

Marina Bassas Vivó, Psicóloga y profesora de Homeopatía

## Ya eres tu maestro, ahora toca despertarlo...

**E**n la profundidad del ser humano se haya el paraíso perdido, el estado de plenitud que podría asemejarse a lo que llamamos felicidad, sí, la piedra filosofal vive en nuestro interior, pero la vida y nuestra cultura se ha empeñado en hacernos creer que la felicidad depende de todo nuestro alrededor, qué gran mentira y qué pérdida de oportunidades representa esta forma de concebir el mundo. Se confunde con algo que quizá puedan tener otros, pero no yo, cuando en realidad es algo al que todos podemos tener acceso.

Que paradigma tan antiguo, que cansino vivir como víctimas de todo cuanto nos pasa. Es hora de hacer un corte de mangas a todas las mentiras que nos han metido en la cabeza y hemos hecho nuestras, es decir no; al tener que seguir un patrón, es decir basta; al debo por encima de lo que siento y es revelarse; contra lo que los otros creen que es lo mejor para mí para decidir por mí mismo como quieres vivir tu vida.

Ser auténtico con uno mismo implica un ejercicio consciente que pasa por empezar a preguntarse; quién soy yo y cuáles son mis verdaderas necesidades, qué hay en mí que me impide experimentar esa sensación de bienestar. Se trata de pasar de fuera



hacia dentro. Si nos quedamos fuera empezamos a realizar conductas neuróticas como tengo que cambiar de coche, trabajo, pareja, familia, amigos para poder ser feliz... Y resulta que los cambios

que responden a algo no auténtico, aportan un subidón momentáneo que dura un tiempo concreto para volver, al cabo de meses a estar como al principio... ¿Qué está pasando? Quizá estamos proyec-

tando nuestras frustraciones en el exterior, ya que nos han educado para ser políticamente correctos y ser buenos en matemáticas y no a responsabilizarnos amorosamente de nosotros mismos.

Nos han hinchado a conceptos que se alejan de nuestra verdadera esencia, como gana mucho, cástate, etc. Acciones buenas para muchos pero no para todos y parece que si no seguimos un protocolo podemos ser vistos como non gratos.. Y allí estamos todos construyendo una vida que satisface al entorno pero ¿te satisface a ti? Nosotros somos los únicos generadores de nuestra realidad y si caes en la falacia de que todo depende de lo externo te anulas y auto limitas y pones más palos a la rueda para poder llegar a experimentar la verdadera plenitud.

Hay muchas llaves y muchas puertas de entrada para reconciliarnos con nosotros y llegar a lo más hondo pero hay 2 que son condición sine quanon, ser amoroso y sincero contigo mismo, ya que no es posible dar a los demás lo que no has despertado en ti. Sincerarte contigo es un ejercicio que requiere destreza y valentía. Siempre sale la voz de nuestro principal enemigo, nuestro propio ego, dispuesto a jugar nos malas pasadas que a priori hace que te sientas bien “la culpa es del otro, yo lo he

hecho todo o casi todo bien” y a corto plazo, te subes las solapas de la camisa, sacas pecho y te sientes genial... Pero por suerte la vida es más sabia que nosotros mismos y empezamos a pagar las consecuencias de nuestro ego; me siento triste o ansioso y no se porqué... Quizá hayas dejado escapar oportunidades vitales por no haber seguido el camino de la verdad y el amor y haberte anclado en el ego y el miedo. Si estás así revisa ¿te tratas con amor, te sinceraras contigo...? La verdad te liberará. Y si ves que tu solo no tienes las herramientas para salir empieza con la humildad de pedir ayuda. Hasta la fecha, no nos han educado para ello, pero nacemos con todo el potencial, ¿porqué no despertarlo?. Conviértamonos en los principales modelos para nosotros, para nuestros hijos. El auténtico cambio social pasa por el cambio individual. Y antes de cerrar, analiza; ¿cuánto amor has dado y cuanto has recibido? Porque al morir esto es lo único que nos llevamos.

**Marina Bassas Vivó,**

Psicóloga Clínica  
y Profesora de Homeopatía  
Centro Médico Teknon (Barcelona)  
Centro Globalmente (Martorell)  
Tel. 931 549970  
N.R.S.: H0800642