

Trabajo anual 2025, por CS Jesús María Zapata Ruiz

Renuncia consciente

Propuesta motivadora, aportada por la compañera del grupo Dama Claudia Montoya

"Una vez al día, renuncia voluntariamente a algo pequeño (azúcar, quejarse, criticar, hablar de uno mismo). Este pequeño sacrificio abre un espacio en mí para lo Divino." (La Renuncia conecta al alma con lo Divino).

Punto de orientación para mi trabajo anual:

"No reaccionar al Ego de los demás es una de las formas más eficaces, no solamente de trascender el ego propio, sino también de disolver el ego colectivo de los seres humanos."

Trabajo concreto realizado con base en la unión de la propuesta motivadora y el punto de orientación elegido:

Renuncio diariamente, por lo menos una vez, a reaccionar al Ego de los demás.

Retroalimentación para el trabajo:

Reviso diariamente en mi examen retrospectivo, cómo me fue con este ejercicio. Reflexiono y medito sobre mis observaciones y reacciones interiores. Tomo acciones sobre lo observado.

Evento 1.

Un bus me pitó repentina y fuertemente, cuando yo iba conduciendo en mi vehículo y tuve que mermar velocidad para ingresar a una plaza de mercado.

¿Qué sentí en ese momento? Rabia, ganas de hacerle lo mismo, deseos de vengarme, de pitarle fuertemente o manotearle con mis manos desde la ventana del auto.

Trabajo realizado:

Revisión en examen retrospectivo y meditación sobre el tema.

Evento 2.

Mi esposa me habló duro y fuerte para darme una instrucción. Me cogió de sorpresa.

¿Cómo reaccione?

Me alteré mucho, e instintivamente le respondí fuerte y duro también.

Trabajo realizado:

Revisión en examen retrospectivo y meditación sobre el tema.

Evento 3.

Tratando de parquear el carro en un parqueadero público un señor, que manejaba otro carro, hace un reclamo fuerte con su voz. Yo me altero interiormente y pienso en responderle feo de la misma manera que él, apenas voy a hacerlo me doy cuenta de que el reclamo que el señor hacía no era para mí sino para otra persona. Me quedo en silencio y percibo la alteración de mi estado emocional.

Trabajo realizado:

Revisión en examen retrospectivo y meditación sobre el tema.

Evento 4.

Quiero dar una instrucción sobre la preparación de la comida a mi esposa, antes de irme de casa. Le insinúo varias veces que debo decirle algo y ella no me presta atención.

Me voy molesto sin darle la instrucción. Paso todo el resto de día molesto e inconforme con ella. En la noche le hago el reclamo.

Reflexión personal:

Por qué me moleste? Que fibras sensibles se tocaron en mi Ego?. Yo justifico mi molestia por el comportamiento de ella. Pero realmente que es lo que se sensibilizó en mí?

Observo que me indispono que no me presten atención. Mi Ego fue tocado de nuevo. Me movilice en mi interior. Reflexiono y de nuevo vuelvo al centro.

Evento 5.

Mi esposa me habló duro y alto luego de que no logré hacer algo que para ella era fácil y evidente. Reaccione hablándole más duro todavía, impulsivamente. Algo se movilizó en mi interior que desató mi lado violento y agresivo .

Reflexión final:

El otro es mi espejo y mi laboratorio de observación y trabajo sobre mi mismo, siempre y cuando tenga yo la disposición para autoobservarme en un trabajo de autoconocimiento interior.

Realmente no es el otro con su comportamiento o actitudes el que me afecta emocionalmente y me saca de mi centro interior.

Cuales son las sensibilidades interiores que manejo y desconozco de mi mismo.?

Renunciar a "mi" reacción al Ego de los demás, me libera interiormente y me permite mantener mi serenidad y autocontrol interior.

El objetivo final sería:

" El autocontrol es fuerza. La calma es maestría.

Tienes que llegar a un punto en que tu estado de ánimo no cambie en función de las acciones insignificantes de otra persona.

No permitas que otros controlen la dirección de tu vida. No permitas que tus emociones dominen tu inteligencia."