

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**CONEXIÓN CON LA
ESPIRITUALIDAD**

JUNIO 2019

Índice

1. Seguir avanzando	3
2. Introducción a lo espiritual	13
3. Yo, Realidad, Dios y Esencia	14
3.1 Un universo de múltiples dimensiones	19
3.2 Dios nos está buscando	20
3.3 ¿Cómo vivir la divinidad que somos? Aprender a orar	21
3.4 Píldoras de ampliación	23
4. Listado de términos tradicionales a revisar	34
5. Tareas a realizar	43

1. Seguir avanzando

Quiero remarcar que el proceso de Aula Interior no se termina este mes, sino que continúa. La información de sabiduría que buscamos en nosotros/as mismos/as se va a ir **multiplicando con el paso del tiempo**, siempre que seamos capaces de mantener activa nuestra conciencia.

Para que el proceso de transición sea suave, una vez acabe junio os haremos llegar **un correo semanal durante nueve semanas**. En él, encontraréis un enlace a un breve vídeo dónde recordaremos las ideas más importantes de cada mes. Será una forma sencilla de manteneros conectados con el trabajo interior y **repasar lo esencial del curso**. Ya veréis como, al verlo por segunda vez, todo os parecerá más fácil.

De este modo, el curso Aula Interior se alargará hasta septiembre... ¡ostras! ¡Casi un año trabajando con conciencia para que ella vaya calando en nosotros! ¡Viva la lluvia fina!

Por otro lado, comunicaros que **todo el material** del curso Aula Interior Online **permanecerá siempre en una nueva página web**, a la cuál tendréis libre acceso para siempre (¡mientras dure YouTube y los servicios online que usamos!). Solo necesitaréis escribir la contraseña que os enviaremos por correo electrónico. Allí encontraréis todos los vídeos, dossieres, boletines y materiales extra que hemos ido generando durante el curso.

También el blog actual seguirá accesible para vosotros, aunque lo moveremos a otro dominio de internet que ya os comunicaremos. ¿De acuerdo? ¡No quiero que todo el material deje de estar disponible para vosotros/as!

¡Caramba! Ya veis: **¡los materiales para siempre y 9 semanas de “bonus extra”!**

:-)

Pero, por otro lado, os voy a animar a seguir profundizando y a seguir trabajando. ¿Cómo?

Pues básicamente con 5 recursos posibles para que escojas, libremente, si quieres aprovechar alguno:

1. Universidad de Vida
2. Propuesta de autoorganización para seguir avanzando
3. Bibliografía
4. Encuentros de ex-alumnos/as conmigo
5. Mailing mensual

Os los explico con mayor detalle:

➤ **Universidad de Vida**

Esta es una opción de profundización que creo fundamental:

www.universidaddevida.online

Durante muchos años, los alumnos y alumnas me pedían un apoyo más continuo, un espacio semanal corto de apoyo... ¡desde hace poco más de un año ya existe!

Se trata de un **espacio online** donde, semanalmente, se imparte una **clase en directo** (que luego se envía grabada en vídeo y en audio), a la que se añade un dossier de resumen de la sesión y un boletín de dudas. Ya veis: una estructura muy parecida a Aula Interior.

Creo que Aula Interior es el curso de introducción al trabajo interior, el curso que pone sólidos cimientos. Pero también creo que Universidad de Vida es un espacio de profundización para quienes ya tienen una base inicial suficiente. No es un curso, sino una especie de gimnasio interior: te apuntas cuando para profundizar semanalmente, para tener un recordatorio semanal del trabajo, pero no tiene un inicio, ni un final concreto (aunque en agosto hacemos vacaciones). Por lo tanto, no es un “curso” sino un lugar de encuentro, un lugar donde crecer y evitar que se nos olvide lo importante.

Es una mezcla de gimnasio (lugar donde ir semanalmente a mantenerse en forma) y

Netflix (lugar donde continuamente se acumulan más clases y más contenidos). ¡Ahora ya hay más de 60 clases!

Universidad lo impartimos entre dos personas: Sergi Pérez y yo mismo (Daniel Gabarró): una semana cada uno. Es una forma adecuada de tener dos puntos de vista distintos y complementarios. ¡Muy útil!

Próximamente os daremos acceso para que conozcáis este recurso, ¿de acuerdo? Así cada persona podrá valorar si le interesa o no. De momento, si queréis, os invito a mirar la página web y el vídeo que lo explica en www.UniversidadDeVida.online

➤ **Propuesta de autoorganización para seguir avanzando**

Este curso te ha dado herramientas y recursos. Si necesitas algo concreto, búscalo, si necesitas un curso concreto para algo específico, hazlo. Pero no te conviertas en una persona que va de curso en curso, en una persona que solo hace cursos y no está comprometida con su cambio interno. Recuerda que existe el peligro de convertirse en una persona “buscadora” que, en realidad, no quiere encontrar.

Ahora toca trabajar.

Ya tienes las herramientas y los recursos. Ponte al trabajo.

No desfallezcas. Ya sabes que los premios que encontrarás a lo largo del camino son hermosos e inmensos. Pero también sabes que no hacerlo es perder el tiempo y, por tanto, la vida.

Una de las opciones que tienes para profundizar es encontrarte mensualmente un par o tres de horas con personas que han hecho el curso y profundizar en los contenidos.

Este primer año te sugiero que cada mes hagas el trabajo que hicimos durante el curso: en octubre repasar y profundizar en octubre, en noviembre hacerlo en noviembre y así sucesivamente.

Los próximos años os sugiero profundizar en un tema concreto o leer un libro y estudiarlo comentándolo entre el grupo. Pero el primer año, me parece muy útil rehacer el curso mes a mes para profundizar en sus contenidos. Creo que ello os ayudará a integrarlo. Pero, claro, cada persona tiene que decidir qué es lo que hace y cada persona debo optar en lo que le parece mejor. Nadie sabe mejor lo que uno/a necesita que uno/a mismo/a.

Para convocar los grupos os ruego que no esperéis a consensuar una fecha con todo el mundo: es imposible.

Lo que os sugiero es que propongas una fecha, un lugar y un número de participantes por WhatsApp y que se añadan quienes sí puedan y lo deseen. Por ejemplo, se puede poner un mensaje del tipo: *“Propuesta de encuentro de profundización entre nosotros/as los primeros sábados de mes. Primera fecha día XXXX de octubre, en mi oficina, cerca de la estación de metro de Sol, de 11 a 14 y compartimos comida si queréis (comemos de 13 a 14 horas). En mi oficina caben 10 personas. Contestad que os va bien”*.

El grupo de WhatsApp para Madrid lo organizará Ruth y este es su número: **669 51 24 82**

Podéis enviarle un WhatsApp para que os una al grupo.

¿Os unís para hacer estos grupos de trabajo entre iguales?

Con el tiempo, los grupos se van consolidando y se genera un vínculo hermoso.

Pero también hay grupos que se van disolviendo con los años. Es normal.

Lo importante es que tú sigas trabajando ya sea de un modo o de otro. Todos estamos llamados a vivir en plenitud y todos lo alcanzaremos, pues es nuestro origen y es nuestro destino. No sabemos cuándo, pero se producirá. Por lo tanto, os animo a seguir en ello para que sea un poco más pronto.

Creo que, para sacar provecho al trabajo, es importante seguir una estructura. No

hacerlo conlleva el peligro que os desviaréis del trabajo fundamental y uséis los encuentros para charlar en lugar de profundizar. Está muy bien que hagáis amistad, pero recordad que primero dedicamos un período de tiempo para profundizar y luego dedicamos tiempo a conocernos y a relajarnos juntos/as. ¿Os parece?

Bueno, pues explicado lo anterior, he aquí la sugerencia de **estructura del encuentro de cada grupo**:

1) Diez minutos de **silencio y / o meditación**. Objetivo: conectarse interiormente y con el superior, si es posible, dejar fuera lo que nos distrae, estar presentes aquí y ahora.

2) Dedicamos un rato al **estudio**. En este primer año, la propuesta es hacer los 9 temas del curso AULA INTERIOR. Se trata de integrar los dossiers y volver a practicar y a entender todo lo que impartimos. De esta manera lo integraremos. **Esta es la parte fundamental de la sesión**. Estudiad con la mente y el corazón: no se trata de memorizar, sino de entender para llevar a la vida cotidiana, **entender para practicar**, entender para vivenciar. No digáis nada que no sea real para vosotros/as, no habléis desde la mente: intentad hablar desde el corazón, desde la comprensión profunda. **No uses grandes palabras si no las vives**. Algunos grupos encuentran útil ver algún trozo de vídeo de alguna sesión o similar y, a partir de ahí, abordar un espacio de discusión, de diálogo para ir entendiendo...

4) Decidir la tarea a realizar durante el mes. **ATENCIÓN**: durante el curso os hemos ido enviando un mail semanal. Creo que es útil para seguir conectados con la intención del curso. ¿Quién os escribirá ahora esos recordatorios? ¿Os pueden resultar útiles? ¿Cómo lo haréis ahora? ¿Lo podéis repartir entre los miembros del grupo? Si pactáis que alguien (o más de una persona) envíe un mail recordatorio, puede ser útil.

En las sesiones tiene que haber, como mínimo, **dos roles** (que se pueden jugar de forma rotatoria):

Tiempos y métodos: un rol de la persona que controla los tiempos y no permite que nos vayamos por los cerros de Úbeda. Se trata de centrarnos en el trabajo. Los encuentros NO son para divertirse (aunque ello también puede darse tras hacer el trabajo), sino para profundizar. Por lo tanto, esta persona debe indicar que cuándo empieza la parte de meditación y cuando termina, así como llamar la atención cuando nos desviamos del estudio para comentar cosas personales o que no son del tema... Esta persona hace una tarea importante: agradecedle cuando os lleve de nuevo al tema; así viviréis este rol como una ayuda y no como una limitación. ¿Os parece?

Relator y mailings: Un segundo rol es de una persona relatora que, al final de la sesión, hace un resumen de lo trabajado y recuerda si hay deberes o tareas a realizar. Un resumen de unas 10 líneas puede ser más que suficiente. Hacerlo llegar por mail puede ser una buena opción. Además, si esta persona recuerda, cuando falten 10 días, la fecha, hora y lugar del nuevo encuentro, el trabajo se facilita. Si, además, envía un mail semanal para recordar lo que estamos trabajando y animar... ¡todavía mejor!

Naturalmente, una vez hecho el trabajo podemos divertirnos bien conscientemente: comer juntos, escuchar música, tomar una copa... Pero el trabajo es lo que os ha unido y a lo que debéis dar prioridad: va primero.

➤ Espacio de exalumnos

En www.aulaInterior.com y en www.aulainterior.com/ca encontraréis una pestaña de "exalumnos/as" con algunas informaciones útiles:

Las fechas de los dos encuentro de exalumnos/as conmigo en los que nos vemos de 10 a 14 horas (¡¡cuidado!! Nos vemos una hora antes: a las 10, pero no seguimos por la tarde!). Suele haber 2 encuentros en Barcelona, 2 en Madrid y 2 en Lleida. Ven al que quieras. No hay que apuntarse, simplemente te presentas y ya está.

Las fechas de los encuentros del próximo año os lo comunicaré también por mail cuando los tenga definidos en mi agenda. Suelen ser en septiembre/octubre el

primero y en mayo/junio el segundo.

Son encuentros gratuitos, solo hay que abonar el coste de la sala entre todas las personas asistentes.

➤ **Bibliografía**

Por si os son útiles, os invito a profundizar en algunos libros que están en la línea de Aula Interior.

Os ruego que no leáis como quien consume una película, sino como quien **estudia**. La intención, creo yo, es intentar vivir profundamente lo que se dice en los libros y aplicarlo en nuestra vida cotidiana. Por eso suelo sugerir mucho más **releer** que leer. Al releer un libro que ya hemos leído buscamos vivir lo que dice, entenderlo con el corazón, aplicar, estudiar...

Si encuentras un libro que es oro puro, no lo olvides: vuelve a él continuamente hasta que ese oro esté en tu vida. ¿Te parece?

Por este motivo, la bibliografía que os paso es breve. ¿De acuerdo? Y, naturalmente, solo es una bibliografía subjetiva, algo que a mí me ha parecido muy potente, pero no tenéis porqué tomárosla demasiado en serio.... solo es un punto de partida. Vamos a allá:

Cualquier libro de Antonio Blay, él fue mi inspiración y le debo el haber iniciado este camino que, para mí, ha sido mi camino del corazón.

Sin embargo destaco especialmente: "*SER. Psicología de la autorrealización*" que está publicada en editorial Índigo, pero que también podéis escuchar en YouTube pues el libro es, simplemente, la transcripción del último curso que impartió antes de morir.

El link del curso impartido por el mismo Antonio Blay:

<https://www.youtube.com/watch?v=DPOax7tLNPO&list=PL->

i9uEaJuSh6PrDrWSvWdcAB9JWz_I0fc

Veréis que el curso Aula Interior es un calco de la estructura que Blay seguía en su curso. Creo que veréis un montón de referencias, un montón de similitudes. También veréis la gran profundidad de las respuestas de Blay a las preguntas que le hacen y te invito a leer la pregunta y a imaginarte la respuesta que tú darías si fueras Blay: ¡es una forma de leer muy activa y de obligarte a ver si estás integrando una visión profunda!

No todos los libros de Blay tienen la misma profundidad. Se nota que, a lo largo de los años, iba creciendo en sabiduría. Pero todos son inspiradores.

Para mí, otro libro muy hermoso y claro de Blay es *“La Realidad”* que también está publicado en Índigo.

El taller “La Realidad” impartido por el propio Blay en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=7icO67sKjvE>

Por otra parte, recomendaré los libros de Anthony de Mello. También a él lo reconozco como un gran maestro mío, una gran inspiración.

Mello tiene muchos libros de cuentos que están muy bien, así como otros de meditaciones. *“Una llamada al amor”* publicado en Sal Terrae en español y en Claret en catalán es un libro maravilloso. Pero también el libro *“Sadhana, un camino hacia Dios”* (publicado por las mismas editoriales) es fantástico para quienes están interesados en técnicas meditativas que nos lleven a la conexión con lo profundo.

Lo que decía sobre Blay también es válido para Mello: cualquier libro suyo es un tesoro. A veces aparecen nuevos libros suyos pues alguien encuentra una grabación de un taller o un curso que impartió y se publica como libro. En general, todos merecen la pena aunque haya algunos más profundos que otros en función del público al que hablaba y, seguramente, del momento en que los impartió.

Por otra parte, os recomiendo mucho los talleres de Gerardo Schmedling Torres.

Como a Blay, creo que nunca podré agradecerle lo suficiente, el inmenso valor de lo que explicaba. Las normas de la ayuda, las 7 herramientas del amor son, por ejemplo, enseñanzas tuyas.

Lamentablemente, sus talleres todavía no se han publicado y es muy difícil acceder a ellos. Aunque a lo largo de este año he visto audios tuyos en YouTube. No dudéis en buscarlos allí.

Por mi parte, puedo daros entrada a dos links de donde podéis bajar sus enseñanzas.

El primer link es un conjunto de escritos que son un resumen de las enseñanzas de Gerardo. Creo que esto lo hace muy accesible. Están publicados por la Fundación del Desarrollo de la Conciencia y, creo, son unos resúmenes de Nieves Machín (ya sabéis, con quien he escrito “21 creencias que nos amargan la vida” y “7 herramientas del amor”).

El link es este: <http://www.desarrolloconciencia.org/descargas/>

Por otro lado, he aquí el link a mi carpeta de Dropbox donde tengo las transcripciones de los talleres de Gerardo que, durante 5 años, realizó Nieves Machín con una constancia digna de admirar.

El link a las transcripciones del resumen de los talleres (resumidos por Nieves Machín):

https://www.dropbox.com/sh/hpx0oz9z1o28qh9/AADggxZMaJuSRRwtsgDo_1Uia?dl=0

El link a los talleres sin resumir:

<https://www.dropbox.com/sh/r2cfeluy3ofe6p/AABCUC2f2sDs2vnCD7bUC3Xza?dl=0>

El link a los talleres en audio (y oír al mismo Gerardo impartíendolos, igual que antes podíamos oír al mismo Blay en YouTube):

<https://www.dropbox.com/sh/2kfrd4wfac3uhjc/AACcyRjxBisbaKuCkHJQwTbla?dl=0>

➤ **Mailing mensual**

Una vez al mes envío un mail a todos los ex-alumnos/as con algunas informaciones que me parecen útiles: si voy a impartir algún taller concreto, si he publicado un libro... y también ofrezco un ejercicio sencillo para llevar a cabo durante el mes. Para mí es una carta sencilla y hermosa que os escribo a todos y todas desde el corazón. ¡Una oportunidad para seguir manteniendo el contacto vivo!

Muchas veces saco los ejercicios de algo que hayamos trabajado en Universidad de Vida, así doy la oportunidad a las personas que no están ahí de que obtengan algo especialmente útil.

En el mail siempre encontraréis un link para daros de baja de mi mailing: así no seré nunca un estorbo. Si alguna vez os dais de baja y luego queréis volver a recibirlo escribid a info@danielgabarro.com y os enviarán un link que, tras confirmarlo os permitirá recibir de nuevo la información. ¿De acuerdo?

2. Introducción a lo espiritual

En junio, empezamos el último gran bloque de Aula Interior Online: ***la conexión con lo Superior o la espiritualidad.***

Hasta ahora, hemos hecho un viaje de auto-observación de nuestro mecanismo, de nuestra personalidad y hemos empezado a ver como algunos aspectos de esta mecanicidad van cayendo (y este proceso se intensificará en el futuro) mediante un trabajo de equilibrio del centro intelectual, emocional y energético.

Los primeros meses observamos mucho a nuestro personaje o ego para ver dónde nos mentíamos, dónde nos engañábamos, dónde nos atrapaba con su mecanicidad. Luego dedicamos tres meses a limpiar y potenciar los tres centros: un mes para el centro intelectual, otro para el centro emocional y otro para el energético.

¡Pero que ahora entremos en un mes para trabajar lo “*específicamente espiritual*” no quiere decir que el trabajo anterior no lo fuera!

De hecho, **cualquier camino que nos lleve a nuestra esencia es espiritual.** El único problema que hay es que Yo no vivo quién soy. Por lo tanto, todo lo que hemos hecho para descubrir nuestro Yo ya era una tarea espiritual.

Sin embargo, este mes vamos a profundizar de una forma mucho más intensa en QUIÉN SOY YO, es decir, vamos a intentar ir a lo ESENCIAL, a descubrir la REALIDAD PROFUNDA o, dicho con otras palabras, vamos a intentar descubrir la DIVINIDAD, a DIOS.

3. Yo, Realidad, Dios y Esencia

La vida espiritual empieza el día que dejo de pensar en lo espiritual como algo teórico y empiezo a vivirlo en la realidad. No tengo que creer en Dios, sino **vivir en Él**.

Si la espiritualidad es todo camino que me lleva a mi esencia, quizás lo mejor será empezar por plantearme qué es “mi **Esencia**”, pero claro, al decir “mi” estoy hablando de **Yo**, por lo que también ahí está implícita la pregunta de “¿quién soy Yo?”.

Si como mucha gente dice en el ámbito espiritual hay que ir al encuentro de Dios, pues será útil también analizar no solo ese Yo que va al encuentro de la divinidad sino también el mismo concepto de **Dios**, para saber si es o no real... y, claro, eso nos hace preguntarnos sobre qué es la **Realidad**.

Ya veis, os planteo investigar 4 términos: **Yo, Realidad, Esencia y Dios**.

¿Os animáis? Pues... ¡adelante!

Si “*espiritualidad es todo lo que me lleva a mi esencia*” deberemos preguntarnos cuál es, pues, “*mi Esencia*”.

En realidad, mi Esencia es exactamente igual a aquello que Soy. Ya sé que puede parecer una evidencia, pero lo que no soy no puede formar parte de mi Esencia.

Lo que Soy siempre lo soy y no puedo no serlo, si así fuese no sería esencial sino temporal, anecdótico, complementario. Visto desde esta perspectiva, por lo tanto, yo no puedo ser mis errores, ni todo lo que he ido descubriendo de mecanicidad o de autolimitación en mí a lo largo del curso y de mi vida. ¿Por qué? Pues porque eso puede ser transcendido y, por lo tanto, no es mi esencia.

Pero lo que acabo de explicar creo que nos aporta una pista muy útil: lo único que me separa de lo que Soy es lo que no soy pero creo ser. Es decir, **lo que me separa de mi esencia es creer en el ego**. Si suspendo esa creencia, simplemente soy y, por lo tanto, habito mi esencia.

Visto desde esta perspectiva, creo que se verá que el Yo y la Esencia son, en realidad, la misma cosa. Sería absurdo creer que yo soy un Yo por una lado y que, por otro, lo que soy esencialmente, mi Esencia, es otra cosa diferente. **Yo Soy mi Esencia: lo que siempre Soy y lo que Soy, es mi Yo.**

Por lo tanto, entre el Yo y la esencia no hay solo una relación de proximidad, sino una relación de identidad, son una misma y única cosa. Y lo único que me separa de vivirme lo que realmente soy es que me confundo con lo que no soy, me confundo con mi ego, con mis creencias, con mis ideales, con mis pensamientos, con mis sentimientos, con mi cuerpo, con mis éxitos y mis fracasos... Mis identificaciones me apartan de mí.

Paralelamente, aquello podemos ver y consideramos la “Realidad” es lo mismo que el “Yo”. **Yo soy mi Realidad.** Todo aquello que Yo vivo y percibo en mi conciencia es mi Realidad. Si yo solo puedo vivir algo dentro de mi conciencia, dentro de mi campo de atención y llamo “realidad” a todo lo que está en ese campo, puedo darme cuenta que, en el fondo, **yo soy este espacio donde capto el mundo, soy este espacio al que llamo realidad.**

Si me fijo atentamente veré que, en mi conciencia o campo de atención, no puedo diferenciar nunca el yo y el campo. Todo lo que percibo lo percibo DENTRO de mi campo, dentro de MÍ. De alguna manera, desde mi perspectiva subjetiva, lo que es Real me conforma. O, dicho de otro modo, también existe una relación de identidad entre la Realidad y el Yo (la Realidad y el Yo es lo mismo). **Yo soy mi Realidad. No existo fuera de ella y ella es lo que me conforma como un espacio de conciencia.**

De ahí se deduce que, para llegar al Yo tenemos, al menos, dos opciones: bien ir descubriendo lo que hay en el exterior y dándonos cuenta que no está separado de mí puesto que está dentro de mi conciencia; o bien partiendo de la observación de nuestro interior (que es la opción pedagógica por la que hemos optado en Aula Interior) hasta darnos cuenta que todo lo que tengo dentro es, realidad, lo único que puedo vivir y eso soy Yo.

Y si vamos un poco más allá, observaremos que a lo largo de estos meses me he ido

descubriendo como "el observador". Me he ido dando cuenta que lo que había en mi conciencia o campo de atención podía ir cambiando (cambia la gente, los paisajes, los sentimientos, las ideas...) pero que quien observaba siempre estaba allí. Pero, llegados a este punto, creo que podemos ir, todavía, un paso más allá.

Si Yo soy esta conciencia, esta capacidad de comprender, me gustaría que la observarais. ¿De dónde surge? ¿De qué está constituida? ¿Dónde está su origen? ¿Acaso la hemos creado nosotros? ¿Qué es lo que me da Vida?

No estoy bromeando. Al contrario, me parece una pregunta muy importante y pertinente al hilo de lo que hemos estado reflexionando. Si Yo y mi Esencia somos lo mismo y si lo que vivo como Realidad y el Yo también tienen una relación de identidad, es decir, son lo mismo... **¿Qué es lo que subyace de eterno, de esencial, de invariable bajo este Yo, bajo esta Realidad que nos hace decir que soy una Esencia?**

Para dar respuesta a esta pregunta, podemos mirar una planta y preguntarnos: ¿Qué es lo que hace surgir la planta? ¿Qué es lo que se expresa en ella? ¿Acaso ha estado siempre? ¿Qué es lo que la hace surgir, crecer, florecer, marchitarse y desaparecer físicamente? ¿Qué hay, en realidad, siempre presente en esa planta? ¿Hay algo siempre presente en la planta cuando nace? ¿Y cuándo florece? ¿E, incluso, sigue ahí cuando la planta ya se ha marchitado y, finalmente, desaparece?

Algunos de vosotros, al reflexionar sobre esto coincidisteis en una misma palabra: **"la Vida" o "la Energía" expresándose**. Y he escrito Vida y Energía con mayúsculas porque no me refiero a una vida concreta, ni a un tipo energía concreto como la gasolina o la electricidad, sino a la **"voluntad profunda de existir que se expresa, inevitablemente, en el universo"**.

Sí, se trata de una expresión continuada e inevitable, un fluir de la Vida, un fluir imparable de la Energía.

Desde este punto de vista, el Yo que se da cuenta no es un Yo independiente sino que es un Yo que también surge de esta misma Vida. Ese Yo es una expresión de la Vida, igual que todo: una planta, una piedra o cualquier otro ser.

Lo que parece tan real y tan sólido y evidente como “la realidad”, se transforma en un “río” siempre en movimiento. Es decir, lo real es lo que produce ese movimiento, la Energía, la Vida en expresión... ¡y la forma no más que una sombra, una anécdota de lo que realmente es Real!

No digo nada extraño: solo hay que ver la realidad que se transforma continuamente y lo que parecía sólido desaparece...

Esta vida expresándose no se expresa de una forma desordenada, sino con una expresión comprensible y global que lo abarca todo, absolutamente todo en una unidad. Por lo tanto, desde un cierto punto de vista puede decirse que es una “Energía Personal”: amor, energía e inteligencia expresándose como si tuviera un propósito **personal**.

Aunque, si se mira desde otra perspectiva, se ve que esa Energía Inteligente en una Unidad no se identifica con ninguna forma y, por lo tanto, también es **impersonal**.

Y sí, ahora he estado hablando de **Dios**.

Sí, efectivamente, todo lo anterior es una descripción de Dios.

Mirad, creo que es un absurdo pensar en un Dios como un ser al margen de la Realidad. Es un absurdo pues **nada puede existir fuera de la Realidad**.

Y también es otro absurdo pensar que lo “real” es únicamente lo que tocamos y vemos... ¡cuando sabemos que eso no perdura y hay cientos de cosas que no podemos captar aunque sí existen!

Lo verdaderamente real es lo que **siempre Es y Siempre está y se expresa a través de todo y en todo momento y lugar**.

Y, claro, si eso está en todo momento y lugar y eso no cambia nunca, eso **también debe estar en mí y lo que yo soy solo puede ser eso**. Puesto que lo que cambia en mí es solo anecdótico y no esencial.

Luego, también **hay una relación de identidad (es lo mismo) entre Dios y Yo.**

No es que mi yo pequeño (mi ego) sea Dios, pero sí es cierto que Dios es lo que Yo Soy, mi Esencia y la Realidad profunda.

Y lo que estoy afirmando es que eso es lo único que realmente existe y lo único que puede existir.

Por lo tanto, la divinidad, Dios, lo es todo aquí y ahora. Nada hay fuera de él.

Mirad el mundo y daos cuenta que sois lo mismo que la planta de la que hablábamos hace un rato: sois Vida, Energía en expresión. Pero nosotros nos damos cuenta de serlo. Esa parece ser la diferencia. Pero somos lo mismo. Nada puede haber fuera de esa Realidad. Nada.

Yo soy la Vida expresándose en mí. **El Yo, la Realidad, la Esencia y Dios son la misma cosa.**

Lo que realmente soy, es esta Vida expresándose a mi través. Soy como una nota de una gran sinfonía: importante y necesaria para la composición. Pero si en lugar de pensarme como la totalidad, me pienso en función de la Realidad, del conjunto, de la totalidad, si pongo la atención en la sinfonía, podré expresarme mejor como "Yo".

Y ahí os he dado una pista muy clara para pensaros. No os penséis como seres separados, sino **focos de una única totalidad**. Pensaos como parte de esa totalidad, pues esa es la Realidad en movimiento continuo. Aquí es donde se intuye un hermoso juego: Dios Es; la Realidades Es; la Vida Es... no se trata de una Vida estática sino de una que está en constante movimiento.

Y aquí lo vuelvo a remarcar: ¿existe alguna relación entre la palabra Dios, Realidad, Esencia y Yo? Sí, **una relación de identidad, pues son la misma cosa.**

Entonces, ¿cómo podemos relacionarnos con este Yo objetivo, con Dios desde mi subjetividad? Yo creo que eso es imposible. Yo no puedo relacionarme con lo objetivo desde lo que no es sino desde lo que Soy... Y recordad que lo subjetivo no tiene sustancia de por sí...

Por lo tanto, lo que toca es darme cuenta que ya Soy... y que soy nada más que lo Real, no el ego que creo ser, sino la Energía expresándose en mí. Lo subjetivo no es lo esencial, sino algo no real en sí mismo y lo no real no puede relacionarse con lo real. ¿Podría el pato Donald relacionarse con su dibujante? Lo único que puede hacer es dejar de pretender ser un Yo diferenciado y darse cuenta que Es el dibujante. Y eso es a lo que estoy llamado: a fundirme en Él, unirme con lo Absoluto, con Dios, con el único Yo existente, con la Esencia de todo y de todos.

Y la forma de hacerlo es, relativamente, sencilla: poner nuestra atención en aquella realidad profunda e inmutable que intuyo en mí. Inicialmente será solo en una intuición. Con el tiempo se irá solidificando y haciendo más clara y evidente.

Poned la atención en lo no mutable que intuís en vuestro interior y eso crecerá. Allá donde pongo mi atención, eso crece.

Si lo ponemos en la intuición que tenemos de lo Esencial, eso crecerá en mí.

Ya veis: una pista muy sencilla, pero extraordinariamente útil. Os animo a seguirla.

3.1 Un universo de múltiples dimensiones

¡Atención! No caigamos en el error de creer que solo existe aquello que vemos y tocamos, pues hay muchas cosas que no vemos y sí existen.

Por eso, para hacer justicia a todas las dimensiones que no vemos como seres de tres dimensiones, todas las religiones hablan que la realidad tiene múltiples dimensiones que no alcanzamos a ver: los ángeles, arcángeles, tronos, querubines, etc. y no son una metáfora.

Hay una Vida que se está descubriendo a sí misma a través de la conciencia, la divinidad está empezando a tener conciencia de sí misma y lo hace en múltiples niveles: nosotros solo estamos en tercero de primaria. No somos el centro de la realidad, no somos los “especiales”.

Somos hermosos como todos los otros Hijos de Dios, pero solo somos una pequeña

parte, una especie concreta de las múltiples expresiones de la divinidad encontrándose a sí mismas: la Divinidad en expresión.

Ahora bien, ser capaz de ver cosas no habituales (ver el futuro, ver ángeles, a muertos, viajar fuera del cuerpo, etc.) no nos hace mejores, ni más espirituales.

Igual como las personas sordas o ciegas no son menos espirituales que las personas videntes o con audición, tampoco las personas con capacidades de percepción poco habituales (suelen llamarlas “paranormales”) son más espirituales, solo perciben más. Lo importante, no es lo que percibo, sino si dejo de confundirme con un yo subjetivo y empiezo a darme cuenta que soy la expresión de la Vida y unirme a Ella. Unirme a Dios.

3.2 Dios nos está buscando

Por otra parte, aunque nosotros creemos estar buscando a Dios, es Dios quién nos está buscando a nosotros/as. Recordemos, como metáfora, el episodio de Adán en el paraíso, cuando se esconde de Dios para que no sepa que ha comido del árbol del bien y el mal. Pero si es un Dios omnipresente y omnisciente, ¿por qué anda por el paraíso llamando a Adán? ¿acaso no puede verlo con su omnisciencia? ¿qué intenta explicarnos esta metáfora?

Lo que este fragmento bíblico intenta explicarnos es que no es que Dios no vea a Adán y lo haya perdido; sino que es Adán quien se ha perdido y, al perderse, ya no ve a Dios. Se trata de Dios llamándonos pues todas/os somos Adán.

En esta vida estamos haciendo un viaje de la inconsciencia a la conciencia. Volvemos a casa, volvemos a la realidad, volvemos a Dios. No lo digo metafóricamente, sino como algo real y concreto.

Nosotros regresamos a Dios y, además, todos y todas llegaremos a darnos cuenta que ya estamos en Él de forma inevitable, pues es nuestro origen y nuestro destino.

No sé si nos daremos cuenta durante esta Vida, o en las siguientes, pero llegaremos.

Y si estamos en el proceso de crecimiento personal y auto-conocimiento es porque hemos oído y atendido la llamada de la Vida, la llamada de Dios que, desde nuestro interior está diciendo nuestro nombre: “¿Adán -y aquí debes sustituir Adán por tu nombre- *dónde te has perdido? ¡Adán vuelve a casa!*”

En realidad, hemos emprendido esta búsqueda del Yo (una búsqueda de la Esencia, la Realidad o Dios- porque percibimos en nuestro interior una posibilidad de plenitud que aún no tenemos. ¿Y cómo podríamos percibir una plenitud en nuestra interior si no la fuéramos? Solo podemos sentir sed porque podemos ser saciados, solo podemos percibir frío porque podemos sentirnos cálidos... una piedra no puede sentir ni sed, ni hambre, ni frío pues ni bebe, ni come...

Por lo tanto, percibir un dolor, una plenitud que no vivimos es percibir algo que ya está, en potencia en nuestro interior y clama para ser vivido conscientemente. Se trata de la Vida llamándonos a vivir lo que Somos, se trata de Dios, de la Energía diciendo tu nombre, pidiendo que no te confundas con lo que no eres, que vuelvas a casa.

Desde esta perspectiva, **no hay ningún viaje espiritual a realizar**. Solo un darse cuenta que ya estoy, que ya Soy. Pero no mi ego, sino mi Yo. Por eso los budistas dicen algo así como “*trabajar intensamente para iluminarse y darse cuenta que ya estabas iluminado*”. Eso significa darte cuenta que ya eras la Divinidad. Lo que te separaba de la Divinidad era, simplemente, lo que creías ser, tu confusión, tu ego. Pero ya Eres.

3.3 ¿Cómo vivir la divinidad que somos? Aprender a orar.

Como hemos dicho antes, la idea absurda de un Universo separado de Dios no tiene lógica. **La realidad ES y lo contiene todo**. Naturalmente, cuando se entiende y se mantiene en nuestro interior esta certeza vivimos una paz invulnerable.

De hecho, si tuviésemos que resumir esta idea, diríamos lo que dice un Curso de Milagros que afirma aproximadamente:” **solo lo real existe y no puede ser atacado, ahí reside la paz de Dios**”. Cuando yo reposo en lo que Soy, estoy en la paz de Dios.

Ver la Realidad sin identificarnos con el yo-idea o yo-ideal. Ver lo que Hay y ser con lo que Hay. Ser.

Pero, ¿cómo acercanos a esa vivencia de habitar en la paz de Dios?

Os animo a hacerlo en dos pasos.

El primer paso es captar la **intuición que yo tengo de esta Realidad** profunda, de esta Divinidad y **poner allí mi atención** tal como ahora esté, desde la más profunda naturalidad o humildad: esto creo ser/vivir ahora, pero pongo mi atención en lo que intuyo como Inmutable.

El segundo paso es abrirme a escuchar. **Callar y escuchar**, estar abierto/a a recibir. Al callar, permito florecer esa Realidad que siempre está conmigo.

Para comentar ligeramente el tema del silencio que parece implícito en lo que acabo de contar, solo quiero llamaros la atención que algunas personas afirman que **el silencio es uno de los caminos principales para conectar con la realidad.**

Sin embargo, creo que el silencio no existe. Igual que solo existe la luz y no la oscuridad (no hay “*oscuritones*”, pero sí fotones). Lo que sí existe es el Ser, la Energía en expresión continuada... El silencio es ausencia de ruido. Como somos egocéntricos llamamos silencio al hecho de callarnos. Pero no producimos silencio, lo que producimos es la posibilidad de escuchar lo que siempre Está.

Os invito a poner la atención en esta forma de orar. **Porque lo que he explicado es, en realidad, orar.**

Os animo a practicarlo, por ejemplo, mirando una flor y preguntándoos (sin palabras, solo profundamente con una intensa actitud de silencio y de querer saber) de dónde surge la Vida que la expresa. Ahí empieza el verdadero “religare” con la Vida, ahí empieza la religión, ahí empieza la vida espiritual. No se trata de creer, sino de verificar, de vivir, de comprender.

Cuando hagáis esto, empezaráis a percibir otro tipo de cosas, **se os abrirá, textualmente, otra realidad que obedece a otras leyes.** No os identificaréis con lo

material, sino con la Vida y eso conllevará una serie de milagros en lo que ahora llamamos nuestra vida.

Pero no lo hagáis buscando los milagros, sino buscando la vida misma. ¡No es una diferencia sutil, sino fundamental!

3.4 Píldoras de ampliación

Sé que este dossier puede parecer algo complejo. No os preocupéis, seguro que se irá aclarando con el tiempo, aunque también os pido disculpas porque no he sabido escribirlo con mayor claridad.

Pero lo anterior es lo más fundamental que quise transmitir en la sesión al hablar de Dios para ayudaros a recuperar esta realidad y para que no evitéis la palabra.

Sin embargo, me quedaron muchas cosas en el tintero. Este es un tema muy profundo y muy hermoso. Y quiero aprovechar para poner, a continuación, toda una serie de reflexiones en bloques aislados -algo así como píldoras o islas- que hace años constituían la totalidad del dossier que enviaba (ya veis: vamos mejorando el curso).

Este año he añadido la explicación que precede y, creo, que todo queda mucho más ordenado. Pero me he quedado corto, el tiempo no da para todo. No ha hablado de algunos temas que me parecen importantes y quiero ponerlos a continuación.

Os animo a leerlos y a meditar sobre ellos.

Vamos a allá con las “islas o píldoras”:

* * *

Una pregunta clave es: ¿a quién me refiero cuando digo "YO"?

Si me refiero a mi cuerpo, tendrá unas consecuencias.

Si me refiero a mi identidad social y cultural, tendrá otras.

Si me refiero a la conciencia que soy y que se da cuenta de ser, habrá otras distintas...

Si descubro la Vida que Es a mi través, viviré otras...

Sí, descubrir a Quién me refiero al decir "YO" resulta extraordinariamente clave. Mientras no sepa quién soy... ¿quién podrá ir hacia ningún autoconocimiento? ¿Quién despertará?

De alguna manera, todo el trabajo previo nos ha acercado hasta aquí.

No digo que lo anterior no sea valioso, pero sí afirmo que lo que ahora se abre puede ser, aún, mucho más valioso.

* * *

Lo que Es no puede no Ser. ¿Pero qué es lo que Es?

¿Puedo intentar descubrir eso y vivirlo en primera persona?

¿Puedo darme cuenta que yo vivo, a través de mi forma, algo que siempre Es y situarme ahí para vivirlo de forma consciente?

¿Puedo hacerlo de formar experiencial y no solamente mental?

* * *

¿Cómo conectar con lo Superior?

Manteniendo el interés y la conciencia en lo que yo percibo como Superior... ¡y escuchando!

De esta manera entraré, lo habitaré y podré intuir el siguiente paso o nivel de comprensión.

Al hacer lo mismo en el nuevo estadio que viva se repetirá el proceso. De esta manera podré avanzar.

Por lo tanto, no debemos engañarnos en este punto. Solamente tenemos que poner la atención allí donde intuimos como cierto. Tras sentirte seguro/a en un escalón aparecerá el siguiente. No se trata de forzarnos a vivir cosas que hemos leído, sino de forzarnos a vivir a fondo lo que ahora estamos viviendo para que surja lo que tenga que surgir a continuación.

Pero si te engañas y quieres poner tu atención en un lugar que aún no es auténtico para ti (algo que has leído, algo que te han contado, algo que crees que te hará mejor porque va a favor de tu yo-ideal...), entonces no avanzarás. Sería como estar

de excursión pero llevando un mapa de otro lugar: te perderás en tu propio engaño.

* * *

En el ámbito de la espiritualidad, normalmente hablamos de Dios. ¡Pero muy a menudo este nombre nos da grima!

Sé que es un nombre que ha sido mal usado muchas veces, pero no deberíamos renunciar a él por ese motivo, igual que no debemos renunciar a la palabra democracia, libertad, amor... aunque también han sido mal usadas continuamente. Llamarlo de diferentes maneras puede abrir nuestras mentes: La/el Dios, el Misterio, Trascendencia, Superior, Lo que Es, la Realidad, lo que nos Une, la Vida, el Amor ... ¡Pero no renunciemos a un nombre al cual también tenemos derecho para describir las experiencias de unidad que vivamos!

Igualmente, el nombre no tiene mucha importancia... ¡lo realmente importante es usarlo solamente cuando sabemos a qué nos estamos refiriendo! Mientras eso no se produce, estamos solamente siendo pensados, en lugar de pensar... siendo vividos en lugar de vivir...

* * *

El silencio es un camino hacia lo Superior. El silencio siempre está. Si callamos interna y externamente, conectaremos.

El silencio habla. Escúchalo. Pero no es silencio, sino mi callar.

De hecho, como comentaremos más adelante, el silencio (el callar y escuchar) es una puerta a la espiritualidad.

¿Por qué?

Porque al callarme, acallo mi personaje y lo Real puede ser oído.

¿Qué contiene el silencio? El silencio contiene tanto la totalidad, como la nada. Son caras de la misma moneda: la nada para que de ella surja todo y la totalidad que está contenida en lo potencialmente posible....

Cuando callo internamente, puedo abrirme a esta realidad profunda y dejar que me inunde. El silencio, por ello, puede transformar mi vida y ayudarme a limpiar mi consciente y a vivir en un nivel superior. Por eso se aconseja de forma regular: así las cosas trabajadas y que están presentes en nuestro consciente pueden limpiarse de forma, casi, sin esfuerzo.

Hay tres maneras habituales de vivir la presencia del Ser en uno/a mismo/a:

- Como Unidad, Beatitud, Belleza o Felicidad (desde el amor).
- Como Orden, Comprensión, Intuición, Visión (desde la inteligencia).
- Como Invulnerabilidad, Fuerza, Energía, Certeza, Seguridad (desde la energía).

Son tres caras de una misma realidad.

Nada de lo que decimos de lo Superior es real. La Realidad está más allá de las palabras. Hay que captarlo desde más allá de la mente.

Igual que no podemos ver a la vez el dorso y reverso de la mano y solamente podemos captar su totalidad desde la percepción interna, lo mismo ocurre con la Divinidad: solamente puede captarse cuando acallamos las palabras y los conceptos y lo percibimos internamente desde el silencio, desde la experiencia vital.

Por ello remarco la importancia del callar y de cualquier técnica que nos ayude a silenciar la mente lógica... para situarnos en la capacidad de darnos cuenta, en el testigo que ve y que acoge... y fundirnos con lo que Es

* * *

Lo que me impide conectar con lo Superior son mis creencias conscientes y también mis cargas inconscientes. Al dejarlas caer, puedo experimentarlo.

Por eso el trabajo previo del personaje es tan importante. Ahora céntrate a seguir trabajando el yo-experiencia (el equilibrio de los tres centros) y la observación del personaje. Puedes iniciar el camino de la conexión con lo Superior (si sientes la llamada en tu corazón), pero no olvides el trabajo central del trabajo con tu yo-experiencia.

Muy importante: cuando hagas el trabajo del yo-experiencia tienes que recordar que eres tú quien moviliza el amor, la comprensión o la energía. ¡Pero no se trata de decírtelo!

Sino que lo importante es sentir, percibir que tú estás movilizando la energía, el amor o la inteligencia de forma voluntaria. No hay que pensarlo, sino darse cuenta, percibirte como eres esa energía, amor o inteligencia movilizándose gracias a tu voluntad. De esa manera, el trabajo del yo-experiencia se acorta extraordinariamente y aumentan las posibilidades que la espiritualidad aparezca como algo real y central en tu propia vida.

* * *

Al igual que no vas presumiendo de lo fácil que es hablar japonés si no lo hablas,

mientras la espiritualidad no sea un hecho real y cotidiano para ti, no hables de ella, sino de lo que hasta ese momento vivas como auténtico.

Recuerda: la verdad os hará libres.

Ah! Y si no te sientes totalmente libre tras haber comprendido una verdad... ¡quiere decir que aún no las comprendido!

* * *

No tengas fe en lo que no has verificado: ¡sería necedad! Pero da fe de lo que conoces y vives: ¡es sabiduría! Y esfuézate por vivir la Realidad desde lo más profundo de ella misma. Ese es el significado del término Fe, no la fe del carbonero. Por lo tanto, te sugiero un nuevo significado para la palabra fe: vivir conscientemente y dar testimonio en tu vida cotidiana de lo que vives internamente. Lo que afirmo es que la espiritualidad auténtica es una experiencia. No hay experiencias pequeñas. Valora lo que vives. No sueñes con grandes cosas mientras no vives lo que sí tienes. Ama lo que vives. Recuerda que aquello sobre lo que pones la atención crece. Pon la atención en lo que vives como auténtico y crecerá. También afirmo que es posible tener una experiencia real de conexión con lo superior escuchando la llamada interior. No es necesario hacerlo a través de las religiones establecidas. La Realidad es demasiado grande para que algunos caminos tengan la exclusiva.

Pero reitero: no creas por creer. Experimenta y da fe de tu experiencia.

Si hablas de la "Unidad" entre las personas: no teorices, vívela. Si hablas de "el Amor" como realidad: no lo pienses, vívelo. Etcétera.

No teorizar sino vivirlo. Este es el secreto.

Y esta también es la clave para el rato de estudio de los grupos de profundización después de Aula Interior. Al estudiar, no lo debemos hacer desde la cabeza, sino desde el corazón, desde el compartir con sinceridad lo que vivimos: nuestras certezas o nuestras dudas.

¿Ves la diferencia?

* * *

Si no tienes sueño, no puedes dormir.

Si no sientes la llamada hacia una conexión con lo Superior, no hagas nada. Sigue tu corazón ¡pero vive la realidad desde tu corazón!

Recuerda: se puede llevar un caballo junto a un río, pero no se le puede obligar a beber. Sigue tu sinceridad.

* * *

De hecho, si observas, verás que conciencia y cuerpo tienen relación, pero son independientes. La conciencia incluye el cuerpo. Por este motivo es posible viajar fuera del cuerpo, por ejemplo. Pero lo "paranormal" no es espiritual, sino que, simplemente, pertenece al orden de lo que no es habitual ahora en el planeta tierra, simplemente.

Hay que ir con cuidado para no confundir lo mágico o paranormal (e incluso lo emocional) con lo espiritual.

Si vives lo anterior descubrirás (no digo que creerás, sino que descubrirás) que la desaparición del cuerpo, no implica la desaparición de la conciencia (pero esto no implica que ésta no desaparezca posteriormente).

Lo que sí es seguro es que la Vida (como genérico) siempre es. No está claro que nosotros -como individuos- siempre seamos.

La conciencia individual puede desaparecer. La Conciencia no.

Descubrir el vínculo entre ambas conciencias y vivir (y digo vivir) sabiendo que es la misma cosa es descubrir que el concepto de eternidad es real, aunque quizás no desde el punto de vista personal...

La relación con la divinidad puede ser, por tanto, personal o impersonal, dependiendo de nuestra posición. Y ambas son ciertas, reales.

En todo caso, Dios, yo y el mundo son sectores distintos de mi propia conciencia que son, a la vez, la Conciencia.

Yo (y todo) somos partes y totalidades vez. La Realidad es una totalidad y, al mismo tiempo, una parte de la totalidad siguiente.

Centrar mi atención en la Totalidad de la que soy una parte, puede ser una buena manera de entrar a vivir lo Superior.

Las formas no son el Ser. El Ser es las formas.

Yo no soy Dios. Dios es yo.

* * *

Si descubro quién soy y lo expreso, he alcanzado la autorrealización.

Ya ves: es sencillo.

Esto es el resumen, de alguna manera, de todo el curso ... :)

* * *

Iluminarse no es imposible.

Iluminarse, simplemente, es ver la Realidad tal como Es (sin añadir nada, sin

deformar, ni confundirla con las formas) y actuar en consecuencia (si ves la realidad tal como es resulta inevitable actuar en consecuencia: solo sin el personaje se puede ver la realidad sin deformar).

Ya ves, se trata de algo sencillo y posible aquí y ahora. Como dicen diversas religiones: el Reino de Dios ya ha llegado.

* * *

No se trata de entender. No se trata de poner cosas dentro de nuestro intelecto (aunque sean ideas excelsas), sino de dejar caer. Lo que queda Es, así soy Yo.

No debemos llegar a Ser porque ya Somos. Nada hay fuera de Dios.

Dejar caer es el camino.

* * *

Sé sincera o sincero: vive la espiritualidad que ahora vives como real y avanzarás. La verdad os hará libres, ¿recuerdas? También aquí la Verdad, sea la que sea, es el camino.

YO soy el Camino, la Verdad y la Vida, dice el evangelio, porque el camino pasa por encarnar el YO que somos. No se trata de ser Buda o Cristo o Tara ... se trata de Ser quien Soy.

¿Quién eres tú?

* * *

El Ser puede vivirse como totalidad, pero también como Vacío donde todo está.

En realidad, esto lo decíamos al hablar del silencio, vacío y totalidad son dos caras de la misma realidad: un vacío en el que la totalidad habita como potencialidad...

* * *

Los campos de Conciencia que captamos y llamamos Dios, son en realidad una parte de nosotros a la que no tenemos acceso habitualmente. Pero, precisamente, porque es una realidad nuestra, podemos acceder a ella.

Por ello, cada vez que profundizamos en nosotros/as estamos más cerca de la espiritualidad: ir hacia arriba es un camino complementario de ir hacia dentro.

Descubrir la conciencia en sí es descubrir la Totalidad.

Descubrir mi conciencia es entrar en la conciencia, en la Totalidad.

Por ello afirmo que el yo, el mundo y la divinidad son, en realidad, áreas diferentes de mi propia conciencia que todavía no he aceptado como propias....

Investiga y descubre. No creas. Investiga y descubre.

* * *

La Conciencia en sí, es la Totalidad.

No existe separación entre la Totalidad y yo, entre la Conciencia y yo ... aunque yo me viva como una idea separada.

Es evidente que lo que existe sin lugar a dudas es la Conciencia. Lo que no está tan claro es que yo- como forma separada- realmente exista más allá del momento actual.

* * *

Creo (igual es mentira, pero “es ben trobato”) que Santa Teresa pedía a sus hermanas no rezar a Dios hasta no saber a Quién rezaban.

A menudo la gente no cree en Dios porque se lo imagina de forma infantil (como una persona, con piernas, intereses como los nuestros, en una casa encima de una nube ...). Claro, no tiene ninguna lógica creer en ese dios ... y por eso la pregunta de Santa Teresa es tan fundamental. Si no tienes respuesta, calla.

* * *

Sólo hay dos estados: dormidos/as y despiertas/os.

Únicamente despiertos/as podemos conectar con el Superior.

El aquí y ahora del despertar es un camino para la Conexión.

* * *

No hay que confundir lo interpersonal (la relación con los demás), la conexión con el inconsciente colectivo y el espacio paranormal con lo espiritual.

Captar cosas no habituales no te hace superior a nivel espiritual, sólo el hecho de vivir la Realidad única como una experiencia es el inicio de ese camino.

* * *

Mucha gente entra en la vida espiritual para tener experiencias emocionales, pero eso no tiene nada que ver con lo realmente espiritual. Somos Totalidad al margen de las emociones que se vivan.

* * *

La espiritualidad no la puede negar la ciencia, ni tampoco demostrarla. Simplemente no es su área igual como los colores no son el área de la música.

Lo que vivimos al habitarlos no necesita, ni puede demostrarse igual que no puede encontrarse la hora al desmontar un reloj, o no puede verse el amor al diseccionar tu cerebro o tu corazón, pero la certeza de su existencia es innegable: ¿o acaso dudas del amor que tienes dentro aunque no pueda demostrarse su existencia científicamente?

Asimismo, desconfía de las afirmaciones mágicas y pseudo-espirituales que niegan la ciencia. Lo espiritual y lo material no son realidades distintas, sino niveles de

expresión diferentes de la misma realidad.

Pero la ciencia no mide la Totalidad de la Realidad: el mundo psíquico, espiritual y no tangible es totalmente Real, aunque no medible.

Mantente abierto a lo percibes como real y auténtico y no desconfíes de ti.

* * *

Al ir a dormir y caer profundamente dormidos/as, en la fase sin sueño, estamos abandonados/as en el Ser que nos da la vida. Cada noche es una pequeña muerte. Dormirse es entregarse al Ser.

Por eso mucha gente cuando, al meditar, se aproxima esta realidad, se duerme: es el único (o el principal) gesto que conoce para aproximarse a Dios.

Por ello, dormir al hacer meditaciones o similares, no es una mala señal (te aproximas a la zona adecuada), pero hay que encontrar trucos para seguir despiertos/as (estar de pie, de rodillas ...).

Y también es excelente idea entrar en conexión con lo Superior justo antes de dormir: es un momento muy fértil...

* * *

Todas las religiones expresan grandes verdades en el lenguaje de cada época. Todas ofrecen caminos reales de autorrealización.

Los rituales, credos, sacramentos y similares son intentos de ayudar, mediante metáforas, a realizar el paso de lo tangible a la experiencia interior. Sin embargo, muchas veces estas metáforas se cristalizan e impiden contactar con lo Verídico, se convierten en rituales muertos que hay que creer y no en puertas para atravesar y experimentar.

Por este motivo a menudo se diferencia entre las expresiones exotéricas (o ritualísticas o externas) de las religiones y las vivencias esotéricas o místicas (internas) de las mismas.

La espiritualidad es, evidentemente, del ámbito esotérico o místico: lo que vivo como real, al margen de las palabras o rituales que haga para celebrarla (y os recuerdo que “celebrar” es una expresión de fiesta y no de “obligación”).

* * *

Un peligro de la espiritualidad es convertirla en una forma para escapar de la realidad.

* * *

La espiritualidad y la realidad están vinculadas. No todo el mundo está llamado/a una misión profética. Pero hay que evitar el uso de la espiritualidad como forma de huir socialmente o de huir de las propias dificultades.

Así mismo, podemos recuperar la profecía como una expresión de la espiritualidad: atender el sufrimiento, el dolor, el abandono, la pobreza...

Pero, a la vez, debemos encarnar el profetismo sin odio: pues la injusticia no existe, el mal no existe...

* * *

Dios no está solo presente en lo bello y bonito, también está en la bomba atómica y en los asesinatos y en el león comiendo una gacela...

No podemos excluir de la Realidad lo que no nos gusta o no entendemos. Dios es la totalidad, no solo la parte de la totalidad que nos gusta.

* * *

Cuando oramos a Dios para que nos libere de una dificultad, Ella, la Dios llora porque, precisamente ella es la Dios y busca que yo sea Yo plenamente, no puede liberarme de las dificultades y las desgracias que me ayudan (y menudo me obligan) a ejercitar capacidades que de otra forma no ejercitaría.

Omnipotencia no quiere decir capacidad de hacer todo lo que el pequeño yo quiere, sino capacidad infinita para ayudar a la Realidad a ser lo que está llamada a ser a través de todas y cada una de sus realidades y criaturas (y eso nos incluye a nosotros).

* * *

La creación no es un hecho que sucedió hace millones de años.

La creación es un proceso y se lleva a cabo ahora y nosotros también somos una parte de los vehículos que ella usa.

La creación actúa a través nuestro.

Somos co-creadores.

Por lo tanto, deberíamos plantearnos cómo podemos, conscientemente, crear una realidad auténtica, amorosa, real... ¡eso sí es importante y está a nuestro alcance!

* * *

Cada etapa de la vida requiere su momento y tiene un llamamiento propio.

Seguir este llamamiento puede ser una forma de hacer el trabajo espiritual que toca.

Por eso, el juego es una forma de encontrar a Dios a una edad, la sexualidad puede

serlo en otra edad, el estudio y el trabajo en otra, y la contemplación, el callar (silencio) y la oración en otra.

He mencionado la sexualidad y os invito a releer "*El cantar de los cantares*" para que tengáis una visión hermosa y espiritual de la sexualidad.

De alguna forma, estoy sugiriendo que dividir el mundo entre sagrado y profano, o entre bien y mal o similar, es no entender que la Realidad es una. Dios está en todas partes. En todas. Siempre.

Desde un cierto nivel de conciencia podemos no entender lo que pasa, pero si callamos y escuchamos podremos subir a nivel de conciencia superior y comprenderlo.

No es que Dios nos lo esté ocultando, sino que nuestro ruido interior nos lo impide escuchar y entender. Callemos. Escuchemos.

* * *

4. Listado de términos tradicionales a revisar

A continuación hay una serie de términos tradicionales que a menudo han sido interpretados como mandamientos. Creo que son instrucciones. ¡Algo muy diferente! No se trata de leer algo para creerlo, sino de leer algo para llevarlo a cabo, para encarnarlo.

En este sentido, os invito a buscar el sentido profundo de cada texto y dejar de creer que son otras personas quienes os los tienen que enseñar. Yo os sugiero una posible traducción a nuestra realidad actual (tienen miles de años), pero sois vosotros/as quienes tenéis que intuir qué es, realmente, lo que significan.

Por otro lado, aprovechad para (si es vuestro caso) dejar de tener tirria a ciertos textos de sabiduría. Que hayan sido usados para someter o para adormecer, no quiere decir que originariamente no fueran sabios. Lo son y mucho.

He aquí unos pocos:

Los 10 mandamientos del Antiguo Testamento; que no son mandamientos, sino orientaciones, pistas de trabajo, mapas a seguir para llegar a nuestra esencia... ¡que distinto mirarlo como una obligación que como algo que te ayuda! ¿Verdad?

1. Amarás a Dios por encima de todas las cosas: No te olvides de tu esencia, amar por amor al mismo amor, busca la esencia de la realidad más allá de las formas. Recuerda que lo más importante es invisible a los ojos, búscalo, no lo olvides nunca. Todas las cosas y todas las personas Son porque contienen un Ser más allá de su forma concreta: ama y busca esa esencia por encima de todo.

2. No dirás el nombre de Dios en vano: No confundas la forma con la esencia, no uses el trabajo espiritual como una forma de huir de la realidad, que la espiritualidad y el autoconocimiento no sean una excusa para manipular, o para no hacer o para hacer lo que no es esencial. No justificarás lo que hagas como si te lo hubiera mandado Dios: responsabilízate de las consecuencias de tus actos. No hagas ídolos para evitar buscar en tu interior.

3. **Santificarás las fiestas:** Ofrécete espacios para poder llegar a vivir tu propia esencia, no te vuelques todo el tiempo solamente a lo externo, deja tiempo para tu trabajo interior, el verdaderamente importante. Recuerda que la vida es algo maravilloso, gózala, que tu vida sea un baile, un hermoso verano. Agradece, valora y goza: la vida humana es extraordinaria.

4. **Honrarás a tu padre y a tu madre:** Abraza la vida que te ha tocado vivir aquí y ahora pues es esa forma concreta la que te permite experimentar, vivir, crecer, entender... no reniegues del color de tu piel, de tu cultura, de tu lengua, de tu planeta, de tu país, de tu orientación sexual, de tu cuerpo... todo ello te conforma y te permite ser. Honrarás tanto tu cuerpo, tu parte física, como tu psiquismo, tu parte espiritual. Agradeces, con profundidad, las personas que han marcado tu vida transmitiendo lo valioso que te hayan dado, así como encarnando esos mismos valores en tu propia vida.

5. **No matarás:** Cuídate y cuida a los demás físicamente, emocionalmente e intelectualmente. No interfieras en su vida, déjalos ser tal como son. Dales espacio para que sean, no te autolimites, no los limites, no te juzgues, ni les juzgues. Descubre en ti y en los demás la perfección que son.

6. **No cometas actos impuros:** Actúa con la intención de amar, actúa buscando siempre el máximo bien tuyo y de los demás, las acciones impuras son todas las que nacen de una intención que no esté enraizada en el amor. Cuida tu corazón, que todas tus acciones sean puras. A un nivel muy profundo, te animamos a comprender que no es posible cometer ningún acto impuro, puesto que si todo es Dios, todo está bien, incluso los errores forman parte de un proceso perfecto; vive así la vida: todo es perfecto y necesario.

7. **No robarás:** Recuerda que no tienes nada, ni posees a nadie: no fingas que son tuyos o estarás robando. No te apropias de lo que los demás aportan, no te cuelgues medallas que no son tuyas. Cada persona tiene su realidad, no te apropias de los problemas y dificultades de los demás, deja que aprendan. No huyas de tus dificultades: no te robes la oportunidad de crecer.

8. No dirás falsos testimonios, ni mentirás: Renuncia a tener razón, deja caer tus prejuicios (obsérvate y localízalos primero), sé fiel a la realidad, recuerda que al comprender la verdad te sientes libre; si todavía no te sientes libre frente a algo es que todavía no lo entiendes, todavía no has visto la verdad. Mientras no vivas la verdad, calla. Calla mucho y en tu callar comprenderás cosas.

9. No consentirás pensamientos, ni deseos impuros: No te permitas pensamientos de sufrimiento, cultiva pensamientos positivos, voluntarios y sostenidos dentro de ti. Nunca olvides que eres hija o hijo de Dios. No te compares con los demás. No te minusvalores.

10. No desearás los bienes ajenos: No busques la felicidad fuera de ti, desear porque olvidaste que ya eres. Vuelve a casa.

Estos mandamientos se resumen en dos:

1.- **Amarás a Dios por encima de todas las cosas:** ama por el hecho de amar (y recuerda que el amor no es un sentimiento).

2.- **Y al prójimo como a ti mismo:** y comparte este amor.

A continuación hay más textos que podemos intentar interpretar desde esta nueva perspectiva, por si te permite obtener una nueva luz:

.- **No comáis el fruto del árbol del bien y el mal:** no juzguéis, no dividáis el mundo entre el bien y el mal, no creáis en la existencia del mal porque seréis expulsados del paraíso. Si crees en el mal, tendrás que luchar contra él, si luchas tu vida se llenará de batallas, de dolor y de violencia. La expulsión del paraíso será un hecho.

.- **Adorar al niño:** mirad dentro de vosotros y adorad la chispa de su perfección hasta que sea una llama inmensa. Haced crecer el Quién eres hasta que lo seáis. No busquéis fuera, sino dentro.

.- **Bautismo:** limpiad con agua vuestra mente hasta tenerla suficientemente limpia

como para acoger la sabiduría que necesita para poder comprender la esencia de la vida. El bautismo de agua limpia las creencias falsas, el bautismo de fuego destruye lo que creíais real como errores y culpas y sólo eran pasos para llegar a la comprensión.

.- **Belén / Pesebre:** conviértete en un espacio que pueda acoger a la Vida, a la Divinidad para que te habite... ¡y recuerda que TÚ eres esa vida!

.- **Buscad y se os dará:** lo que se os dará es información. Nadie puede comprender por vosotros, (eso os convertiría en personas incapaces y dependientes y, claro, esto no se puede conceder), pero si pedimos sabiduría, siempre obtendremos información. Pide sabiduría, información y se te dará de forma rápida e innegable. Pero para recibirla hay que estar abierto a comprender: la información siempre está, pero muchas veces nosotros nos negamos a entender porque preferimos nuestro sufrimiento a la libertad todavía desconocida.

.- **Crucifixión:** es el ego a quien debemos crucificar. El día que no tengamos nada nuestro, resucitaremos: aparecerá lo que realmente somos. No somos un cuerpo, sino un espíritu teniendo una experiencia corporal. Es el significado de la cruz es crucificar a quien no soy para nacer realmente en quien sí soy.

.- **Demonio:** el ego, la confusión de creer que soy quien no soy realmente. Al quitarme la venda de los ojos, me libero del demonio y entiendo que el error era imprescindible para aprender y entrar en el reino de los cielos.

.- **Desierto:** las dificultades que tengo que atravesar para poder entender y poder integrar mi verdad. Igual que el pueblo de Israel debió atravesarlo durante 40 años para llegar a la Tierra Prometida, nosotros debemos atravesar nuestras dificultades para descubrirnos. Igual como Jesús tuvo que superar las tentaciones en el desierto, también nosotros debemos superarlas (nuestras dificultades) en nuestro desierto (nuestra vida).

.- **Ganar el pan con el sudor de la frente:** solo yo puedo obtener la sabiduría (el pan) con mi esfuerzo de comprensión, nadie puede darme sabiduría. Solamente se me puede dar información, pero no se me puede dar sabiduría. Al recuperar mi esencia,

al tener la sabiduría, llego a la tierra prometida, retorno al paraíso. Siempre he estado allí, pero el error interno me impedía disfrutarlo. Con el sudor de mi frente (mi sufrimiento y mi camino de autoconocimiento), alcanzaré la sabiduría (el Reino de Dios, el Paraíso, una vida feliz, en paz y llena de amor).

.- **Expulsar los mercaderes del templo:** expulsar a los errores internos, hacer un trabajo de autoconocimiento, hacer un trabajo de espiritual y expulsar los conceptos erróneos que tengo dentro de mí (yo soy el templo, ya que dentro de mí vive la Vida) .

.- **Panes y peces que se multiplican:** los panes es la sabiduría. Después del discurso de Jesús, la sabiduría se había multiplicado porque mucha gente había entendido. Pero también los peces se habían multiplicado: los discípulos son "pescadores de hombres", es decir, convierten a las personas en "peces sabios" al pescarlos del mar de la ignorancia... Después de escuchar a Jesús, no sólo la sabiduría se había multiplicado, sino que muchas personas habían llegado a serlo al entenderlo (y habían superado la confusión previa, dejando de ser cocodrilos, chimpancés, centauros¹...).

.- **Pecado original:** los errores que se nos transmiten socialmente de generación en generación y que nos hacen sufrir. La cultura, los errores sociales. El confundirme con el ego.

.- **Resurrección de los muertos:** los muertos son los que no saben que están vivos, los que sufren, los que se identifican con el dolor, con el cuerpo, con los errores ... resucitar significa darnos cuenta de ser parte de la Vida, de ser perfectos, de ser capaces de mirarnos dentro y reconocernos como parte de la Totalidad. Hasta que no me puedo mirar con total amor y aceptación todavía estoy muerto y estoy a la espera de resucitar como la conciencia pura que soy.

.- **Déjalo todo y sígueme:** Esto es lo que Jesús dice a un "joven rico que era bueno" (deja todas las creencias, deja el ego, deja el orgullo, deja la necesidad de ser feliz a

¹ Interesante la metáfora del centauro como una persona que todavía no ha llegado a serlo en totalidad.... podemos tener cuerpo adulto, pero eso no quiere decir que hayamos alcanzado una verdadera adultez interior.

tu manera, ser admirado / a, de ... y sígueme). Creo que no habla de no tener dinero, sino de no tener ego.

.- **Amarás a Dios por sobre todas las cosas:** amarás el amor por encima de todo, querrás ser amor por encima de todo, te mirarás con amor y verás tu perfección, te verás cómo hijo/a de Dios ... y, sólo después, podrás amar así al prójimo.

.- **Virginidad de María:** María, al oír lo que un ángel le proponía (¡un despropósito!), renuncia a su voluntad y dice "he aquí la esclava del Señor, hágase en mí según Tu palabra". Esta es la virginidad que debemos encarnar: decir sí a la vida, renunciar a querer tener razón, querer dejar caer las creencias sociales y aceptar lo que nos toque vivir por más que nos parezca un despropósito. También entender que al dejarnos llenar por el conocimiento divino, por la verdad (por el espíritu santo) el fruto es inevitable. La virginidad es, por tanto, mental y no física.

.- **Este es mi hijo amado:** estas palabras son las que Dios Padre dijo a Jesús al ser bautizado. Esto es lo que te dice la vida: TU eres la hija o el hijo amado de Dios. A TI te ha elegido para vivir esta maravillosa oportunidad de estar presente en carne en la tierra. TU eres la elegida / el elegido. Al aceptar su amor, encarnas el papel que te ha tocado vivir aquí y ahora.

.- **El hijo pródigo:** en la parábola del hijo pródigo, el padre celebra el retorno (¡por fin!) del hijo perdido, lejos de la casa del padre, viviendo con muchos sufrimientos. Tú eres la hija pródiga, el hijo pródigo y la Vida está esperando que vuelvas a tu casa, que descubras que eres perfecto/a, que eres amor, que eres paz, que eres aceptación y felicidad.

.- **Los cuatro momentos litúrgicos del año:**

Adviento: Preparación, debes saturarte de sufrimiento para decir...
¡¡Basta !! No quiero seguir sufriendo! ¡Quiero comprender!

Navidad, naces como Hijo/a de Dios que quiere aprender a ser como el Padre, como la totalidad. Te comprometes en el camino del autoconocimiento.

Cuaresma limpieza: durante un cierto tiempo, vas haciendo trabajo de autoconocimiento, vas comprendiendo lo que sí es importante, vas viendo que la culpa no existe, que el mal es un error necesario para entender, que todo el mundo hace lo que puede, que la injusticia no existe, que "*no saben lo que hacen*", que los que te han hecho daño te han enseñado a soltar el sufrimiento y el odio atrás, sin ellos no lo habrías podido entender....

Pascua y al comprender y encarnar todo lo anterior, el ego muere y tu profunda realidad, tu esencia resucita. Crucifixión. Muerte. Resurrección.

.- **Yihad**, es decir, el concepto islámico de lucha contra el infiel. ¿Y quién es, en tu vida, el verdadero infiel? Tú eres a quien tienes que convertir, tu ego es a quien tienes que desarmar con la comprensión de la sabiduría, tú eres el/la infiel. No hay lucha externa, sino interna. Y, además, no es lucha, sino apertura a la comprensión para llegar a ser.

.- **Dios, después de comer la manzana buscaba Adán y le preguntaba: "Adán, ¿dónde estás?"**: ¡Naturalmente que Dios sabía dónde estaba! Por tanto, este "lo buscaba" tiene un sentido diferente: lo buscaba para que volviera al paraíso, para que renunciara a culpar, renunciara a la violencia, al juicio, a la agresión que nace de haber comido del árbol del bien y el mal, es decir, de creer que el mal y el bien existen... Ahora, en este mismo momento, la Vida (Dios) te llama por tu nombre y te dice: "¿Dónde estás? ¿cuándo volverás a casa y volverás a tener paz?" Por tanto, no es que llame a Adán, sino que te llama a ti: aquí y ahora.

.- **Felices los/las pobres de espíritu**, porque de ellos es el Reino del Cielo: felices los que han renunciado al ego.

.- **Felices los/las humildes**, porque heredarán la tierra: los que tienen la humildad suficiente como para querer aprender, porque aprenderán y serán felices y sabios/as.

.- **Felices los/las que lloran**, porque serán consolados. Los que están hartos de sufrir, porque entrarán en el camino de la autoconocerse y encontrarán la paz y el consuelo, el sentido de todo.

.- **Felices los/las que tienen hambre y sed de justicia**, porque serán saciados. Hay que entender "justicia" como la forma correcta de funcionamiento de la realidad, como la verdad... porque quien quiera saber el verdadero funcionamiento del mundo, lo entenderá.

.- **Felices los/las compasivos/as**, porque ellos alcanzarán misericordia. Felices los que aman, porque ya viven en el amor, porque su mundo ya está lleno de aceptación plena y total.

.- **Felices los/las limpios/as de corazón**, porque verán a Dios. Felices los que no quieren engañarse, porque verán la verdad, felices los que miran a través de sí mismos ... porque a través de ellos llegarán a la totalidad, a la felicidad.

.- **Felices quienes se esfuerzan por la paz**, porque serán llamados hijos/as de Dios. Felices quienes no agreden, los pacíficos/as, los/las que han renunciado a la crítica, a la violencia, al castigo ... porque vivirán en una paz profunda.

.- **Felices los/las perseguidos/as** a causa de la justicia, porque de ellos es el Reino del Cielo. Felices los que son "raritos", porque la mayoría de la gente sufre ... así que ser diferente es una buena señal. Sólo los que piensan diferente (no culpan, no agreden, no se quejan, los que valoran, respetan, asumen ...) serán el Reino. Creo que no hay que ser perseguido (indica falta de sabiduría en la actuación pública), pero sí es normal ser "rarito / a".

.- **Yo soy el camino, la verdad y la vida**: llegarás a la verdad y a la vida entrando en ti. No busques fuera, sino dentro. El YO, el autoconocimiento, es el camino.

.- **La Trinidad, Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, tres personas y un único Dios verdadero**: es mi realidad profunda entendida como un Padre que se manifiesta como la Vida que soy (la Vida me es regalada y ella, en el fondo, es mi origen, mi Padre / Madre), el Hijo es mi realidad divina que aún no se reconoce a sí misma pero

que llegará descubrirse como perfección) ... y lo hará gracias a la sabiduría (el Espíritu Santo).

Cuando la sabiduría llene toda mi conciencia yo seré igual al Padre y el Padre (el origen), el Hijo (mi conciencia ya reconocida como perfecta) y el Espíritu Santo (la sabiduría) serán una única cosa, como ya lo eran en el origen ... y así se entiende perfectamente la oración Gloria: "Gloria al Padre (a quien me da la Vida para que el Es), al Hijo (que se despierta en mí para recordarme que soy imagen de mi padre / madre) y al Espíritu Santo (que me acompaña en el camino del autoconocimiento), como era en un principio, ahora y siempre (porque creernos separados/as es una alucinación y ahora y siempre somos una única cosa). Amén (que significa: así sea, así lo entienda).

.- **El pecado contra el Espíritu Santo es el único que no puede ser perdonado...** si alguien no quiere aprender (el Espíritu Santo es el aprendizaje) no puede salir del error (recordad que pecado significa error).

.- **Creación:** es el proceso a través del cual la vida se expresa y se conoce a sí misma. La creación no sucedió hace millones años, sino que sucede ahora y aquí, en mi través y al través de las otras personas. Somos la divinidad creadora ahora y aquí. Y el día que recuperamos nuestra conciencia, la creación será infinitamente más sabia y diremos a una "montaña muévete y se moverá" (lógicamente no estoy hablando de montañas físicas ... ¿qué sentido tendría ir moviendo montañas de un lado a otro?).

.- **Inshala:** si Dios quiere, es decir, aceptemos la realidad pues no sabemos lo que realmente es bueno para nosotros/as. Digamos sí a la vida, a lo que nos toque vivir, pues la vida lleva una dirección, un propósito de amor: nuestro autoconocimiento y nuestra expresión. Llegar a ser quien estoy llamado a ser... ¡pues ya lo soy aunque lo ignore!

.- **Masalama:** que la paz esté contigo. Pues no eres tú quien está en la paz, sino ella contigo. La divinidad y su presencia baja a mí cuando yo callo. Mi esencia surge cuando dejo espacio para ella.

5. Tareas a realizar

De ahora en adelante, os animo a orar, a **convertir vuestra vida en una oración poniendo la atención en aquello que ES y siempre ES**. Por ejemplo, cuando habléis con otra persona, ved la Vida expresándose a su través, igual como la música se expresa a través de un piano. Ved a la Energía a su través, no solo su cuerpo, sus ideas...

Poned vuestra atención en aquello que percibís como siempre presente y callad, para poder escuchar. Ahí percibiréis que Dios, Esencia, Yo y Realidad son una única cosa.

En realidad, estos deberes no son solo para este mes, sino que deberían ser para toda nuestra Vida... ¡pero me parece bien ponerlos ahora que ya estamos muy avanzados en el curso!

Sed felices. Vivid en la Unidad.