

Co-Dirigiendo la Armonía

*Cecilia Violic
Trainer en PNL*

El verano pasado gocé una vez más del privilegio de pasar un par de semanas en un campovivero en el sur de Chile (en la foto). He estado varias veces ahí en los últimos diez años y cada vez que paso unos días en el lugar, noto como me voy quietando, armonizando interiormente, mientras respiro la belleza de la naturaleza que se regala en todo su esplendor. Los prados con distintos matices de verde, arbustos diversos en formas, tamaños y colores, la variedad de árboles, los aromas, las flores, el cielo, el vuelo y canto de los pájaros, las nubes, a veces la lluvia, el volcán nevado, los animales pastando, y la compañía amorosa de los amigos, con una buena conversación, una rica comida, y el mejor de los vinos.

Ahí, en ese entorno, ocurre el milagro. Me siento en sintonía con el universo, como si fuera un sonido más de una pieza musical creada por el Director de una obra maestra. Pertenezco.

Con seguridad también tú que en este momento estás leyendo este artículo has vivido algunas experiencias así en tu vida, de belleza, de armonía, de unidad, de pertenencia, que te conectan con un todo mayor.

Según el diccionario de la Real Academia Española, “armonía” puede ser definida como “la bien concertada y grata variedad de sonidos, medidas y pausas que resulta en la prosa o en el verso por la feliz combinación de las sílabas, voces y cláusulas empleadas en él”, entendiéndose por “armonizar”, “poner en armonía dos o más partes de un todo”.

Encontrar esta “feliz combinación” puede resultar bastante más fácil en vacaciones ¿verdad?, en el campo, en la playa, en las montañas.

¿Y qué sucede en el día a día, viviendo en medio de una sociedad que frecuentemente estimula lo contrario? Tironeados por las urgencias, exigencias, preocupaciones, dispersiones, son muchas las personas que mencionan su necesidad de paz, de armonía en su vida cotidiana, de más felicidad. Tal vez por momentos nos desconectamos, funcionando aisladamente, y perdiendo esa sensación de “feliz combinación” de los elementos de un todo.

La buena noticia es que, estando esta armonía presente en la vida del universo, también está en nosotros, y no solo podemos redescubrirla sino, además, colaborar para que otros la reencuentren, transformándonos en co-directores de armonía.

¿Cómo?...

Piensa en contextos habituales en tu vida donde podrías tener influencia, como ese taller que darás a un grupo...o esa reunión de trabajo que dirigirás en unos días más...o ese encuentro familiar que quieres tener...o esos amigos que quieres invitar a tu casa.

Piensa cuánto les ayudaría en su vida a esas personas experimentarse en armonía, en conexión, en pertenencia. Piensa en los efectos positivos que esto tendrá en su salud, en su bienestar, en sus proyectos, en sus relaciones familiares y laborales. Piensa en la maravillosa oportunidad de participar activamente co-creando.

Ahora teniendo en mente el contexto y las personas elegidas, sigue este paso a paso.

1. Para empezar, abre un espacio en tu mente para acoger una creencia: “la belleza, la armonía afuera ayudan a re-encontrar la belleza y la armonía adentro”. ¿Cuándo has tenido esa experiencia?...
2. Ahora con los ojos de tu mente visualiza el lugar donde será ese encuentro... imagina a las personas ahí. Pregúntate ¿qué combinación de elementos de este espacio ayudarán a conectarse con la armonía interior?
3. Mientras vas imaginando los elementos, chequea en tu cuerpo, especialmente a nivel del bajo vientre, mas o menos tres dedos bajo el ombligo, si está bien así o si falta algo. Confía en tu intuición y en tu detector natural de armonía.
4. Ponte en los zapatos de esas personas en ese lugar, desde esta posición ¿qué más ayudará a generar esta armonía? Colores ¿cuáles?, música ¿qué música?, aromas especiales, audiovisuales, fotografías, algún elemento de la naturaleza como flores, agua, talvez algo rico para comer, agregando esos elementos a tu imagen.
5. Aprovecha tus experiencias pasadas de armonía incluso en otros contextos, para ajustar tu creación.

6. Ahora prepárate tú. ¿Cómo quieres vivir esa situación? Imaginate ahí, haciendo, diciendo, expresando con la palabra, con el silencio, con el cuerpo, lo que quieres expresar ...

Ponte en el lugar de los otros, obsérvate desde esta posición: ¿qué actitudes y conductas colaboran con sentirse perteneciente?...

7. Ahora, suelta la imagen y anota todo lo que necesitarás para ese día, planifica, organiza, si corresponde elabora una pauta de la reunión, haz los preparativos.
8. Deja que se expanda en tu pecho la emoción y las ganas de que llegue el día. Gózate del regalo de la co-creación.
9. Cuando llegue el día, prepara el lugar con anticipación y en conexión con los que vendrán. Respira la armonía en ti trayendo al presente esos espacios favoritos de conexión con la naturaleza donde lo has experimentado. Cuando lleguen, recibe a cada uno como si fuera la única persona en el mundo, mirándolo, dándole la bienvenida con palabras, con gestos. Con tu objetivo en mente, simplemente deja que se manifieste durante el taller, reunión o encuentro, quién eres, en conexión con los que están ahí, y dejándote conducir por el Gran Director.

Ponlo en práctica y sorpréndete ¿Cuanto más se enriquecerá tu vida y la de los demás en la medida que experimentas cómo cada una de nuestras acciones las vivimos en conexión y armonía con un paisaje mayor?..y que tú, yo, nosotros, podemos aportar a un mundo donde toda persona se sienta en pertenencia.

