

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[CUARTA SESIÓN]

SÍNTESIS IDEAS FUERZA E
INTUIR LOS CENTROS
A TRABAJAR

Enero 2017

Índice

1. Propósito de la sesión.....	3
2. Recordar qué es un feliz año nuevo.....	3
3. Unas reflexiones que pudieron pasar desapercibidas.....	5
4. Ideas clave.....	9
5. Los centros a trabajar.....	13
6. Visualización.....	15
7. Deberes.....	16
8. Material de ampliación: la presencia, el despertar.....	17

1. Propósito de la sesión

1. - Conseguir que todos salgamos con las **ideas claves** del curso claras. Estas ideas claves no son para ser creídas, sino para ser verificadas. La gran mayoría de estas ideas contradicen la educación y la visión social que hemos vivido, generan una visión errónea del mundo y, como consecuencia, nos hacen sufrir, generan dolor en nuestras vidas. Al verificar las nuevas ideas, ponerlas en el corazón e ir las integrando, nuestra vida cotidiana se va transformando y lo podemos comprobar porque se llena de paz, de felicidad.

2. - Conseguir tener una intuición clara sobre **el/los centros que tenemos que reequilibrar, en los que se trabajará prioritariamente** (centro intelectual, emocional y/o energético).

Ahora NO proponemos ningún trabajo, ni ninguna "medicina" para reequilibrar los centros, sino que animamos a seguir observando la propia vida. Observar, no juzgar. Observar, no pensar. Observar. En febrero, hablaremos de cómo irlo reequilibrando.

3. - Realizar una **visualización** importante para **reeducar nuestro inconsciente infantil**. Esto es especialmente importante en el caso de que el centro débil a trabajar haya sido desconectado por una situación especialmente dura o traumática. Esta visualización también prepara el camino a las futuras sesiones de trabajo del inconsciente y profundización en los tres centros: energético, emocional e intelectual que haremos en marzo, abril y mayo.

Por otra parte, hay dos propósitos menores:

a.- Recordar que quiere decir, en realidad, "un feliz año nuevo"

b.- Aportar unas reflexiones que, quizás, han pasado desapercibidas.

2. Recordar qué es un feliz año nuevo

Empezar un nuevo año siempre es sinónimo de aprender cosas nuevas, enfrentarse a retos imposibles, atreverse con tareas o situaciones que *a priori* nos parecen difíciles... Porque eso es lo que, a final de año, nos va a permitir mirar atrás y ver lo que hemos avanzado.

En enero, es habitual desearnos entre nosotros un feliz año nuevo. Pero, ¿realmente entendemos su verdadero significado? Si bien es cierto que ya lo explicamos en el [artículo del blog](#), que puedes volver a leer siempre que quieras, merece la pena recordarlo aquí brevemente.

Feliz año significa **no huir de las dificultades**, sino verlas como una **oportunidad para enfrentarnos a aquellas asignaturas que aún tenemos pendientes**. Porque, si las tuviésemos resueltas, no nos parecerían difíciles. Se trata, pues, de una ocasión única para hacer frente a nuestros miedos más profundos.

Un feliz año es un año en el que podemos aprobar muchas asignaturas: cosas que nos parecen difíciles y que, al final del año, no nos lo parecerán tanto. ¿Y cuáles son esas cosas difíciles? Por ejemplo, aquellas situaciones que alteran nuestra paz interior, aquellas situaciones que no nos permiten mantener el amor hacia nosotros mismos o hacia los demás...

Antes de terminar, te planteo un **pequeño reto**: piensa en las dificultades como si estuvieras de vacaciones en un tour de aventuras. En ese contexto, tendemos a dar menos importancia a las dificultades concretas y más valor a la experiencia en general. Entendemos que las incomodidades y problemas forman parte de esa aventura y, por lo tanto, también sus altibajos. ¡Resulta muy diferente considerar algo un reto o un problema! ¿No crees?

Si somos capaces de mirar los obstáculos como una aventura, tendremos más posibilidades de tener un año feliz. Seguro que, como mínimo, a nivel psicológico habremos marcado un antes y un después en la manera de afrontar las dificultades.

Recuerda: ***sin dificultades, no hay posibilidad de aprendizaje***

3. Unas reflexiones que pudieron pasar desapercibidas

Tal como hemos visto en las clases anteriores, en nuestra vida cotidiana estamos "poseídos" por unos mecanismos internos a los que, por definirlos de alguna manera, los llamamos **ego-idea y un ego-ideal**. El ego-idea son todas nuestras creencias, aquello que aparece de forma automática; el ego-ideal se basa en el ideal de cómo debemos ser y cómo debemos actuar. El juego entre los dos, constituye nuestra prisión. Sin embargo, esta afirmación no es para ser creída sino para ser verificada.

Para comprobarlo, observad si actuáis de forma mecánica sin querer. Seguro que os daréis cuenta de actitudes y pensamientos que aparecen automáticamente sin que nosotros lo decidamos. Por ejemplo: en un discusión con alguien, la reacción automática es defenderse y eso, a veces, viene acompañado de gritos, reproches, acusaciones... Sin embargo, esta es una opción que no hemos decidido, sino que aparece en milésimas de segundos. Para descubrir esta "programación que nos posee y manda en nuestra vida" debemos **observarnos**. Solo así detectaremos las creencias que disparan el piloto automático y tendremos la posibilidad de decidir un camino más sabio.

Esto es especialmente importante de recordar en aquellos momentos en que las cosas van mal. Seguramente, en algún momento habremos escuchado una voz en nuestra cabeza que empieza a decir: "ya está bien, estás volviendo a insultar, a ser agresivo/a... ahora deberías ser bueno y amable" o "ya está bien, tantos cursos de crecimiento personal para nada...". Ahí observaremos que hay un ego-ideal que piensa que debemos ser perfecto/a y, por eso, nos riñe.

Si no empezamos a observarnos, lo que ocurrirá es que acabaremos **confundiendo nuestro Yo auténtico con nuestro Yo ideal, con el Ego-ideal**. En el caso anterior, si nos reñimos a nosotros/as mismos/as, acabaremos dando razón a la voz interior en lugar de observar nuestras creencias, el origen de esa reprimenda. Cuando nos identificamos con el que critica (ya deberías ser más adulto, a ver si aprovechas el curso, estás perdiendo el tiempo otra vez, etc) no nos damos cuenta que quién critica también forma parte del personaje.

Pero, curiosamente, la voz crítica es la que menos observamos. Creemos, erróneamente, que esta nos llevará algún día a ser perfectos. Pero eso es imposible, puesto que no forma parte de nuestra esencia, sino del personaje: forma parte del problema.

Por ello, te animo a que, cuando aparezca esta voz crítica, la observes. Dale la bienvenida, anota qué te dice... pero no te la creas. Pon la cámara de observación y enfoca bien las dos escenas sin juzgar: estarás observando desde el ser que eres, desde tu autenticidad. Seguramente, el Yo auténtico mirará al Yo ideal, que se queja, pero no lo criticará. Solo se limitará a tomar notas. Ese es la práctica que conviene empezar a integrar en nuestro día a día.

Recuerda: ***quien juzga siempre es el personaje***

Y ahora, me gustaría hacer dos reflexiones más sobre el Yo.

La primera de ellas es la siguiente: cuando íbamos a la escuela, nos dijeron que teníamos un cerebro y que en él estaba nuestro Yo. Pero eso solo es una idea. ¿Puedes comprobar si es cierta con tu experiencia? ¿O es solo una idea, una hipótesis que no puedes comprobar ahora y aquí en tu experiencia?

Creo que si empezamos a pensar que uno capta a través del cerebro vivimos en las ideas preconcebidas y nos perdemos lo evidente pues vivimos en lo mental y no en la verificación de lo que realmente nos ocurre. Tiremos por la borda las ideas preconcebidas y observemos la realidad.

¿Cómo hacerlo? ¿Qué observar?:

- ¿Puedes comprobar qué es lo que ves ahora mismo ante ti?
- ¿Puedes darte cuenta que, en realidad, todo lo que tú percibes siempre y en todo momento es un campo donde ves cosas?
- ¿Puedes evidenciar que, además, en ese "campo" también percibes otros

inputs: la temperatura de la sala, sensaciones, olores...?

- ¿Puedes comprobar que vayas donde vayas el campo está siempre contigo?
- ¿Puedes comprobar que los contenidos cambian pero el campo siempre está presente?
- ¿Puedes evidenciar, tras lo anterior, que tú eres ese campo o espacio, ese fondo en el que se percibe toda la realidad? No los objetos concretos que se ven, sino el campo mismo. ¿Puedes darte cuenta poniendo atención en el hecho que los objetos del cambio varían, pero el campo siempre es?

Si percibimos el espacio dónde somos, nos daremos cuenta que el cuerpo está dentro de este mismo espacio y no al revés como nos habían contado en los libros de texto de primaria. No digo que lo creas: digo que lo observes en tu experiencia personal. Al hacerlo comprobarás que el cuerpo está dentro de tu conciencia y no la conciencia dentro de tu cuerpo. Pero te pido que no lo creas, te pido que lo compruebes observando tal como percibes.

Y, entonces, aparece algo muy interesante: **al poner el foco de atención en el espacio, nos damos cuenta que lo somos, que somos ese espacio, esa capacidad de ver, de comprender, de sentir, de hacer...** y que lo percibido es de más a más... ¡pero que quién percibe es lo realmente importante!

Por lo tanto, te animo a dejar caer las ideas que nos explicaron en la clase de "el cerebro humano" si lo que percibimos no encaja con lo que nos contaron... ¿si no me hago caso a mí, a quién debería hacerlo?

Por ello, ¿puedes poner tu atención en el espacio que eres y no únicamente en lo que ves?

Esto nos ayudará a estar presentes en el aquí y en el ahora, porque no somos un cuerpo y un espacio, sino que somos la conciencia que se da cuenta. ¿Puedes intentar verificarlo?

Recuerda: ***nosotros y el mundo somos una única cosa, un único elemento***

En último lugar, quisiera hacerte una pregunta:

¿Cómo puedes despertar tu fuerza de voluntad para conseguir tu mejor versión?

En realidad es una pregunta trampa.

Cuando quieres despertar tu fuerza de voluntad para conseguir tu mejor versión... ¡has caído en la trampa del ego-ideal! ¡Te has identificado con el ego-ideal y has creído que ese eres tú! Y no lo eres. Al contrario, te ofrece una excelente oportunidad para crecer interiormente observándolo.

Dicho de otro modo: la exigencia de la fuerza de voluntad es otra de las caras de nuestro Yo-ideal. Cuando esto nos ocurre, tenemos una oportunidad inmensa para observarnos. Si le damos crédito a la fuerza de voluntad, habremos caído de nuevo en el sueño. Dejaremos de ser nosotros y nos convertiremos en alguien que "deberíamos ser".

No estoy diciendo que la fuerza de voluntad sea algo malo. Lo que afirmo es que no podemos forzarnos, maltratarnos u obligarnos a cambiar. Esta fórmula está destinada al fracaso. Lo que debería movernos, en cambio, es el amor, aquello que queremos hacer.

Ahí reside la diferencia: **sustituir la disciplina por el deseo**. Cuando oigas una voz diciéndote "deberías hacer...", es el personaje que está volviendo a las andadas. Cuando oigas, en cambio, el deseo de expresarte y compartir tu felicidad, estarás conectado con la fuerza del amor. Escucha esta segunda voz y muévete por el deseo de actuar, no por la obligación. Cultiva tu amor.

Pero, si algo no lo puedes amar, no te fuerces. Quizás aún no estás preparado para comprenderlo.

¡Ah! Y una última cosa: tú no necesitas llegar a ser "tu mejor versión". Tú ya eres perfect@... ¡solo que aún no te has dado cuenta! Cuando caigan todos los errores, todas las creencias que ensucian tu visión, te resultará evidente. Pero, repito, no hay ninguna "mejor versión" a la que aspirar: eso es puro ego-ideal.

Recuerda: **elimina la palabra "debo" y sustitúyela por la palabra "quiero"**

4. Ideas clave

Es necesario verificar / comprobar la verdad de estas ideas.

Plantéate:

¿Cuáles de estas ideas, después de examinarlas seriamente, intuyes que son ciertas?

¿Puedes verificarlas en la práctica aplicándolas y viendo el resultado positivo que aportan o bien, haciendo exactamente lo contrario y viendo el resultado negativo que aportan? Si al hacerlas obtienes un resultado positivo (más paz, más calma, más felicidad...) quiere decir que son ciertas y deben seguirse. Si al hacer lo contrario, obtienes resultados negativos (menos paz, menos felicidad, menos calma, menos armonía en las relaciones...) también quiere decir que son ciertas y que deben seguirse. En todo caso, verificarlo te ayudará a actuar desde el conocimiento en lugar de hacerlo desde la confianza ciega. Lo verificado tiene más fuerza para nuestra mente.

Una vez verificadas, ¿puedes mantenerlas vivas en tu corazón?

¿Puedes repetírtelas cuando las traiciones para volver a recordarlas?

Observa como, paulatinamente cambiarán tu vida en positivo.

El listado de ideas clave:

1. - **Lo que pienso marca lo que vivo y cómo lo vivo.** No son los sentimientos lo que marca lo que vivo, sino lo que pienso. Lo que pienso produce los sentimientos y estos me llevan a actuar en una dirección u otra. Centrarme en cambiar los sentimientos no es útil: lo que debemos cambiar son las creencias (ideas) que los generan.

2. - **Solo yo puedo pensar por mí.** Por tanto, yo soy responsable de lo que pienso. Por tanto yo soy responsable de mis sentimientos. Yo soy responsable de la respuesta que doy a la vida.

3. - En consecuencia, **las circunstancias externas no son las que me hacen feliz o desgraciado/a.** Lo que me hace feliz o desgraciado es lo que pienso sobre las circunstancias. Cuando juzgo las circunstancias como "no adecuadas", me propongo

como juez de la realidad: yo sé cómo debería ser la realidad y me "decepciona" que no sea como yo quiero. **¿Quién me creo ser para decir a la realidad cómo debe ser?**

4. - **Las dificultades no existen:** existe mi falta de conocimiento, de habilidad. Las "dificultades" que vivo son la oportunidad para aprender lo que todavía no sé. Sin ellas no podría actualizar mi potencial. Solo superando dificultades y aprendiendo lo que ignoro, me vuelvo más sabio/a.

5. - **El mal, la maldad no existe.** Todas las personas actuamos pensando que lo que hacemos tiene justificación. También cuando actuamos rompiendo las normas y las leyes (desde saltarse un semáforo hasta realizar un atentado). Creer en el mal, me llena de miedo. Creer en el mal, me lleva a huir, atacar o castigar. La consecuencia es hacerme correspondiente para vivir en un mundo de dolor.

6. - **La injusticia no existe,** lo que sí existe es el fruto de la ignorancia. Las personas actúan conforme a su nivel de ignorancia. Cuanta más sabiduría, menos dolor generan. Pero no es injusticia: es la acción correspondiente a mi nivel de ignorancia. Pero si creo en la injusticia me convertiré en un/a vengador/a, justiciero/a. La consecuencia es hacerme correspondiente para vivir en un mundo de dolor porque **lo que hago a los demás me lo hago a mí mismo/a.**

7.- Por lo tanto, **el culpable no existe.** Lo cual implica que **la culpa no existe,** sino que es el fruto de la ignorancia. Si creo en la culpa y los/las culpables me maltrataré o acusaré los demás y les desearé mal... ¡y ese odio es lo que yo viviré dentro de mí! La culpa no existe, pero no podemos evitar que las acciones produzcan consecuencias. Del dolor de los errores no tenemos la culpa, pero sí la responsabilidad de aprender... ¡para dejar de sufrir! El sufrimiento en la vida es opcional, pero si lo vives ¡aprende lo que te enseña para poder superarlo!

8. - A nivel profundo, **nadie me beneficia, nadie me perjudica y nadie me hace daño.**

9. - A nivel profundo, **no perjudico a nadie, no hago daño a nadie, no beneficio a nadie.**

10. - **Los defectos no existen, sólo las cualidades.** No se puede ser "tonto": se tendrá menos inteligencia que otra persona, pero solo existe la inteligencia en mayor o menor grado. No se puede ser "antipático": existe la simpatía en mayor o menor grado. Y así sucesivamente. Es decir, tenemos virtudes poco desarrolladas pero no defectos. Si luchas contra los defectos en lugar de hacer crecer las virtudes nunca los superarás, es como luchar contra la oscuridad en lugar de encender la luz (la

oscuridad no existe, sino lo único que existe es la luz: al encenderla la oscuridad -ausencia de luz- desaparece necesariamente).

11. - Todos nuestros **problemas psicológicos provienen de un desarrollo insuficiente de nuestras cualidades**. Centrémonos en hacer crecer nuestras cualidades/virtudes, por ello el trabajo de reequilibrio de los centros es clave.

12. - **Ve el mundo como soy, no como es**. Sólo podemos ver lo que tenemos dentro. Toda percepción es una proyección. Sin reequilibrar los centros vivimos deformando la realidad y, al deformarla, nunca podremos captar la profundidad de ninguna enseñanza profunda... ¡la deformaremos!

13. - **Ayudar** significa hacer algo por alguien que no puede hacerlo por sí mismo.

Para ayudar es necesario:

- a. - Que pida la ayuda.
- b. - Que no pueda hacerlo
- c. - Que me corresponda darla.

En caso contrario es interferencia y falsa bondad: no permites aprender a la otra persona.

14. - **No soy dueño de nadie. No soy dueño de nada**. Si creo que lo soy el/la limitaré, generaré dolor y sufrimiento.

15. - El otro no es responsable de lo que yo siento. Por lo tanto, no tenemos derecho a **exteriorizar todo lo que sentimos, no siempre es adecuado**. No te relaciones compartiendo emociones y sentimientos negativos (se incrementa el malestar y se estropean las relaciones), relaciónate desde los sentimientos y las emociones positivas y, sobre todo, relaciónate desde el amor (el deseo de buscar tu bien y el bien de los demás, al margen de lo que sientas).

16. - **Los sentimientos son útiles para conocerte**, no para relacionarte. No te relaciones desde los sentimientos sino desde el amor.

17.- **Desensibilízate**: deja de poner el centro de tu vida los sentimientos. Hay 3 niveles de relación posible:

- a. - Desde el instinto (recuerda los cocodrilos)
- b. - Desde las emociones (recorda los monos)
- c. - Desde el amor, comprensión, espiritualidad. (El nivel posible para los humanos).

Sólo el último genera paz y felicidad.

18. - No limites tu respuesta (capacidad de aceptación, de amor) por las circunstancias externas. **Da el máximo posible:** esto es vivir positivamente. Poniendo el máximo de mi parte. Al hacerlo, crezco.

19. - **La verdad nos hará libres. Mirar/observar en lugar de pensar/juzgar.** Tomar nota para saber si el personaje se ha apoderado de la observación, del aprendizaje: Si hay euforia y/o depresión en observar es el personaje que está apoderándose del trabajo. La verdad es lo que entendemos de lo que sucede. Si crees que entiendes algo y esa comprensión no te da paz: todavía no entiendes con profundidad. La verdad siempre da paz o no es verdad. Cuando creo en una verdad que no me da paz es que no la comprendo con profundidad... ¡pues le estoy diciendo a la realidad que está equivocada! Y, claro, decirle a la realidad que está equivocada es una afirmación errónea, falsa... una mentira: no te mientas a ti mismo/a haciéndote creer que tú eres quien decide cómo es la realidad.

20. - Para llegar a vivir con plenitud necesitamos un **doble gesto interno:**

- a. - **Despertar**
- b. - **Vivir positivamente** (Recuerda; positivo ¡**de poner** el máximo de mis capacidades!)

21. - Tres leyes universales claves en este punto:

a. - **Ley de la afinidad:** todas las personas afines suelen compartir espacios físicos y un destino (conjunto de cosas a aprender, es decir, dificultades) parecidas.

b. - **Ley de la causa y efecto:** cualquier cosa que hagas tiene consecuencias. No eres culpable de nada, pero eres responsable de lo que haces y lo que haces implica efectos. Si los efectos no te gustan, cambia las causas. Lo que no nos gusta (el dolor) nos ayuda a comprender lo que sí debemos hacer.

c. - **Ley de la correspondencia:** si eres un clavo, buscarás martillos. Si eres un pez, morderás anzuelos. Cuando a un pez le salen alas, tendrá amigos pájaros. A cada persona le corresponde, con exactitud, una realidad concreta en función de quién/cómo es. Si tu nivel de realidad no te gusta, cambia por dentro y tu realidad se transformará. Pero mientras sigas siendo la misma persona, te corresponde la misma realidad. Entendiendo la ley de la correspondencia comprenderás que **todo lo que sucede es perfecto** (al principio puede ayudar calificarlo de neutro) **y necesario**.

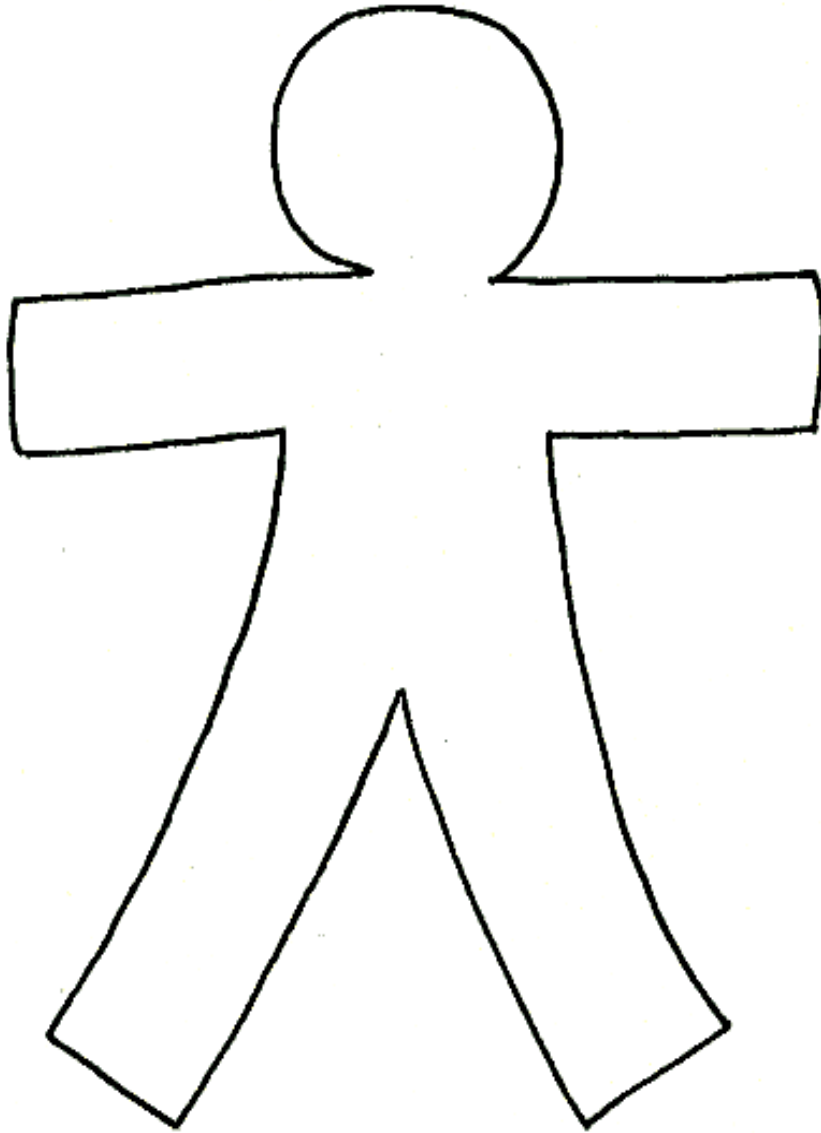
5. Los centros a trabajar

En sesión anterior vimos los distintos centros (energético, emocional e intelectual) a partir del dibujo de la página siguiente:

En la próxima sesión daremos pistas para trabajar los diferentes centros: las vacunas o medicinas. Cada persona podrá escoger el trabajo que hará en función de las características de su personaje.

Pero no te preocupes: tú no escogerás lo que debes hacer, sino que lo que debe hacer te escogerá a ti, te saltará al cuello, te parecerá bastante evidente.

En la silueta siguiente puedes marcar lo que tienes que trabajar:



6. Visualización

En el blog encontrarás colgada la visualización que hicimos para reeducar al niño/a (una metáfora de una parte interior nuestra que puede tener heridas, una metáfora de una parte de nuestro inconsciente).

Esta visualización ha sido muy útil para mucha gente, no dudes en hacerla y repetirla si la encuentras significativa para ti.

Muy sintéticamente es:

Hay que mantener la espalda recta y, preferiblemente, los ojos cerrados.

- Observa tu respiración. Inspira y expira a una velocidad normal. Evita respirar rápido para no hiperventilar (te marearías: bueno, esto es útil para cualquier meditación y visualización).
- Cuando lleves unos pocos minutos, visualiza un lugar maravilloso, acogedor, un lugar paradisíaco. Permanece unos momento disfrutando de este espacio. Entonces, fíjate como allí ves aparecer la niña o el niño que tú fuiste. Míralo unos instantes: ¡eres tú con toda la inocencia de cuando tenías dos o tres años! Eres una criatura pequeña y estás frente a ti. No importa que no puedas visualizar hacerte con claridad, lo verdaderamente importante es que notes tu presencia, concéntrate en esta emoción. (También puedes visualizarte como adolescente si esa fue una época difícil en tu vida e incluso, visualizarte, a la vez, con ambas edades).

Intenta hablar con esta criatura. Pregúntale "¿Estás ahora feliz?" Pregúntale: "¿qué puedo hacer para que seas más feliz?" Escucha la respuesta. Cógela en brazos, si se deja. Cuídala. Bésala, si se deja. Inicia un diálogo libre, sentido, sincero, íntimo... con tu niño/a. Dile que siempre estarás con ella, que no sufra, que la amas, que a partir de ahora cuidarás de ella, que es perfecta, que ya está bien, que no tiene la culpa de nada...

Dile lo que necesitaría haber oído cuando era pequeño, díselo con sinceridad.

Lo más importante es mantener un diálogo sincero con tu niña o tu niño interior. Su infancia no fue siempre fácil. Pero ahora tú estás aquí para cuidar de él/ella. Ahora puede confiar en tus brazos. Ahora tú puedes cuidarla. Háblale.

No te extrañe que, al principio, no quiera venir o tenga prevención hacia ti... dale tiempo. Sólo tiene dos o tres años ¡y es tan inocente! Aproxímate lentamente, con amor. Quizás tardes un días... no importa. Recuerda que es una niña o un niño inocente e indefenso: dale tiempo.

Te recomiendo que hables con tu niño como si estuvieras dialogando, de forma sincera y con palabras sencillas. Puedes hacerlo por dentro o en voz baja. No importa, hazlo de la forma que sientas mayor comodidad. Lo que hace falta es sinceridad y sencillez.

Finalmente, haz pequeña a esta niña o ese niño y llévala/lo dentro de tu corazón.

Debo advertirte que puedes despertar recuerdos profundos y antiguos durante este tiempo o durante el día. Se trata de un efecto sanador. No sufras. Es posible que te entren ganas de llorar: hazlo. A menudo es una forma de dejar salir unas emociones que no te permitió vivir de niño. Las lágrimas ahora te liberan. También puedes vivir cambios de ánimo durante el día: es normal, muchos sentimientos atrapados están movilizando y para salir pueden generar una intensa vida emocional.

Finalmente, decirte que si acabas recordando algo oculto que tu criatura vivió con culpa, hazle saber que es totalmente inocente. ¡Sólo era una niña! ¡Sólo era un niño! ¡No es culpable de no haber sabido manejarse sabiamente en un mundo que todavía desconocía! Repítelo con claridad: eres inocente, totalmente inocente ...

- Reserva los últimos minutos de la meditación para estar en silencio observando la respiración y volver a abrir los ojos.

7. Deberes

1. - **Seguir observando** las conductas mecánicas, el personaje. Comprobar en la práctica como el subdesarrollo o hiper-desarrollo excesivo de los centros (energético, emocional e intelectual) marca mi vida.

2. - Si sufres, te puede ser útil darte cuenta que seguro estás contradiciendo alguna de las **ideas clave!**

3. - **Despertar** tanto como puedas. Especialmente cuando sufras. Sólo hay dos niveles de conciencia a los que ahora puedes acceder: el sueño y el despierto. Si sufres date cuenta de que estás dormido... y ¡despierta! ¡Recuerda la planta de tus pies y/o la palma de tus manos!

4. - Escuchar el **audio de "reeducación infantil"** alguna vez. Si "te toca el corazón", escucharlo a menudo o hazlo a tu manera, adaptando el contenido a tus necesidades.

Aquí quiero hacer una pequeña observación: el pensamiento positivo como repetición de cualquier cosa sólo funciona si lo que se repite es verdad. Repetir, por ejemplo: "cada día soy más joven" no funciona, repetir cosas que están fuera de nuestra jurisdicción no funciona, como por ejemplo "la Fulanita es cada día mejor". Pero lo que sí funciona es decir cosas ciertas como por ejemplo: soy comprensión, soy amor, soy energía, quiero ver la verdad, me comprometo conmigo y mi despertar, prometo cuidarme conscientemente cada momento ...

Al hacer la reeducación infantil estarás haciendo esto, porque le puedes decir cosas tan ciertas como que la amáis, que no lo dejaréis y que es perfecto/a, que es amor, energía, inteligencia... porque es verdad y tiene que dejar caer las ideas absurdas que nuestro niño/a aprendió cuando era pequeño/a.
Recuerda: hay que hablar con sencillez, con claridad ...

Hay un ejemplo de este ejercicio en el libro de Blay "Ser. Psicología de la autorrealización" en la página 168 a 172; también hay un segundo ejemplo en el libro Espacio Interior. La aventura de ser tú mismo, de Antonio Jorge Larruy, ediciones Luciérnaga páginas 136-141.

Puedes oír una versión de esta visualización en: http://www.ivoox.com/reeducacion-infantil-audios-mp3_rf_1017449_1.html

8. Material de ampliación: la presencia, el despertar

Como sé que el tema del despertar es central, os vuelvo a poner algunos textos que en releerlos pueden ser útiles. No os agobiéis: no debéis hacerlo bien, sólo debéis tener la intención de hacer lo máximo. Los resultados no dependen de vosotros y vendrán solos.

La idea es muy sencilla:

Despertar es estar presente en la propia conciencia.

Simplemente.

Deja de leer unos instantes, sintiendo la planta de los pies o las palmas de las manos y date cuenta que ahora estás aquí y que el Yo que está aquí no tiene nada que ver con lo que tocas, lo que piensas o lo que dices... solamente es quien se da cuenta...

Habitar este Yo de forma consciente es despertar.

Aquí he escogido unos pocos textos del Eckart Tolle que pueden ser inspiradores y que he extraído del libro "Practicando el poder del ahora" (y aunque creo que ya los incluí en un boletín, ahora os pueden ser más comprensibles y muy inspiradores):

Pág. 21 "empieza por escuchar la voz que habla dentro de tu cabeza, y hazlo tan frecuentemente como puedas. Presta una atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, a esos viejos discos de gramófono que pueden haber estado dando vueltas en tu cabeza durante años. *[Pero no lo juzguéis. Sólo observa: él está allí y tú eres quien da cuenta].*

Esto es lo que yo llamo "observar al pensador", que es otra manera de decir: escucha la voz dentro de tu cabeza, mantente allí como presencia que atestigua. *[El término presencia es clave: escuchar mientras das cuenta de tu presencia].*

Cuando escuches la voz, hazlo imparcialmente. Es decir, no juzgues. No juzgues ni condenes lo que oyes, porque eso significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta de atrás.

Pronto te darás cuenta de esto: la voz está allí y yo estoy aquí, observándola. Esta comprensión Yo soy, esta sensación de tu propia presencia no es un pensamiento. Surge de más allá de tu mente.

Así, cuando escuchas un pensamiento, no sólo eres consciente del pensamiento sino también de ti mismo como testigo del pensamiento. Ha hecho su aparición una nueva dimensión de conciencia.

Cuando escuchas el pensamiento, sientes como si hubiera una presencia consciente -tu yo profundo- por debajo o detrás de él. De este modo el pensamiento pierde su poder sobre ti y se disuelve rápidamente, porque ya no energizas tu mente mediante la identificación con ella. Es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario.

[Este es uno de los motivos por los que observar a menudo es muy transformador, aunque no estemos, en este momento, buscando ningún cambio].

Pág. 24: en tu vida cotidiana puedes practicar esto tomando cualquier actividad rutinaria, que habitualmente sólo es un medio para un fin, y darle toda tu atención para que se convierta en un fin en sí misma *[con una presencia plena tuya al ahora y aquí]*.

Por ejemplo, cada vez que subas o bajas las escaleras de tu casa o en tu puesto de trabajo, presta mucha atención a cada escalón, a cada movimiento, incluso a tu respiración. Mantente totalmente presente. *[Es decir, no centres toda tu atención en la actividad rutinaria, sino también en ti!]*

O cuando te laves las manos, presta atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con esa actividad: el sonido y la sensación del agua, el movimiento de tus manos, el aroma del jabón, etc. *[Y no dejes de sentirte a ti como el eje de toda esta información que recibes, todo lo que vives y haces!]*.

(...) Hay un criterio que te permite medir el éxito logrado en esta práctica: el grado de paz que sientas en tu interior. *[Pero no busques la paz como objetivo: es una consecuencia. Si la buscas, te tensarás y no podrás despertar. Despierta y se producirá]*.

Pág. 29: Adquiere el hábito de preguntarte: ¿Qué está pasando dentro de mí en este momento? Esa pregunta te orientará en la dirección correcta. Pero no analices, simplemente observa. Enfoca tu atención hacia adentro. Siente la energía de la emoción.

Si no hay ninguna emoción presente, lleva la atención más profundamente al campo energético de tu mente. Es el pasadizo hacia el Ser. *[e intenta mantenerte allí, en la pura conciencia, al darte cuenta del hecho de darte cuenta]*.

Pág. 33: Observa cualquier actitud defensiva que surja en ti. ¿Qué estás defendiendo?: una identidad ilusoria, una imagen mental, una entidad ficticia. Haciendo consciente este patrón y observándolo *[des del despertar]*, puedes romper la identificación con él. El patrón inconsciente comenzará a disolverse rápidamente a la luz de tu conciencia *[de tu presencia, de tu despertar]*.

Es el final de todas las discusiones y juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. *[Recuerda la visualización sobre el centro intelectual: interés y flexibilidad como eje para mirar el mundo]*. El verdadero poder está dentro, y está a tu disposición ahora.

Pág. 34: Date cuenta inequívocamente de que el momento presente es lo único que tienes. Haz del ahora el centro fundamental de tu vida. Si antes vivías en el tiempo y

hacías breves visitas al ahora, establece tu residencia habitual en el ahora y haz breves visitas al pasado y futuro cuando tengas que resolver asuntos prácticos de tu vida.

Pág. 37: Si te resulta difícil entrar directamente en el ahora, comienza observando tu habitual tendencia mental a escapar de él. *[Y mantén la conciencia de ser Tu quien observa esto ...]*.

Pág. 48: pregúntate: ¿hay alegría, fluidez y ligereza en lo que estoy haciendo? Si no la hay, es que el tiempo *[el pensamiento mecánico del personaje]* que percibes encubre el momento presente y percibes la vida como una carga o como un esfuerzo.

Pág. 49: No te preocupes por el fruto de tus acciones: mantente atento a la acción misma. El fruto ya vendrá cuando corresponda. Ésta es una práctica espiritual muy poderosa.

Pág. 54: Una buena pregunta que podrías plantearte frecuentemente es: ¿Estoy relajado en este momento? *[¿Y presente? ¿O estoy imaginando y huyendo de sentirme a mí mismo?]* O también podrías indagar: ¿Qué está ocurriendo dentro de mí en este instante?

Pág. 65: Mantenerse presente significa habitar tu cuerpo *[interno]* plenamente. Tener siempre parte de tu atención en el campo energético interno de tu cuerpo. Sentir el cuerpo por dentro, por así decirlo. La conciencia corporal te mantiene presente. Te ancla en el ahora.

(...) Por tanto, "habitar el cuerpo" es sentirlo desde dentro, sentir la vida dentro del cuerpo y así llegar a saber que eres más allá de la forma externa.

Pág. 70: En los quehaceres de tu vida no concedas el ciento por ciento de tu atención al mundo externo y a la mente. Mantén parte de tu atención dentro. *[Y desde dentro, puedes relacionarte con el mundo ... pero de dentro hacia fuera ...]*.

Siente tu cuerpo interno *[no dice "tu cuerpo", sino tu "cuerpo interno", es decir, tu autopercepción, tu conciencia]* mientras participas en tus actividades cotidianas, especialmente cuando te relacionas con otras personas o con la naturaleza. Siente la quietud en lo profundo de ti. Mantén la puerta abierta.

Es muy posible ser consciente de lo No Manifestado a lo largo de la vida. Lo sientes como una profunda paz de fondo, una quietud que nunca te abandona, pase lo que pase fuera. Así te conviertes en un puente entre lo No Manifestado y lo manifestado, entre Dios y el mundo.

Este es el estado de conexión con la Fuente que llamamos iluminación. *[Y que permite ver la realidad sin añadir nada, viendo lo que es].*

Pág. 71: La clave está en mantenerse permanentemente en un estado de conexión con tu cuerpo interno, sentirlo en todo momento. Esto profundizará tu vida rápidamente. Cuanta más conciencia dirijas hacia el cuerpo interno, más elevada será su frecuencia vibratoria, de manera parecida a una luz que brilla más a medida que giras el interruptor.

Pág. 72: Si mantienes la atención en el cuerpo siempre que te sea posible, estarás anclado en el ahora. No te perderás en el mundo externo ni en la mente. Los pensamientos y las emociones, los miedos y los deseos, pueden seguir presentes en alguna medida, pero ya no se adueñarán de ti.

(...) Pero no es necesario que nada de lo anterior absorba toda tu atención Intenta mantenerte simultáneamente en contacto con tu cuerpo interno. Mantén parte de la atención dentro de ti; no dejes que toda ella fluya hacia fuera. Siente tu cuerpo desde dentro como un campo energético unificado. Es casi como si estuvieras escuchando o leyendo con todo tu cuerpo. Practica esto en los próximos días y semanas.

No entregues toda tu atención a la mente y al mundo externo. Intenta concentrarte en lo que haces con todos los medios a tu alcance, pero al mismo tiempo siente tu cuerpo interno siempre que puedas. Mantente arraigado en tu interior. A continuación observa cómo eso cambia tu estado de conciencia y la cualidad de tus acciones.

Pág. 90: Una vez aprendido el principio básico de mantenerte presente como observador de lo que ocurre dentro de ti -"entendiéndolo" por experiencia directa- tienes a tu disposición la más poderosa herramienta de transformación. *[Porque el despertar es el inicio del camino de la vida espiritual].*

Pág. 98: tanto si vives solo como si vives en pareja, la clave es estar presente e intensificar progresivamente tu presencia mediante la atención al ahora.

Pág. 100: Mira más allá del velo de la forma y la separación. Esto es alcanzar la unidad. Esto es amor.

Pág. 118: La única "utilidad" de la negatividad es fortalecer el ego, y por eso al ego le encanta. *[Recuerda: ante cualquier sufrimiento, miedo, dolor, o angustia: ¡despierta!].*

A continuación unos textos que no sé exactamente de quién son, pero que también pueden ser útiles para despertar:

Cuando miras un árbol, eres consciente del árbol. Cuando tienes un pensamiento o sentimiento, eres consciente de ese pensamiento o sentimiento. Cuando tienes una experiencia placentera o dolorosa eres consciente de esa experiencia.

Estas declaraciones parecen ciertas y evidentes; sin embargo, si las examinas de cerca descubrirás que, sutilmente, su propia estructura contiene una ilusión fundamental, una ilusión inevitable cuando se usa el lenguaje. Pensamiento y lenguaje crean una aparente dualidad y una persona separada donde no la hay. Lo cierto es: tú no eres alguien que es consciente del árbol, del pensamiento, del sentimiento o de la experiencia. Tú eres la conciencia en la que -y por la que- esas cosas aparecen.

Mientras vives tu vida, ¿puedes ser consciente de ti mismo como la conciencia en la que se despliega todo el contenido de tu vida?

* * *

Dices: «Yo quiero conocerme a mí mismo.» Tú eres el «yo». Tú eres el Conocimiento. Tú eres la conciencia por la que todo es conocido. Y eso no puede conocerse a sí mismo; eso es sí mismo.

No hay nada que saber más allá de esto, y sin embargo todo conocimiento surge de ello. El «yo» no puede convertirse en un objeto de conocimiento, de conciencia.

De modo que no puedes convertirte en un objeto para ti mismo. Por eso mismo ha surgido la ilusión de la identidad egótica, porque mentalmente has hecho de ti mismo un objeto. «Eso soy yo», dices. Y empiezas a tener una relación contigo mismo, y te cuentas tu historia a ti mismo y a los demás.

* * *

Así como el agua puede ser sólida, líquida o gaseosa, la conciencia puede estar «congelada» y tomar la forma de la materia física; puede ser «líquida», tomando la forma de la mente y del pensamiento, o puede ser informe, como la conciencia pura.

La conciencia pura es la Vida antes de manifestarse, y esa Vida mira al mundo de la forma a través de «tus» ojos, porque esa conciencia es quien tú eres. Cuando te

conoces como Eso, te reconoces en todas las cosas. Es un estado de completa claridad de percepción. Ya no eres más una entidad con un gravoso pasado, convertida en una pantalla de conceptos que interpreta cada experiencia.

Cuando percibes sin interpretación, puedes sentir qué es lo que se percibe. Lo máximo que podemos expresar con el lenguaje es que existe un campo de quietud consciente en el que ocurre la percepción.

A través de «ti», la conciencia informe se hace consciente de sí misma.

* * *

Las vidas de la mayoría de la gente están dirigidas por el deseo y el miedo. El deseo es la necesidad de añadirte algo para poder ser tú mismo más plenamente. Todo miedo es el miedo de perder algo y, por tanto, de sentirte reducido y de ser menos de lo que eres.

Estos dos movimientos oscurecen el hecho de que el Ser no puede ser dado ni quitado. El Ser ya está en ti en toda su plenitud, Ahora.

El despertar es el espacio desde el que puedo observar y dejar caer el personaje sin que esto me genere dolor, sino todo lo contrario: alivio.