**SOSTENIENDO TU PUNTO DE GRAVEDAD EN LA DUALIDAD**

**Meg Adamson-Gour**

**Presentado en vivo en GlobalLight el 21 de octubre de 2021**

Hola a todos. Es muy lindo estar de vuelta este mes con ustedes. Tenía planeada otra cosa para este mes, pero decidí que no voy a hablar de eso sino de lo que está ocurriendo en el mundo actualmente porque en este momento las personas están sufriendo y prefiero limitarme a aportar recursos para eso.

Muchas personas se están poniendo en contacto conmigo para contarme cómo se sienten ante el mundo. Tienen miedo, o están tristes, o enojadas, o preocupadas por lo que pueda pasar después: ¿Escalarán las cosas? ¿Cómo lidio con eso? ¿Cómo le hago frente? ¿Cómo vivo en esta dualidad? ¿Cómo voy al colegio? ¿Cómo envío a mis hijos a la escuela? ¿Cómo voy a trabajar? ¿Cómo encaro las conversaciones incómodas? ¿Cómo me tomo un descanso para mi salud mental y no entablo conversaciones acerca de eso y me doy permiso?

Quiero que lo escuches ahora mismo. En cualquier momento, te puedes dar permiso para salirte de una conversación. Tienes derecho absoluto a retroceder. Lo que no tendemos a reconocer en el momento -porque todo sucede demasiado rápido y nuestro cerebro es muy inteligente y se mueve y procesa la información a mucha velocidad- es que él deja de girar en torno a la condición exterior y gira en torno a las decisiones que tomamos sobre nosotros mismos en esos momentos. Es ahí donde se vuelve personal y aceptamos o retomamos viejos traumas que se reactivan. Recogemos ese viejo miedo de no estar a salvo, o de no estar bien, o de no caerle bien a la gente, o de sentir que el mundo se está volviendo loco ante sus ojos. Y nos quedamos dando vueltas, girando en espiral en eso, sin saber cómo salir de eso. Y entonces atraemos más y más y más energía como conversaciones, más personas que quieren hablar de eso. Y antes de que nos demos cuenta lo estamos rumiando, lo estamos masticando, estamos en ello, estamos activados. Y está bien.

En esos momentos no trates de encontrar una resolución integral para el mundo. Solo para ti. En esos momentos puedes encontrar resolución solo para ti. Mi práctica de hipnoterapia cambió totalmente mi vida y mi forma de orientarme a mí misma y guiar mi propio bienestar. Al hacerlo estando alineada, enseguida puedo sostener mi propio centro, mi punto de gravedad energético en este planeta. Y entonces puedo aprender y practicar para poder ser eficiente en caso de necesidad.

Si no estamos viviendo realmente en medio de las zonas de guerra, pero nos afectan, ¿cómo podemos ser eficientes cuando retomamos nuestros viejos traumas o creencias, cuando en ese momento eso se vuelve personal para nosotros? Y de ningún modo pretendo que esto sea irrespetuoso. Es solo una conversación que traigo para tratar de brindar recursos para que puedas ir más despacio y elegir ahora mismo si esta conversación te viene bien o no. Si no es buena para ti en este momento, puedes dar un paso atrás. Puedes tomar descansos de salud mental periódicos. Puedes respirar, puedes regular tu sistema nervioso y respirar.

Los científicos han demostrado que cuando cerramos los ojos e inhalamos profundamente pasamos de la respuesta simpática del estrés al impulso parasimpático, a descansar y digerir los recursos. Cuando cerramos los ojos, se activa la señal en los nervios. Cerrar la corteza visual le indica al cerebro que nos estamos preparando para dormir y empiezan a bajar las ondas cerebrales de beta a alfa. Solo tres exhalaciones lentas y profundas y cerrar los ojos puede cambiar el estado del cerebro. Y entonces tenemos la capacidad de ver en el cuerpo a qué miedo, tensión, preocupación, enojo, o sentimiento nos estamos aferrando.

Cuando podemos acceder a eso, podemos traer el recurso a nosotros. Estoy a salvo, estoy bien, puedo ayudar a través de esto si consigo mantener mi centro, volver a él. Puedo decirme a mí mismo que todo está bien en este momento. No necesito conocer el futuro, no necesito conocer cada resultado en este momento. Puedo confiar en el plan de mi alma para mí. Puedo cambiar mi estado ya mismo. Puedo elegir no ver las noticias todos los días, solo lo más destacado. Puedo vigilarme y hacer elecciones que me permitan estar en una mejor posición para superarlo.

Culturalmente, hemos aprendido que el estrés es un estado natural del ser, y no lo es. Y vemos que no lo es porque, estadísticamente, los números estén creciendo y se demostró que al 25% de la población de los Estados Unidos se le diagnosticó un desorden mental. Ahora bien, esos son solo los que tienen un diagnóstico. Siempre está la población que se las arregla por su cuenta, que no obtiene recursos, que no consigue ayuda o no la busca, así que no sabemos cuántos son los que no han sido diagnosticados. Hay setecientos noventa y dos millones de personas en el mundo entero. Y nuestra forma más destacada de afrontarlo es medicarlos, distraerlos y darles el gusto.

De modo que ahora, colectivamente, hay estrés, tensión, temor, preocupación. Quiero que realmente le presten atención al ser porque pueden atraer recursos que los ayuden a afrontar esto. Y no les estoy hablando a los que actualmente están en las zonas de conflicto. Es distinto. Les hablo a los que estamos en nuestras casas viendo, sintiendo y sufriendo. Pero no tenemos que sufrir. Podemos ser eficientes a través de esto. Y la única forma de serlo es aprendiendo a traer recursos a nuestras mentes, porque en esos momentos estamos eligiendo recoger las cosas que tienen significado. Es muy importante que podamos ralentizarnos por un minuto antes de empezar a culpar, antes de meternos a opinar, y entramos en todas las acusaciones, y en esos momentos simplemente identificamos lo que estamos recogiendo. Estoy recogiendo una convicción que pone a mi sistema nervioso en una situación de estrés y una vez que está ahí, eso se vuelve personal para mí. Eso es lo que debemos investigar. ¿Qué recogí recién? ¿Qué convicción me estoy transmitiendo a mí misma sobre esto que me hace sentir y llenar el espacio en blanco? ¿Me siento inseguro, estoy preocupado, tengo miedo, estoy enojado, estoy frustrado?

Tenemos que traer recursos a esa convicción ahí mismo. Y podemos hacerlo cuando reconocemos que sentimos algo y nos responsabilizamos por lo que estamos sintiendo. Eso no significa que les demos paso a las condiciones externas, pero nos permite dar un paso atrás y observar todo con un poco más de objetividad. Existe algo más que el bien o el mal. Y para ser eficientes en estos tiempos de tanto estrés, tenemos que ser capaces de mantener nuestro equilibrio, lo que significa que debemos hacernos responsables de lo que estamos sintiendo y traer recursos que nos regresen a ese punto central de gravedad. Y a veces es tan simple como respirar profundamente, exhalar lentamente, cerrar los ojos, descargando el peso observando, localizando dónde estamos, aferrándonos a eso en nuestro cuerpo y permitiendo que se nos revele. Ahí es donde la quietud y la contemplación son tan importantes. ¿Qué historia me estoy contando en este momento que hace que mi sistema nervioso responda de esta manera?

Entonces, ¿es la situación externa o es el momento en que aceptaron y decidieron que significaba algo acerca de ustedes? Porque eso es lo que hacemos, así es como está conectado nuestro cerebro. Nuestra mente subconsciente recoge las improntas, esa impresión, ese recuerdo, porque todos nuestros recuerdos están almacenados en el subconsciente, así que toma esa impronta del tiempo en que experimentamos una emoción exacerbada, cuando nos asustamos, cuando nos perdimos camino a casa desde la escuela, cuando algo pasó, cuando alguien nos intimidó. Tenemos recuerdos de eso. Entonces, cuando algo pasa en el mundo, y hay algo aterrador, y hay guerra y hay intimidación, y todo esto lo transmiten los noticieros y los periodistas, Dios los bendiga, y todos esos distintos lugares del mundo en que se están poniendo para informar objetivamente desde el frente.

Todo esto llega a nuestro sistema nervioso y lo estamos sintiendo, pero queremos lentificar el tiempo ahí mismo. Es en esos momentos cuando lo ingerimos. Entra cuando lo aceptamos. ¿Por qué? Porque la mente subconsciente tiene todos los recuerdos, pero una parte de nuestro cerebro asocia la información y mientras la observa acercase, está buscando con qué compararla, porque la tarea de nuestro cerebro es la de mantenernos siempre a salvo y llevarnos al placer, lejos del dolor. Así que verifica y luego queda fijo en aquel momento en que nos intimidaron, o en que nos perdimos, o en que tuvimos miedo. Y ahora tenemos una coincidencia de datos, y se vuelve personal, ahora reaccionamos como si nos estuviese ocurriendo a nosotros. Nuestro sistema nervioso no conoce la diferencia y ahora estamos legítimamente estresados. Y entonces tendemos a hablar de eso. Creemos que vamos a ayudar a traerle resolución hablando de eso con otras personas, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros amigos, y todo lo que estamos haciendo es que esa respuesta del sistema nervioso gire en espiral. Y tú lo sabes. ¿Cómo? Porque tu sueño se altera, porque tu apetito cambia, porque tu respiración cambia, porque estás sintiendo la respuesta de tu sistema nervioso entrando en una reacción de estrés de luchar o huir. Cuando eso sucede, todo el flujo sanguíneo pasa a los músculos más grandes, a los brazos; el corazón bombea a los brazos y las piernas para que podamos luchar o correr. Y no podemos mantener eso todo el día, todos los días.

Así, cuando no estés en medio del conflicto y estés tratando de sostener esta dualidad, tienes que aprender a encontrar tu centro. Tienes que soltarla cuando está activa y hallarlo. ¿Qué siento? ¿Qué imagen aparece? ¿De quién es este rostro? ¿A papá cuando te gritaba y tenías cinco años? ¿Se remonta a ser trasladado y cambiar de escuela? ¿A qué te retrotrae eso? Porque eso es lo que se activa.

Si lo pudiésemos ver en ese momento, si cada uno de nosotros en este planeta pudiera responsabilizarse por sus propias emociones, eso literalmente podría cambiar el mundo. Nunca más podríamos culpar a alguien más por algo.

Si literalmente pudiésemos lentificar el tiempo y ver que cuando alguien está diciendo algo que nos ofende, no quiere decir que lo que dice esté bien, aunque quiere decir que aceptamos algo, que lo interiorizamos y lo relacionamos con una convicción a la que nos aferramos durante mucho tiempo, a partir de un incidente emotivo que vivimos. Y en esa coincidencia, los culpamos a ellos.

Sin embargo, podemos asumir la responsabilidad y elegir no recogerlo, no aceptarlo. Podemos elegir qué significan las cosas para nosotros. Y cuando lo podemos hacer nos volvemos muy poderosos. Entonces somos capaces de hallarnos en presencia de un sufrimiento profundo y, en lugar de sufrir también y agravar el sufrimiento, podemos convertirnos en ese faro, en esa voz de la razón, podemos convertirnos en la persona que aporta recursos. Podemos estar tan presentes que no se trate de nosotros. Podemos escuchar cuáles son las necesidades que esta persona que tengo delante y que precisa cubrir ahora mismo. ¿Qué puedo hacer para llevar allí consuelo desde este lugar de equilibrio?

Si todos pudiésemos aprender a dar un paso atrás, veríamos que el momento en que emitimos un juicio es el momento en que hemos aceptado o decidido algo. Eso no significa que lo que está sucediendo esté bien, pero tenemos que empezar a comprender lo que conduce a eso.

Y cuando nos traemos recursos, podemos traérselos a los demás. Pero antes, siempre vuelve a nosotros y cuando estamos respondiendo al estrés, siempre nos estamos diciendo algo que no concuerda con quiénes somos en realidad. Hay un conflicto. Oigan la palabra. Cuando estamos en conflicto en nuestro interior, esencialmente estamos en guerra con nosotros mismos. Y cuando internamente estamos en guerra con nosotros mismos, estamos en guerra con el mundo.

Si amamos nuestra mente y nuestros pensamientos, amamos al mundo, porque proyectamos desde esas creencias. Y si no amamos nuestra mente y nuestros pensamientos, no amamos al mundo. Así que hay mucho por desentrañar. Pero si nos responsabilizamos por nosotros mismos, no tenemos que caer en los mecanismos de distracción, complacencia y medicación. No son soluciones. Podemos salir de la dualidad, de lo que está bien y lo que está mal, y de lo que debe ser a mi manera o a su manera. En vez de eso podemos ser las personas del planeta que pueden hallarse en presencia del sufrimiento y traer gran paz, profunda sabiduría y recursos, porque sabes que es verdad, porque tú manejas tus emociones, tú controlas tu mente.

Si todos nos responsabilizáramos del hecho de que proyectamos lo que creemos delante de nosotros y creamos la evidencia, así es como funciona nuestra mente. Lo que sea de alta prioridad para nosotros. Así que esas creencias altamente emocionales que recogimos cuando éramos pequeños, no teníamos una mente racional adulta, no podíamos separarnos del incidente y así adoptamos una creencia. No soy lo suficientemente inteligente. Papá no está contento con mi boletín de calificaciones, eso significa que no soy suficientemente bueno; sin importar lo que haga, nunca está contento. Debo ser yo. Algo me pasa. Y tratamos de escapar de ese dolor. Así que es más fácil echarles la culpa a los demás.

Entonces en esta dualidad tenemos a un agresor y a una víctima, tenemos esta fuerza contraria e históricamente no se acaba nunca. Nunca jamás termina. Pero puede terminar con nosotros. Ante todo, para no estar en guerra con nosotros mismos. Tenemos que investigar las creencias limitantes que arrastramos, porque ahora mismo lo que está ocurriendo en el mundo está activándolas en todos. Y entonces creemos que la solución vendrá si cambiamos la condición externa que solo sigue escalando. Pero la solución no viene de afuera, la solución viene de adentro.

Primero dejas de estar en guerra contigo mismo. Dejas de cargar con las creencias limitantes que son mentiras. ¿Y si dejaras la convicción de no estar a salvo y de no ser lo suficientemente bueno y en realidad recogieses la convicción de que eres más grandioso de lo que te puedas imaginar, y que tu vida es este viaje de explorar eso? ¿Qué tal si dejas la convicción de no estar a salvo y te convence de que la comunidad que creas, una conexión a la vez, es valiosa y extraordinaria y que son más las personas que hacen el bien en el mundo que las que hacen el mal?

Hay más personas que viven su vida cuidando de sí mismas, cuidando a otras personas, enviando esa energía al mundo, amando, aprendiendo a amar quiénes son. Y cuando podemos amarnos a nosotros mismos, podemos amar a los demás. Todo vuelve antes a uno mismo. Así que si estás estresado constantemente, tienes poder sobre eso. Tú decides. Tú eres el que dejas aquello que te dices a ti mismo y reconoces que eso es muy viejo. Si pudiésemos ver que eso ocurrió treinta años atrás y aún dirige nuestra vida… Solo lo recogemos cuando algo pasa en el mundo y está asociado con ese mismo sentimiento. Y en el preciso momento en que identificamos el sentimiento, se vuelve personal. Ahora hemos aceptado que es personal y entonces estamos en esta respuesta. Pero podemos trabajar con eso individualmente y cambiamos colectivamente. Es individual. ¿Cómo dejamos de juzgar a los demás? Dejando de juzgarnos a nosotros mismos. ¿Cómo hacemos para que todo deje de ser bueno o malo? Tomamos una decisión. Y todos tienen el derecho de decidir por sí mismos.

¿Pueden imaginar un mundo donde todos se respeten mutuamente y se responsabilicen de sus emociones? Soy responsable de mis emociones. Soy responsable de cómo me siento. Puedo modificar eso y cambiarlo. Soy responsable de cómo me siento, y si no me siento bien tal vez se deba al catalizador que está ante a mí cuando me dicen algo que después de todo no tiene nada que ver conmigo. Ahora es mi responsabilidad ver por qué lo recogí. ¿De dónde vino eso? ¿Qué rostro aparece cuando cierro los ojos y entro en mi cuerpo y siento eso? Ahí es donde está mi trabajo. Y entonces todos se convierten en nuestro maestro. Gracias. Gracias por mostrármelo.

Mi alma tiene un plan para mí y estoy aquí aprendiendo, expandiéndome y creciendo durante toda mi vida y me ha ido muy bien en todas estas áreas, pero todavía estoy trabajando en el amor por mí mismo, o Aún estoy trabajando en sentirme seguro, todavía estoy trabajando en eso. Trabajo en ello y me lo apropio, lo asumo, entro en mi serena quietud y veo qué es lo que tomé. Ahora lo suelto y lo reemplazo con algo que me hace sentir bien. Y cuando me siento bien, quiere decir que la mente subconsciente está siendo inundada con estas nuevas ideas positivas y está aceptando esa creencia. Y a medida que la acepta, nos proyectamos a partir de ahí y entonces vemos al mundo como un lugar más seguro, mejor y más feliz. Somos nuestros propios y pequeños universos andantes. Nuestra mente crea nuestro propio mundo, la forma en que lo vemos, de modo que no puede venir de afuera. Eso solo activa algo que ya está ahí. No es un lugar vacío en el que se entra y no se va a ninguna parte. ¿Comienza a tener sentido? Entonces comenzamos a ver qué podemos hacer en este momento. Está bien tomarse descansos, está bien alejarse, respirar, dejarse llevar, investigar. Hazte cargo, sé responsable de tu propio bienestar emocional. Tú decides, a cada minuto de cada día, qué significan las cosas para ti. ¿Qué tal si decides que eres capaz de sostener la dualidad de un modo con el que tu sistema nervioso esté de acuerdo, si decides que puedes mantener el equilibrio en medio de todo el caos porque sabes lo que significa sufrir? Entonces, en lugar de sanar tu propio sufrimiento eliges soltar lo que te sucedió en el pasado y no permites que eso no te influencie para que no crees un futuro a partir de tu pasado una y otra y otra vez, sino que estás presente en este momento, sintiendo ese amor por ti mismo con el que estuviste trabajando tanto.

Y cuando solamente lo sostienes, cuando no haces más que sostenerlo y vivir tu vida un día a la vez, eso puede cambiar el mundo debido al efecto dominó de alguien al que ayudas en ese momento y que esa noche duerme mejor. Y esa persona lo compartirá con otra que a su vez lo compartirá con alguien más y antes de que te des cuenta todos nos proporcionaremos recursos unos a otros, no porque alguien más sea responsable por ti sino porque tú eres responsable de ti mismo.

Hay demasiadas personas en el mundo que están en guerra entre sí y siempre están en guerra consigo mismos. Lo primero y principal es que no puede ser de otra manera, pero hay muchísimas más que no lo están. No olvides eso. Conéctate a eso, elige tu paz. Elige ser responsable por tus emociones. Elige ubicar en dónde se originan. La ansiedad y la depresión han estado aumentando desde la pandemia, pero también existe ese incremento en la responsabilidad personal que está apareciendo como resultado de eso. Nos estamos volviendo más fuertes, estamos aprendiendo a manejarnos mejor. ¿No es valiente eso? Lo es. No quiero glorificarlo de ningún modo, ni deseo que se malinterprete, pero el viaje personal tiene un profundo valor. Por eso, estas cosas tienen un gran propósito, pero es abrumador si crees que se supone que una persona cambie al colectivo. Esa no es tu responsabilidad. Tu responsabilidad es ser sincero contigo mismo, con tu sistema nervioso y con tu camino. Y a medida que lo haces, eso se convierte en una luz en la noche que otros pueden seguir y preguntar ¿cómo lo haces? Y tú puedes contarles qué haces. Y entonces los demás aprenden.

Este es un momento de un increíble conocimiento de uno mismo, de sentido de la responsabilidad, de crecimiento personal y de realización personal. Si lo eliges. Es una época hermosa para estar vivo, para ver que tienes mucho más poder del que crees y ayudar a cambiar esto en la trayectoria que realmente queremos seguir. No puede ser señalando que lo de afuera tiene que cambiar. Es como decir Voy a ir por la calle, pero todos ahí afuera necesitan sostener un pensamiento feliz para mí y luego podré hacerlo. Eso no ocurrirá jamás, pero hay un hermoso efecto en cascada cuando puedes sostener el tuyo, sostener tu punto de gravedad en la dualidad con el máximo amor por ti mismo, confianza, conexión y belleza.

Puedes ser eso. Lo eres. Eres innata y naturalmente eso y no eres responsable por nadie más, pero eres responsable de cómo manejas tu sistema nervioso. Y tienes a tu disposición hermosos recursos.

Si puedo ayudarte de alguna forma mediante la hipnoterapia clínica, muchos se han puesto en contacto conmigo últimamente. Les aviso que hay una descarga gratuita en mi sitio web www.megadamsonhypnotherapy.com/ que está allí desde la pandemia. Es un audio para el estrés de 27 minutos que se descarga gratis. Por favor, tómalo con mis cumplidos. Empieza a escucharlo dos veces al día. Apórtale recursos a tu sistema nervioso.

Gracias por tu tiempo. Te deseo paz. Te deseo una hermosa, hermosa seguridad, amor por ti mismos, comodidad. Todo esto está disponible. No tienes que tenerlo todo resuelto y no hay culpa o vergüenza por cuidarte a ti mismo en este momento. Por favor, hazlo. Gracias y nos vemos el mes que viene. Hasta pronto.

<https://www.espavo.org/free-events/>

https://www.megadamsonhypnotherapy.com/videos/holding-your-point-of-gravity/