

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[SÉPTIMA SESIÓN]

Limpieza y potenciación del centro intelectual

ABRIL 2018

Índice

1- Previa.....	<u>3</u>
2- Ideas propias o socialmente pensadas.....	<u>4</u>
3- Alquimia Mental y desensibilización.....	<u>7</u>
4- Las leyes universales y sus aplicaciones prácticas.....	<u>9</u>
5- Una visión global del curso.....	<u>10</u>
6- Manejar el pensamiento consciente.....	<u>12</u>
7-Alquimia mental.....	<u>15</u>
8-¿Cuándo debemos hacer alquimia mental?.....	<u>16</u>
9-Des-sensibilización.....	<u>16</u>
10- El Cofre del Tesoro.....	<u>28</u>
11-Las leyes universales.....	<u>29</u>
12-Aplicación práctica de las leyes universales.....	<u>32</u>
13-FUNCIÓN, MISIÓN, DESTINO, INTENCIÓN, PROPÓSITO.....	<u>35</u>
14-¿Algunas ideas sociales erróneas?.....	<u>36</u>
14- Holones: partes y totalidades.....	<u>38</u>
16-Mío.....	<u>39</u>
17-Separabilidad.....	<u>40</u>
18- Unas pocas ideas sueltas más.....	<u>43</u>
19-Y dos links de género.....	<u>44</u>
20- Deberes de la sesión.....	<u>44</u>

1- Previa

En este momento del trabajo interior debes focalizar tu esfuerzo en practicar el yo-experiencia o, lo que es lo mismo, fortalecer el centro que tengas que equilibrar. Este es tu punto de trabajo actual y en él tienes que poner tanta fuerza, tanta inteligencia y tantas ganas como puedas. **No te despistes: el yo-experiencia es lo que ahora te toca. NO lo evites.**

Sin embargo, muchas de las cosas de la sesión de limpieza y potenciación del centro mental te van a ser muy útiles también para eso.

Realizar Alquimia Mental y un trabajo serio de Des-sensibilización va a ayudarte a hacer pasos gigantescos en tu crecimiento personal.

Sin embargo, no sufras por tener que hacer **todo** el trabajo que este dossier (y el curso) sugiere. Poco a poco y buena letra. Cuando avanzas un paso, el siguiente es más fácil. No quieras hacerlo todo a la vez. El crecimiento es en espiral: parece que pasemos por el mismo punto donde antes estaba, pero vuelvo a pasar desde un nivel de autoconocimiento superior.

Recuerda que para avanzar nos hacen falta tres cosas claves:

- 1.- Información de sabiduría.
- 2.- Mantener la energía alta.
- 3.- Práctica, práctica y práctica.

Creo que la información la vas teniendo. Ahora es cuestión de cuidarte (para mantener alta tu energía: descanso, naturaleza, alimentación sana, algo de deporte...) y, sobre todo, de practicar y practicar y practicar.

No busques tener éxito, sino dar tu máximo, expresarte. Por eso, Antonio Blay decía que la síntesis de este trabajo era, simplemente, "*descubrirse más allá del personaje, descubrirse como Yo y expresarse. Descubrirse y expresarse*". Simple, ¿verdad?

El éxito no depende de ti. Dar tu máximo sí. Si te propones dar tu máximo durante bastante tiempo, el éxito (aunque no dependa de ti) será inevitable. Así que... ¡a practicar!

2- Ideas propias o socialmente pensadas

Uno de los objetivos de la sesión es romper los esquemas mentales y darnos cuenta de que, a menudo, no tenemos ideas propias sino ideas sociales que reproducimos. Por lo tanto, **a menudo no pensamos, sino que somos pensados**. Esta sesión nos ayuda a buscar la limpieza de nuestra capacidad de comprensión.

Cuando esto sucede, gran parte de nosotros no nos damos cuenta porque somos conscientes de las ideas que habitan nuestra mente, pero somos inconscientes de que estas ideas no han sido sólidamente construidas por nosotros, sino que nos han sido transmitidas como un credo que repetimos. Una gran parte de nuestras ideas son, simplemente, ideas sociales. No las pensamos, sino que ellas "nos piensan a nosotros".

En este sentido es clave diferenciar **lo que sé y lo que ignoro. Diferenciar conocimiento de opinión**.

Por poner un ejemplo inocente, yo acepto que la tierra es redonda. Pero este no es un conocimiento que haya construido como propio hasta que yo no tengo argumentos propios para demostrarlo. Si no puedes demostrar que la tierra es redonda, esa idea es una opinión con la misma consistencia que la que nuestros antepasados tenían al afirmar que era plana.

Saber diferenciar entre las ideas que puedo argumentar, de las que sólo "creo" es un paso de gigante porque me permite caminar sobre certezas (aunque sean pocas) y eso me permite avanzar. Tomar "opiniones" como "conocimiento" sería perderme por un camino que me mantiene en la ignorancia.

En el camino del autoconocimiento, las opiniones son un obstáculo. Debemos dejar caer la fe y las opiniones. Debemos confiar en la experiencia real y lo que realmente sabemos.

Quisiera diferenciar tres formas de relacionarse con el conocimiento:

- **Inocente:** sabe que no sabe. Conoce su ignorancia.
- **Ignorante:** Piensa que sabe, tiene opiniones claras y firmes de muchas cosas... pero no tiene conocimiento, solo opinión. No puede demostrar lo que sabe, no puede usar lo que sabe para obtener resultados reales. ¡Por eso es ignorante!
- **Sabio/a:** Tiene conocimiento propio, una comprensión personal y real. Puede demostrar lo que sabe. Puede obtener los resultados que prevé al aplicar lo que sabe: ¡eso demuestra su sabiduría! ¡No se la inventa, la demuestra con hechos!

Liberarme de las ideas sociales me permite empezar a ser intelectualmente libre.

Si soy intelectualmente libre podré:

a) Poner en duda creencias sociales (y personales) muy arraigadas de las que no tengo pruebas.

b) Actuar diferente.

Es decir, seré libre (bueno, siempre que la libertad sea posible... ¿porqué cómo ser libre si sé lo que debo hacer y he decidido hacerlo al margen que me apetezca o no? Creo que desde el personaje no hay libertad, pues hay mecanicidad, pero tampoco desde el yo consciente hay libertad: se hace lo que se ha decidido).

Mientras actúe como si compartiera las creencias sociales pasaré desapercibido/a. Pero cuando una creencia haya demostrado su falsedad, quizás sentiré el deseo de hacer algunos cambios en mi vida y, posiblemente, tendré la fuerza para hacerlo (pero debo haber trabajado el yo-experiencia para tener la inteligencia, el amor y la energía disponible).

Quizás, el tener criterio propio me convertirá en una diana de múltiples críticas sociales, pero tendré la fuerza suficiente para ignorarlo (gracias al trabajo del yo-experiencia) y también sabré que vivir en el error (o la mentira) es mucho peor. Aunque, de hecho, si he realizado un trabajo profundo, habré cultivado la suficiente **sabiduría como para no herir inútilmente a los demás** y por lo tanto, **es improbable que me ataquen**. A menudo, el ataque de los demás cuando tengo "*buenas ideas y maravillosos valores*" indica que me falta todavía sabiduría para aplicarlas.

Sin embargo, quiero reiterar algo: vivir en la ignorancia siempre es mucho peor que ver la verdad, porque genera mucho más sufrimiento y nos aleja de nuestra realización.

Deseo que, en los próximos años, muchas creencias vuestras vayan cayendo ... y que deis (y quizás ayudéis a la sociedad a dar) un paso hacia conductas más inteligentes, más amorosas y más decididas.

Viendo los cambios sociales que van a una velocidad increíble, tu implicación será clave. La espiritualidad no está separada de la vida social: vivimos espiritualmente en sociedad.

3- Alquimia Mental, desensibilización y cofre del tesoro

Pero, en realidad, los trabajos más importantes de esta sesión son: Alquimia Mental, Des-sensibilización y Cofre del Tesoro.

La intención de las técnicas es poder estar en el YO consciente, que no juzga, que mira, que actúa, que se relaciona, que comprende... de forma limpia, en el aquí y ahora.

Remarco que lo clave es estar en el YO y que estas técnicas me llevan ahí. No son importantes en ellas mismas, sino por el aprendizaje que provocan.

La Alquimia es una propuesta para convertir nuestro plomo mental (las ideas falsas que nos hacen sufrir) en verdadero oro de conocimiento que nos lleve a la felicidad.

Los ejercicios de Des-sensibilización buscan que tengas herramientas concretas para que puedas relacionarte desde el Amor en lugar de hacerlo desde los sentimientos cuando estos te dominan. Sí, muy a menudo los sentimientos son el peor obstáculo a superar en nuestro momento de evolución actual. E, incluso, muchas veces no queremos superarlos: ¡los valoramos tanto!, ¡creemos que tienen tanto valor que no queremos renunciar a ellos para relacionarnos con el mundo!

Pero si no somos capaces de renunciar a relacionarme con los demás desde el sentimiento, no nos será posible alcanzar un nivel más profundo y más feliz de relación: desde el Amor. Quiero recordar que los sentimientos aparecen a partir de los juicios que hacemos de lo que nos ocurre y, por lo tanto, están sometidos a polaridad, a cambios. En contraste, el Amor no tiene polaridad: siempre se puede sostener el deseo del máximo bien para mí y para los demás.

El Amor siempre es sólido y firme. Sobre el amor se construye una

verdadera vida espiritual. ¿Por qué?

Porque con las emociones (relacionadas con lo biológico) se obtiene energía emocional, imprescindible para tener la energía biológica alta.

Con los sentimientos (relacionadas con los juicios sobre lo que ocurre) obtenemos energía sentimental, el combustible de nuestra voluntad y de nuestro psiquismo. Resultan imprescindible para mantener la energía mental alta.

Con el amor se obtiene energía espiritual, una fuerza sólida que permite ver la realidad sin añadir nada. A eso se le llama, desde el budismo, iluminación: ver la realidad sin añadir, ni deformar nada. Se hace desde el amor, puesto que el amor es no-resistencia a nada, total aceptación.




Estos ejercicios valen su peso en oro.

Aquí te aconsejo que en todo momento:

- 1.- Intenta volver al YO, al aquí y ahora. Al amor, al no juicio.
- 2.- Convierte tus pensamientos en pensamiento consciente de amor con alquimia mental y entrarás en el YO.
- 3.- Si no puedes manejar tus pensamientos porque los sentimientos te pueden, entonces debes plantearte hacer un trabajo de des-sensibilización muy sistemático y entonces podrás hacer alquimia... ¡y volver al YO!
- 4.- Si no tienes tiempo (o por cualquier motivo) ahora no puedes hacer desensibilización podemos hacer Cofre del Tesoro. Es muy sencillo y muy eficaz (y nos va a dar tiempo hasta que podamos hacer desensibilización y, luego, alquimia del pensamiento). De hecho, el Cofre del Tesoro es algo muy poderoso... ¡tanto que la mayoría de meditaciones y visualizaciones guiadas son joyas del cofre! O sea, aunque la

pongamos como la herramienta más básica, ¡sigue siendo poderosa!

Por lo tanto estoy afirmando que nuestro trabajo, a nivel mental, además del respeto a las leyes universales, debería seguir cuatro pasos:

- 1) Conciencia de YO  Alquimia mental 
- 3) Des-sensibilización  4) Cofre del Tesoro

En primer lugar, debo poder estar despierto aquí y ahora: conciencia de Yo. Debería poder estar presente en mi propia conciencia.

Si ello no es posible y me fusiono con la realidad, sufriré. Entonces deberé hacer alquimia mental para desmontar una falsa creencia y volver a mi yo de forma más fácil.

Pero, a veces, la tensión sentimental me impide domar mi mente que se vuelve como un caballo salvaje y ni tan siquiera puedo pensar. Ello me impide hacer el trabajo de alquimia mental. En estos casos, debo empezar por des-sensibilizarme previamente para, luego, hacer alquimia y, finalmente, volver a mi yo consciente.

Por otra parte, la técnica del cofre del tesoro permite abordar pensamientos cuando no tenemos tiempo para hacer lo anterior... ¡o cuando simplemente queremos llenarnos de paz fácilmente!

4- Las leyes universales y sus aplicaciones prácticas.

En el planeta tierra todo obedece a leyes exactas. Nada sucede aleatoriamente. Incluso lo que llamamos "azar" puede ser investigado y comprendido.

Por eso, en esta sesión hemos querido explicar un poco las leyes

universales fundamentales (la de la naturaleza, de la afinidad o armonía, de la correspondencia y de la evolución), así como algunas aplicaciones prácticas que nos pueden ser inspiradoras.

Conocer las leyes nos permite vivir sin contradecirlas y, por lo tanto, tener una vida mucho más agradable y llena de sabiduría.

5- Una visión global del curso

Por otra parte, también aportamos una visión global del curso como una evolución del yo-mecánico al yo-consciente a partir de los tres centros: intelectual, emocional y energético.

A continuación te apporto un cuadro que es una visión global del curso en el tránsito del personaje al YO consciente en cada uno de los tres centros: intelectual, emocional y energético. Un cuadro que comentamos en el curso al explicar la visión global del curso y que aclara muchas cosas y que podéis escuchar en audio en este link http://www.ivoox.com/viaje-del-ego-al-yo-desde-la-audios-mp3_rf_25189574_1.html (pero también está en el blog).

Espero que esta versión sintética os sea especialmente útil.

	Realidad El SER	Relación con los tres centros	Certezas	Vivencia interior	Relación con el mundo
Inteligencia	Yo Consciente Ego	Capacidad de ver Que me entiendan	Conocimiento (lo que veo) Prejuicios (lo que pienso)	Investigación Juicio del mundo	Visión / Intuición Proyección: veo fuera lo mío
Amor	Yo Consciente Ego	Capacidad de amar Que me quieran	Lo que comparto voluntariamente Filias/Fobias	Participación / responsabilidad querida Sentimientos variables que sufro	Relación sana / Unidad Sopa emocional (estado emocional inevitable)
Energía	Yo Consciente Ego	Capacidad de acción Que no haya problemas	Habilidades (lo que aporto) Actitudes (si me gusta/lo sé quiero hacerlo, en caso contrario no)	Combate / Energía consciente Reacciones mecánicas e inconscientes	Protagonista / Canal de expresión divinidad/ Unidad Víctima

Si observas el cuadro verás que es clave pasar del ego al yo consciente. Ese es el objetivo del trabajo interior y, por lo tanto, el objetivo de este curso. Te animo a escuchar de nuevo el audio en el que explicaba el curso Aula Interior como un viaje desde el ego en sus tres aspectos (emocional, intelectual y energético) hasta el Yo esencial.

6- Manejar el pensamiento consciente

Manejar conscientemente el pensamiento es un objetivo de maestría espiritual para relacionarnos conscientemente con la realidad y con el plano superior.

El pensamiento que tú tienes crea tu mundo interno y tu mundo interno crea tu mundo externo por correspondencia. No estoy hablando que creemos la realidad a nivel físico, sino que, en el mismo plano físico, hay realidades diferentes psicológicas. Por ejemplo, un colegio siempre es el mismo, pero que se goce o no de las clases depende del mundo interno del estudiante. El alumno/a no crea las aulas, pero sí la correspondencia con un curso determinado en que estudia y también la vivencia interior que tiene al cursarlo. Cuanta mayor conciencia, mayor goce.

Crear el mundo interno de forma consciente (vivir desde el amor, al margen de lo que, físicamente, nos toque vivir) es clave para poder relacionarme con la realidad de forma limpia y consciente y sin sufrimiento.

Obviamente, hay algunas creencias que nos impiden ver la realidad y hay que irlas poniendo en duda (entender que cuando las creemos nos generan sufrimiento para aprender).

Las creencias falsas que más dolor nos producen son, en general, las siguientes:

- Creer que la maldad existe.
- Creer que la injusticia existe.
- Creer que la culpa existe.
- Creer que tener que salvar a los demás es bondad (cuando es interferencia).
- Creer que soy propietario de alguien o algo.
- Creer que el amor es exclusivo, cuando es universal.

Recuerda que todo lo que tú deseas a los demás, te lo haces interiormente ti.

Por tanto, intenta desear lo mejor a los demás: harás un excelente uso de tu pensamiento.

Relación entre pensamiento y sentimientos

Los sentimientos no sirven para relacionarnos. Sólo sirven para conocernos.

Si sufrimos, quiere decir que no vamos bien dirigidos. Si nuestra vida está llena de paz, felicidad / amor y servicio (ayuda consciente y amorosas a los demás) quiere decir que vamos bien.

El problema de los sentimientos no es su existencia, sino que sean automáticos y no voluntarios. Si fueran voluntarios, ¿quién querría tener sentimientos llenos de sufrimiento?

Pero si nosotros observamos nuestro sufrimiento (gracias a los sentimientos) podremos modificar lo que pensamos: es un pensamiento inútil porque nos hace sufrir.

Pero aún podemos ir más allá para ir limpiando nuestros pensamientos inconscientes: debemos cultivar conscientemente los pensamientos que queremos vivir.

Debemos cultivar los sentimientos que llevan:

- 1.- **Paz interna** (no hablamos de euforia, sino de una paz tranquila que nace de hecho mismo de ser): **cero por ciento de agresión y cero por ciento de respuesta mecánica** al exterior.
- 2.- **Amor / felicidad** (que nace de cumplir con las **7 herramientas** del amor): aceptación total al exterior y ausencia de interferencia en sus vidas, con el deseo de **buscar su y nuestro máximo bien**.
- 3.- **Servicio** (que nace de **estar siempre disponible** para dar ayuda cuando corresponda y **dar siempre información útil** y pertinente y adecuada, previamente verificada por nosotros, a

todos los que nos lo pida): aplicar las 3 normas de la **ayuda** y de conocer las **leyes universales**.

Cuando cultivo conscientemente estos tres sentimientos dentro de mí, necesariamente significa que he creado las causas previas para una vida mejor.

Evaluar los resultados de mis pensamientos

Para evaluar los resultados de tus pensamientos, sólo hay que mirar los siguientes resultados (por los resultados puedes entrar a investigar las causas y modificarlas):

1. - Analiza si los resultados son satisfactorios o insatisfactorios.
2. - Analiza si los resultados son internos (dentro de ti vives la consecuencia) o son externos (vives los resultados al "exterior").
3. - Analiza si los resultados son voluntarios o involuntarios. Mientras no sean voluntarios, aunque hayan sido positivos, todavía no tienes sabiduría.

Obviamente, lo que falta es trabajar para conseguir que tus pensamientos produzcan resultados satisfactorios y voluntarios tanto internos como externos. Para hacerlo, cultivar los sentimientos de paz, felicidad y servicio de forma consciente es una manera clara de deshacerse a los pensamientos inconscientes que llevan a sentimientos de sufrimiento.

Dejemos de creer que el sufrimiento es obligatorio y bueno.

Obliguémonos a ser felices generando las causas: amor, paz y servicio.

Dejemos caer la necesidad de que se haga nuestra voluntad. Apoyemos la voluntad de la vida. No sabemos lo que es bueno para nosotros/as: digamos sí a lo que ocurra. No tenemos otra opción y pretender que sí sabemos lo que es bueno para nosotros es algo

exagerado...

Reitero que las 7 herramientas del amor me parecen, en este momento, siete palancas muy claras de trabajar el interior.

Pero además os propongo una herramienta fundamental: LA ALQUIMIA MENTAL

7-Alquimia mental

La alquimia mental es una técnica para aprender **a pensar de forma voluntaria, positiva y sostenida**.

El propósito de la alquimia es ayudarnos a tener suficiente energía espiritual como para vivir una vida llena de felicidad, paz y amor.

Mientras yo no cambie mi mente, no podré cambiar mi vida. Mis pensamientos marcan lo que vivo puesto que mi interior, por la ley de la correspondencia, convoca lo exterior.

Pero para hacer alquimia necesito un **elevado grado de comprensión**. Mientras no comprenda la realidad solo podré resignarme ante ella. La resignación conlleva dolor. Para hacer alquimia necesito, como siempre insistimos en todo trabajo interior, tres cosas: información de sabiduría, energía alta y práctica.

A menudo intentamos hacer alquimia, pero los sentimientos no nos permiten avanzar. Quedamos atrapados/as. ¿Qué hacer en ese caso? ¡Ejercicios de des-sensibilización! Por eso existe una relación directa y muy intensa entre la alquimia mental y la des-sensibilización.

Muchas personas confunden Alquimia Mental con "pensamiento positivo". El repetirse una idea "positiva" no va a generar ninguna nueva realidad si

no existe un componente previo fundamental: la idea a repetir tiene que ser cierta. Por lo tanto, el mentalismo tiene un límite claro: solamente funciona si se aplica a ideas ciertas.

Por otra parte, es un hecho que pensar en "lo que me gusta" puede subir mi energía y, en este sentido, es positivo. Pero sería todavía más poderoso si, en lugar de pensar y pedir lo que deseamos, pedimos que se nos muestre lo que debemos hacer... ¡y nos lancemos a hacerlo gozando! Es decir, mientras muchas personas piden vivir lo que les gusta, lo que propongo es que nos guste lo que nos toque vivir. Puede parecer un cambio menor, pero os aseguro que es inmenso y clave.

8-¿Cuándo debemos hacer alquimia mental?

Pues cuando sufrimos ante una persona o una circunstancia.

El sufrimiento puede ayudarnos a recordar: "Si estoy sufriendo, es que todavía no comprendo la realidad. Ahora es el momento de hacer alquimia mental".

Sin embargo, también podemos hacer alquimia mental cuando vivimos un estado de identificación elevado con lo que ocurre, puesto que indica que nos hemos "perdido a nosotros/as", que no nos tenemos presentes dentro de la propia conciencia. Aunque nos parezca que todo va bien, si vivimos en la inconciencia es un buen momento para hacer alquimia y anclarnos en la realidad.

Sin embargo, muchas veces no podemos hacer alquimia porque nuestros sentimientos nos lo impiden: van como locos y no podemos pensar, ni manejar nuestra mente. En ese caso, lo que debemos hacer es, previamente, desensibilizarnos y, luego, hacer la alquimia

9-Des-sensibilización

Cuando nuestros sentimientos nos arrastran y queremos actuar de una forma determinada y, sin embargo, no podemos. ¿Cómo desensibilizarnos?

La desensibilización la propongo en un proceso de dos pasos, tras esos dos pasos podremos pasar a hacer alquimia

Primer paso: el muro de las lamentaciones o el cojín

No debemos negar las emociones, ni los sentimientos, sino aceptarlos y acogerlos, darles nombre para saber qué vivimos en nuestro interior. Si lo negamos o lo reprimimos podemos llegar a perjudicar nuestra salud. Esta es una fase biológica: mientras no quememos el cortisol y la adrenalina de nuestra sangre, será difícil centrar la mente.

Por ello recomendamos expresar lo que sentimos... ¡pero NUNCA contra nadie! Os recomiendo un ejercicio de limpieza energética que haremos en el curso en la sesión de energía: pegar un cojín verbalizando con libertad. También podéis hacer variantes sobre el mismo: gritar, correr, nadar... ¡siempre verbalizando y sacando fuera lo que llevéis dentro! pero nunca contra nadie.

Al hacerlo vaciaremos nuestro interior de tensiones innecesarias pero existentes y la fuerza de las emociones y sentimientos será mucho menor. Gran parte del cortisol y de la adrenalina se habrá quemado con la expresión energética. ¡Habremos preparado el terreno!

Segundo paso: despolarizarnos.

Cuando estoy atrapado en un sentimiento es adecuado intentar salir de él hacia un punto neutro. ¿Qué quiero decir con neutro? Me refiero que salir de un sentimiento con su contraria es una opción, pero no es la más

adecuada. Podemos salir de la tristeza convocando la alegría, pero lo más adecuado es convocar el amor. El amor no es un sentimiento y, por ello, no tiene polaridad. Es único lugar realmente estable y, por ello, el más recomendable.

¿Cómo situarnos en el amor cuando estamos en un gran shock emocional?

La forma de hacerlo es sencilla: recordar cuál es nuestra motivación última en esa circunstancia o con esa persona.

Por ejemplo, ante un problema profesional debemos recordar por qué escogimos ese trabajo, qué nos llevó a estar ahí. Si el motivo sigue siendo sólido, lo recordaremos y nos dará fuerza. Si el motivo no tiene ninguna solidez, comprenderemos que debemos buscar un trabajo nuevo en el que ser útiles y eso también nos situará en un lugar neutro.

Es decir, si somos maestros y tenemos un grupo de alumnos/as difíciles podemos preguntarnos: ¿qué me llevo a ser docente? ¿qué me impulsó a enseñar? Si recordamos que fue para dar el máximo apoyo a los chicos y chicas para que crecieran, tendríamos un lugar de amor para actuar desde ahí. Si descubrimos que nunca nos interesaron los chicos/as entonces podríamos empezar a buscar un nuevo trabajo viviendo el actual como un puente que me permite llegar al lugar que me llama: también sería un punto de partida sólido, pues buscaríamos lo mejor para nosotros y nuestro alumnado.

Lo mismo con relaciones personales: hijos/as, parejas, amistades... cuando estamos con una amistad y tenemos un problema con ella, debemos despolarizar recordando: "¿por qué motivo la busqué como amiga/o?" o "¿qué me llevo a pedirle a esta persona que fuera mi pareja?". Esto nos permite recordar que no es el problema concreto lo que debe mover nuestra relación, sino la decisión que nos llevó a vincularnos con esta amistad, a vivir con nuestra pareja o a engendrar el hijo/a que ahora cuidamos.

Recordar el motivo profundo es clave. Así recordamos que tuvimos un hijo/a para darle apoyo, o que vivimos con alguien por la oportunidad que nos da de expresar nuestro amor... De este modo, nos despolarizamos. Nos situamos en el amor: en lo que es mejor para mí y para la otra persona.

Tras los dos pasos anteriores, ya podemos hacer alquimia: sería el tercer paso de la desensibilización.

¿Cómo hacemos alquimia ante una persona o una circunstancia difícil?

Primer paso:

Comprende que estás creyendo una idea falsa y eso te hace sufrir.

Las ideas falsas que más habitualmente hacen sufrir suelen ser las que hemos mencionado antes:

- Creer que la maldad existe.
- Creer que la injusticia existe.
- Creer que la culpable existe y hay que castigarlo.
- Creer que tener que salvar a los demás es bondad (cuando es interferencia).
- Creer que soy propietario de alguien o algo.
- Creer que el amor es exclusivo, cuando es universal.

Mientras creas en algo falso, el sufrimiento es inevitable. Por lo tanto, localizar la idea que te hace sufrir, la idea falsa, es el primer paso de alquimia.

Aula Interior: curso 2017-18

He aquí unas pistas que te pueden ayudar a comprender más ideas falsas que son muy habituales. Te recomiendo que tapes la segunda columna intentado encontrar la respuesta por ti mismo/a. Te será muy útil para comprobar si vas integrando los contenidos del curso.

CARACTERÍSTICAS de un <u>PENADO/A</u> (persona prisionera de sus penas y sufrimiento)	CARACTERÍSTICAS de un <u>LIBERADO/A</u> (persona dueña de su propio respeto y felicidad)
1. Quiere escapar de sus propios resultados	Evalúa sus resultados para encontrar la verdad
2. Busca cómo evadir sus responsabilidades	Asume todos sus compromisos y resultados
3. Niega todos los errores que comete	Reconoce sus errores y aprende de ellos
4. Trata de cambiar la realidad con la agresión	Acepta la realidad para hacer su cambio interior
5. Exige que se haga justicia	Asume sus experiencias y respeta las de los demás
6. Pide que le den de lo que no ha hecho	Está abierto a recibir lo que la vida tenga para él
7. Reclama derechos que no se ha ganado	Sabe que la vida le da todo lo que le corresponde
8. Se queja constantemente de sus resultados	Valora profundamente todo lo que la vida le da
9. Protesta contra todo lo que no le gusta	Respeta las costumbres y experiencias de los demás
10. Se rebela contra la ley y el orden	Se adapta y respeta las normas del lugar donde esté
11. Se llena de rencor si los demás no le dan gusto	Acepta, valora y respeta las decisiones de los demás
12. Maneja sus desacuerdos con la ley del silencio	Maneja sus desacuerdos con diálogo y acuerdos

13.Siente la necesidad constante de defenderse	Siente la necesidad de respetar a todo ser viviente
14.Culpa al medio y a los demás, de sus problemas	Asume y aprende del resultado de sus decisiones
15.Se culpa a si mismo por sus malos resultados	Acepta su necesidad de errar para poder aprender
16.Expresa sus resentimientos con mala voluntad	Expresa sus desacuerdos respetuosamente
17.El miedo lo acompaña constantemente	Acepta que la vida siempre tiene lo mejor para él
18.La angustia no lo deja estar en paz	La seguridad en sí mismo le permite tener paz
19.Mantiene cara seria, de frustración, o amargura	Mantiene una expresión de paz, serenidad o alegría
20.No deja que nadie entre a su "territorio"	Hace acuerdos para la utilización de los espacios
21.Los rencores lo llevan a tener deseos de venganza	Agradece lo que aprendió y desea lo mejor al otro
22.Ve la vida como una competencia con los demás	Ve la vida como un compartir de experiencias

Segundo paso:

Localiza las ideas ciertas que deben sustituir las ideas erróneas anteriores.

Por ejemplo:

- No existe la maldad, cada persona hace lo que cree que debe hacer. Puede faltarnos sabiduría, pero el mal no existe.
- Algo puede ser claramente mejorable, pero eso no quiere decir

que sea injusto: es el fruto del nivel de conciencia que existe, mientras no haya más sabiduría no puede haber otra realidad más justa. No se trata de justicia, sino de sabiduría en mayor o menor grado que se plasma en una u otra realidad.

- Darse cuenta que si el mal no existe, tampoco los culpables y que, ante un error, hay que enseñar en lugar de castigar.

- Darse cuenta que para poder ayudar a los demás deben darse las normas de la ayuda.

- Darnos cuenta que no poseemos el cuerpo, sino que lo administramos para tener sabiduría. Buscar, de cada realidad, lo que más puede enseñarnos.

- Darnos cuenta que no poseemos nada, solo lo administramos.

-Darnos cuenta que no poseemos a nadie, solo nos relacionamos con ellos/as mientras estemos en el mismo camino.

- Darnos cuenta que el amor es universal, que no nos lo pueden dar de fuera y que, en todo caso, debe regirse por acuerdos sabios.

A continuación pongo otra gráfica que puede ayudarnos a desprogramarnos de ideas erróneas. Sugiero que podemos intentar encontrar nuestras respuestas tapando la columna donde se ofrece una respuesta para ver si nosotros podemos llegar a una solución similar.

De este modo vamos integrando el máximo.

ASOCIACIONES EQUIVOCADAS:	ASOCIACIONES ACERTADAS:
COMPETIR: luchar contra los demás para ganar	PARTICIPAR: dar lo mejor de sí y valorar el resultado
GANAR: derrotar a los competidores	VALORAR: apreciar el resultado obtenido en una actividad
PERDER: ser derrotado por los competidores	EVALUAR: aprender a reconocer el valor de todo resultado
META: resultado que quiero obtener, cueste lo que cueste	PROPÓSITO: hacer lo mejor y aceptar el resultado obtenido
OBLIGACIÓN: comportamiento que otros me imponen	COMPROMISO: comportamiento decidido por mí mismo/a
NORMAS: decretos que los demás están obligados a respetar	ACUERDOS: compromisos que estamos dispuestos a respetar
POBREZA: no tener lo necesario para vivir	HUMILDAD: la capacidad de ser feliz con lo que se tiene
POSESIONES: creer que soy dueño de algo o de alguien	RIQUEZA: saber que siempre puedo ser feliz con lo que tengo
PROBLEMA: situación de sufrimiento que no puedo resolver	OPORTUNIDAD para aprender manejo y comprensión
PELIGRO: situaciones que representan un riesgo para todos	SITUACIONES que requieren habilidad para manejarlas
REALIDAD: lo que sucede en el plano de 3 dimensiones	REALIDAD: lo que sucede en cualquier plano dimensional
SINCERIDAD: decir claramente lo que siento de los demás	VALORES: expresar solamente las virtudes de los demás
DECIR LA VERDAD: narrar un suceso	DECIR LA VERDAD: dar información de amor

AMOR: el más hermoso de los sentimientos	AMOR: comprender que todo tiene un propósito perfecto
SER BOBO: no hacerle resistencia a la agresión de los demás	SER MANSO: decidir convivir pacíficamente con los demás
EGOÍSMO: pensar en mí en lugar de pensar en los demás	VALORACIÓN: pensar en mí, me da los recursos para servir
PODER: la capacidad de imponer las ideas a los demás	PODER: la capacidad de obtener resultados satisfactorios
DEFENSA: sistema de seguridad para disuadir al enemigo	SEGURIDAD: capacidad de respeto y convivencia pacífica
PRINCIPIOS: ideas asociadas con hacer el bien	LEYES: conocer, obedecer y respetar el orden del universo
EL BIEN: todo aquello con lo que YO estoy de acuerdo	ACCIÓN: necesaria para reconocer la existencia de la ley
EL MAL: todo aquello con lo que NO estoy de acuerdo	ACCIÓN: necesaria para reconocer la existencia de la ley
MAESTRO: ser que enseña a hacer el bien y evitar el mal	MAESTRO: ser que enseña a fluir con el orden del universo
DIOS: señor todopoderoso que premia o castiga	DIOS: origen de todo cuanto existe y sucede en el universo
CUERPO: prolongar la longevidad para salvar la vida	CUERPO: vestido temporal de la conciencia permanente
VIDA: mantenimiento y longevidad del cuerpo físico	VIDA: esencia divina inmortal que anima la materia
MORIR: final de la vida y de la experiencia humana	DEJAR EL CUERPO: final de una etapa del aprendizaje
DESGRACIA: resultado evaluado como pérdida	RESULTADO: correspondencia que mide el método usado
DRAMA: situación evaluada dolorosamente como injusticia	SUCESO: evento neutro que permite evaluar la comprensión

TRAGEDIA: hechos físicos que traen mucho sufrimiento	EVENTO: hechos físicos sujetos a la interpretación humana
---	--

El siguiente cuadro (un variante del anterior, espero que no demasiado reiterativo) también puede serte útil:

¿Cómo usarlo?

Primero puedes leerlo intentando comprender si, realmente, lo entiendes. En caso contrario, no dudes en apuntar las dudas y plantearlas el próximo día de clase.

Segundo, lee la columna "asociación falsa" y, tapando la columna "asociación verdadera" intenta buscar tu propia respuesta y, luego, compárala con la propuesta.

De este modo podrás ir profundizando e integrando los contenidos.

ASOCIACIÓN FALSA	ASOCIACIÓN VERDADERA
INCUPLACIÓN: Los demás son culpables de lo que a mi me pasa	COMPRENDER: Los demás no son culpables de lo que yo escogí
CASTIGAR: Ellos tienen que pagar por lo que hicieron	ENSEÑAR: Ellos necesitan aprender a hacerlo mejor
CULPA: Yo soy culpable de lo que a ellos les está pasando	ERROR: Yo cometí errores con los que los demás se lastimaron
CASTIGARSE: Tengo que pagar mi culpa, no merezco nada	APRENDER: Voy a aprender de esto para no volver a errar
BONDAD:	DAR INFORMACIÓN:

Yo quiero evitarles las experiencias de sufrimiento	Yo puedo enseñarles a no sufrir ante la vida
MALDAD: Personas que tienen la intención de causar daño	IGNORANCIA: Personas que causan daño por una buena causa
MORAL: Defender el bien y luchar contra el mal	VERDAD: Todo lo que sucede es necesario para aprender a amar
CARIÑO: Preocupación por el bienestar de los seres queridos	AFECTO: Compartir tu bienestar con las personas que quieres
SENTIMIENTOS: Sufrir por el otro es tener buenos sentimientos	AMAR: Aceptar la experiencia del otro y ser feliz con su felicidad
INDEPENDENCIA: Ser libre de hacer lo que yo quiera	LIBERTAD: Ser libre de asumir el resultado de mis decisiones
CRITICAR: Expresar mis desacuerdos ante lo que está mal	EVALUAR: Definir en que puede usarse la capacidad de alguien

Tercer paso:

Mira lo que está ocurriendo y busca lo que estás aprendiendo, lo que se te está enseñando.

AGRADECE y VALORA de corazón y de forma auténtica lo que se te está enseñando a través eso. Agradece el gran aprendizaje que se te está ofreciendo.

Por ejemplo, ante una persona difícil, comprende que sin ella no podrías aprender a amar a quien no encaja con tu visión de "persona agradable". Ella te está haciendo superar algo que te cuesta: agrádeselo mentalmente y valora esta maravillosa oportunidad.

Te animo a escribir a continuación 3 circunstancias o personas difíciles de tu vida y, a su lado, la oportunidad de aprendizaje que estás teniendo con ellas:

Circunstancia o persona difícil	¿Qué me está enseñando de valioso? ¿Qué le puedo agradecer?

Nota: hasta que el agradecimiento no es real, quedamos atrapados en este paso.

¿Cómo saber que el agradecimiento es real?

Nos sentimos con más opciones, más libres, liberados.

Si nos dieran a elegir la posibilidad de volver atrás y no vivir la dificultad a cambio de no haber obtenido lo aprendido, nos negaríamos en redondo: lo aprendido es mucho más valioso.

Cuarto paso:

Recuerda que todas las personas actuamos pensando que tenemos motivos para actuar tal como lo hacemos. Así que piensa bien de todo el mundo. Date cuenta que detrás de toda acción hay una intención de amor, una intención de búsqueda de lo mejor (aunque pueda ser errónea... ¡pero recuerda que los errores son la única forma de aprender!).

Si piensas lo mejor de todo el mundo encontrarás lo mejor para ti, porque lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros. ¿Por qué motivo no nos haríamos lo mejor?

Si la dificultad no nació de una persona, sino de una circunstancia, date cuenta que ninguna circunstancia es personal: le hubiera pasado exactamente lo mismo a cualquier persona que estuviera en esas mismas circunstancias...

Quinto paso:

Desea, de todo corazón que la otra persona sea feliz. Recuerda: lo que haces a los demás te lo haces a ti. Por lo tanto, deséate a ti y a la otra persona que sea feliz, que encuentre su camino, que se libere.

Si la dificultad nació de una circunstancia, desea con todo corazón que esa circunstancia sea útil a todas las personas que la vivan, igual como te ha sido útil a ti...

NOTA:

Estos pasos son los que te recomiendo para hacer alquimia. Se pueden resumir de alguna otra manera, pero creo que habrás pillado lo esencial, ¿verdad?

Se requiere práctica, pero te aseguro que los resultados son impresionantes cuando se aplican con constancia. Nuestra vida se transforma y tenemos gran cantidad de energía para nuestra sanación interior y nuestro despertar espiritual.

Al aplicar la alquimia mental de forma consciente, nuestros pensamientos se convierten en voluntarios, positivos y constantes. ¡Hemos domado nuestra mente!

Y aparece el resultado más espectacular: empezamos a pensar de forma consciente, voluntaria y positiva. Los pensamientos automáticos se van disolviendo...

¡Claro porque yo he decidido pensar en amor y cuando no lo hago, aplico la alquimia mental para entrenarme! Y, como solo puedo pensar en una cosa, el amor llena mi mente... ¡y mi vida!

10- El Cofre del Tesoro

Pero, a veces no podemos hacer des-sensibilización, ni alquimia. Entonces usamos el Cofre del Tesoro.

Se trata de atesorar una serie de imágenes que nos sitúen en un nivel más alto de conciencia. Como la mente solo puede pensar una cosa, si pienso en algo que me hace vibrar a un nivel superior, dejo de pensar en lo que me hace sufrir.

Creo que esto es la base de gran parte de la oración, especialmente la infantil. Al margen que el nivel de comprensión del niño/a sea alto o no, el decir cosas bellas hace que su bienestar aumente y descubre, lentamente,

que hay una relación entre su voluntad y el pensamiento: puede pensar cosas bellas cuando quiere. Por eso, aunque se sea una familia atea se puede "rezar" cada noche con la intención de enseñar a dirigir la mente hacia lo positivo.

Por otra parte, quiero remarcar que la gran mayoría de meditaciones y visualizaciones trabajan a este nivel. Y se ha demostrado que su utilidad es inmensa: borra y cambia circuitos neuronales de sufrimiento y genera nuevas conexiones cerebrales de calma y gozo.

Lo digo porque, aunque pueda parecer una técnica menor, tiene mucho sentido y está muy avalada por resultados.

Sin embargo, si somos capaces de completarla con alquimia del pensamiento (y des-sensibilización si hace falta) será mucho más transformante.

11-Las leyes universales

La realidad individual y colectiva se rige por leyes. Conocerlas y verificarlas nos permite fluir con la realidad sin luchar contra ella y superar, así, la visión dualista que es el gran error social: bien/mal, justicia/injusticia, suerte/desgracia...

Las leyes existen al margen que las entendamos o no. Pero si las integramos, podremos avanzar fluyendo con ellas, sin sufrimiento. Cuando las integremos, podremos obtener siempre excelentes resultados, porque las leyes se reconocen por sus resultados. No son creencias, sino verificaciones. Os animo a comprobarlo.

De hecho, hay dos formas de comprobarlas: hacer lo que dicen y observar los resultados positivos (a veces puede ser un poco lento porque podemos estar en una inercia que debemos superar antes de ver los resultados) o hacer exactamente lo contrario: el sufrimiento será inevitable y habremos

comprobado que la ley existía.

Las cuatro leyes más fundamentales de la experiencia humana son las siguientes (no son las únicas, pero sí las que más influencia tienen en la vida cotidiana humana, puesto que ahora no vamos a abordar ni la ley del amor, ni de la manifestación, ni de la polaridad porque no se aplican al mundo físico si no se han superado las 4 anteriores).

He aquí las 4 leyes claves a tener presentes:

1.- Ley de la naturaleza:

En la naturaleza no hay castigos, solo consecuencias. Tienes derecho a violar las leyes de la naturaleza, pero las consecuencias serán inevitables.

Todo ser tiene su función en un contexto interconectado como la vida. No importa que el ser te resulte agradable o desagradable: tiene su función. Quizás desconozcas la función de algo o alguien, pero eso habla de tu ignorancia, no de que carezca de función.

En la ley de la naturaleza hay, siempre, tres puntos hacia los que tiende: generar vida (no solo reproducirse, sino también querer dejar huella, querer dejar un legado), mantener vida y defender esa vida.

Sin embargo, como personas humanas hasta que no renunciamos a la agresión como forma de defender, generar y mantener la vida, no podemos vivir en armonía y esto nos lleva a investigar la siguiente ley superior a la de la Naturaleza.

2.- Ley de la armonía:

Todo lo que haces, regresa a ti (esto está íntimamente relacionado con es la ley de la causa y efecto en el mundo mental: lo que haces a los demás te

lo haces a ti mismo/a).

Solamente el amor libera.

Si no comprendes no puedes amar.

Solamente la comprensión permite amar.

La vida entra en armonía cuando tú actúas desde el amor y no desde los sentimientos.

Cuando eso ocurre, puedes vivir lo que vives de forma gozosa. Lo cual nos lleva a la siguiente ley superior a esta: la de la correspondencia. ¿Qué te corresponde vivir?

3.- Ley de la correspondencia:

Toda situación es un aprendizaje.

Que algo cueste o no cueste, depende de mi nivel de sabiduría.

Si desconoces cómo relacionarte con algo, sufrirás en la relación. Cuando desconoces una cosa, debes aprenderla. Lo que vives como dificultades te corresponde vivirlo para aprenderlo. No es un castigo, sino una oportunidad.

Todo lo que ocurre es perfecto y necesario.

El dolor que vives, te corresponde, pues nace de tu ignorancia.

El gozo que vives, te corresponde, pues nace de tu sabiduría.

Vivas, lo que vivas, te corresponde y es perfecto y necesario.

Otra cosa es que puedas escapar de ahí. Solo puedes evolucionar si aprendes y, claro, eso nos lleva a la cuarta y última ley que rige las tres anteriores.

4.- Ley de la evolución:

La experiencia permite aprender. Nadie puede aprender por otra persona. Ten respeto por tu ritmo de aprendizaje y por el ritmo de los demás.

Al aprender de las dificultades, las trasciendes y desaparecen como tales de tu vida.

Mientras, no aprendo no evoluciono y me corresponde sufrir porque no puedo relacionarme armónicamente desde el amor pues no he renunciado a la agresión.

Yo soy, en última instancia, el resultado de mi comprensión y ésta marcará lo que yo viva. Al comprenderlo, avanzaré en mi evolución, no antes.

12-Aplicación práctica de las leyes universales

Para transformar el destino (aquello que ignoro) en vocación o misión (aquello que sí sé y domino), hay una serie de aplicaciones o leyes menores que pueden sernos útiles de conocer y de verificar.

Vamos a ellas:

Ley de la advertencia y de la oportunidad: nada aparece de golpe, todo aparece tras un proceso previo. Si vas en coche de Madrid a Toledo y

apareces junto a la Sagrada Familia, seguro que has ignorado un montón de señales previas.

En la vida no nos corresponde vivir todas dificultades, solamente las nuestras. Para evitar que tengamos más dificultades que las necesarias, está bien que escuchemos las señales previas y les hagamos caso.

Pero no confundamos las señales con el miedo. ¿Cómo diferenciarlo?

Muy sencillo: mientras el miedo es interno, las señales son externas (un cartel, una llamada telefónica, una rueda pinchada, la pérdida inexplicable del billete...). Para mayor seguridad, espera que haya 3 señales externas... ¡pero entonces actúa!

Con respecto a la oportunidad: di que sí a las oportunidades que se te presenten y, luego, comprueba con las señales y la ley del dos y del tres que merecen la pena.

Ley del dos (¿sí o no?) o de la pregunta: si tienes dudas ante la posibilidad de realizar alguna cosa... ¡hazla y observa lo que te responda la realidad! Si avanzas (aunque sea a pasos pequeños) vas por buen camino. Si no avanzas en absoluto, ¡escucha que la vida te está diciendo que no!

Si actúas, recibirás respuesta: sí o no.

Pero mientras no actúes, la vida no tiene ninguna necesidad de responderte: nada es real. Así pues, ante una duda: ¡actúa y escucha las señales!

Ley del tres (¿hasta cuándo insisto?) o de la constancia: si no sabes si tienes que insistir más o retirarte es muy sencillo: no te rindas antes de probar una cosa 3 veces, pero no sigas insistiendo sin hacer cambios importantes tras 7 negativas consecutivas. Menos de 3 veces es falta de constancia, más de 7 veces es tozudez.

Ley de los vasos comunicantes: si te relacionas desde los sentimientos, te "contagiarás" de los sentimientos ambientales. Los "vampiros emocionales y/o las relaciones tóxicas" solo existen si te relacionas desde las emociones. Mientras aprendes a relacionarte desde el amor (en ese caso serás invulnerable al malestar ambiental), busca entornos y personas con energía alta y positiva.

Ley de la causa y efecto: a nivel psicológico, todo lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo/a. Si odias a alguien, el odio está en tu interior. Si miras con ternura a alguien, la ternura está en tu interior. Esta ley podría ser el resumen más sintético de la alquimia mental: trata a los demás tan bien como puedas.

Ley de la maduración o de la saturación: para que un tomate madure tiene que pasar por todas las etapas de estar verde, no puede saltarse etapas. También las personas aprendemos cuando hemos gastado ya todos los errores. Mientras yo piense que lo que hago es adecuado, no podré hacer una cosa diferente. El sufrimiento ayuda a descubrir errores, ayuda a saturarse, a madurar. Recuerda no interferir: sería falta de amor.

Ley de la compensación: en el mundo material hay que estar dispuesto a ser tan útil como se pueda, pero también hay que estar abierto a recibir. Si nos negamos a recibir, secaremos nuestra fuente. Acepta de buen grado lo que te regalen, os lo ofrecen porque previamente habéis generado el derecho a ser compensados. Recordad las tres normas de la ayuda. Para ser compensado hay que: tener algo que dar que sea útil, saber hacer relaciones excelentes (usad las 7 herramientas del amor) y ofrecerlo con amor siguiendo las normas de la ayuda.

Ley de la afinidad: el mundo interno convoca la vivencia del mundo externo (atención: NO crea la realidad, sino que nos lleva a vivir psicológicamente un nivel u otro). Tal como sea mi mundo interno, así me corresponderá vivir en un mundo o en otro. Los punkies van con los punkies y tienen valores de punkies, problemas de punkies, estética de punkies, arte de punkies... ¿Con quién quieres vivir? Genera este mundo dentro de ti y será inevitable.

Ley de los espacios vacíos o de los armarios llenos: para que algo pueda entrar en tu vida, tienes que dejar ir lo que tienes. Todo lo que sale de tu vida es, siempre, reemplazado por algo nuevo. El vacío no existe en la vida. Aprecia lo que tienes, en lugar de aferrarte a lo que no tienes. Deja marchar lo que no necesitas y llegará lo que ahora te corresponde. Mientras no dejes marchar lo que ya no es útil para ti, no puede llegar lo que está en camino.

Ley de la opción y de la comprensión: en toda situación siempre hay dos formas de relacionarse: desde las 7 herramientas del amor o equivocarse. Si te relacionas desde las 7 herramientas del amor integrarás los aprendizajes y comprenderás. Entonces, las lecciones difíciles o dejarán de ser difíciles o dejarán de repetirse.

Aquí puedes, si te parece, recordar brevemente las 7 herramientas del amor:

- 1.- Aceptación: renuncia a cambiar a los demás por la fuerza. Tu cambio es tuyo y es interno.
- 2.- Asumir: renuncia a culpar a los demás de tu experiencia de vida.
- 3.- Actuar: renuncia a agredir, criticar, castigar... actúa con calma y conciencia.
- 4.- Agradecer: renuncia a sufrir por las dificultades, busca aprender de ellas.
- 5.- Valorar: renuncia a quejarte, valora lo que sí tienes.
- 6.- Respetar: renuncia a interferir en el destino de los demás, permite que aprendan.
- 7.- Adaptarte: renuncia a huir de tu función en la vida, de lo que no puedes cambiar.

13-FUNCIÓN, MISIÓN, DESTINO, INTENCIÓN, PROPÓSITO

La experiencia humana está marcada por cinco elementos clave:

1.- **Destino:** lo que no sé (i tendré que aprender necesariamente, así que mejor lo ame).

2.- **Misión o vocación:** lo que sí sé y me gusta.

3.- **Función:** la forma como me gano el sustento (la vida no me la gano, la vida me es regalada, pero las lentes sí me las gano con mi función). Todo ser tiene su función o no comería. Que yo ignore la función de alguien, no quiere decir que no la tenga.

4.- **Propósito:** llegar a ser feliz (0% de oposición a la realidad), vivir en paz (0% de agresión o acción reactiva) y aprender a amar (100% de total aceptación y apoyo a mí mismo/a y a los demás).

5.- **Intención:** la forma como encaro los otros 4 puntos: ¿con ganas de aprender? ¿odiando el destino?

14-¿Algunas ideas sociales erróneas?

A continuación hay unas pocas ideas sociales que seguramente son erróneas o que no se entienden demasiado.

Seguramente, al leerlas te darán pistas para abrir tu mente.

Nosotros reproducimos los modelos sociales si no pensamos cómo queremos relacionarnos y ser. Por ejemplo, si no hemos reflexionado sobre el concepto que significa ser:

Padre/madre

Hombre/mujer

Hijo/a

Amigo/a

Trabajador/a

Responsable

Adulto/a

Buena persona

Éxito/fracaso...

Etc.

Lo que haremos será ser el modelo de adulto/a que nuestra sociedad impone, ser el tipo de madre/padre que nuestra sociedad impone, ser el tipo de trabajador/a que forma parte del arquetipo social...

No podemos liberarnos de las mentiras sociales si no las vemos como tales.

¡Investiguemos la realidad y decidamos si el modelo arquetípico que se nos ofrece es lo que deseamos!

En caso contrario, busquemos otras formas de ser. Y hagámoslo con

suficiente sabiduría como para ayudar a la sociedad en lugar de ponerla en un conflicto excesivo.

A continuación abordaremos varios temas para ilustrar lo anterior, pero remarco que solamente son ejemplos. Cada persona debe encontrar sus propias verdades. En concreto abordaremos:

Holones: partes y totalidades

La palabra mío/mía

El concepto separabilidad

Otras aportaciones

14- Holones: partes y totalidades.

Una aportación interesante para ampliar la capacidad comprensiva de la realidad es la interpretación que el filósofo transpersonal Ken Wilber ofrece (la mejor manera de introducirse a este filósofo, que algunas personas consideran junto a Platón, Aristóteles y Kant uno de los filósofos más clarividentes, es su libro "Breve historia de toda las cosas") a través del concepto de Holon (que no es suya, pero que él explica con gran claridad).

Wilber sugiere que toda la realidad (esto nos incluye a nosotros) es siempre una totalidad y una parte a la vez. Por ejemplo, una célula es una totalidad en sí misma, pero una parte de un tejido. Un tejido es una totalidad en sí mismo, pero una parte de un organismo (como un pulmón). Un órgano es una totalidad en sí mismo, pero una parte de un sistema (como del respiratorio). Un sistema (el circulatorio, el digestivo, el respiratorio ...) es una totalidad en sí mismo, pero una parte de una persona ...

Y aquí sólo apunto una pregunta para ir profundizando: si las personas somos totalidades y partes de algo superior, ¿cual es esa otra totalidad? y esta totalidad, ¿es parte de otra? ¿hasta cuando? Estas preguntas no son sólo intelectuales, sino que la respuesta ha de venir (al igual que en la pregunta "¿quién soy?") desde más allá de la mente, de un espacio que incluya pero trascienda la mente, la parte ini intelectual.

Esto nos debe ayudar a intentar mirar la *realidad* como una globalidad en la que yo sólo soy una parte. Aunque yo soy el centro de *mi* mundo, no soy el centro del mundo. Intentar comprender (comprender etimológicamente significa tomar con el corazón, es decir entender con y más allá de la mente) la globalidad de la realidad y como nosotros somos una pieza de esta totalidad es una tarea que nos puede ser muy útiles para dejar caer creencias inútiles / estereotipos sociales.

Desde esta experiencia (y digo experiencia y no sólo "idea") nos será más fácil comprender/vivir la unidad de toda la realidad, el interser existente entre toda la realidad.

No es cierto que haya un fuera y un dentro en la vida. Todo está interrelacionado: la idea de que ahora me llega (y es "fuera") será "dentro" cuando la haga mía, el calcio que ayer formaba parte de la tierra del huerto hoy forma parte de un tomate y mañana estará dentro de una célula mía ... el "dentro y fuera" es siempre una construcción.

Sólo existe un único dentro: la conciencia.

Y eso es lo único que realmente somos. Somos conciencia. Conciencia que comprende los propios contenidos, que está construida por las interrelaciones de estos contenidos y que es capaz de modificarlos. Es decir, somos conciencia y sólo conciencia, pero quizás solo partes de una conciencia que se expresa a través nuestro...

Un libro interesante y asequible de Wilber, puede ser "Gracia y coraje en la vida y muerte de Trey Wilber". No es ensayo, pero tampoco es puramente novela y la reflexión sobre muchos temas diversos, desde una perspectiva transpersonal, puede ser especialmente agradable para este verano ... Lo publica Gaia editorial.

16-Mío

Cuando miras un objeto y lo adjetivas con la palabra "mío", la experiencia de relación con dicho objeto cambia.

Puedes mirar una libreta y es muy diferente decir: "UNA LIBRETA" que decir "MI LIBRETA".

Observar como "MI" me liga con la realidad y la deforma es clave. Dejar caer la palabra "MI" es fundamental para liberarse. Mirar una libreta (aunque la hayas adquirida) dejando caer la palabra MI es poder ver la libreta como tal. Cuando añado "mi", la deformato porque el término "MI" no añade nada a la libreta, pero transforma mi vínculo con ella.

Esto, de hecho, todavía es mucho más intenso con las nuestras relaciones con personas:

María / mi madre

Marc / mi marido

Julia / mi hija

Conchita / mi amiga

No digo que no podamos usar el término mío, pero hemos de dejar de creer en él.

Nada es mío. Ni mi propia vida: apareció en su forma actual en un cierto momento sin la acción de mi conciencia consciente y desaparecerá en su forma actual (en general) sin mi "permiso" consciente.

Nada es mío.

Ni los hijos.

Ni la familia.

Ni mi propio cuerpo.

¡Ah! Si pudiéramos vivir siempre como si todo fuera de alquiler, como si sólo tuviéramos derecho de usufructo seríamos mucho más libres.

Llegar a la certeza de que nada es permanente es un paso intelectual inmenso que provoca grandes cambios en nuestra vida si llega a interiorizar también el centro emocional (para relacionarnos desde esta certeza con naturalidad).

17-Separabilidad

La *realidad* es una. Como yo soy uno. No soy más allá del mundo, sino que soy dentro del mundo y, en mi conciencia el mundo y yo somos lo mismo.

No hay nada en mi vida que no sea mi conciencia porque lo que yo soy es una conciencia que se da cuenta de ser e interactúa con el mundo y los otros que, en realidad, sólo pueden estar presentes en mi propia conciencia y, por tanto, en última instancia, son mi conciencia: el único existente en mi mundo.

No niego que existen cosas físicas en el mundo, lo que digo es que sólo las puedo captar si están dentro de mi conciencia. Y cuando están dentro de mi conciencia entre ellas y yo sólo hay unidad, sólo hay una única cosa: mi conciencia.

Llegados aquí, hay que entender que mi autopercepción como "entidad separada" es sólo una ilusión: yo siempre estoy unido al mundo, a los otros y a la totalidad porque mi conciencia es mi totalidad. De alguna manera los contenidos mentales cambian (cambian las situaciones, las emociones, los pensamientos, las acciones, las valoraciones ...), pero la conciencia siempre está presente y, de hecho, es lo único que está presente. (Esto tiene mucho que ver con la idea de Holón de Wilber, pero desde otra perspectiva).

Por tanto, la percepción de mi persona como algo separado del mundo ha sido útil hasta ahora, pero es menos explicativa y real (!) que vivirme, percibirme como una unidad con el mundo.

Y si soy capaz de vivirme como una unidad con el mundo, si soy capaz de mirarme como una parte de una totalidad que soy pero que a la vez me incluye, entonces podré tener una experiencia vital más cercana a la realidad, menos distorsionada que la actual.

Lo que estoy sugiriendo es que sitúes tu atención, no sólo en ti como el eje que se da cuenta de que hay cosas que pasan, como el yo que se da cuenta de la realidad (esto es lo que sugería a la ejercicio del despertar y a dónde nos lleva la meditación, por ejemplo) sino que hagas un paso más: te vivas como el espacio de conciencia que apoya este Yo. Que te vivas como la totalidad dentro de la cual está tu percepción concreta, pero percibiendo que tú eres parte y totalidad a la vez y, por tanto, poniendo la atención en la totalidad y no en la parte como hemos hecho hasta ahora.

De esta manera estarás en contacto con la realidad como potencialidad pura, ese espacio que todo lo contiene porque está más allá del espacio-tiempo (recuerda que desde que Einstein describió la teoría de la relatividad se sabe que al igual que el espacio es una dimensión, también el tiempo es otra dimensión y que, por tanto, puede viajar por ambas o situarse en posiciones diferentes en ambas: dentro / fuera, derecha / izquierda ... al menos en espacios / tiempo relativos), por lo tanto, puedes situarte en un "lugar de tu conciencia" desde el que puedes percibirte como totalidad y parte al mismo tiempo y esto abre al espacio que lo contiene todo, el espacio de la potencialidad pura.

Aquí hay, obviamente, una puerta de entrada a la espiritualidad que exploraremos en la próxima (y última) sesión del curso.

Bueno, no importa que no entiendas totalmente la explicación que he hecho en el punto anterior. Creo que no he sido capaz de explicarlo suficientemente claro... te pido disculpas...

Lo que sí importa es que intuyas que si eres capaz de percibirte no sólo como un YO que es (lo que ya sería un gran cambio en la forma habitual de percibirte), sino si eres capaz de percibirte como el espacio que incluye este yo y el resto de la realidad poniéndose en contacto con la fuente, la potencialidad pura. Si lo haces verás como la percepción de tu vida cambiará.

No puedo concretar los cambios concretos que ello implicará en tu vida porque depende de la intensidad, la continuidad y la profundidad de tu conexión con este fondo o potencialidad pura, pero si lo consigues te darás cuenta y te invito a observar muy atentamente la forma como esta realidad se transforma.

Procuraré no hacer afirmaciones demasiado concretas de hasta qué punto el pensamiento, la actitud o las emociones influyen en la realidad, aunque sí hay estudios científicos interesantes al respecto, porque lo que quiero es que tú lo compruebes.

Verifica como, si vives ya viviendo lo que quieres vivir, creas una realidad nueva. Verifica esto y entenderás muchas cosas.

Esta primera orientación ha ido en este sentido: indicarte una puerta que, para muchos, es desconocida. No te pido que me creas, te pido que practiques y lo compruebes en tu propia experiencia.

Lo que vivirás hablará por sí mismo.

18- Unas pocas ideas sueltas más.

a) La ciencia explica gran parte de la vida, pero no la totalidad.

No todo es medible: gran parte de la realidad psíquica no es medible (sólo pueden medirse sus consecuencias, pero no la interioridad psíquica en sí misma porque no es observable desde el exterior).

Por lo tanto mantener una vida que incluya la ciencia es el espíritu (o lo no medible) es vivir en un mundo con volumen.

Sin embargo, hay gente que, desde la fe, niega la ciencia. Confunde, por ejemplo, el hecho de que el psiquismo modifica la realidad, con la creencia de que el pensamiento crea la totalidad de la realidad. Aunque esto último es verdad a nivel absoluto, creo que no lo es mientras vivamos en una vida subjetiva (como humana) que, por definición, sólo puede ser subjetiva.

Por tanto, que las alarmas se nos enciendan cuando nuestras afirmaciones "espirituales" nieguen las aportaciones científicas: sólo serían fe sin

fundamento y nos cerrarían las puertas a la realización desde el ámbito intelectual.

b) Muchas veces la función del intelecto es encontrar respuestas socialmente justas a la realidad.

En este sentido hay que recordar que muchos de nuestros "sólidos valores" serían muy diferentes si tuviéramos otro color de piel, otra nacionalidad, otro sexo, alguna enfermedad, otra orientación sexual ... Un politólogo, Rawls, propone que nuestros valores (individuales y sociales) y las acciones que planificamos tenemos que decidirlos como si no supiéramos cuál será nuestra nacionalidad, color de la piel, orientación e identidad sexual, etc.

En este sentido, por ejemplo, antes de votar merece la pena pensar en todo tipo de persona y votar como si aún no hubiésemos nacido: ¿votaríamos al mismo grupo si fuéramos una persona inmigrante sin papeles que si fuéramos una persona empresaria que una persona con capacidades intelectuales reducidas?

Esto nos permite plantearnos nuestra acción de voto en el caso que creas que es adecuado votar (o cualquier otra acción) más allá de nuestro propio beneficio, un intento de hacerlo desde el amor.

19-Y dos links de género

A continuación hay el link de un pequeño libro (apenas 28 páginas) que escribí para explicar algunos conceptos de género socialmente aceptados, pero que no encajan con la realidad científica:

<http://boiraeditorial.com/pdf/el-cielo-del-arco-iris-Daniel-Gabarro.pdf>
Os invito a leerlo solamente como ampliación, por si os apetece.

También escribí un libro sobre cómo se construye la masculinidad y cómo irla deconstruyendo para vivir con mayor libertad. Lo podéis bajar y leer gratuitamente de este link (también se puede comprar en papel en <http://tienda.boiraonline.es/p2779501-transformar-a-los-hombres-un->

reto-social.html):

<http://boiraeditorial.com/wp-content/uploads/2016/03/transformar-a-los-hombres-DANIEL-GABARRO.pdf>

20- Deberes de la sesión

- 1.- Continúa con el trabajo del yo-experiencia.
- 2.- Inicia un trabajo de Alquimia mental cuando lo necesites.
- 3.- Inicia un trabajo de des-sensibilización cuando sea necesario.
- 4.- Aplica el Cofre del Tesoro cuando no puedas aplicar lo anterior.
- 5.- Respeta las leyes del universo.
- 6.- Empieza a poner en duda todo lo que crees si no lo has verificado.

Recuerda:

El trabajo siempre da sus frutos.

No persigas el éxito.

Da tu máximo y, cuando corresponda, obtendrás los frutos.