

<b>ACEPTACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptar lo que nos hace sufrir y el propio dolor</li> <li>- Aceptar el momento presente con todo lo que trae</li> <li>- Aceptar la confusión mental que acompaña a los momentos de crisis</li> <li>- Aceptar basándose en la confianza de a otra sabiduría que no es mental, a una sabiduría mayor</li> <li>- Aceptación que termina en rendición a lo que es.</li> </ul>
<b>NO EVITES, NO RESISTAS, NO TE IDENTIFIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la crisis no soluciona el problema, solo lo camufla.</li> <li>- La resistencia intensifica y prolonga el sufrimiento.</li> <li>- La identificación con el problema nos confunde y tomamos como nuestra identidad lo que solo es un objeto.</li> </ul>
<b>CUIDADO PSICOLÓGICO DEL YO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El yo solo podrá ser trascendido en la medida en que sea integrado.</li> <li>- Si el yo está fracturado por falta de amor en la infancia, solo con amor podemos restaurarlo, amor a uno mismo (auto-compasión)</li> </ul>
<b>AMIGO Y ALIADO DE UNO MISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optar por la propia felicidad y el deseo del bien.</li> <li>- La ayuda a uno mismo por dejar tanto el papel de víctima como el de verdugo y asumir el de amigo aliado.</li> <li>- Sin amor a uno mismo no hay salida posible.</li> </ul>
<b>CUIDAR EL DIALOGO INTERNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivir un "desdoblamiento" entre el yo herido y el yo mas entero y así verbalizar lo que nos ocurre y aportar comprensión y acogida.</li> <li>- La transformación del observador (nosotros) altera el proceso observado.</li> <li>- No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.</li> </ul>
<b>RESTABLECER EL DIÁLOGO CON NUESTRA NIÑA INTERIOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualizar a la niña que quedó olvidada en nuestro inconsciente, dedicarle tiempo y acogerla con una mirada bondadosa y un sentimiento de amor.</li> <li>- Acérdate a ella y llámala por su nombre.</li> </ul>
<b>PERCIBIR NUESTRA IDENTIDAD QUE TRANSCIENDE AL YO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apartarse del yo tomando distancia gracias a la observación.</li> <li>- No soy nunca lo observado sino la conciencia que observa.</li> <li>- Reconocerme como la Consciencia que está detrás de los pensamientos.</li> </ul>
<b>DETENER LOS PENSAMIENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creemos que los pensamientos nos "explican" el sufrimiento que tenemos y en realidad lo que hacen es justificarlo y complicarlo.</li> <li>- Para cortar los pensamientos hay que regresar al silencio interior y acallar la mente.</li> <li>- Deja que tus pensamientos se ahoguen en las silenciosas aguas de tu ser profundo.</li> </ul>
<b>VENIR UNA Y OTRA VEZ AL MOMENTO PRESENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El presente posee la mágica cualidad de que siempre nos provee de la fuerza necesaria para afrontarlo.</li> <li>- El presente es el único "lugar" de la vida y de la sabiduría y en él se disuelve el ego.</li> <li>- Habitar el presente es reconocernos como la Presencia que somos .</li> </ul>
<b>PASAR DEL "MODO DE HACER AL MODO DE SER"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ego solo conoce el "modo de hacer", siempre quiere alcanzar algo, llegar a algún sitio.</li> <li>- La meditación propicia el "modo de ser". No busca nada, acoge todo lo que se presenta, permite que todo sea, no quiere cambiar nada, no tiene expectativas.</li> </ul>
<b>RECONOCERNOS EN LA PRESENCIA QUE SOMOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viniendo al presente descubrimos que somos Presencia. Nuestra identidad es la Consciencia misma y no aquello con lo que nos habíamos identificado.</li> <li>- Dejarse estar en la NO-FORMA. Abrirse al yo soy sin adjetivos.</li> <li>- Nuestra verdadera identidad no se halla dentro del cuerpo sino fuera de él.</li> </ul>
<b>MANTENERSE EN LA CONSCIENCIA QUE OBSERVA (TESTIGO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar que no somos la voz que habla en nuestra cabeza.</li> <li>- Tomar distancia, saber que no somos ese yo y dejarnos estar en el Espacio que se abre en torno a él: ese espacio es nuestra verdadera identidad.</li> </ul>
<b>ALIARSE CON EL MISTERIO: ANCLARSE EN LA VERDADERA IDENTIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La Divinidad interior conducirá nuestra vida por la senda de la sabiduría, la libertad y la serenidad.</li> <li>- Sabremos aceptar lo que ocurre porque viene de EL y por tanto tiene sentido aunque no lo entendamos.</li> <li>- Cualquier cosa que venga del Misterio no puede ser sino GRACIA.</li> <li>- El Misterio es nuestro núcleo más profundo.</li> </ul>

ESQUEMA DE "LAS CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR" DE ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO