

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO

JUNIO

AULA INTERIOR 2017-2018

Y, sin darnos cuenta, llegamos a final de curso. Pero junio no fue un punto y final, sino un momento para profundizar en el tema de la **espiritualidad y la conexión con lo superior.**

Si bien es cierto que en junio incidimos en la conexión con lo superior, **todo lo que habíamos hecho hasta entonces ya era, en sí mismo, un trabajo espiritual.** Partiendo de la definición que ofrecimos sobre 'espiritualidad', cualquier trabajo que nos lleve a nuestra esencia es un camino espiritual. Por eso afirmo que en los nueve meses anteriores, ya habíamos trabajado indirectamente este tema: descubriendo aquello que sí somos y dejando caer aquello que no.

Lo que hicimos en junio fue plantearnos que, en realidad, es Dios quién nos está llamando. No somos nosotros quienes buscamos lo Superior, sino que es esa misma plenitud quién nos busca. Cuando tenemos sed, es porque el agua que somos nos exige, nos clama, para que bebamos. Si no tuviésemos agua en nuestro interior no tendríamos ninguna necesidad de beber. Si no tuviésemos la capacidad de comer, no tendríamos hambre. Si no tuviésemos la capacidad de sentirnos cálidos, no tendríamos frío. Pues lo mismo ocurre en el terreno espiritual.

La plenitud que somos, nos hace dar cuenta que **todavía no la vivimos al 100%.** Es esa misma plenitud, que estamos destinados a ser, la que nos está llamando.

Todos los textos místicos nos están diciendo eso: **es Dios quién busca, es la plenitud que busca expresarse.**

A partir de ahí, podemos preguntarnos: ¿quién soy yo? ¿quién es mi esencia?

En el curso nos dimos cuenta que si hablábamos de esencia, tendríamos que hablar de algo siempre es permanente e invariable. Y eso es, sencillamente, un amor que se expresa en cada uno de nosotros y en todo.

En realidad, lo que existe es una **energía** que se expresa a través nuestro. La esencia, el Yo, la energía, Dios o la realidad es una única cosa: **una fuerza imparable expresándose a través de todo.**

En ese punto, os expliqué que era importante conectar con lo que uno ES y, por ello, os invité a orar. Para mí, **orar es mantener la atención en lo que sí somos, poner la atención en el amor, la energía y la inteligencia que somos, y mantenerse en silencio.** Este fue un trabajo muy importante que os animo a seguir haciendo.

Pero, además, también profundizamos en los **textos místicos.** Nos dimos cuenta que los textos podían traducirse en mensajes útiles para nuestra cotidianidad. Cuando la Iglesia

católica habla del adviento, por ejemplo, nos está recordando que existe un tiempo en el que debemos prepararnos para nacer (que sería la navidad). ¿Y quién nace? El 'Yo auténtico'. Cuando nacemos, solo intuimos levemente lo que somos. Más tarde, llega el período de la Cuaresma. Una vez nos hemos dado cuenta de que somos esta Esencia, debemos limpiarnos de lo que no somos. En ese momento muere nuestro Ego y nos damos cuenta que aquello a lo que hemos llamado 'Yo', no existe.

Aquí os invité a repensar los textos místicos, para que vieseis que nos proporcionan una información muy útil. "Aceptar y valorar a tu madre y a tu padre", por ejemplo, nos recuerdan que debemos agradecer la vida que hemos tenido, pues solo a través de esta podemos aprender. Todas y cada una de las características que forman nuestra Vida, son fundamentales para crecer.

Todos los textos tienen mucha más profundidad de lo que parece. No importa quién fue Jesús de Nazaret, Mahoma, Buda... sino el aprendizaje que podemos extraer para nuestro propio crecimiento interior y encarnar esos aprendizajes en nuestra vida cotidiana. Recordad que cada uno de nosotros es único, una pieza fundamental para el mundo y por lo tanto estamos llamados a encarnar nuestra esencia de forma consciente... No se nos pide que seamos otros, sino ser realmente nosotros/as. Ser quien soy, conscientemente. Hacer brillar la Esencia que Soy y me da vida.

Para entrar en esta Esencia que somos, nos dimos cuenta que podíamos hacerlo a través de distintas **puertas**: la contemplación, la oración, la vida cotidiana, la acción consciente... pero, al margen de la puerta que elijamos, podemos hacer el trabajo desde **distintos niveles**: desde el personaje; desde el Yo consciente aquí y ahora; o desde un nivel más profundo, dándonos cuenta que el que está presente no es solo este 'Yo', sino que este 'Yo' es el fruto de la divinidad expresándose aquí ya hora.

Creo que el mes de junio nos permitió entender que **cualquier trabajo interior debe conducirnos a nuestra esencia**. No a nuestro Ego-ideal, ni a nuestros sueños. Sino a nuestra esencia.

Esto fue, a grandes rasgos, lo que hicimos el mes de junio.

Esto no significa que Aula Interior haya terminado, pues en el futuro podemos plantearnos hacer un trabajo de profundización y, además, yo seguiré escribiéndoos para explicaros novedades, noticias y cualquier tema que os pueda interesar.

A partir de hoy, os animo a seguir profundizando e ir indagando en vuestro interior. Recordad que el éxito del trabajo interior se fundamenta en tres pilares:

Aula Interior 2017-2018 – Junio

- 1.- Tener información de sabiduría
- 2.- Mantener la energía alta, para poder usar esa información
- 3.- Práctica, práctica y práctica

Esto no es un adiós, sino un ¡hasta pronto!

Os envío un fuerte abrazo. ¡Sed felices!