas, estoy segura, que muchos de nosotros hemos sido pisoteados por terceros, nos han hecho una especie de títeres, nos humillan, nos manejan a su antojo, a la par del movimiento de los hilos que atan nuestras manos, pies y cabeza, somos sueños rotos, personas frustradas, desvalorizadas,

pero lo peor, es que nos la creemos, perdemos el sentido de vida, nos sentimos la peor basura, creemos que le estorbamos a todos aquellos, y al final todo esto provoca entre muchas otras cosas, que seamos quienes no deseamos ser.

Por todo lo anterior, es necesario tirar todo aquello que nos hizo infeliz, es momento de vivir en el presente, de disfrutar cada día, porque tal vez será el último, muchas personas deseamos morir y otras tienen pavor a morir, tal vez la solución a todo esto es vivir con gran dicha el presente, el aquí y el ahora, el pasado es pasado y dejarlo en el bote de la basura, lo único que podemos o está permitido guardar son las fotografías mentales, es decir, aquellas cosas sanas que me llenaron de dicha, y si es posible regresar a ellas.

En lo personal, descubrí que era necesario comprar nuevas bermudas, tire toda mi frustración, mis malos ratos y todo lo negativo a la basura, emprendí mi camino de ese modo a mi nuevo sendero, conocí lo que es vivir y sentir placer por vivir, por respirar por sentirme un ser que los cosmos necesitaban, ahora siento que soy parte de la madre tierra y que si naci es para ser feliz y hacer cosas buenas conmigo, esta experiencia educativa formo el inicio de mi sendero espiritual.

El día de hoy puedo decir que aplico la cualidad “verdad”, pues soy honesta conmigo misma, no me miento, no me juego chueco, me observo, me analizo, me puedo expresar mi verdad microscópica, se mostrar mis emociones, puedo identificar y expresar lo que siento.

Por otro lado, me acerque a una comunidad religiosa, eso me está ayudando demasiado, pues como bien lo dice Moore, el alma se alimenta de la espiritualidad, necesito creer en algo, formar buenos cimientos para sostener mi sendero espiritual.

Hoy me voy feliz, con la firme convicción de que encontré mi camino, con el deseo de vivir más, de regresar al pasado, pero solo por las cosas que me llenaron de dicha y darme la oportunidad de volver hacer las cosas que me hicieron feliz. También, dejare de quejarme, no dejare que mi vida tenga

protagonistas o personajes extras, dejare de ser un títere y comenzare a ser simplemente YO, seré el ser más egoísta, pues no dejare que los actores extras influyan en mi vida, pues, yo puedo tomar el control de esta.

Todos los logros que observe el día de hoy en mis graficas, me hicieron muy feliz, pues, desde el momento en que me di cuenta que tenía que cambiar, puse todo de mí para lograrlo, deje de ser como la típica persona que se deja guiar y no quiere soltar la rutina, deje de darle rienda suelta a la ira, al enojo, al rencor, al odio, etc. Me identifique muchas veces con mi ancla y respire hasta controlarme.

El día de hoy puedo reconocer que estoy enojada, pero se poner límites, no gritos, no lastimar a nadie ni a mí ni a otros. Ahora busco el momento correcto, la persona correcta y el lugar correcto. Todo esto ayuda a mantener mi alma en un estado de bienestar.

Todos los ejercicios que realizamos en el taller, me ayudaron a todas las mejorías, el encontrarme conmigo misma, el meditar y sentir tranquilidad o el simplemente hecho de saber respirar correctamente me ayudaron demasiado y el chi-kung me ayudo a sentirme relajada y a mejorar mi circulación.

Todo lo anterior se logro gracias a ustedes maestras y a su taller, el canto, la práctica del Chi-kung, las visualizaciones, las meditaciones, etc. Fueron la herramienta principal para mí. Ustedes y el taller llegaron en el momento justo. El presente taller