

Los revolucionarios descubrimientos de Sydney Banks

Lo que descubrió en su epifanía y compartió con otros

Sección uno: Los principales descubrimientos de Sydney Banks

Descubrimiento uno: Pensamiento

El pensamiento es el don que poseen los seres humanos y otras criaturas para crear imágenes y palabras subjetivas y momentáneas en sus mentes. Sydney también descubrió que darse cuenta de "el hecho de que pensamos" promueve el bienestar psicológico del ser humano independientemente del pensamiento particular (o el contenido específico de nuestro pensamiento).

- Antes de este descubrimiento, más que la fuente exclusiva de la experiencia humana, el pensamiento era considerado sólo una de las muchas variables a considerar en su formulación. Se creía que el contenido del pensamiento de las personas debía ser el foco adecuado en la intervención terapéutica. Este descubrimiento sugiere que el enfoque debe estar en "el hecho" de que son pensadores, en lugar de aquello en lo que podrían pensar.

- **Por qué es importante este descubrimiento:** cuando las personas descubren que el bienestar se obtiene al darse cuenta del simple hecho de que piensan, ya no se sienten tentadas a "administrar" su pensamiento en búsqueda del bienestar, una tarea que además de que conlleva mucho esfuerzo es, en última instancia, poco realista.

Descubrimiento dos: Consciencia

La consciencia da vida al pensamiento a través de los sentidos.

- Antes de este descubrimiento se creía que nuestros datos sensoriales, nuestra experiencia de vida, provenía de fuerzas externas a nosotros, como circunstancias y eventos.

- **Por qué es importante este descubrimiento:** la consciencia explica por qué el pensamiento no parece pensamiento, sino una realidad independiente y autónoma capturada por los sentidos, tal como lo haría una cámara al capturar una escena. Por lo tanto, cuando las personas descubren la naturaleza de la consciencia, pueden tomar con calma incluso las experiencias más convincentes, en lugar de reaccionar de forma exagerada.

Descubrimiento tres: Mente

Mente es el poder creativo, la esencia y la inteligencia detrás de toda vida.

- Antes de este descubrimiento, "la mente" en el campo de la psicología, a menudo se consideraba sinónimo del cerebro, limitada a las capacidades analíticas y de memoria del mismo. Sydney Banks contribuyó al campo de la psicología al afirmar que la mente es de naturaleza espiritual en lugar de biológica y que es la fuente de toda la vida y la inteligencia fundamental detrás de ella.

- **Por qué es importante este descubrimiento:** Descubrir la mente por uno mismo nos apunta en la dirección propicia para darnos cuenta de la conexión entre los seres humanos. Nos despierta al poder y al potencial de la inteligencia universal y nos da la libertad y el poder que conlleva sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos.

Sección dos: Los descubrimientos derivados de los descubrimientos principales de Sydney Banks

Descubrimiento cuatro: principios

Pensamiento, Consciencia y Mente, juntos, componen tres principios que explican de manera inclusiva y exclusiva la naturaleza de la experiencia humana.

- Antes de este descubrimiento, no existía un conjunto de principios establecidos en el campo de la psicología que explicaran nuestra vida mental, sino una lista cada vez mayor de factores contribuyentes.

- **Por qué es importante este descubrimiento:** caer en cuenta de estos tres principios permite que un ser humano sea resiliente, se tome las experiencias con calma y confíe en que siempre tendrá pensamiento inteligente / receptivo para tener una vida plena y productiva.

Descubrimiento cinco: sentimientos fundamentales

El amor y la alegría, que se manifiestan en muchos sentimientos deseables como la gratitud, la paz mental y la humildad, son los sentimientos centrales y esenciales de los seres humanos. Aunque estos sentimientos se puedan ver momentáneamente anulados por los pensamientos de las personas, de hecho son nuestra configuración predeterminada, el punto de equilibrio hacia el que tiende la homeostasis en la raza humana.

- Antes de este descubrimiento, los sentimientos y emociones humanos se consideraban determinados cultural y / o individualmente. Se pensaba que los seres humanos no tenían sentimientos básicos y por defecto.

- **Por qué es importante este descubrimiento:** ver el amor y la alegría como nuestra configuración predeterminada permite a las personas contar con esos sentimientos como una

forma de vida, fácil y en flujo, sabiendo que cualquier negatividad es, por naturaleza, de corta duración, un "espejismo" temporal que desaparecerá por sí solo.

Descubrimiento seis: niveles de consciencia

El nivel de consciencia del ser humano (nivel de comprensión de la vida) puede elevarse de manera repentina y proporcionar al individuo una mejor calidad de vida interior y de relaciones personales. Esta elevación de la consciencia es un potencial natural de las personas. Es un proceso que se da sin esfuerzo y que ocurre espontáneamente a lo largo de nuestra vida, a menudo cuando menos se espera. Es el método orgánico y natural de evolución de los seres humanos. Cuando una persona sube a un nivel superior de consciencia, accede a vivir una realidad nueva, separada y más agradable, a partir de ese momento.

- Antes de este descubrimiento, se pensaba que el cambio de comportamiento y la mejora de la calidad de vida interna requerían el uso deliberado de la consciencia para abordar los pensamientos, recuerdos, sentimientos o comportamientos.

Por qué es importante este descubrimiento: los niveles de consciencia ofrecen la esperanza de un cambio / evolución positiva repentina en el futuro sin necesidad de fuerza de voluntad. La evolución repentina e inesperada es consistente con los hallazgos que se han obtenido en diferentes investigaciones que apuntan al hecho de que, en las terapias probadas, el cambio ocurrió en "momentos discretos" en lugar de un cambio progresivo e incremental. La posibilidad de un cambio positivo, repentino y sin esfuerzo o incluso intención, ofrece la máxima esperanza a cualquiera, en cualquier momento, bajo cualquier circunstancia.

Descubrimiento siete: aclaración del concepto de libre albedrío

Sydney Banks aclaró la existencia del libre albedrío en la experiencia humana. El libre albedrío (libertad de pensamiento) es tanto la libertad de pensar en lo que queramos, como la libertad de considerar nuestros pensamientos en la estima que mejor nos parezca (actuar sobre ellos o ignorarlos serían los dos extremos). Descubrió el vínculo entre el libre albedrío y los niveles de consciencia. Cuando nuestro nivel de consciencia (nivel de comprensión) aumenta, experimentamos más libre albedrío, a medida que nos liberamos de la prisión del propio pensamiento. Paradójicamente, también cuando nuestro nivel de consciencia aumenta, nos volvemos más comprensivos, estamos más en paz con el hecho de que, a veces, seremos atrapados por nuestro pensamiento y no experimentaremos el libre albedrío en ese momento. Nos sentimos más cómodos y aceptamos más fácilmente el hecho de que, en realidad, no podemos administrar o controlar nuestro pensamiento y, en última instancia, no necesitamos hacerlo.

- Antes de este descubrimiento y aclaración sobre el libre albedrío, se pensaba que había dos posturas mutuamente excluyentes hacia el libre albedrío: la postura total de "libre albedrío" que mantenía a las personas enfrentando una frustración crónica en su desesperado intento por "controlar" su pensamiento, y la postura del "destino", afirmando que estamos resignados a nuestro destino, haciendo el libre albedrío ilusorio. El campo "libre" luchaba siempre por ganar más libre albedrío y el campo del "destino" luchaba por la victimización y resignación.

Por qué es importante este descubrimiento: los descubrimientos alrededor del libre albedrío de Sydney Banks liberaron a las personas para vivir la danza de la libertad individual sabiéndose parte de un sistema mayor, una inteligencia. Los salva de la lucha que surge de los

malentendidos y la falta de claridad acerca de la verdadera naturaleza del libre albedrío, gracias a la revelación de su conexión con los niveles de consciencia.

Descubrimiento ocho: la mente tranquila

Una mente tranquila y en paz es la configuración predeterminada del ser humano, hacia donde tiende nuestra homeostasis. Una mente tranquila y reflexiva se asocia con poderosos beneficios, como la percepción, la liberación del estrés y la conexión interpersonal.

- Antes de este descubrimiento, se pensaba que se requerían disciplina, técnicas y rituales para acceder a una mente pacífica y meditativa.

Por qué es importante este descubrimiento: Una mente tranquila puede acceder y aprovechar fácilmente las capacidades naturales de revelación, de liberación del estrés, de conexión / cercanía con los demás y de resiliencia que tiene la mente humana. Estas asociaciones con una mente tranquila están bien establecidas por la investigación y / o reconocidas en la lengua común (el vínculo de investigación entre la reducción del estrés y la meditación, por ejemplo). El ser humano puede experimentar en primera persona la capacidad de revelación (como cuando “le damos vacaciones a la mente” cuando vamos a dar un paseo o nos estamos dando un baño), el pensamiento creativo (como cuando un equipo de trabajo relaja su mente al ir a un retiro fuera de las instalaciones), una mayor capacidad de conexión / intimidad (las parejas se sienten más cercanas cuando las mentes están libres del día a día). El poder que tiene una mente tranquila convierte en ese estado tanto en un medio como en un fin. Al recibir los beneficios de la tranquilidad, uno está accediendo a los beneficios del conocimiento y la perspectiva.

Descubrimiento nueve: de la inteligencia trascendente

Sydney Banks descubrió que existe una energía vital inteligente anterior a la creación de cualquier cosa en el nivel físico de la vida. Esta inteligencia trascendente sabe cómo crear y operar toda la vida. Por lo tanto, todos los seres humanos, independientemente de su coeficiente intelectual, cultura, género o edad, tienen el mismo acceso a una inteligencia profunda, receptiva e infinita, que siempre superará y eclipsará el banco de datos personales que puedan tener dada su experiencia de vida y educación. Esta reserva infinita de inteligencia es compartida por todas las criaturas y existe antes de la creación del pensamiento.

- Antes de este descubrimiento, se pensaba que los niveles más altos de genio y profundidad estaban limitados por la edad, la educación, la experiencia y el coeficiente intelectual de las personas, por nombrar algunos factores.

Por qué es importante este descubrimiento: la inteligencia trascendente nos ofrece confianza y fe en que tendremos las ideas, conocimientos y soluciones necesarios cuando los necesitemos. Además, esta inteligencia nivela el campo de juego en el que todos jugamos en términos de potencial (poder mental), igualándolo al de los llamados “genios del mundo”.

Descubrimiento diez: experiencia de iluminación

Sydney Banks representa un ejemplo históricamente raro de la posibilidad de iluminación para una persona. Le llegó de la nada, sin preparación ni deseo.

- Antes de este descubrimiento, se pensaba que la experiencia de la iluminación (además del reconocimiento de algunos ejemplos tan raros como el representado por Sydney Banks) estaba asociada exclusivamente con una masa crítica de conocimiento, estudio y prácticas espirituales exclusivas de aquellos que buscan una experiencia espiritual de este tipo.

Por qué es importante este descubrimiento: la "experiencia" / epifanía / momento de la verdad de Sydney es posible para cualquiera, dado que le sucedió a una persona común, sin preparación, que ni siquiera estaba buscando tal experiencia. Un salto en un nivel de consciencia, aunque considerablemente menor al compararlo con una experiencia de iluminación, es el mismo tipo de experiencia y es parte natural del potencial humano. Las elevaciones en los niveles de consciencia son tan comunes, que la mayoría de las personas pueden identificar al menos una en su historia si están dispuestas a hacerlo. La experiencia de Sydney nos recuerda la posibilidad de saltos repentinos en la consciencia y lo profundos que pueden ser. Esa comprensión es fuente de considerable esperanza.