TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DEJAR DE FUMAR
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SUPERAR LA CRISIS
JACQUES DE COULON

9 788492 716463

CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Jacques de Coulon
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA SUPERAR LA CRISIS

CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

JACQUES DE COULON

Cuaderno de ejercicios para superar la crisis

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d´exercices anti-crise
© Éditions Jouvence, 2009
Éditions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: abril de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Laínez

Cubierta y maquetación: Éditions Jouvence
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur
Excepto: la figura d'Egar Rubin p. 7; el síndrome de la obnubilación p.14, la distancia de la reflexión p.15, la respiración para purificarse p.32, el tobogán p.35, calma mental p.40, triángulo de la nariz p.55 (Éditions Jouvence); la ilustración de la cubierta de *La philosophie pour vivre heureux!* p.52 (Jouvence, 2007)

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casablancas,
calle Garrotxa, nave 5
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-13.222-2010
ISBN: 978-84-92716-46-3

Crisis, crisis... Ya nos pitan los oídos de tanto escuchar la palabrita. ¿Pero qué significa en concreto? **Crisis** viene del griego **krisis**, que quiere decir "juicio, decisión". Se trata del momento decisivo de una situación. Síntoma de una fase crítica, nos invita a aguzar nuestro espíritu crítico. Debería, por tanto, ser el momento de cuestionarnos nuestra escala de valores a la espera de una decisión. ¿Cuál?

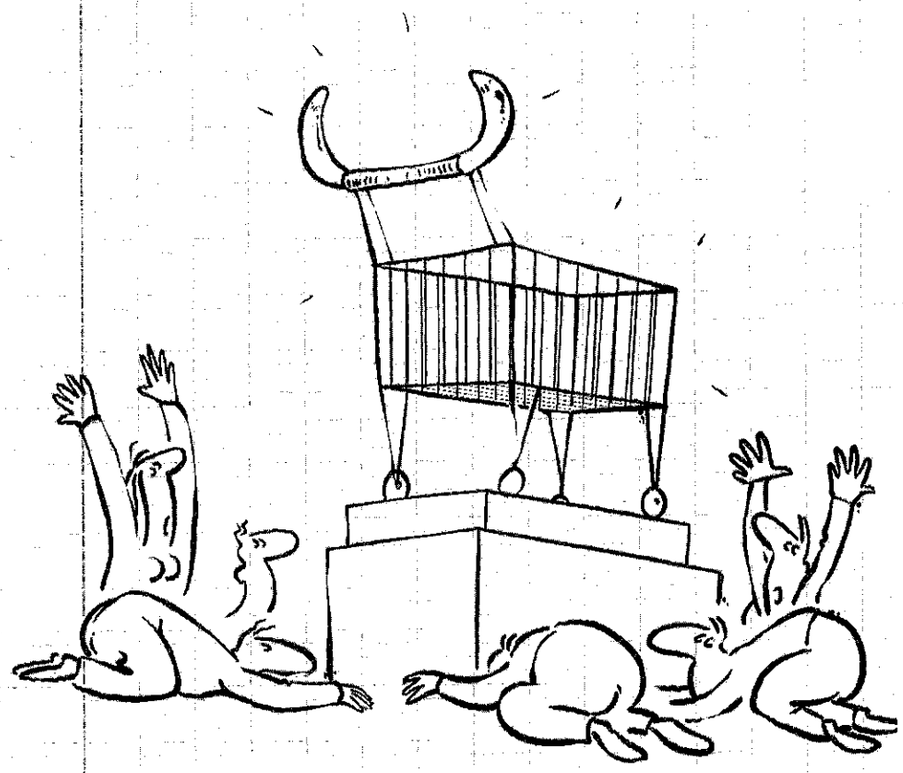
Un cambio profundo de nuestros comportamientos.

Comencemos por la crisis económica: manifiesta el fracaso de los valores neoliberales basados en el dogma del crecimiento a toda costa. Se trata de una verdadera religión del becerro de oro, símbolo bíblico de la riqueza material, como escribe Pascal Bruckner:

> ***"A las empresas no les basta con ser lugares de producción; quieren ser las Iglesias del mañana y prescribir nuestros valores. El mundo de los negocios es claramente nuestro clero moderno".***

(Pascal Bruckner, Miseria de la prosperidad)

La crisis nos invita a salir del sistema actual en el que los fieles se postran ante el dios del Provecho exaltando la lucha de los egoísmos.



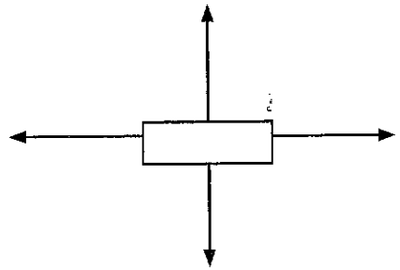
Te invito a meditar sobre la tabla de la página siguiente coloreando con amarillo la columna de la derecha y completando el nuevo modelo. Por ejemplo, para Ser, podrías anotar anotar Cultivar tu jardín interior o Respirar aire puro en la naturaleza.

Templo del becerro de oro	Crisis →	Nuevos valores
1. Tener: enriquecerse, capitalizar		1. Ser: …
2. Competencia, competición		2. Ayuda mutua: …
3. Consumo: ¡todo, todo ya!		3. Contemplación, dejar ser: …
4. Explotación del medio ambiente		4. Respeto por la naturaleza: …
5. Crecimiento: siempre más		5. Satisfacción con lo que se es: …
6. Presión del tiempo: siempre más rápido		6. Relajarse, distenderse: …
7. Otros: …		7. Otros: …

Y ahora, pon uno de los siete valores del nuevo paradigma en el centro del diagrama de asociaciones de la página siguiente, y escribe junto a cada flecha un **ejemplo concreto** de aplicación que estés dispuesto a llevar a cabo (puedes añadir tantas flechas como necesites). Algunos ejemplos:

- para Relajarse => Ir a dar un paseo por el campo;
- para Ayuda mutua => Ayudar a un amigo a redactar una carta solicitando un trabajo;
- para Contemplación => Mirar un hermoso campo de flores...

¡Ahora tú!



Visualiza de modo claro y rápidamente los cuatro ejemplos uno tras otro. Puedes hacer el ejercicio para todos y cada uno de los siete nuevos valores.

Hemos hablado de la crisis actual que afecta a toda la colectividad. Pasemos al plano individual: sin duda alguna, tú también atraviesas crisis personales (en la pareja, por el paro, por alguna angustia o enfermedad...). **Te proponemos un método eficaz para resolver tu crisis.** Vas a seguir siete reglas y adoptarás cuatro estrategias sucesivas:

- la del águila para coger altura,
- la de la mariposa para liberarte de tus cadenas,
- la de la lechuza para ver más claro,
- la del mago para transformarte.

Pero primero, has de convencerte de que eres capaz de sobreponerte al problema y de cambiar.

Regla nº 1: la libertad.

No estoy programado para ser esto o aquello; poseo un núcleo de libertad que me permite construir mi vida.

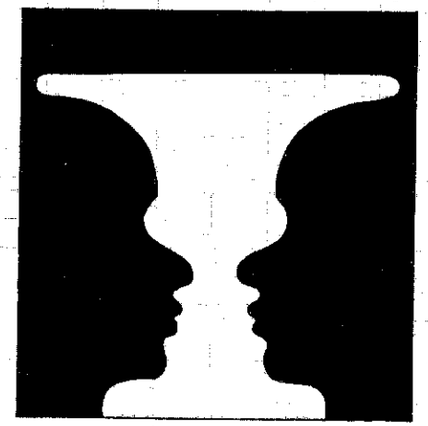
"El hombre es lo que hace de sí mismo".

Jean-Paul Sartre

¡Colorea esta frase con el color que prefieras para asimilarla mejor!

"El hombre es lo que hace de sí mismo"

Mira la imagen de abajo: puedes ver en ella o un jarrón blanco o dos rostros en negro frente a frente. Todo depende de tu libre intención. Practica en pasar de una representación a otra, primero lentamente, después rápidamente.

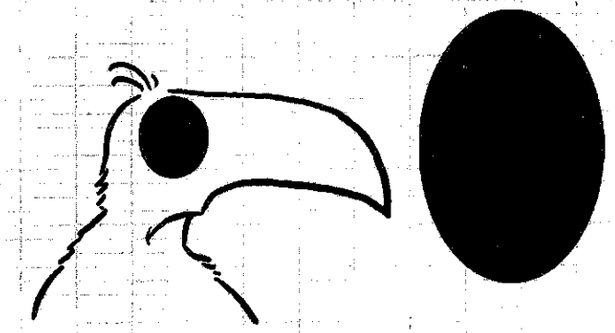


(Figura de Edgar Rubin)

Como ves, puedes cambiar a tu gusto la representación de algo en concreto: un cáliz límpido que simbolice, por ejemplo, el Grial, o dos cabezas sobrecargadas de pesadas sombras. ¡Es tu elección!

Identifica ahora tu problema, el punto negro que te preocupa, y descríbelo con pocas palabras en el rectángulo de abajo. Por ejemplo: persistente dolor de espalda, difícil separación de mi pareja, pérdida de mi trabajo...

Mi problema:



¿Cómo reaccionarías ante ese problema?

Marca las respuestas donde te veas reflejado:

1. Lamento los comportamientos que me han conducido a esta situación.
   ☐
2. Hago zapping: me concentro en otras cosas para no pensar más.
   ☐
3. Imagino lo peor y el problema se agranda.
   ☐
4. Me digo que todo pasa y esto me tranquiliza.
   ☐
5. Tomo altura y me limito a observar para no dejarme absorber.
   ☐
6. Acuso al otro, a la coyuntura, al sistema…
   ☐
7. Intento delimitar lo que depende de mí para buscar una salida.
   ☐
8. Pienso que no voy a salir jamás del problema, que va a durar siempre.
   ☐
9. Intento comprender el sentido de la situación.
   ☐
10. Considero esta crisis una señal para cambiar mis hábitos.
    ☐
11. Me lo guardo todo, no muestro nada.
    ☐
12. Me esfuerzo en ver el lado positivo del problema.
    ☐
13. Hablo del problema con mis allegados para aliviarme.
    ☐
14. Otros: …
    ☐

Ordena los números de tus respuestas en la dos columnas siguientes:

Reacciones útiles, positivas	Reacciones inútiles, incluso negativas

Las respuestas 1, 3, 6, 8 y 11 no te van a llevar a nada. Es inútil que te lamentes, que te culpabilices, que te acuses o que disimules: así no vas a salir nunca del problema.

Si has marcado las afirmaciones 2 y 5, adoptas la estrategia del águila: tomas distancia para cambiar la dirección de tu mirada.

Las respuestas 4 y 13 corresponden a la estrategia de la mariposa: te liberas del problema.

Las frases 7 y 9 indican una intención de acotar mejor el problema, de aclarar ese punto negro, como la lechuza que ve de noche.

Y si has escogido las respuestas 10 o 12, eres un mago que quiere transformar la situación en profundidad.

Vamos a ver ahora cómo seguir estas cuatro estrategias. Pero antes de que alces el vuelo con el águila, ¡llénate de energía volviendo a tomar contacto con la Tierra! Para prepararte, repasa primero con diferentes colores, según el contenido del verso, este poema de Arthur Rimbaud que exalta las virtudes de nuestra Madre Gea, la diosa griega de la Tierra.

Sol y carne

El Sol, hogar de ternura y de vida,
Vierte su amor fervoroso sobre la tierra encendida,
Y sentimos, al tendernos sobre el valle,
Que la tierra es núbil y desborda de sangre;
Que su inmenso seno, vivificado por un alma,
Es de amor, como un dios; como la mujer, de carne,
Y que contiene, ahíto de sabia y de rayos,
¡El gran hormigueo de todos los embriones!

Aprende también a vivenciar este poema realizando el ejercicio siguiente:

1. Recurso sensorial.

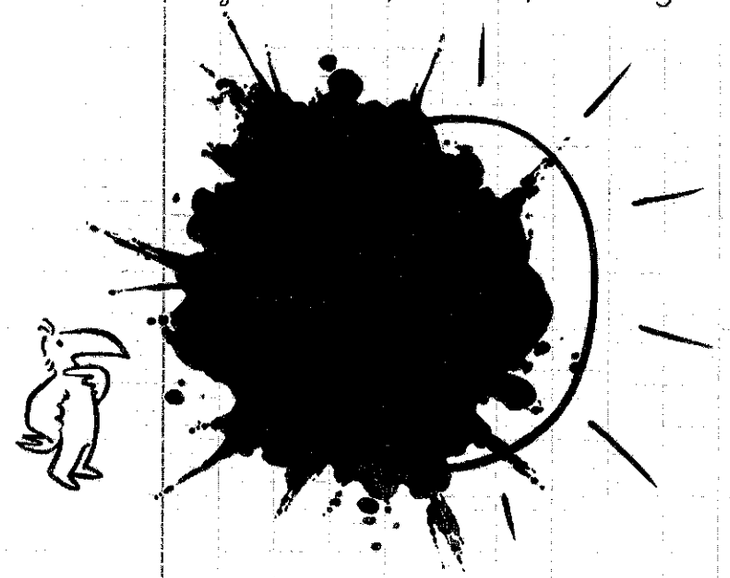
Sentado en la naturaleza o en cualquier otro lugar en calma, admira los colores y las formas que te rodean: el verde del follaje, el azul del cielo o de los nomeolvides, la luminosidad del sol… Escucha después los sonidos que se producen a tu alrededor: el canto de los pájaros, el susurro del viento en los árboles…

2. Abandono a la tierra.

Túmbate boca arriba y siente el contacto de tu cuerpo con el suelo: talones, pantorrillas, glúteos, espalda, manos, codos, hombros, cráneo, todo el cuerpo reposando sobre el suelo. Te ayudarás también con la respiración para sentir mejor ese contacto: con cada expiración, toma conciencia de una parte de tu cuerpo, como si se hundiese en el suelo. Abandónate a la Tierra, esta gran esfera que se hace cargo de ti y que es también un inmenso hogar de energía. ¡Acuérdate de Anteo, el héroe de la mitología griega, que cada vez que tocaba la tierra, esta le daba fuerzas de nuevo!

Estrategia nº 1: el águila
Volver a centrarte para ampliar tu punto de vista

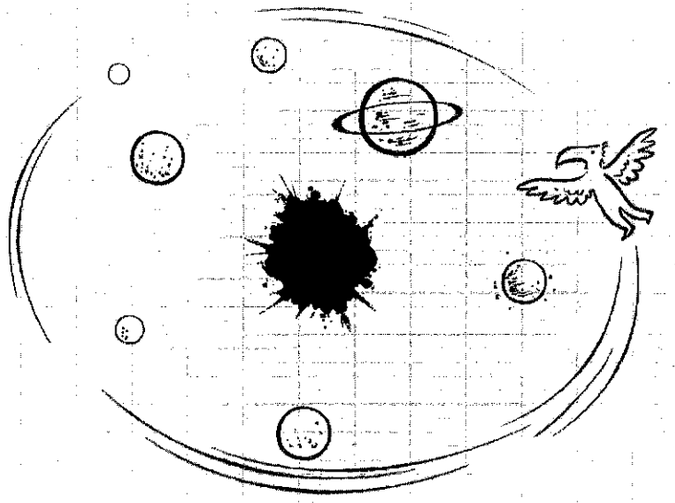
Para el águila, la crisis es una enfermedad de la conciencia que se crispa en un punto negro en el valle al olvidar su fuente de alta montaña.



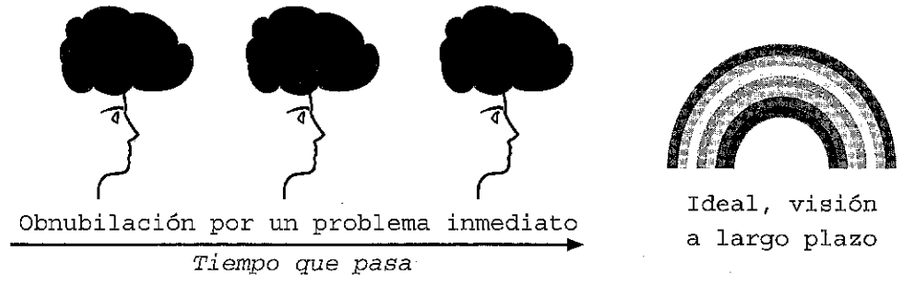
Reflexiona sobre estos versos de Charles Baudelaire:

"Por detrás del hastío y de los hondos pesares
Que abruman con su peso la existencia sombría
Feliz aquel que puede con ala vigorosa
Proyectarse a los campos luminosos y serenos."

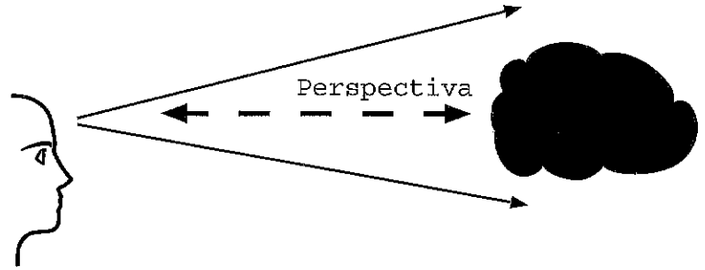
Con demasiada frecuencia, nos quedamos adheridos al problema y no logramos ver cómo solucionarlo de tan estrecha que es nuestra visión. De aquí la urgencia de despegarnos de él y de ensanchar nuestro punto de vista. El siguiente dibujo ilustra la necesidad de este distanciamiento:



El síndrome de la obnubilación



La distancia de la reflexión



Regla nº 2: la magia de la conciencia

A lo largo del día, percibo diferentes cosas a través de mis sentidos, tanto dentro como fuera de mí. Y donde va mi consciencia, va también mi energía: tiendo a identificarme con lo que percibo, igual que el camaleón cambia de color dependiendo del medio que lo rodea.

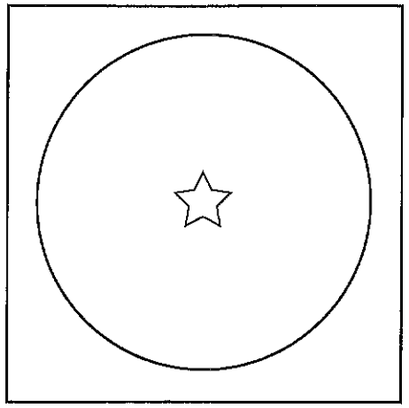
"Todas las almas se convierten en lo que miran".

Plotino

Todavía hemos de aprender a mirar en la buena dirección o cambiar completamente de óptica. Para ello, lo primero de todo es tomar distancia y volver a centrarse remontando el camino hasta la fuente de la consciencia.

Ejercicio: el cuadrado mágico o la peregrinación a las fuentes.

Colorea el motivo de abajo. Constituye tanto la base de cualquier mandala, como de todo edificio sagrado: el círculo simboliza el ideal eterno (el cielo), que se encarna en la realidad concreta, el mundo material, representado por el cuadrado.



1. **Cuerpo.**

Sentado con la espalda recta y los ojos cerrados, toma consciencia globalmente de todo tu cuerpo habitándolo en el interior.

2. **Aliento.**

A continuación, céntrate en tu respiración durante unos instantes.

3. **Fijación de la mirada.**

Abre los ojos y fíjalos en la estrellita que hay en el centro coloreado, durante medio minuto; has de tener el rostro relajado por completo.

4. **Motivo invertido en la hoja de papel.**

Fija ahora tu vista en el punto que hay a la derecha de la figura: vas a ver aparecer claramente la misma figura pero con los colores invertidos, por ejemplo el azul en vez del amarillo, el verde en vez del rojo, o el blanco en vez del negro.

Observa de nuevo el centro del motivo coloreado durante medio minuto.

5. **Motivo en el espacio frontal.**

Cierra ahora los ojos, relaja los párpados y mira el espacio en el interior de tu frente, ante ti. Quizás veas cómo se perfila de nuevo la imagen remanente, invertida. Para acentuar ese efecto, puedes colocar las palmas de las manos delante de los ojos. Cuando el motivo haya desaparecido por completo, levanta las manos; observarás todavía durante unos instantes el espacio frontal ante ti y la ligera luminosidad que se filtra a través de los párpados.

6. **Motivo sobre la pantalla mental.**

Recrea el dibujo con tu pensamiento; visualízalo en tu interior como cuando imaginas un árbol, una casa o un rostro.

7. Regreso al exterior.

Vuelve a ser consciente de tu respiración, de todo tu cuerpo, y abre los ojos.

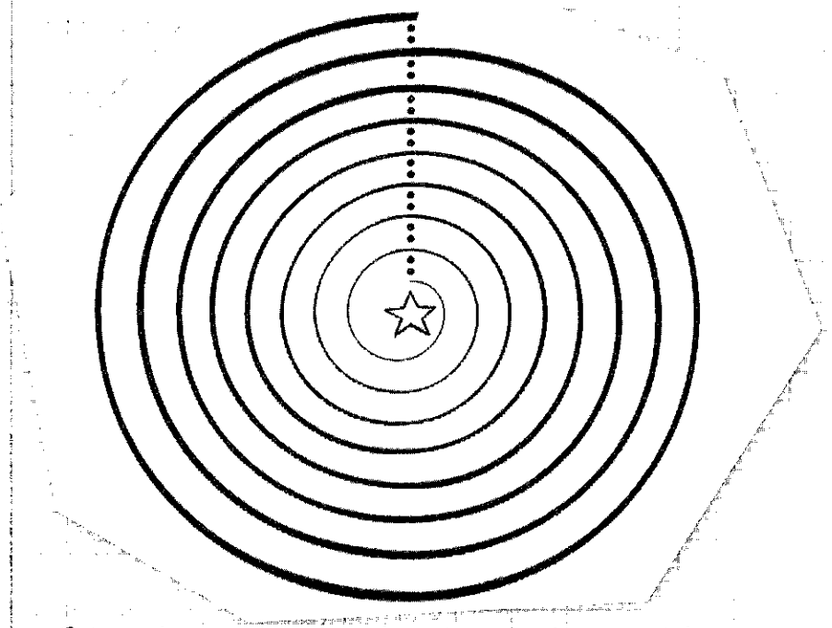
Todo método de recentramiento conlleva las cuatro etapas que acabas de experimentar:

- Tomar conciencia del cuerpo y de la respiración para eliminar los "pensamientos parásitos" (puntos 1 y 2).
- Seleccionar un sentido (puntos 3 y 4).
- Interiorizar ese sentido (puntos 5 y 6).
- Volver al exterior (punto 7).

Ahora vas a ir en busca de tu buena estrella a lo profundo del cielo, tras atravesar el arco iris, realizando este poderoso ejercicio inspirado en el maestro egipcio Hamid Bey:

Ejercicio: encontrar tu estrella para caminar por la vida.

1. Colorea la espiral con siete anillos de la página siguiente. Partiendo desde arriba, en el sentido inverso de las agujas del reloj, sigue los siete colores del arco iris en tu progresión hacia el centro: rojo para el primer anillo, naranja para el segundo, amarillo para el tercero, verde para el cuarto, azul para el quinto, añil para el sexto y violeta para el séptimo. Cambia de color cuando llegues "a la mitad"; los puntitos marcan la puerta de entrada en el color siguiente. Síntesis de todos los colores, la estrella se queda en blanco.

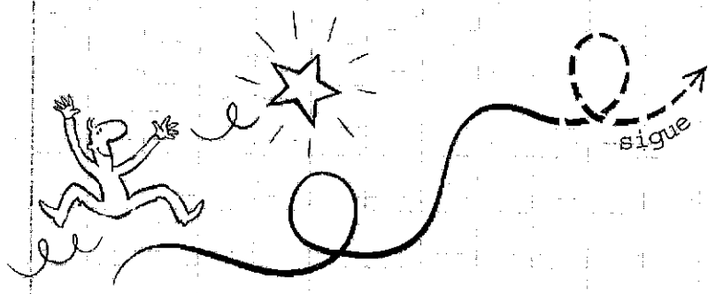


2. Rehaz el recorrido visualmente, ayudándote, si lo necesitas, con la punta de un lápiz: comienzas de nuevo desde el exterior, y desde arriba. Llegado a tu estrella, la rodeas y te la llevas simbólicamente saliendo de

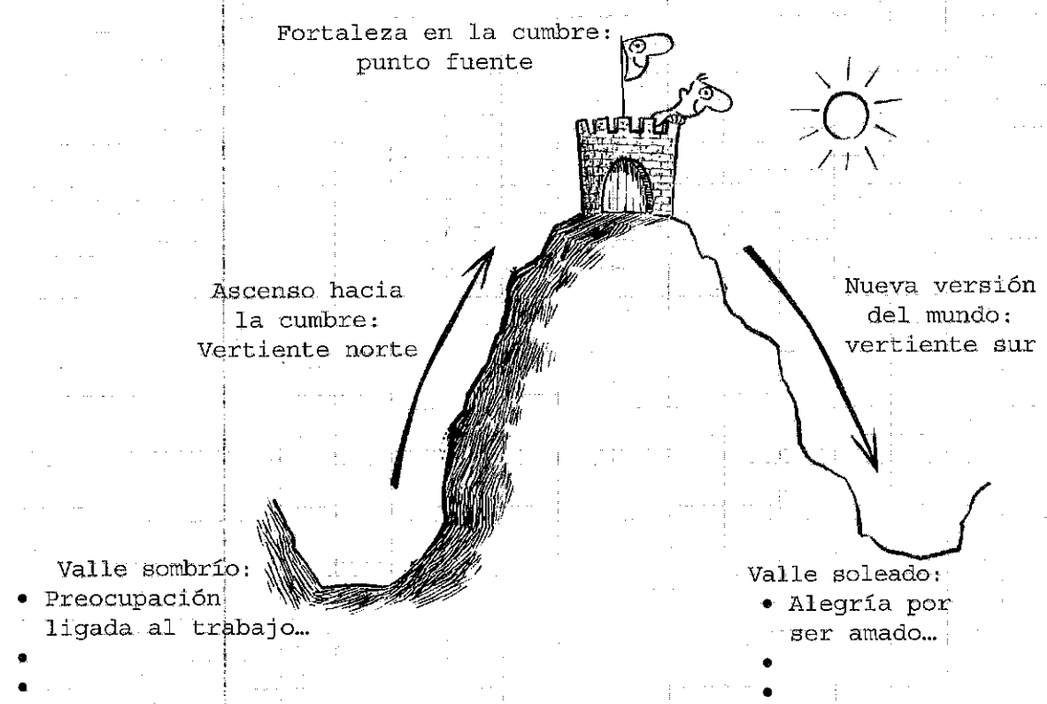
la espiral desde dentro hacia afuera, esta vez en el sentido de las agujas de un reloj.

3. **Cierra un momento los ojos y quédate relajado ante el espacio frontal.** Quizás veas aparecer trazos de la espiral en la parte posterior de tu frente. Toma de inmediato consciencia de tu cuerpo antes de proseguir tu camino.

4. **Para acabar, sigue tu estrella dibujando libremente un recorrido en el espacio en blanco de abajo y danzando con tu vida.** ¡Buen viaje!



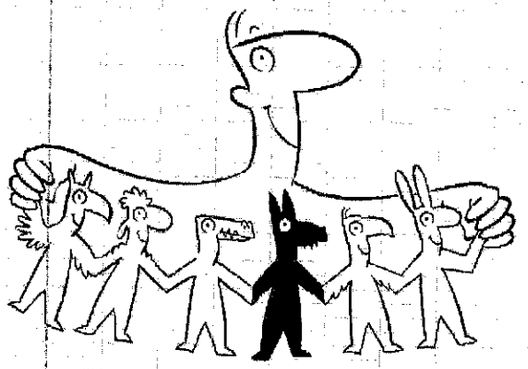
Una imagen te ayudará a comprender mejor la necesidad de elevarte para cambiar tu visión sobre el mundo: la montaña que da a dos valles. Hay la vertiente norte, sombría, y la vertiente sur, luminosa. Colorea este nuevo dibujo escribiendo tus preocupaciones a la izquierda, en el valle oscuro, y tus alegrías a la derecha, en el valle soleado.



No dudes en subir a la cumbre de tu montaña interior en cualquier momento: obtendrás una serenidad incontestable y serás capaz de ver la realidad bajo un mejor día.

Regla nº 3: la riqueza de mis identidades.

Soy una composición de diversas identidades o pertenencias dispuestas de manera única por mi propio genio. Soy un director de escena que puede controlar múltiples papeles.

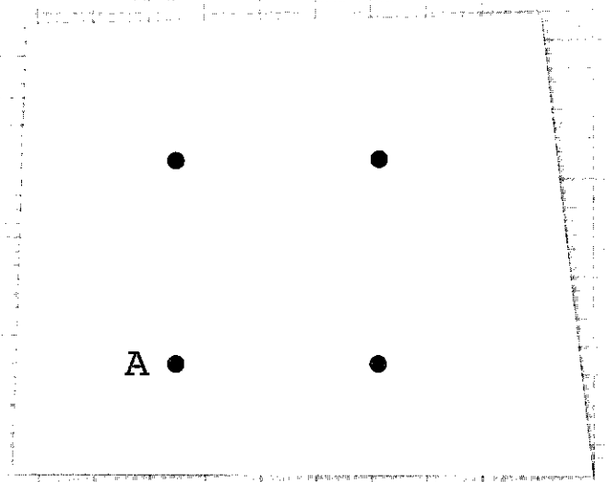


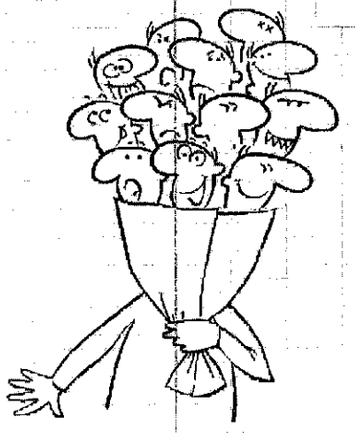
"Yo soy otro (...)
A cada ser,
muchas otras vidas
se le deben".
Arthur Rimbaud

"Cuantas más abundantes son las pertenencias que tengo en cuenta, más específica se vuelve mi identidad. Bastaría con que cada persona se planteara algunas preguntas para descubrirse compleja, única, irremplazable".
Amin Maalouf

El drama del hombre es la reducción de su conciencia a... piel de zapa. Y ahí reside la causa del sufrimiento: me identifico con un cuerpo que sufre, con un trabajo que tengo miedo de perder, incluso con el coche que se estropea. ¡Pero yo soy mucho MÁS que eso!

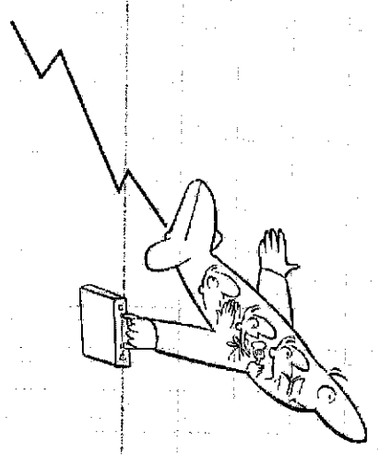
Para ampliar tu consciencia y salir de una estructura demasiado estrecha, haz el ejercicio siguiente: une los **cuatro** puntos del cuadrado con **tres** trazos solamente, sin levantar el lápiz del papel y **partiendo del punto A para volver al punto A:**





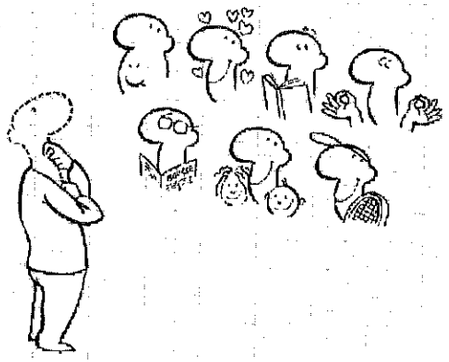
¿Te das cuenta de que no puedes hacerlo pensando en "cuadrado"? ¡Debes salir del cuadrado! ¡Haz igual contigo mismo!

Como hemos visto, eres un compuesto de identidades múltiples dispuestas de manera única por tu propio genio. El problema surge cuando nos focalizamos en una sola y olvidamos las otras. Si esta identidad se halla en dificultades, entonces todo se derrumba, porque mi "yo" se cree que es ella misma. Hemos visto, por ejemplo, banqueros que se suicidaban debido a fuertes pérdidas en bolsa. ¿Por qué? Porque se identificaban con su función y no podían soportar que fuese mal. Al mirarse en el espejo, sólo veían la imagen del financiero venido a menos, ignorando el hecho de que tenían una familia que los amaba o incluso que conservaban posesiones que envidiaría el común de los mortales.



Para salir de la crisis, comienza por hacer inventario de tus identidades: ¡contempla el conjunto con la mirada del águila!
Puedes distinguir dos grandes categorías de identidades: los estados de tu ser y tus pertenencias.

- **Los cuatro niveles de tu ser:**
  - el cuerpo (por ejemplo, soy muy comedor);
  - los sentimientos (por ejemplo, estoy enamorado);
  - el intelecto (por ejemplo, me gusta la lectura);
  - lo espiritual (por ejemplo, me atrae el budismo)...
- **Las pertenencias:**
  - tu profesión,
  - tu familia,
  - tu club deportivo...
  - en resumen, todos los papeles que juegas en la escena del mundo.



¡Ahora tú!

En esta "casa del ser", escribe tus identidades comenzando por el cuerpo en la planta baja, después los sentimientos (1er piso), el intelecto (2° piso) y el espíritu (3er piso).

El dueño de la casa;
el director de escena

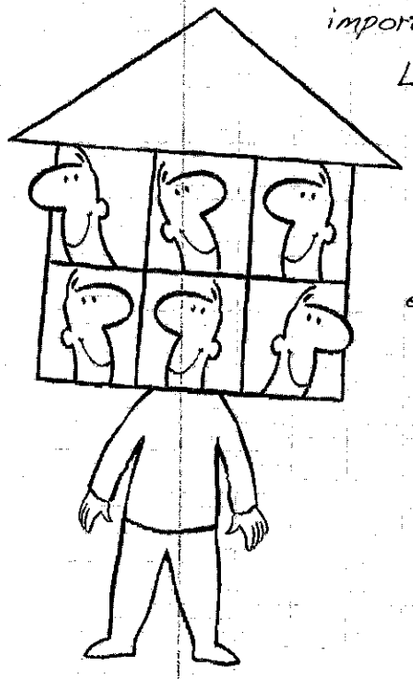
¿Quién soy? Soy una fuente de consciencia que teje una composición única de identidades múltiples

	Facetas del ser: lo que soy íntimamente			Pertenencias			
espíritu	(Practico meditación.)			(Soy protestante.)			espíritu
mente		(Me gustan las matemáticas.)		(Soy miembro de un club de ajedrez.)			mente
emociones	(Estoy enamorado de X.)			(Soy miembro de la familia...)			emociones
cuerpo	(Me siento bien.)			(Juego al fútbol en el club...)			cuerpo

Por supuesto, puedes añadir las habitaciones que precises. Haz un círculo en aquellas identidades afectadas por la crisis y que se resienten

Procede igual, pero **con colores,** *con aquellas que van bien y colorea estos "espacios positivos" de amarillo o de rosa. ¡Sin duda te vas a dar cuenta de que muchas habitaciones de tu casa del ser no necesitan volver a ser pintadas!*

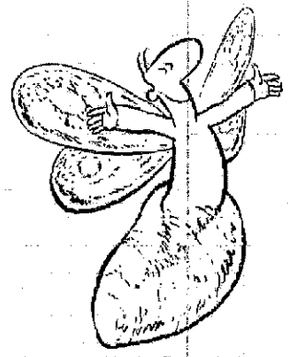
Haz ahora la visita del propietario pasando por cada una de las habitaciones de colores: visualiza claramente la escena y el papel que cumples. Puedes también jerarquizar tus identidades clasificándolas por orden de importancia.



La moraleja de este ejercicio del "¿Quién soy yo?" es que ¡no vives en una sola habitación de tu vivienda! ¡No pongas todos los huevos, es decir, toda tu energía, en la misma cesta!

Estrategia nº 2: la mariposa
Deshacerse de algo para liberarse

Para la mariposa, la crisis es un paso, y manifiesta un bloqueo del yo que se encierra en una situación. El sufrimiento es el efecto entonces de una resistencia al cambio.



La mariposa sale del capullo y deja que se caiga la vieja piel de la oruga. ¿Cúal es tu oruga? ¿Cuál es el obstáculo que te impide expandirte y ser feliz?

Regla nº 4: el fluir del tiempo.
Todo pasa, nada permanece.

«"Todo fluye; no nos podemos bañar dos veces en el mismo río".

Heráclito

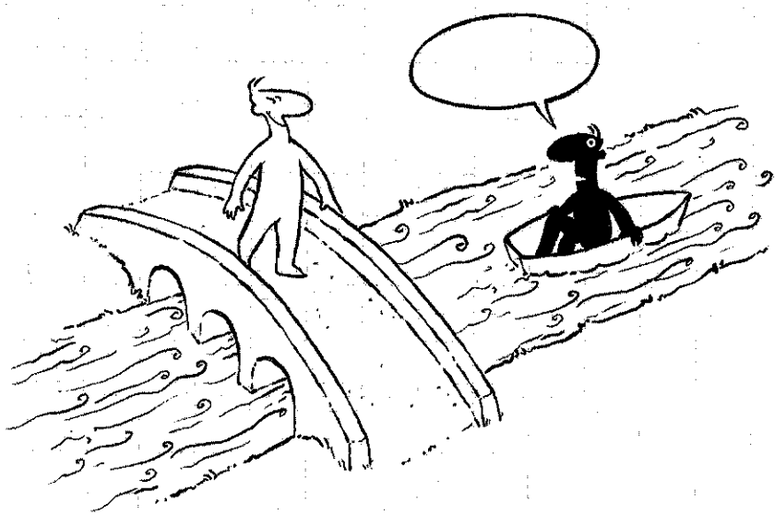
"Bajo el puente Mirabeau fluye el Sena
Y nuestros amores
He de recordar
Que la alegría venía siempre tras la pena".

Guillaume Apollinaire

¡Para impregnarte mejor de él, dibuja el aforismo del filósofo Heráclito!

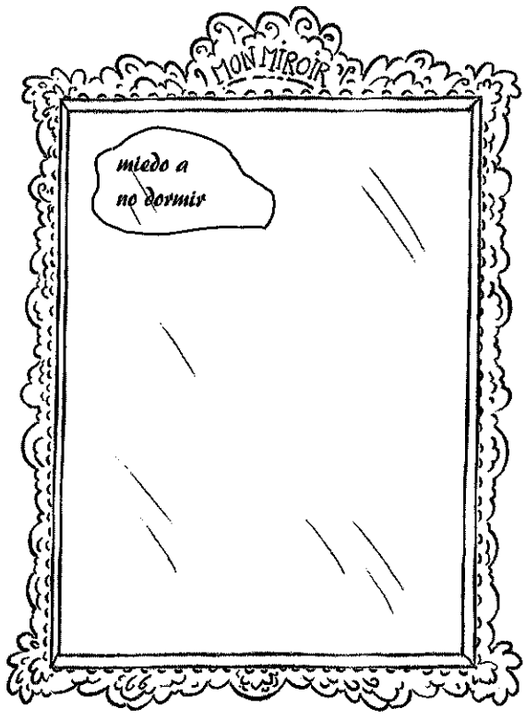
La simple constatación de esta verdad -¡todo pasa!- debería proporcionarte un alivio seguro. Tu sufrimiento no va a durar siempre y se lo llevará el gran río del tiempo. Actualmente estás en un túnel, pero vas a atravesarlo y la luz del nuevo día será aún más bella. Para que te des cuenta, basta con que saques la cabeza del agua y subas... al puente Mirabeau. Con esta perspectiva, podrás ver una mayor parte del río y constatar que las aguas de arriba, las que llegarán hasta ti en el futuro, son

diferentes de las que corren actualmente bajo tus pies: arrastran menos detritus. El oleaje se renueva sin cesar.
Para que interiorices mejor todo esto, colorea el dibujo de abajo. Eres tú el que está sobre el puente y el hombrecillo negro de la barca simboliza la parcela de identidad que sufre. Describe este dolor en el bocadillo con las palabras más certeras, después imagina que la barca se va, llevada por el curso de agua, mientras tú permaneces en el puente, tal y como dice Guillaume Apollinaire: "Viene la noche, suena la hora, los días se van, yo permanezco". Así, pues, ¿quién es este "yo"?



Podemos comparar la consciencia a un espejo. Cuando te dejas invadir por tus dificultades, está cubierto de manchas, incluso deformado, y ya no ves el mundo con claridad. Ya no reflejas las cosas correctamente, igual que tu espejo. Es necesario, por tanto, darle una limpieza.
El rectángulo de abajo representa ese espejo: escribe los efectos de tu problema con un lápiz sobre la superficie y rodéalos con un círculo.

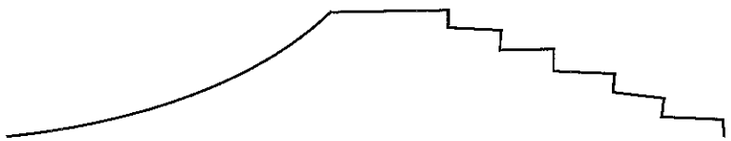
Ejemplo de mancha en el espejo:



Borra ahora con energía las manchas y su contenido.
Para acabar, dibuja en colores un sol magnífico o un hermoso paisaje en medio del espejo.

Nos podemos servir también de la respiración para deshacernos de un problema. He aquí tres pequeños ejercicios que te serán de una ayuda preciosa.

Primer ejercicio: la respiración para purificarse



1. Inspirando de manera continua a lo largo de la curva ascendente, sube a la cumbre de la montaña.
2. Retén un instante la respiración, visualiza tus problemas por debajo de ti, sobre el valle, en forma de una espesa niebla o de una humareda negra que contamina la atmósfera.

3. Expira a golpes exhalando fuertemente el aire (por la boca, si lo deseas) para quitar la bruma o la humareda mientras bajas peldaño a peldaño.
4. Al final de la expiración, relájate un instante visualizando un paisaje soleado.

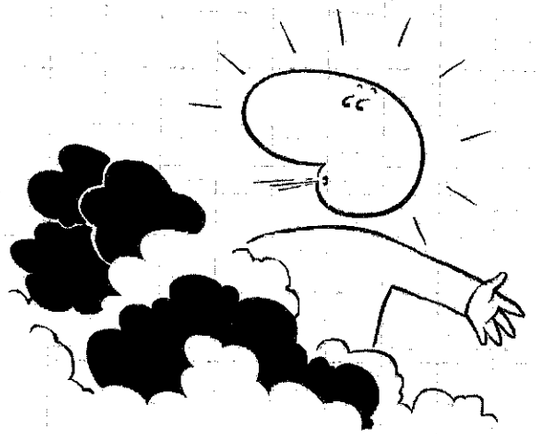
N. B.: El ejercicio puede realizarse también ayudándose de los brazos.
Cruza tus antebrazos sobre el pecho, la mano derecha sobre el hombro izquierdo y viceversa.
En la inspiración, levanta suavemente los codos hasta colocarlos en posición horizontal.
Expira a golpes acompañándote con los brazos, que vuelven a su sitio.

Este ejercicio también puede interiorizarse.

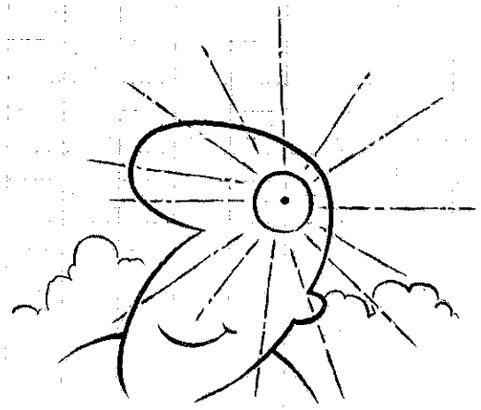
Segundo ejercicio: el viento que levanta las nubes

1. Sentado o tumbado, con los ojos cerrados, toma conciencia de tu cuerpo de abajo a arriba: pies, rodillas, pelvis, espalda, manos, brazos, hombros, cuello, cabeza.
2. Siente tu respiración en el abdomen, en el pecho y, por último, en la nariz. Observa en seguida el espacio que tienes frente a ti y la ligera luminosidad del exterior que se filtra a través de los párpados.

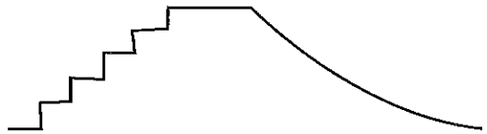
3. Visualiza el cielo bajo tu bóveda craneal: actualmente, está cargado con nubes sombrías que simbolizan todas tus preocupaciones y tus identidades falsas.
4. Inspira como si fueras el sol por encima de las nubes, y expira imaginando que el aire que expulsas es un fuerte viento que levanta progresivamente las nubes de tu cielo interior.



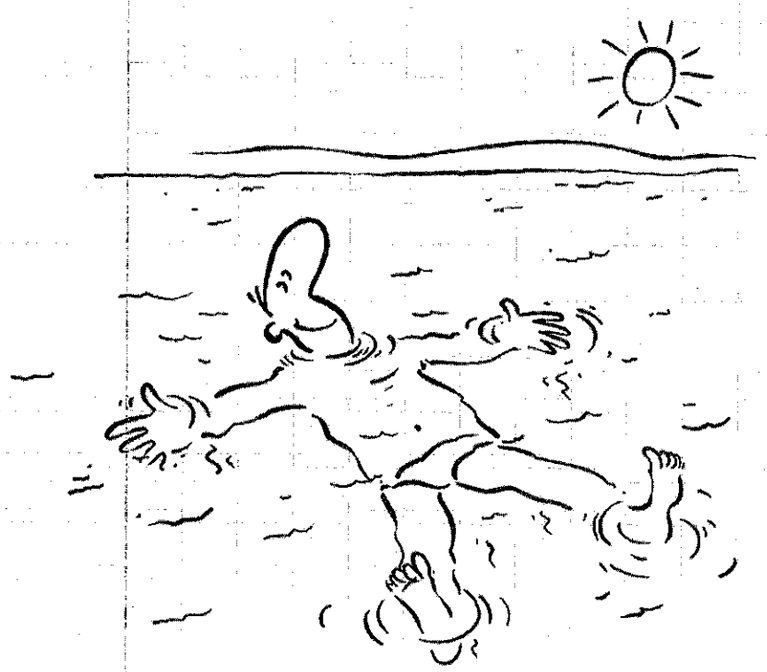
Repite varias veces esta respiración. Al final del ejercicio, te hallarás bajo un cielo azul con el astro del día brillando en el cenit. Inspira su luz y, con la expiración, difúndela por todo tu ser.



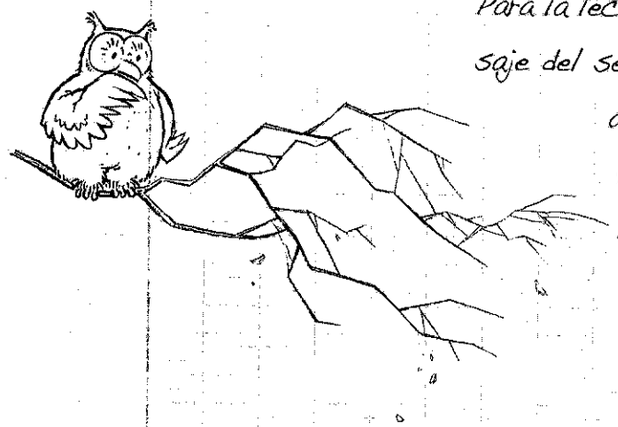
Tercer ejercicio: el tobogán para relajarse



1. Siguiendo con los ojos los trazos del dibujo, sube a la cumbre del tobogán sacudiendo tu respiración paso a paso.
2. Expira lenta y largamente antes de caer sobre una playa soleada o en un agua pura y refrescante.



Estrategia nº 3: la lechuza
Comprender



Para la lechuza, la crisis es un mensaje del ser profundo para atraer mi atención sobre una disfunción y para que vea más claro en mi vida.

Regla nº 5: la inteligencia del universo.

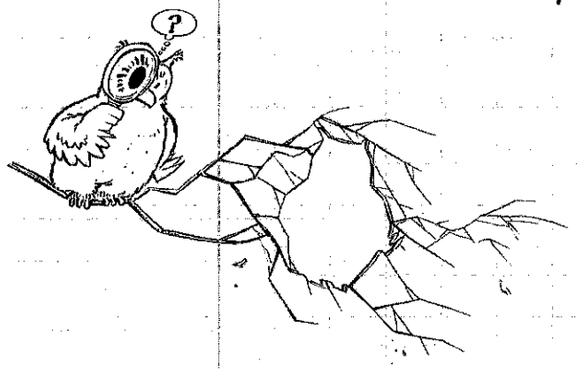
El mundo es un gran organismo dotado de inteligencia. Las circunstancias que atravieso están ahí para ayudarme a evolucionar.

"En la Naturaleza se revela una Razón tan superior que todos los ingeniosos pensamientos de los hombres tan sólo son pálidos reflejos si los comparamos con ella".

Albert Einstein

"Todo lo que sucede es tan natural y está tan previsto como la rosa en primavera y las frutas en verano. A cada ser sólo le sucede lo que coincide con su propia naturaleza".

Marco Aurelio



A la luz de estas afirmaciones, podemos plantearnos una pregunta: ¿por qué tu problema, ese fruto amargo, te llega en este momento? ¿Qué te enseña de ti mismo?

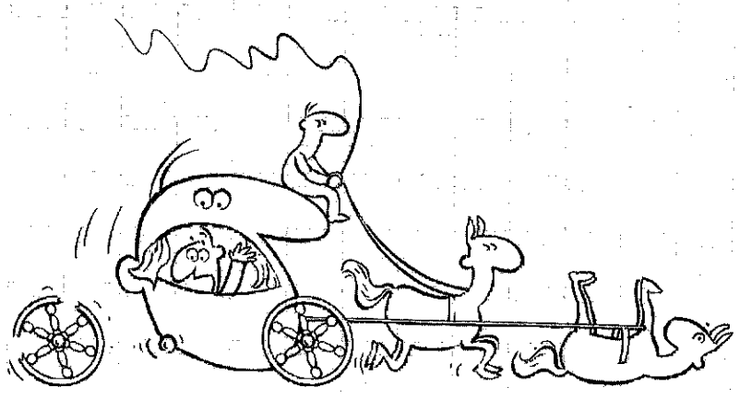
Regla nº 6: la sabiduría del yo profundo.

Platón y los sabios de la India comparan el ser humano con una diligencia. El habitáculo corresponde a nuestro cuerpo, los caballos simbolizan nuestros deseos, el cochero nuestro intelecto, y el viajero nuestro Yo profundo. Sólo este último conoce el objetivo del viaje, el sentido de nuestra vida.

"Has de saber que el Yo, el núcleo del ser, es el jefe de la diligencia, el viajero en el interior del tiro. El intelecto es el cochero, los caballos son los sentidos".

Katha Upanishad

La crisis que vivo en este momento sólo es una escena de mi vida interpretada por un personajillo -una faceta de mí mismo- enviada por el Yo, mi identidad profunda: camina enmascarado y quiere hacerse de notar. Es, pues, una **señal** enviada a la consciencia para advertirle de la pérdida del proyecto global de vida: el viajero ha percibido que el terreno de mi vida se convertía en caótico. El cochero no se da cuenta de nada, siempre que una rueda no se salga (enfermedad en mi cuerpo) o un caballo se lastime (dificultad emocional), lo que provoca la parada momentánea en el viaje.

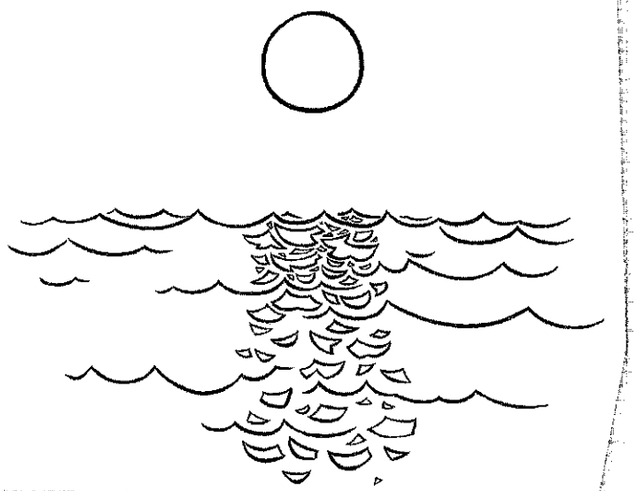


Toda crisis manifiesta una parte inconsciente del ser que se queda encerrada y que pide ser reconocida, integrada. Aparece como un **bloqueo del ser** que revela una resistencia a lo que soy realmente. Es, por tanto, el momento de una profundización, de una maduración.

El Yo -el viajero- puede también ser simbolizado por un sabio anciano que te habla desde las profundidades de tu cielo interior. ¡Imagínatelo! Todo consiste en saber **cómo** captar su mensaje sin deformarlo. Te va a ayudar otra imagen: para los maestros orientales, la expresión del Yo es comparable al reflejo de la luna llena sobre el mar que representa tu espíritu. Son posibles dos situaciones:

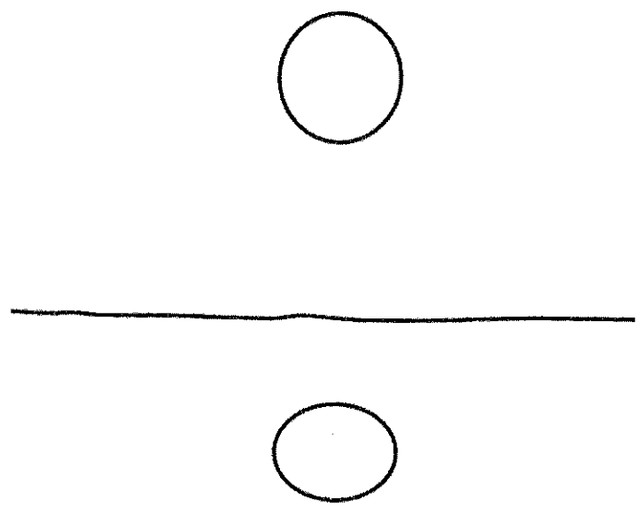
- Tu espíritu está agitado como un mar tumultuoso y el reflejo de la luna se fragmenta en una multitud de pequeñas manchas luminosas sobre las olas. No disciernes el mensaje. Colorea este dibujo y escribe lo que sientas:

Situación 1: agitación



Calmas tu mente y el disco lunar se refleja entonces a la perfección sobre las aguas de tu consciencia. Colorea esta imagen y después escribe lo que sientas:

Situación 2: calma mental



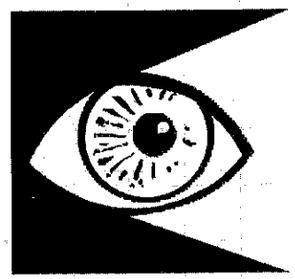
¿Pero cómo hay que actuar en concreto para calmar las olas de la mente? He aquí un método infalible: la observación serena de las percepciones y de los pensamientos.

El observador: la consciencia testigo

1. **Interiorización:** Después de cerrar los ojos, toma consciencia de tu cuerpo y de tu respiración. Relaja bien tus párpados y observa la luminosidad que se filtra a través de ellos. Te encuentras situado en la retaguardia, en tu puesto de observación; centras tu atención en el espacio que tienes delante y en las eventuales variaciones de luz o manchas de colores que aparecen ante ti.

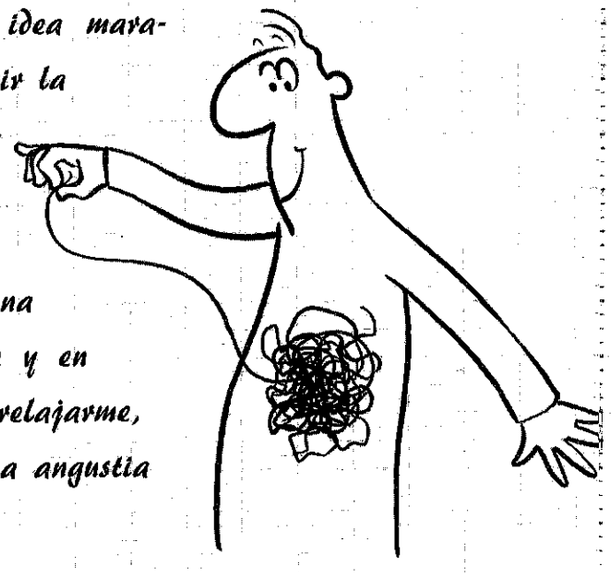
2. **Observación:** Relajas totalmente tu espíritu y, sin moverte de tu puesto de observación, dejas pasar por delante el flujo de pensamientos y de sensaciones. No intentes fijarte en tal o cual impresión. Si alguna quiere permanecer, acógela tranquilamente hasta que decida irse. Sólo eres un observador, no un policía. Percibe que el baile de las percepciones tiende a ralentizarse. Las aguas se calman en el momento en que dejamos de nadar en sus remolinos. Basta con ser testigo, dejar que las percepciones pasen, sin dejarse llevar por las olas.

3. **Regreso al exterior:** siente de nuevo tu cuerpo, y después tu respiración, antes de abrir los ojos.

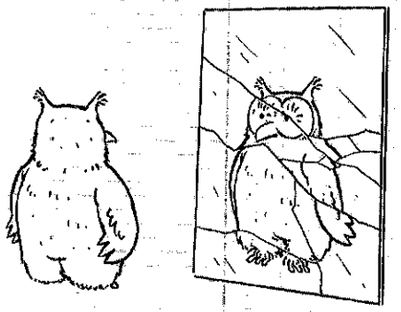


Si el espíritu está en calma, el Yo puede expresarse reflejándose en ti. Dirige su claridad a tu problema. ¡Un foco al corazón de tu sufrimiento!: adoptando el mismo procedimiento que en el ejercicio anterior, imita al poeta René Daumal cuando analizaba su angustia:

"Una noche, tuve una idea maravillosa: en lugar de sufrir la angustia, intentar observarla, ver dónde estaba, lo que era. Vi entonces que estaba ligada a una crispación en el vientre y en la garganta. Procuré relajarme, distender el estómago. La angustia desapareció".



Esta iluminación tan sencilla te tranquilizará, y René Daumal logró disipar su malestar. Pero asimismo tienes la posibilidad de mirar la crisis de frente, de escuchar su mensaje y de hablarle. Comienza por describirla en un papel: puedes redactar un pequeño texto dejando surgir lo que sucede al hilo del tiempo, sin filtrar nada, o puedes analizar la situación en los diferentes planos de tu ser:

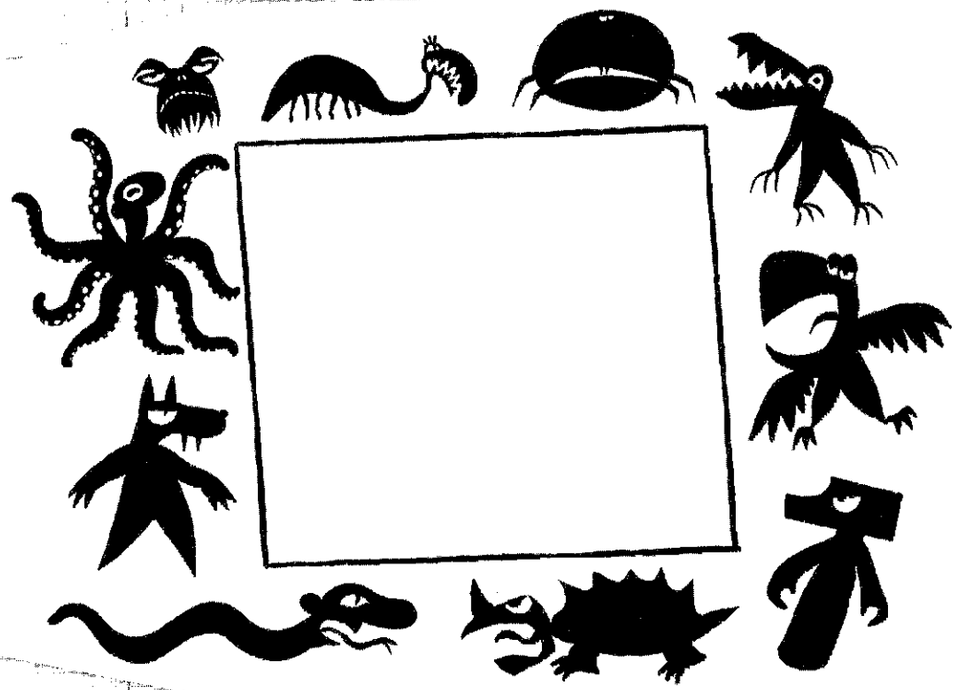


- físico (habitáculo de la diligencia): por ejemplo, una dolencia en tal o cual parte del cuerpo;
- emocional (los caballos): la pérdida de un deseo o de una amistad;
- mental (el cochero): tal o cual pensamiento negativo;
- "espiritual" (el viajero): por ejemplo, la pérdida de un ideal.

¡Ahora tú!

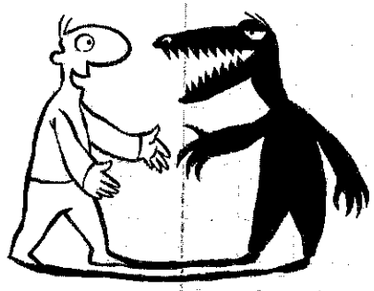
Título : _____

Ponle enseguida "cara" a tu problema. Así, la angustia puede revestir la forma de un pulpo. Dibuja esa figura en el cuadrado de abajo.
Si no te viene nada a la cabeza, siempre es posible simbolizar la crisis bajo la forma de un personajillo en negro.



Ahora estás preparado para **dialogar** con tu "sufrimiento personificado". Este diálogo se establece en los dos sentidos:

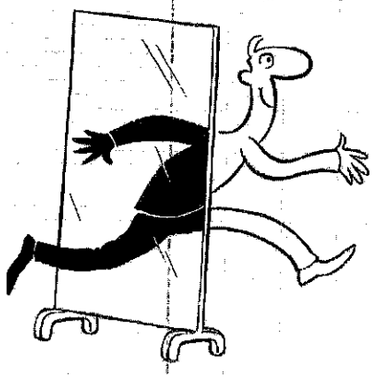
- Del personaje hacia ti: ¡escucha su mensaje y toma nota!



- De ti hacia él: le hablas, como Charles Baudelaire, dirigiéndote vehementemente a la Señora del Dolor: **¡Sé sabio, oh Dolor mío, y quédate más tranquilo!**

Rellena el siguiente cuadro:

Mensaje del "hombre de negro":
Pequeño discurso de tu invención:



Tras estas prácticas, seguramente te sentirás aliviado y más sereno: el simple hecho de formular tu problema lo pone a distancia, objetivándolo, y te permite comprenderlo mejor.

Estrategia nº 4: el mago
Transformarse

Para el mago, la crisis es una invitación a un cambio de valores y de actitud. La llamada a una transformación de sí mismo.

Regla nº 7: el poder de la imaginación.

Gracias a mi imaginación, puedo volver a crear mi vida y repintarla con nuevos valores.

"Una fuerte imaginación crea el acontecimiento".

Montaigne

"Soy maestro en fantasmagorías.
Tengo todos los talentos".

Arthur Rimbaud

El **primer mago** se llama **Epicteto**, aquel esclavo griego, más tarde liberto, que también se liberó de las preocupaciones inútiles. Me propone, en primer lugar, que vuelva a centrarme en **lo que depende verdaderamente de mí** y compare este espacio de libertad a una ciudadela interior donde reino como dueño o dueña.

<u>¿Qué es lo que depende directamente de mí?</u>

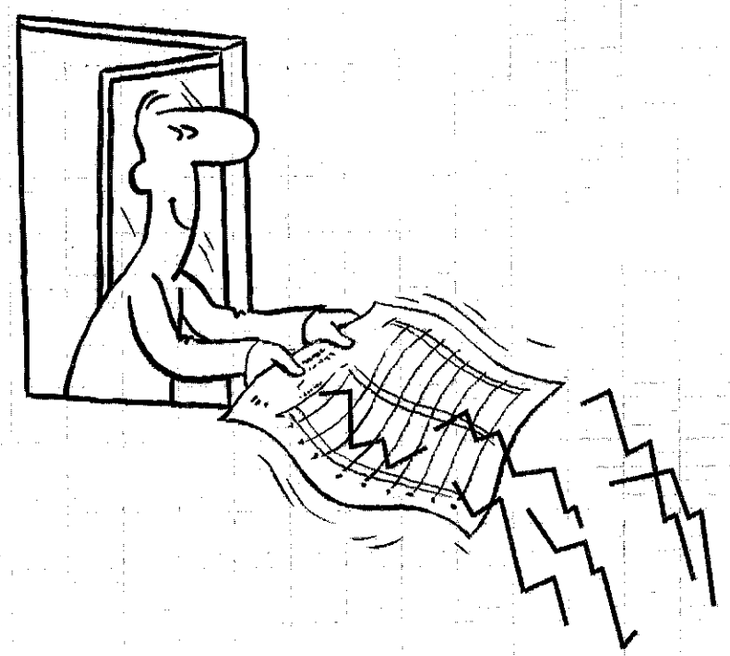
- La **representación** o el **juicio** que tengo de una situación. El mismo suceso, puedo contemplarlo positiva o negativamente.
- La **decisión de actuar** ya.

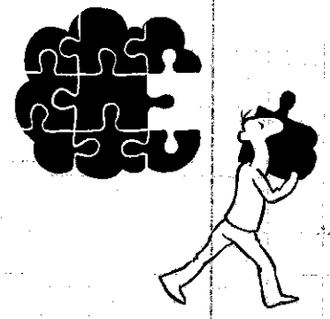
<u>¿Y qué es lo que no depende de mí?</u>

- La **situación exterior** el tiempo que hace, el humor de mi vecino...

· Mis **actos pasados**: no los cambiaré. Inútil lamentarlos.

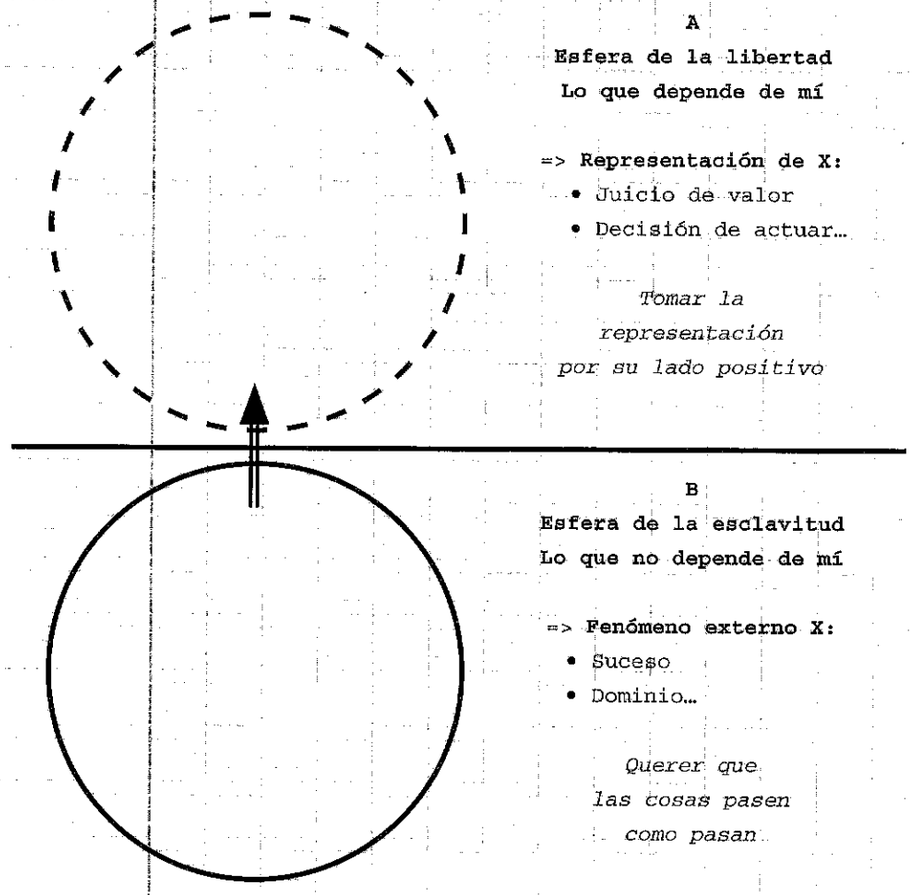
Por ejemplo, el curso de la bolsa (realidad externa) no depende de mí. Por el contrario, el modo en el que me represento esta caída o cómo decido reaccionar en ese momento sí que depende de mí. Soy absolutamente incapaz de modificar los valores bursátiles, pero puedo considerar la bajada de mis enteros como una ocasión para vivir más sencillamente.





Observa las dos esferas de abajo. Respecto a tu problema particular (o a la crisis en general), escribe en la esfera de arriba (libertad) todo lo que depende de ti. A continuación, en la de abajo (esclavitud), anota aquello sobre lo que no tienes ningún poder.

¡Sé lo más concreto posible!



Para la esfera B (la de abajo), Epicteto aconseja **la aceptación de lo que es.** ¿A qué santo desesperarse frente a la coyuntura económica o poner el grito en el cielo por un tiempo horroroso?

Concéntrate más bien en la esfera A y coloréala de amarillo.

Examina en qué medida eres capaz de modificar la percepción que tienes de tu problema, de discernir su lado positivo.

Medita primero sobre esta verdad de Epicteto:

"Todas las cosas tienen dos lados: por uno puedes cogerlas, por el otro no puedes cogerlas".

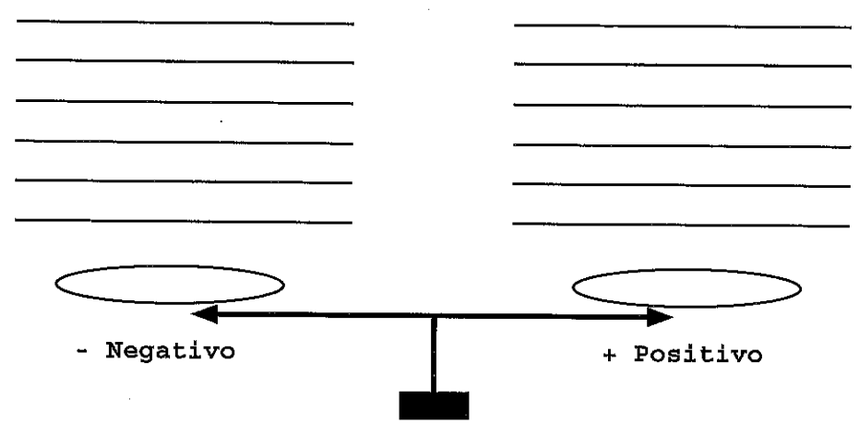
Haz ahora el ejercicio de "la balanza":

En el platillo de la izquierda, escribe con color negro los aspectos negativos de tu problema, sin forzar el trazo. A la derecha, anota en color los puntos positivos de la situación, visualizándolos lo más claramente posible.

Tomemos como ejemplo la pérdida de un empleo: como punto negativo, podríamos citar el deterioro del nivel de vida en

el plano material; pero a la derecha, en los puntos positivos, subrayaremos el beneficio del tiempo suplementario del que dispondremos para dedicarnos a los amigos, la posibilidad de seguir una formación complementaria o habernos liberado de una atmósfera de trabajo penosa.

¡Ahora tú!



Con la ayuda de un rotulador negro, haz una cruz en los aspectos negativos. ¡Concéntrate en las verdades de la derecha!

Vayamos ahora a ver al **segundo mago**. Es un sabio de la India que todavía vive: **Swami Satyananda.**

Ha elaborado, basándose en la tradición del yoga, un método muy eficaz para transformarse: el **yogá nidra**. Entre la vigilia y el sueño, en un estado de relajación profunda, te reprogramarás plantando en tus profundidades una semilla que germinará y dará fruto. Se llama **sankalpa** y se presenta bajo la forma de una breve frase positiva que te vas a repetir para ir progresivamente al nudo de tu problema.

Para redactarla, conviene respetar las tres reglas siguientes:

- La fórmula será **corta** y clara.
- La frase debe ser **positiva**: di por ejemplo, "Mi salud mejora" y no "Ya no me duele", pues tu subconsciente registraría el dolor y no su negación. ¡Focalízate en el bien!
- Da **tiempo al tiempo** para respetar el progreso de la sanación: en vez de "Estoy perfectamente bien", di "Voy cada día mejor". En el primer caso, el hiato sería demasiado grande entre tu deseo y la realidad actual: ¡tu subconsciente te trataría como a un mentiroso!

Siguiendo estos principios y considerando tu problema particular, redacta tu **sankalpa** con tu color preferido. Puedes asociar a la fórmula una imagen que ilustre la escena y donde te implicarías como actor:

Mi sankalpa	Dibujo, imagen o descripción de la escena
... ...	

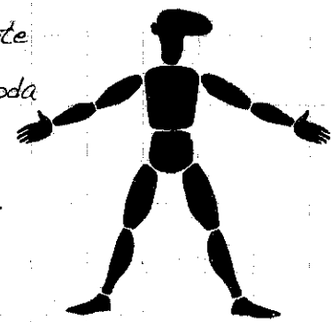
Ya estás preparado para practicar una sesión de yoga nidra:

1. **Preparación**: túmbate de espaldas, cierra los ojos y sitúate en una postura confortable. Escucha los ruidos del exterior, sin analizarlos.

2. **Sankalpa**: repite tres veces tu **sankalpa** asociándole una escena sugerente.

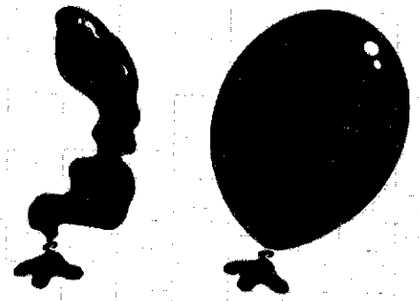
3. **Rotación de la consciencia en el cuerpo**: ¡escanea todo tu cuerpo! Pasa revista a cada una de sus partes sintiéndola y repitiendo mentalmente su nombre, de manera rítmica. Procederás en el orden siguiente:

- **Lado derecho**: pulgar de la mano derecha, índice, corazón, anular, meñique, palma, dorso de la mano, codo, hombro, parte derecha del pecho, glúteo, rodilla, pantorrilla, talón, parte superior del pie, dedos del pie, planta.
- **Lado izquierdo**: el mismo orden que para el lado derecho.
- **Cabeza**: parte superior del cráneo, frente, sienes, orejas, mejillas, ojos, punto entre las cejas, punta de la nariz, labios, lengua.
- **Recapitulación**: toda la cabeza, los dos brazos, las dos piernas, toda la parte posterior del cuerpo, toda la parte delantera del cuerpo, todo el cuerpo.

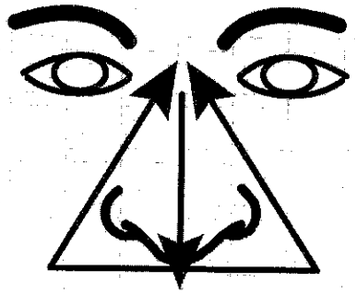


4. **Respiración**: observa tu respiración en tres etapas.

- **Abdomen**: con cada inspiración, el vientre se redondea como un balón que se hincha; en la expiración, se deshincha; cuenta 5 respiraciones (inspirar + expirar) comenzando por el número 5.

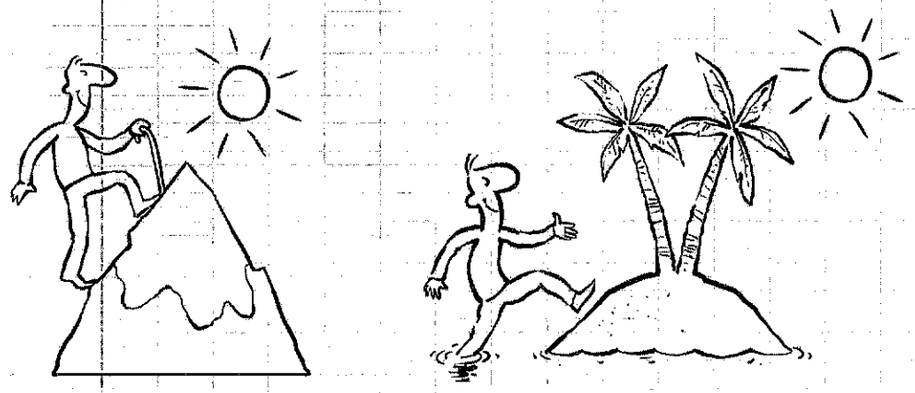


- **Pecho**: se abre como un paraguas cuando inspiras, y se cierra cuando expiras; haz también 5 respiraciones.
- **Triángulo de la nariz**: en la inspiración, el aire sube por los lados del triángulo hasta el punto entre las cejas; en la expiración, baja hacia la base del triángulo.



5. **Espacio frontal:** mira desde el interior la ligera luminosidad que se filtra a través de los párpados.

6. **Pantalla mental:** visualiza en imágenes rápidas siete paisajes que te gusten. Por ejemplo, un amanecer en la playa, un campo de amapolas, el desierto, un torrente en la montaña, un pájaro que canta...



También puedes vivir una situación, por ejemplo, salir de una caverna, navegar hacia una isla maravillosa o subir a las praderas alpinas...

7. **Sankalpa:** repite tres veces tu máxima.

8. **Regreso al exterior:** vuelve a tomar consciencia del espacio frontal, de la respiración, y después de tu cuerpo. Antes de abrir los ojos, pronuncia de nuevo tres veces tu sankalpa.

N.B.: Esta práctica puede adoptar formas variadas y realizarse también sentado, en un tren, por ejemplo. Simplemente convendría respetar el orden de las etapas: cuerpo, respiración, espacio frontal, pantalla mental, retorno al exterior repitiendo tu sankalpa al comienzo, a la mitad y al final del ejercicio.

Respecto al **tercer mago**, se llama **Plotino**. Este discípulo de Platón propone esculpir tu propia vida transformando el bloque de piedra en que nos hemos convertido en estatua perfecta:

"Haz como el escultor: quita, rasca y limpia hasta que hace aparecer un bello rostro en la estatua. Tú también: quita todo lo que sea superfluo y no dejes de esculpir tu propia estatua".

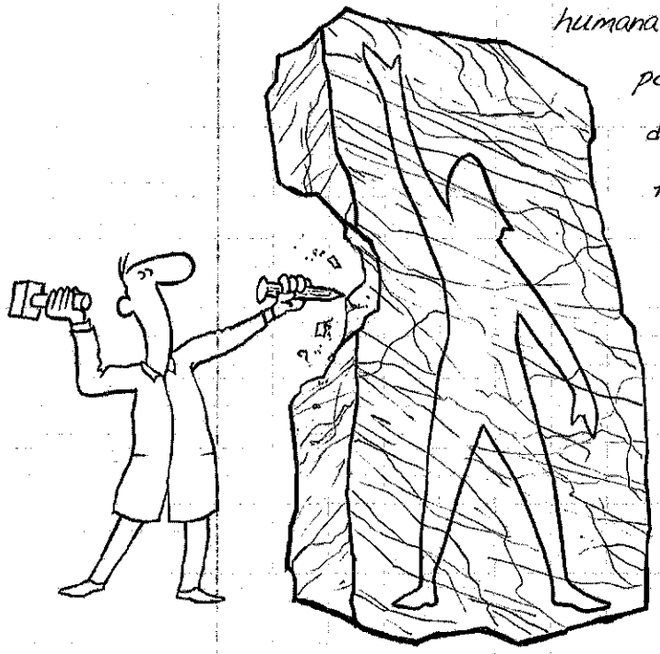
¡Dibuja libremente esta bella máxima de Plotino!

Haz como el escultor...

No hay que esperar a que el bloque de mármol se convierta en una piedra sepulcral. ¡Comienza de inmediato a liberar la estatua!

El dibujo de abajo representa la escultura futura aún encerrada en la piedra. Escribe en el interior de la figura humana tu **personalidad ideal**, lo positivo que hay en ti y que deseas ser con todas tus fuerzas.

En el exterior de la estatua, en el trozo de mármol, escribe todo aquello de lo que quieres deshacerte: los problemas, todo lo superfluo, las máscaras... En pocas palabras: tu vieja piel.



Y ahora colorea la figurita aprisionada en el mármol y luego recórtala y tira a la papelera los restos de papel. Conserva este símbolo de tu "**yo ideal**". ¡Has esculpido tu vida erigiéndote una estatua!

A modo de conclusión: ¿tener o ser?

¡Volvamos a la crisis económica! Constatarás que afecta sobre todo al ámbito del tener, el reino de la **cantidad**. Respecto al **ser** que está relacionado con la **calidad** de vida, puedes actuar de modo que casi no se vea afectado -e incluso que sea beneficiado- cogiendo la situación por el lado bueno, como diría Epicteto. Pon orden en tu vida dejando de lado el tener y volviéndote a centrar en el ser (amistades, paseos por el campo, lecturas...).

Como colofón de este cuaderno, te damos una regla de oro:

¡No dejes que la crisis del tener contamine la esfera del ser!

¡Ilustra esta regla con un dibujo de tu cosecha!

Haz aquí tu dibujo:

¿Y si esta crisis fuese la ocasión de un éxodo del tener hacia el ser?

Mirando los telediarios o leyendo tu periódico preferido, formúlate esta sencilla pregunta: ¿cuántos titulares tienen que ver con el tener y cuántos con el ser?
Te darás cuenta de que la primera categoría sobrepasa la segunda: ¡el tener aplasta el ser!

¿Qué hacer entonces? ¡Deja de escuchar durante todo el día a los políticos y a los economistas, todos esos doctores en Ciencias de la Cantidad!! ¡Como preconiza Charles Baudelaire: "Embriágate de poesía"! ¿No es el remedio más radical contra la hipertrofia del tener? Con Arthur Rimbaud, desgarra el desapacible cielo de tu mundo y abre otras perspectivas:

"Yo aparté el cielo azul, que era negro,
Y vi destellos de oro en la luz natural:
¡La he vuelto a encontrar!
¿Qué? La eternidad
es el mar mezclado
con el sol."

Etimológicamente, poesía significa "creación": recrea tu propia vida modelando nuevos paisajes, ¡como Arthur Rimbaud! ¡El futuro será poético o no será! ¡Que llegue el tiempo de los poetas!

En esta colección

Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz. Yves-Alexander Thalmann

Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para vivir relajado. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo. Anne van Stappen

Cuaderno de ejercicios para descubrir tus talentos ocultos. Xavier Cornette de Saint Cyr

Cuaderno de ejercicios para liberarse de lo superfluo. Alice Le Guiffant y Laurence Paré

Cuaderno de ejercicios para dejar de fumar. Dr. Charaf Abdessemed

Cuaderno de ejercicios para superar la crisis. Jacques de Coulon