DE TU VOZ
TU SANACIÓN



José Manuel Sáez Sánchez

De tu Voz tu Sanación

Una propuesta para evolucionar como ser humano en la vida en pos del alma hacia el Ser

"Como todos, aparecí un día desde la penumbra del gran olvido y poco a poco, mientras mi cuerpo iba cambiando, me fui creyendo que era esto que creo ser ahora. Sin saber cómo me originé, ni lograr entender cómo es posible desaparecer"

José Manuel Sáez Sánchez

Título original

De Tu Voz Tu Sanación

Autor: **José Manuel Sáez Sánchez**

Portada de: **Ainhoa Andrès Batres**

Primera Edición: Octubre, 2015

Nº Expediente 09-RTPI-07221.4/2015

M – 006573/2015

ISBN 978-1-326-43513-4

Queda rigurosamente aconsejada sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las bendiciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 2015 José Manuel Sáez Sánchez

Bendecidos todos los derechos.

Permitida su reproducción, total o parcial, por cualesquier medio.

Impreso en España

Agradecimientos

Hace más de 40 años que ciertas vivencias personales marcaron la forma en que experimentaba la vida. Desde entonces mi visión de los acontecimientos transcurrió de una forma muy particular que difícilmente podía compartir entonces.

Fue a lo largos de estos últimos 10 años y a través del trabajo con la voz que encontré una forma de lograrlo de forma exitosa y gracias a lo cual se estableció un método muy apropiado para comunicarnos desde el alma.

Han sido muchos años de investigación aplicada mediante la realización de cientos de talleres en los que asistieron infinidad de personas y gracias a las cuales el trabajo se ha podido continuar ayudando a definir un método válido para lograr alcanzar el conocimiento de uno mismo como exponemos en el libro.

Por un lado, me permitió investigar profundamente los mundos internos a base de identificar y observar los movimientos internos y los elementos que intervienen para lograr poner en palabras lo que iba observando y por otro se fue identificando la gran validez del método que ahora comparto para esos fines.

Todo este trabajo se realizó en directo y a través de la práctica sin partir de un conocimiento técnico previo, sino basándonos únicamente en la experiencia directa, que iba guiando cada taller, a base de percibir lo que la vida manifestaba en cada momento.

La posibilidad de realizar tantos talleres facilitando la asistencia de tanta gente durante años fue determinante para poder llevar a cabo la investigación y lo que ahora podemos compartir para beneficio de quien se abra a su contenido.

Por ello he de manifestar mi completo agradecimiento al Centro Illary de Madrid por permitirme realizar tantos talleres gracias a su modo de funcionamiento. Sin esta posibilidad no podría haberse realizado tan extenso trabajo. Por lo que les considero corresponsables.

Por supuesto, también agradecer a los asistentes con los que compartí experiencias tan enriquecedoras. Igualmente, sin su asistencia tampoco se podría haber materializado ni el libro ni la evolución experimentada. Gracias por abriros a sentir vuestra Verdad.

Como quiera que me siento liberado al compartirlo todo, ahora puedo agradecer a todas las personas que conocí y con las que compartí camino durante tantos años. Espero que lo que contiene esté libro sea de gran utilidad a quién desee conocerse y sirva de referencia útil.

Todos somos uno. Cualquier cosa que logramos la logramos por y para todos.

Estamos aquí unos pocos años, nada nos llevamos, si acaso el Amor que hayamos generado.

Agradezco a quien lea el libro y me acompañe en la vivencia de la Verdad como he intentado reflejar en el libro.

Dedicatoria

Dedicado a todas las almas que llegan y a las madres que las acogen.

Desatendida está la labor de la crianza, claro síntoma de nuestras carencias.

No hay labor más inmensa que el acoger con amor al nuevo ser.

"**El alma de tu hijo es consciente de ti, madre. El siente con plenitud todo lo que te pasa. El busca tu amor mientras está dentro de ti. Permanece atenta, siéntele. Si sufres, ten en cuenta que él se sentirá culpable y luego malo y tendrá que intentar ser bueno. Esto no le dejará ser él mismo y tampoco sabrá amarse.**

Es tu gran ocasión para amar incondicionalmente y permanecer en tu crianza, para que esa alma se nutra con tu amor y dedicación, cuídate, sé feliz.

Cuando nazca, será un alma fuerte, ni se sentirá malo, ni bueno, será él mismo. Magnífico.

Nada necesitará y a todos respetará.

Esa es la forma en que la mujer y el hombre se crían sanos y aprenden a respetarse".

Viento del Celeste

Portada

Conocí a Ainhoa a través de Yolanda, una gran amiga y compañera de vida, que tantas cosas buenas ha traído a mi vida. Ainhoa Andrès Batres una criatura angelical que es capaz de captar los movimientos del alma y trasmitirlos en su arte apasionado. Sentí desde el principio el confiar en su mano conectada con esa capacidad de transmitir lo imposible, con extremada sensibilidad que se sobrepone a toda dificultad. Quede con ella un día y mi encargo fue pintar el alma, que de forma directa incluyera la información que transmite el libro.

Cuando llegó el momento de realizar la obra, ambos nos inquietamos y me pedía concreción, sin saber que decirla. Finalmente, comprendimos que debía soltarse y transmitir directamente lo que sentía, comprendiendo que la visión de su obra debía ser interiorizada internamente al igual que el contenido del libro para mí.

No voy a entrometerme en esa labor de percibir los innumerables contenidos del lienzo que le corresponde al lector.

Únicamente voy a comentar sobre la imagen a grandes rasgos lo que se narra en el libro y resume en una imagen.

La propuesta es contemplarla como un todo, ese todo que somos cada uno. Basados únicamente en la investigación interna se deducen y perciben tres componentes o estructuras, que se manifiestan en nuestra experiencia de modo conjunto en muchos casos sin diferenciar.

Cada una de esas estructuras parece corresponder con planos muy diferentes de realidades. Durante años de investigación en el mundo interno hemos llegado a la comprensión de que esas tres realidades están tan entremezcladas unas de otras siendo tan diferentes en dimensión y realidad, que el mezclarse todas ellas en nuestra consciencia actual, es la causa directa de tanta confusión, desengaño o frustración.

No voy ahora a entrar en describir esta situación que se hace en el texto del libro, solamente indicar que en ese proceso de identificar la naturaleza de esas tres dimensiones está la salida y solución de nuestro estado de pérdida y desorientación.

Así la figura interna en la imagen con tonos ocres se corresponde con lo que podemos conocer de nosotros en el plano del cuerpo, lo que podemos ver y tocar con los ojos físicos.

Abarcando a esto, en nosotros pulsa y habría esa segunda dimensión que se corresponde con esa parte nuestra que se manifiesta desde que recordamos para la cual no pasan los años, siempre presente, desde la que pulsa un profundo anhelo de búsqueda y que nos lleva de un sitio a otro buscando lo auténtico y real, en contra de lo que solemos lograr en la vida, siempre cambiante.

Por último y englobando a las otras dos, está lo que nos nutre y mantiene presentes y vivos. En nuestra percepción se muestra como esa paz interna que a veces se manifiesta de forma inesperada a veces, que nos calma y nos contiene, ocurra lo que ocurra en nuestra vida.

Es la profunda paz que nos acoge cuando rebasamos nuestras capacidades y nos sentimos agotados entregándonos en rendición. Sin duda también cuando entregamos nuestra vida al final de nuestros días aquí.

Estas tres partes o dimensiones que están presentes en todo momento se les llaman de muy diferentes maneras, cuando se refiere a ellas en textos, religiones y teorías. Pero ninguna forma de llamarlas ha de sustituir a la identificación interna que podamos realizar mediante la

experiencia directa. Ten en cuenta esto, porque si no lo haces caeremos en los conceptos mentales al referirnos a algo verdaderamente real y vivo en todos.

Poner orden en esa experiencia e identificar que es propio de cada parte o dimensión es de extrema importancia para lograr disponer de una vida justa para cada uno de los componentes.

Podemos aceptar si quieres, el llamarlos de algún modo, así el primero sería nuestra personalidad como ser humano. El segundo lo podemos llamar alma y el tercero el Ser.

Los tres presentes y accesibles en todo momento mediante nuestra escucha interna. Los tres han de ser tenidos en cuenta en justicia y derecho. Tres componentes que hemos de amar en nosotros mismos con profundo respeto.

Gracias **Ainhoa** por tu trabajo y ser fuente de inspiración a quien contemple tu obra.

Enhorabuena por permanecer conectada a tu sensibilidad.

Presentación

Leyendo esta obra una llega a la conclusión de que contiene la develación de una sabiduría innata, aquella que procede de una trayectoria no menos recorrida que profundizada por cada recodo iniciático que cualquier alma transita de un modo u otro a lo largo de su despertar.

Se hace cercana por sus propuestas empapadas en la comprehensión ya ausente de aleccionismos, que la revela tras lo que ella misma ha transitado. Mediante una técnica amigablemente detallada, que da fe su propia experiencia y ahondamiento en cuestionarse, contemplar y abrirse a las respuestas del mismo universo que lo originara, ...uno mismo. Un camino de regreso ofrecido desde un fácil método de tomar consciencia a través de tan natural instrumento como es la voz, ...la escucha ...el vibrarse. Dando como resultado el resurgimiento del propio poder.

De su aportación incrementada en el sostenimiento grupal con esa misma intención, incluye claves de la misma metafísica, de la cuántica, de la espiritualidad en más cotidiano, incluyendo visualizaciones y útiles que también utiliza la hoy PNL y tradiciones esotéricas de co-creación. Una obra dedicada al crecimiento feliz y liberación personal, y una aportación a la de la humanidad, desde lo sencillo e inmediato que está en el propio origen de uno mismo, sin artificios ni externos gurús, muestra así que está en el escucharse y emitir el propio sonido del alma.

Esther Pereira

Índice

Introducción ____ **21**

Parte 1ª - Visión y ubicación del fenómeno de la "vida" ____ **27**

EMPEZANDO ____ 29

ANTECEDENTES ____ 31

LOS RAROS ____ 33

CÓMO LLEGAMOS ____ 39

CÓMO NOS VAMOS ____ 47

ENTRE TANTO ____ 51

NACIMIENTO DE LA VOZ ____ 53

Práctica - Nacimiento de la voz ____ *54*

Práctica ____ *56*

Respiración consciente y búsqueda de la fuente de energía ____ *56*

FASES EN EL RECONOCIMIENTO DE UNO MISMO ____ 59

Práctica - Conectar con lo que sé que soy ____ *61*

INDIVIDUALIZACIÓN FÍSICA E INDIVIDUALIZACIÓN COMO ALMA ____ 63

Práctica - El todo frente a la individualidad ____ *64*

ACTIVIDAD BASADA EN LO FÍSICO Y ACTIVIDAD BASADA EN EL ALMA ____ 67

APEGO AL PERSONAJE O SALTO AL VACÍO ____ 71

Práctica - Cargarnos con energía luminosa a través de nuestro punto de atención consciente ____ *76*

EDUCACIÓN DESDE LA PRESENCIA ____ 79

BUSCANDO EN EL LUGAR ADECUADO DESDE EL LUGAR ADECUADO ____ 84

LA PRÁCTICA ____ 90

LA APERTURA ____ 94

EMISIÓN DE LA VOZ ____ 98

LA MADRE ____ 100

EL PADRE ____ 106

ATRAVESAR LA PUERTA ____ 108

LOS MAESTROS ____ 110

REALIZACIÓN PERSONAL ____ 116

RESUMEN PARA COMENZAR CON "DE TU VOZ TU SANACIÓN" 118

Práctica - Sentirme en todo *121*

Parte 2ª - Transcripción del contenido de 21 talleres **125**

INTRODUCCIÓN 127

TALLER 1 131

Práctica - Activación de la percepción del entrecejo, el cuerpo, los centros vitales y la energía. *132*

Práctica - Soltar y disfrutar de lo que soy *133*

Práctica - Recordar y saldar nuestra renuncia *136*

TALLER 2 140

Práctica - Dejando que se manifieste la verdad *141*

Práctica - Expresando la totalidad y la armonía en todo lo que ocurre *144*

TALLER 3 146

Práctica - Sonrisa interna *146*

Práctica - Me encuentro *147*

Práctica - Buscarnos en el cuerpo y en el tiempo *148*

Práctica - Alegría de ser *149*

Práctica - Experimenta la libertad *150*

Práctica - Respiración Circular *152*

TALLER 4 154

Práctica - Descargar lo que nos pesa, limpieza emocional *154*

Práctica - Disfrutando de mi sonido *155*

Práctica - Buscando el corazón *156*

Práctica - Expandir el bienestar *158*

Práctica - Origen de la energía *160*

TALLER 5 165

Práctica - Identificarnos al margen de lo físico *165*

Práctica - Práctica de liberación de tensión terrestre *167*

Práctica - Percibir la realidad desde dentro *170*

TALLER 6 171

Práctica - Cantando desde el punto creativo *171*

Práctica - Antes de la voz *172*

Práctica - Calibrar la voz con la intención _____ *176*

TALLER 7 _____ 179

Práctica - Percibir la presencia en lo externo _____ *179*

Práctica - Profundizando en reconocer la realidad interna _____ *180*

Práctica - Interpretación del sonido del otro _____ *181*

Práctica - Unificarnos _____ *182*

Práctica - Práctica de sanación a un participante _____ *183*

TALLER 8 _____ 185

Práctica - Inmersos en el paso evolutivo en la mente del Creador _____ *189*

Práctica - Recibir respuesta del alma _____ *191*

TALLER 9 _____ 203

Práctica - Acercar lo interno a lo externo _____ *204*

Práctica - Descargando emociones _____ *206*

Práctica - Escuchar, sentir, responder _____ *207*

Práctica - Limpieza emocional y apertura de canales _____ *208*

TALLER 10 _____ 211

Práctica - Trabajar el instante antes de que se produzca la voz _____ *211*

Práctica - En busca de lo que soy _____ *217*

Práctica - Pidiendo al alma _____ *219*

TALLER 11 _____ 221

Práctica - ¿Dónde estoy? _____ *224*

Práctica - Cantar al alma, lo que soy _____ *226*

Práctica - Acogiendo el vacío interior _____ *227*

TALLER 12 _____ 231

Práctica - Percibe tus dones y capacidades _____ *233*

Práctica - Activando el poder del corazón _____ *235*

Práctica - Preguntando al espejo _____ *236*

Práctica - Pregunto al alma _____ *238*

Práctica - Corazón punto medio _____ *239*

TALLER 13 _____ 241

Práctica - Impermanencia, todo pasa _____ *241*

Práctica - Ser igual fuera que dentro _____ *243*

Práctica - Dejar que se vaya _____ *244*
Práctica - Respiro para mí, canto para mí _____ *244*
TALLER 14 _____ 247
Práctica - Accediendo a una visión más real de uno mismo _____ *252*
Práctica - Usando el punto de atención _____ *254*
TALLER 15 _____ 257
Práctica - Mantener la atención en la vivencia _____ *259*
Práctica - Intensifica la percepción en el cuerpo _____ *260*
Práctica - Canto con atención a lo que soy _____ *261*
Práctica - Soltar el peso que nos impide ver _____ *268*
TALLER 16 _____ 271
Práctica - Usando la voz para amarnos _____ *272*
Práctica - Sin memoria ni conocimiento soy todo _____ *277*
Práctica - Percibiendo la energía del otro desde dentro _____ *277*
TALLER 17 _____ 279
Práctica - Activando el cuerpo desde la energía interna _____ *282*
Práctica - Controlando la mente con la respiración _____ *283*
TALLER 18 _____ 285
Práctica - La voz para moldear nuestra experiencia _____ *285*
Práctica - Activando lo que somos _____ *285*
TALLER 19 _____ 289
Práctica - Vivir el presente _____ *289*
Práctica - Reconociendo el universo interno _____ *290*
TALLER 20 _____ 293
Práctica - Mirando en lo desconocido _____ *293*
Práctica - Reflejar lo que me crea en lo creado _____ *296*
Práctica - Sólo lo que somos _____ *301*
Práctica - Dar el paso, ser el paso, no hay paso _____ *306*
Práctica - Aclarando emociones _____ *307*
TALLER 21 _____ 309
Práctica - Decididamente voy en tu búsqueda _____ *313*
Práctica - Soy un caudal de energía manifiesta _____ *314*

Práctica - Bailando con la estática en el presente _____ *316*

Práctica - Implicado con lo que soy y con la vivencia que busco _____ *318*

Práctica - Sanando la rama familiar _____ *324*

ALGUNAS CUESTIONES SOBRE LA PARTE DE TALLERES _____ 328

Parte 3ª - "De tu voz tu sanación" _____ 331

Índice del curso _____ 333

INTRODUCCIÓN _____ 335

ENCUÉNTRATE

EXPERIMENTAREMOS DESDE LA NO MENTE LA EXISTENCIA DEL CUERPO. LA RESPIRACIÓN Y LA INCORPORACIÓN DE LA VOZ. TRABAJAREMOS CONCIENZUDAMENTE EN DESPROGRAMAR EL APRENDIZAJE FORZADO Y LAS CREENCIAS INNECESARIAS, DE FORMA QUE NOS QUEDEMOS SOLOS CON LAS BASES DE LA EXPERIENCIA DIRECTA. ENCUÉNTRATE, CONÓCETE, ACÉPTATE. EXPERIMENTA DESDE LO BÁSICO. ACEPTA LO QUE SÉ QUE ES, SEA LO QUE SEA, SIN MENTE. _____ 337

Práctica - Sentando la base _____ *344*

Práctica - Quien soy _____ *348*

Limpiando nuestro presente _____ *350*

Práctica - Comprendiendo el origen de nuestra mazmorra _____ *350*

Mí confesión. _____ *358*

Práctica - Reconociendo el mundo interno _____ *361*

Práctica - Interrogantes movilizadores de lo interno _____ *363*

RESPIRACIÓN, PRODUCCIÓN Y ESCUCHA DE LA VOZ

TRABAJAREMOS EN PROFUNDIDAD LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE, EL NACIMIENTO DE LA VOZ Y LA ESCUCHA. PRINCIPIOS DE AUTOSANACIÓN A TRAVÉS DE LA AUTOACEPTACIÓN. _____ 365

Práctica - Reencarnación, nacimiento de la voz _____ *367*

Práctica - Nacimiento de la voz _____ *370*

Práctica - Reconocer el entorno desde dentro _____ *372*

Práctica - Ser como un bebé que observa _____ *377*

Práctica - Confiando y soltando _____ *379*

Práctica - Conversación sonando _____ *385*

Práctica - Sanar al bebé eterno _____ *386*

CANTO Y RECONOCIMIENTO GRUPAL

ENFOCADO A LOGRAR LA ESCUCHA GRUPAL DESDE LA PERSONAL. EXPERIMENTACIÓN ENERGÉTICA DE YO Y DEL OTRO. PRINCIPIOS TÁNTRICOS A TRAVÉS DE LA VOZ. _____ **389**

Práctica - Activando la percepción de la energía _____ *392*

Práctica - Conocer las causas de nuestro estado limitado _____ *396*

Práctica - Sintonizar e iniciar la nueva percepción de la realidad _____ *397*

Práctica - Sintonizar con la voz _____ *398*

Práctica - Soltando y compartiendo en el grupo _____ *399*

Práctica - Enfoque de la energía _____ *407*

Práctica - Asentando la experiencia de lo que soy _____ *409*

Práctica - Enfocando en el vacío, ser consciente de la energía que se manifiesta en uno mismo _____ *412*

VOZ Y ENERGÍA

PRÁCTICAS DE ESCUCHA ENERGÉTICA CON VOZ Y SIN VOZ. RECONOCIMIENTO INTERNO DE LA ENERGÍA. IDENTIFICACIÓN DE LA INTENCIONALIDAD ENERGÉTICA. CONSCIENCIA Y MANEJO DE LOS ESTADOS ENERGÉTICOS. APERTURA DE CANALES. _____ **423**

Práctica - Reconocernos desde el punto medio _____ *424*

Práctica - Empezar de nuevo _____ *427*

Práctica – Tomando el poder _____ *430*

Práctica - Reconocer el cuerpo como lo que es _____ *435*

Práctica - Sacar el personaje y contemplarlo _____ *439*

Práctica - Sentir mi plan de vida, mi implicación _____ *449*

Práctica - Práctica de mantenimiento _____ *450*

Práctica – Compartiendo la realidad interna _____ *451*

Práctica – Anulando la proyección tóxica _____ *452*

USO TERAPÉUTICO DE LA VOZ SOBRE UNO MISMO Y LOS DEMÁS

ESTUDIAREMOS LOS ESTADOS DE COMPRENSIÓN DE OBSTÁCULOS VITALES ASÍ COMO LA VALORACIÓN DE LAS CAUSAS. UTILIZAREMOS LA VOZ COMO MEDIO PARA DINAMIZAR LA COMPRENSIÓN DE LAS ENERGÍAS QUE INTERVIENEN EN LOS PROCESOS DE SANACIÓN. 457

Práctica - Disfrutando de lo que soy 459

Práctica - Reconociéndonos en las palabras 461

Práctica - Conversación consciente 461

Práctica - Viviendo desde lo que ocurre dentro 467

ALQUIMIA DE LA VOZ

CONEXIÓN PROFUNDA ENTRE ALMA Y CUERPO. ELEVACIÓN DE CONSCIENCIA MEDIANTE LA VOZ. RECONOCIMIENTO INTERNO DEL ALMA Y DIMENSIONES ESPIRITUALES. ALQUIMIA DE LA TIERRA. 475

Práctica - Vivir desde lo que soy 476

Práctica - Lo que es, es para avanzar 495

Práctica - Conectar con la energía neutra no cualificada 498

Práctica - ¿Cómo quieres continuar? 502

SEGUIR CAMINANDO 507

Introducción

"De tu voz tu sanación" como libro o tratado, pretende ser la aportación de muchos años de trabajo e investigación en el mundo interno y de su proceso de manifestación e implicación en el mundo externo, al que denominamos de forma corriente como "vida".

Observar la "vida" desde el punto de vista de la consciencia interna sin utilizar las referencias adquiridas mediante el aprendizaje, puede ayudarnos de forma definitiva a posicionarnos muy cerca de la Verdad y disfrutar de una vida consecuente, consciente, ecuánime. Lograr dejar a un lado todo lo aprendido dejando únicamente al que observa desde que aparecimos en escena, nos permite no tener que defendernos, ni tomar partido por nada de lo que pudiéramos creernos que somos. Nos permite abrir la mente a la comprensión de lo real. También logramos liberarnos de la necesidad de tener que comprender o entender algo como una necesidad primaria o cómo una obligación. Simplemente las cosas se muestran tal cual ocurren sin mediar nuestra intervención para luego conscientemente decidir nuestra forma de proceder, qué es bueno para uno mismo. Tampoco importa nada nuestra valoración, ya que lo que es seguirá siendo lo mismo sin nuestra intervención.

Somos el que vive desde dentro, como una realidad constante y casi de forma invariable, mientras que lo externo va cambiando y puede darse o no, puede ser de un modo u otro. En un momento aceptamos ser algo, para más tarde estar en una situación radicalmente diferente.

Tendemos a afianzarnos con cada momento de nuestra vida como si fuese la única realidad sobre nosotros mismos e interpretamos nuestro papel de forma creíble según el momento y nuestra comprensión desde nuestro posicionamiento. Aunque en pocos días éste cambie radicalmente, seguiremos personificando como coherente nuestra nueva situación. Ver los procesos de aprendizaje y adaptación desde dentro y poner distancia entre lo que soy invariable por dentro y las diferentes situaciones por las que voy pasando, nos aporta un punto de partida válido para lograr una verdadera conexión con la vida y el fundamento de caminar conscientemente por ella. Sabiendo que en un momento estamos en el niño, después en el adolescente y después en cada momento. Toda una experiencia para estar internamente presentes en el que observa, experimenta y se siente vivo, antes, ahora y después.

En vez de esto, aceptamos que las verdades inamovibles son las que provienen del mundo externo, ya que estaban allí cuando aparecimos, como verdades absolutas que hemos de seguir, definidas muy concretamente por las características sociales y culturales, incluso morfológicas. Olvidamos con esmero, que dicha definición sobre lo verdadero tiene fecha de caducidad irrevocable y muy pronto se convertirá en polvo. Un poco antes de esto, sabremos y aceptaremos con total certeza, que esas verdades aceptadas como normales, no solo nos limitan de forma radical, sino que son ilusorias, ridículas, erróneas o falsas, a elegir.

En el libro pretendo mostrarte sin limitaciones, el resultado de la experiencia aportada tras la realización de cientos de talleres en los que el uso de la voz ha sido una herramienta determinante, utilizada como medio idóneo para implicarnos desde lo interno, lo que no cambia, muchas veces no expresado, con la vida, en lo social, de forma que logremos desplegar nuestras potencialidades latentes desde este momento.

Especialmente dedico este libro, a todas aquellas personas que aún no han salido de su mundo interno, ya sea por timidez o miedo y deseen encontrar una forma de lograr expandirse y realizarse libremente en esta vida actual, ya que internamente anhelan otra forma de vivir, de comunicarse, de compartir amor. Este proceso para mí ha sido tan increíble y revolucionario, que

no puedo dejar de compartirlo, ya que ese acto de compartir forma parte de la alegría de poder vivirlo. No puedo ni imaginar lo que puede representar sentir ese mundo interno de forma global con todos.

Encontrar una forma de poder estar presente con plena consciencia, desde el que sé que existe dentro de mí, ha dado sentido a todo cuanto he vivido a lo largo de la vida y he estado buscando. Vivir realmente y sentirlo en los demás ha sido siempre mi anhelo. Disponer de una forma en que podamos reflejar en la vida nuestro progresivo reencuentro con la Presencia interna olvidada y poder sentirlo conscientemente en cada acto que realizamos en la vida, se convierte en la puerta que da acceso a la realización, sencilla y simple como corre el agua en el arroyo.

Compartir todo esto y que pueda servir a otras personas es el objetivo de este libro.

Amando mi voz, plenamente conectada con mi presencia interna, permitiendo que ésta sea contenedora de mí esencia por completo. Qué la vibración de mi voz consciente reverbere en el medio físico, el mundo de la forma, del cuerpo, lo externo, el aire y las esferas y vuelva de retorno hasta el centro de mi presencia es verdaderamente vivir en consciencia en todos los planos. Qué bella forma de amarse, acoger en uno mismo ese sonido que nos refleja mediante la escucha, nuestra propia voz y que entre medias haya resonado en todos los planos. En uno mismo, en el otro, en los demás, en la naturaleza, he sido.

A lo largo del libro hemos de combinar la atenta lectura con la realización de las prácticas propuestas, ya que forma parte de un proceso ordenado en el que iremos reconociendo y disfrutando de nuestro mundo interno.

Todo lo tratado ha sido experimentado de forma directa e individual durante la realización de talleres y es éste matiz de vivirlo en uno mismo, lo que impulsa y produce los resultados evolutivos de nuestro camino interno y nos llevan de forma verdadera a un estado más consciente y abierto a la verdad de forma cada vez más permanente.

Esto es posible si damos pasos certeros sobre camino real, que está en ti y no sobre una realidad mental que desaparece. Se propone que todo lo tratado, no sea pensado, sino experimentado. Una regla de oro será: "**No llevar al pensamiento la experiencia, ni siquiera es necesario interpretarla**". Quisiera en este momento que pienses en ello y decidas leer este libro de ese modo. Es la única forma en que siento que ha tenido sentido el haberlo escrito. Ahora te toca a ti. ¿Estás de acuerdo?

También creo que es importante en este momento comentar lo siguiente. Estamos muy centrados en dar respuesta y atender a la evolución de la civilización, del planeta, o del plano físico y muy poco en nuestra **evolución personal íntima en nuestra vida**, siendo tan corta y tan importante. Tanto que ha motivado nuestra llegada a esta "vida" junto con todo lo que nos ocurre. Quizás no llegamos a darnos cuenta de la trascendencia e importancia de estar atentos a nuestra evolución personal en nuestra propia historia y no le prestamos la debida atención, mientras nos embarcamos en cuestiones que poco trascienden y tienen que ver con lo que es importante para uno mismo. Quizás, la historia humana continúe durante siglos, pero lo que hemos de vivir con nosotros mismos pasa a gran velocidad y hemos de prestarle verdadero interés, atención y tiempo. Se trata de nuestra ocasión para vivir con consciencia lo que quizás hemos de experimentar y lograr. Desde esa perspectiva todo se ve de otro modo y quizás no queramos despistarnos ni un momento de estar atentos a nuestra propia evolución, en lograr que nuestra presencia interna se manifieste y viva lo que ha de vivir.

Estas líneas, forman parte de mi historia evolutiva, personal, de lo que quiero compartir conscientemente. Se trata de mi propia visión de la realidad en la que me encuentro y siento, dando gracias por habernos encontrado y tener la oportunidad de vivirlo.

Mi deseo profundo es que cuando leas, sientas que lo he escrito para ti, que resuene dentro de ti como si compartiéramos la experiencia, como si charláramos sobre el tema, o como si tú mismo lo hubieses escrito. En realidad es lo mismo. Todo está hecho ya.

Se trata de experiencias de las que no se suele hablar, ni nos las cuestionamos y quedan en el olvido en nuestro ser interno, como en espera de que un día nos volvamos hacia adentro. Tu sabes muy bien a que me refiero, me refiero a ti, a todo ese universo interior que eres y que difícilmente logras compartir, quizás en sueños, quizás en un cuadro, o en la naturaleza serena. Somos lo mismo, eso. Todo lo demás, es de lo que solemos hablar intuyendo que no es precisamente lo trascendente para uno mismo.

Cuando uno se abre a sentir que en el otro existe la misma situación, que hay la misma necesidad que en uno, la misma consciencia, todo se hace mucho más sencillo, pues no te hace falta dar forma a la expresión, ni ponerle palabras. Simplemente en esa conexión te relajas, encuentras descanso y paz.

Si te abres a tu realidad interna que siente la vida y no te da miedo abrir los ojos a tu verdad, esa verdad que aunque no suelas compartir, sabes muy bien que está en ti. Entonces te reconocerás y sabrás que no hay distancia entre tu alma y la mía.

Quiero que sepas, si no lo sabes ya, que es posible vivir esa verdad plenamente que sabes que eres y expandirte en esta vida de forma ilimitada. Sólo necesitamos recordar que siempre ha estado y que podemos en este momento sentir su existencia y verdad. Dejarnos llevar por su suave baile interno. Por sí mismo es, sin esfuerzo ni trabajo. Déjalo estar.

Empieza si lo deseas ahora mismo y pon un sonido a lo que estas sintiendo en este momento, sin juzgarlo, escúchate, disfrútate, acógete, con todo el amor que seas capaz de darte, estas vivo, viviendo. Puedes hacerlo, sin límite. Eres el dueño de tu aceptación. Piensa en los años en los que has callado, piensa en ponerle un sonido y déjalo salir, eres tú. Vive. Si te sueltas verás que sientes como un nacimiento al sorprenderte haciendo algo que nunca haces, un por fin estoy aquí.

Siente eso que eres, aunque no le pongas forma ni sepas que es, pero sabes que eres, ponle un sonido y amaté acogiendo tu sonido. En la escucha de ti mismo está tu propia creación de ti mismo en la vida manifestada en este plano. Ese es el secreto de la "vida". Crearte a cada instante como te percibes. **Solo en el reconocimiento de una forma limitada está precisamente la limitación de algo que es ilimitado**. Mientras creamos que somos simplemente un cuerpo que muere no podremos descubrir ni reconocer lo que somos.

Desde la infancia venía buscando la forma en la que compartir y dejar patente todo lo que percibía sobre mí mismo y sobre la vida humana. Lo que para mí era tan manifiesto y claro a mis ojos y no cuadraba con lo que percibía de mi entorno ni de las personas que conocía. Era como si las personas no viesen lo que yo veía, o no se cuestionaran nada de lo que para mí eran cuestiones existenciales evidentes, lógicas y necesarias. Realmente me resultaba muy complicado poder contrastar estos aspectos, ante lo cual callaba, por miedo a ser señalado como raro, o simplemente porque tenía claro que no había respuesta, ni en lo que veía ni en lo que pudiera compartir con los demás.

Observaba con atención que las personas sí se veían afectadas por las situaciones de la vida, por crisis existenciales quizás, pero que las causas de las insatisfacciones no eran tratadas

directamente sino más bien se ocultaban y se intentaban disimular o que no se notaran, o seguir tirando a ver si algo cambia. La sensación general que me daba es que la mayor parte de lo que sentían las personas no se comunicaba y formaba parte una serie de cosas que no se han de contar. Así que parecía que se trataba de simplemente seguir haciendo lo que de mí se esperaba, estudiar, portarme bien, ser buena persona, etc. Parecía que todo era normal y que lo que no convenía era cuestionarse nada. Así que todas las cuestiones quedaban en mi mundo interno, cada vez más desconectado de lo que vivía. Si lo que yo percibo como verdadero y de valor, ha de ser ignorado y olvidado, ¿Dónde queda mi consciencia de estar presente? En ninguna parte.

Dejarme llevar por el día a día parecía la forma más sencilla de "vivir", sin cuestionarme nada sobre lo que parecía servir a los demás para llenar sus vidas. Aunque yo por dentro me sintiera tan extraño y perdido. Precisamente, ése que se sentía perdido y que por otra parte se sentía tan real era precisamente "yo", de forma que estar conectado con ese "yo" y ser consecuente con lo que percibía se transformaba en la causa de mis problemas de adaptación, es decir, ser honesto conmigo mismo me causaría problemas. Así que no es de extrañar, que "yo" quedase oculto, "o me adapto o muero". De alguna forma se crea el lado oscuro de "mí" que oculto, la parte auténtica y por otro lado la parte social adaptada que se muestra al mundo y está desconectada de mi yo real. Sin darme cuenta que precisamente eso es lo que hacemos todos. ¿Cuánto tiempo tendría que pasar hasta que ése que sé que soy, pudiera vivir plenamente en este sueño de vida y expandir toda su presencia y su verdad? ¿O debería permanecer ocultándome para siempre?

Fue a través de los talleres "De tu voz tu sanación" como encontré de forma inesperada un medio para manifestar y compartir mi mundo interno; casi olvidado e inmensamente más extenso de lo que podía imaginar; de forma que éste se desplegara con el tiempo con todo un potencial creciente de cualidades y vivencias, que no son otras sino las cualidades reales del Ser que somos, presentes aun en nuestro estado de olvido.

Desde el momento en que me cuestioné impartir estos talleres me vino a la mente lo que para mí fue un mantra que contenía el fundamento de todo lo que vendría después, "De tu voz tu sanación" ya que me definía con claridad lo que yo sentía que debía ser, es decir que existe en mi interior una realidad verdadera independientemente de lo que me ocurra en la "vida", ni de lo que aparente ser según el cuerpo y la sociedad, que desde ése que existe se puede utilizar el poder que se me otorga en cada momento para ser. Que ése poder regalado por el creador está en cada uno y de uno depende el resultado genuino y verdadero de lo que podamos lograr en un sentido liberador, sin dependencias y con auto respeto a nuestras capacidades y posibilidades.

Cada persona viene dotada de todo lo que necesita para lograr la realización perfecta de su plan de vida. Nada te falta para amarte y vivir plenamente. Cuando conectamos con la raíz de la vida, nada puede faltarnos, porque la base misma de nuestra vida está fundamentada y es generada en el poder que se nos da para existir y ser. ¿Cómo podría faltarnos ese poder si él mismo nos sostiene tal cual somos en verdad a cada instante?

En este sentido, me dispongo a intentar trasladar al escrito todo lo posible, sobre las vivencias, aprendizajes, observaciones y logros que sea capaz de transmitir con la máxima precisión posible, para que verdaderamente sea de utilidad y te sirva, si te decides a ponerlo en práctica.

Tengo la certeza de que las prácticas que se narran en el escrito son 100% efectivas y pueden servirnos para abrirnos definitivamente a la realización personal como almas en una vida humana, plena y dichosa, logrando la realización de tu plan de vida y la integración con la Verdad del Ser. Todo ello basándonos en la experimentación real sobre una base constatable y segura. Todo el poder está en ti, a cada instante es renovado, sin duda porque una fuerza más allá de la dimensión física te sustenta y te ama y te sigue en cada paso.

Cuando logramos una comprensión profunda de una verdad, ésta se incorpora a nuestra consciencia y amplía nuestra comprensión, queda como en un segundo plano de forma que nuestra visión se amplia y nos permite seguir avanzando en el camino de regreso a casa. Los pensamientos se transforman en consciencia y se diluyen, son de aquí. Dichos pensamiento son como una linterna que nos sirvieron mientras estábamos en la gruta, pero una vez salimos de ella la apagamos y la dejamos a un lado. Sin embargo, todo lo que pudimos ver mientras avanzábamos a lo largo de las galerías forma parte del camino de comprensión que quizás una vez descrito, pueda ayudar a otros en su caminar. Mi deseo en este momento es contarlo todo, no guardarme nada. Siento la necesidad de contarlo para poder soltarlo y seguir mi camino. Por eso escribo este libro, con completo desapego, nada me pertenece, si te hace sentir bien y te ayuda, compártelo y seguimos caminando. Somos caminantes de caminos infinitos, hasta ser uno con la estática.

Todo conocimiento logrado para uno es para entregarlo y liberarlo, son como etapas en que necesitamos comprender nuestros estados o fases y como grabar a fuego el camino para que quede en el alma. Ver la vida desde la perspectiva de dar lo mejor de uno, sabiendo que pronto pasará, sin guardarse nada para sí, es sin duda la mejor forma de transitarla disfrutando de la generosidad de la misma, abriéndonos a recibir conocimientos superiores, encontrando cada vez más intenso amor. El corazón se abre y recibe más, en la medida que se suelta y entrega, sin límite.

Compartirse y entregarlo todo, es la forma lógica de vivir, para quien sabe que todo se le da y nada se lleva.

Si una sola persona puede recibir la esencia en el alma, de lo que se quiere transmitir, ya da sentido al hecho de escribir y leer, lo que resuena en la verdad interna. Ambos nos fundimos en la comprensión de la verdad.

El libro pretende mostrar de forma muy precisa el camino recorrido por las personas que hemos participado en cientos de talleres, evolucionando mediante el reconocimiento interno y la puesta en común mediante esa herramienta maravillosa que es nuestra voz. Para ello está estructurado en varias partes que os comento:

Parte 1ª Visión y ubicación del fenómeno de la “vida” de forma “científica”, apartado de dogmas y creencias, basado exclusivamente en la experiencia directa que todos podemos percibir desde uno en todo momento, de manera que logremos un posicionamiento práctico, desde el que podamos acceder de lleno a “De tu voz tu sanación”. Cuando hablo de científico, quiero decir experiencia directa únicamente, es decir que busques en tu experiencia interna, sin basarte en ningún conocimiento aprendido desde el exterior. Trasladarte a ti mismo la experiencia de vivir lo que aquí proponemos. No dar nada por sabido que nos hayan contado o hayamos aprendido, esto es muy importante. Directamente lo que percibo en mí interior y lo que pueda constatar en este momento es el lugar dónde se proponen las prácticas. Experiencia directa en libertad. Deja de lado todas las creencias y tus memorias, lo aprendido y déjate sentir ahora. Incluso si es posible, experimenta y olvida cuanto aquí puedas leer, que nada quede en tu mente, sino lo que puedas experimentar de ti mismo y de ese modo encuentra el camino del reconocimiento de tu mundo interno. Ninguna otra cosa vas a necesitar.

Todo el conocimiento del alma se disuelve al regresar a la estática junto al Ser, con lo que permanecer en el conocimiento sobre un mundo proyectado tiene un interés temporal mientras volvemos a la estática. No te apegues al conocimiento, sobre todo al mental.

Durante la lectura de esta parte, es necesaria una lectura atenta, en profundidad, ya que se trata de temas muy nucleares que pueden reubicarnos considerablemente en nuestra forma de

entender la “vida”, ya que son posicionamientos muy diferentes a los habituales e infrecuentes, aunque seguramente los reconoceremos como propios. No dejaremos nada al criterio de lo aceptado como normal, nada, sino que todo es considerado y valorado sin preconceptos y sobre todo, sin miedo a desnudarse, aun cuando nos quedemos vacíos. Al menos lo vamos a intentar. Nos basaremos en las pocas pero poderosas verdades que podemos constatar.

Parte 2ª Transcripción del contenido de 21 talleres. Cada taller que realizamos es un compendio de vivencias basadas en el momento presente de las personas que asisten. Forma parte de una evolución de un grupo de personas que puede resultar de gran interés. Se trata de talleres no planificados que fluyen desde la experiencia directa. En la descripción de los mismos trataremos los temas relevantes y las prácticas realizadas.

Parte 3ª “De tu voz tu sanación” Profundizaremos en la metodología utilizada en estos talleres, ya que aporta un camino transitable por uno mismo, en el que puede llevarse a cabo eso que siempre se nos dice, “el camino está en ti”. Esta parte estará estructurada en forma de curso en el que iremos profundizando más y más. Verás, que el proceso tratado, es un proceso universal, comprensible, no sujeto a formas de pensar, ya que el camino de vuelta a casa se basa en reconocer lo que es, sin muletas ni creencias. Es un camino, real, reconocible, palpable. Tu interior te guiará, no necesitas más.

Se intercalarán temas que tienen que ver con las experiencias internas que se vivenciaron como resultado de poner consciencia gracias al trabajo con la voz.

Espero que todo ello sea de verdadera utilidad para ti, que lo experimentes basado en tus propios elementos internos y te sirva para romper todas las creencias limitativas, como me sirvió a mí y lo compartas con todo tu entorno vital. Recuerda que todo lo que crees saber sobre ti, se basa en lo que te han dicho que eres, por ello permítete la opción a descubrirte en lo que nadie te dijo ni te dirá, ni puede saber de ti, en todo tu potencial interno que pulsa por manifestarse. Nadie puede conocerte mejor que tu propia alma.

La Tierra se complace con cada alma consciente que conecta con ella y se une en la vuelta a la Presencia. Saberse integrado y recibido por la gran Madre, aquí, también es una experiencia eterna desde el alma, que se manifestará de forma multidimensional, si simplemente nos rendimos ante la grandeza, nacida de un Amor que todo lo da y sólo espera a ser aceptado conscientemente para entregarse.

Parte 1ª - Visión y ubicación del fenómeno de la “vida”

Empezando

Al plantearme escribir este libro, dónde deseo compartirlo todo, me enfrento a encontrar la forma más adecuada para conseguirlo. Sabemos que la realidad es multidimensional, así como su conocimiento, nada estático ni definido, con lo que el expresarlo de forma fija y estática, mediante texto escrito, constituye un gran reto y en parte un desaliento, acostumbrado a compartirlo desde la voz, en los grupos, experimentando esas vivencias, fusionado con las realidades internas de otras almas. Intentar escribirlo, sin sentir en forma cercana a la persona que lee, es algo diferente y en su forma, especial. Dar la posibilidad de que otra persona conozca lo que para mí fue tan trascendental y que de otro modo me sería imposible lograr, es lo que me motiva a escribir este libro. Te doy las gracias por interesarte, te invito a que lo compartas todo y sientas que somos muchos los que como tú, estamos cooperando en crear más armonía y consciencia en la existencia, aquí, en nuestro planeta. Si logramos vivir verdaderamente y darlo todo nos habremos realizado y seremos agasajados por nuestro Ser "personal".

También, que la temática es tan extensa que muchos de los argumentos expresados han de ser tratados de forma muy simplista, corriendo el riesgo de no ser narrados con suficiente precisión. Con lo que el lograr llevarte de forma armoniosa a través de su lectura se hace también un poco más complicado sin provocar el desacuerdo o la perplejidad al tratar ciertos temas incómodos o poco apetecibles para algunos. Por ello te pido que si algo no compartes o si incluso que te pueda causar rechazo o simplemente no estás de acuerdo, no le des importancia, ya que se trata igual de problemas de lenguaje, de conocimientos o experiencias distintas. Si esto ocurriera, te pido que mires dentro de ti y te bases en tú propia experiencia, que forma parte de tu comprensión y tu camino. No te cierres a tu propio proceso de reconocimiento interno dónde podremos encontrarnos. No hay dos caminos iguales, ni falta que hace. Cuando caminamos hacia el Centro las distancias se acortan mientras nos acercamos, llegando a la unidad, dónde todos somos uno.

Todo lo narrado, es sí mismo, no tiene gran importancia, ni que coincidamos en el medio o los puntos de vista, si logramos despertar a las realidades del alma propias de cada uno que es de lo que se trata. Es solamente una forma cualquiera para lograrlo. Intuir los vericuetos internos que nos llevan a la buena vida. Ojalá intuyas que vamos todos juntos al mismo fin cada uno con su propia manera de transitarlo.

Podemos fijarnos en esa idea abstracta sobre lo que anhelamos, que todos intuimos que es real y posible desde el alma. Se suele decir, que **sólo podemos anhelar lo que sabemos que existe**, ya que nuestra alma pertenece al mundo de lo que anhelamos, aunque intentemos encontrarlo en el mundo material, precisamente dónde naufragamos y encontramos desacuerdos dialécticos. Por ello fijarnos en el anhelo, sin darle formas precisas, nos puede ayudar a compartir camino y abrirnos a mayores comprensiones basadas en el mundo interno. Precisamente, si nos basamos en este encuentro interno y abstracto sobre lo que anhelamos y nos disponemos a estar abiertos a compartirlo sin juzgar, nos permite en cierto modo conectar y lograr experimentar lo que el anhelo desea de forma directa y real en el encuentro con los demás. Al mismo tiempo, el anhelo y la visión interna nos ayudarán a superar la frustración e infelicidad que nos produce el constatar o creernos, que no es posible lograr lo que anhelamos. Lo cierto es que sí, podemos, si respetamos el lugar desde el que se anhela y es posible.

Por todo ello y con la confianza de no reparar en la forma, comienzo la aventura de contarlo todo, lleguemos dónde lleguemos, aprendiendo que lo que uno ve dentro de sí, es más real y poderoso, otorga más luz y felicidad, que cualquier cosa efímera que ocurra fuera.

Nada que se percibe dentro, carece de sentido ni de fundamento. Es la clara manifestación de estar vivos, luego requiere nuestra completa atención, aceptación y amor.

Somos nosotros mismos, un Milagro de la vida hecho realidad dentro de ti.

Antecedentes

Este tratado sobre el uso terapéutico/mágico de la voz pretende referirse a mucho más que el simple uso de la voz, ya que ésta es solamente la herramienta idónea elegida para vehiculizar el despliegue completo de las facultades de nuestra alma en este caso.

A lo largo del libro iremos viendo como el estado interior se va manifestando en el mundo externo con más y más poder, logrando de este modo experimentar estados de presencia cada vez mayores.

Cuando uno se dispone a escribir, en un momento dado, ha de echar una mirada atrás para contar como se iniciaron las cosas, de dónde partió, etc. Siendo esta labor un poco compleja, ya que muchas veces las causas no están definidas, como es el caso. Uno se cuestiona, que cada hecho, cada suceso, va cooperando y conformado las cosas para que estas se den. Lo importante es sentir que en cada caso, en cada momento, uno siente que sigue en el filo de la navaja, sintiendo que lo que se hace está cargado de sentido, energía y es lo correcto. Es una sensación especial sentirse apoyado e impulsado por la energía del universo cuando ésta pulsa en el interior y respondemos a su influjo, sabiendo que hacemos lo correcto. Se siente como que quiere manifestarse a través de uno.

Sentir en primera persona la implicación con la corriente de vida es la luz del sendero que nos guía y nos permite avanzar.

Y de éste modo, siento ese impulso que me lleva a poner en valor lo que se puede aportar, sabiendo que de todo me desprendo y nada me guardo. **Darlo todo nos mantiene en la corriente vital, no guardarse nada para uno es la garantía de que siempre recibiré**. También dicen, que “nos encuentren ligeros de equipaje cuando tengamos que partir, que vendamos lo que tengamos y sigamos adelante”.

Durante años y muchísimas sesiones prácticas de los talleres “De tu voz tu sanación” hemos experimentado e investigado sobre el proceso de la voz y la acción. La observación profunda de los fenómenos de la producción y la escucha de la voz. Del movimiento interno que se produce cuando usamos nuestra voz, experimentado en primera persona, como una revolución consciente increíble e inesperada, dónde podemos encontrarnos y reconocernos.

¿Cuantas personas nos encontramos como viviendo a medio gas? ¿Cuantas personas no encontramos referentes externos acordes a nuestras vivencias internas? ¿Para cuantas personas es un problema el conflicto que se genera entre el anhelo interno y lo que ocurre en nuestras vidas, lo que logramos compartir? ¿Cuantas personas no vivimos resignados a tener pequeños logros en cuanto a sentirnos realizados como seres humanos? ¿Cuántas personas no tenemos que aceptar como suficientemente bueno esos pequeños logros o decididamente optamos por aceptar que es imposible lograrlo?

Esto puede cambiar en muchos aspectos y que logremos una vida plena, dónde sintamos que nos hemos vaciado y entregado a la vida, enriqueciéndonos como una constante vital. Superando con mucho los límites lógicos de la vida "normal".

La experiencia de soltarlo todo, los pensamientos, las ideas, las creencias, es entrar directamente en la experiencia de lo real, de lo que es, sin necesidad de nuestra aportación. Desprendernos de la necesidad de justificar la vida, de entenderla, es una liberación, ya que no es nuestra responsabilidad poner en pensamientos ni palabras la presencia que se manifiesta en nuestro interior, ni necesitamos justificar nada de lo que ocurre. Lo que ocurre es y se manifiesta pensemos lo que pensemos, creamos lo que creamos, hagamos lo que hagamos. Luego si quieres

reconocer lo que es, no le añadas nada, despréndete de toda creencia y juicio y observa lo que hay fuera y dentro de ti.

Por ello, en este tratado vamos a profundizar mucho sobre las características íntimas de la vida, rescatando solamente los componentes verdaderos y fundamentales de uno mismo, que son con los que podremos evolucionar sobre una base cierta e implicada, elementos desde lo que podemos reiniciarnos en una experiencia de vida realmente enriquecedora desde los valores eternos, que no pasan.

El objetivo es, aportar una forma “transitada” de lograr vivir de manera realizada y plena.

Estoy seguro que según vamos leyendo, una parte dentro de nosotros oculta y agazapada se va sintiendo referenciada, de forma que iras sintiendo cada vez con más claridad a quien van dirigidas estas palabras.

Pues sí, sal de la cueva e implícate, puedes respirar, moverte y compartir el baile.

Los raros

Planteo esta temática, porque es de todo punto necesario crear distancia entre lo que proyecta la sociedad como “normal”, “razonable”, y “debido” y lo que sentimos internamente como verdadero. Esta diferenciación, debe dejar claro desde un principio que en este libro dejamos completamente al margen la supuesta “normalidad” de todo lo que hemos aprendido socialmente, de la vida y de nosotros, ya que el conocimiento sobre uno mismo en ese ámbito es muy reducido y aporta muy poco en cuento a encontrar nuestra verdad interna. Un mundo externo que se limita a hacer mental cualquier experiencia sobre la verdad interna que sientes. Cierra los ojos un instante e identifica a quien va dirigido este libro. Es un mensaje directo a tu interior.

Dejamos a un lado el todo cultural como el “gran inquisidor” que decide sobre lo que debe ser, para quedarnos vacíos y libres de forma que podamos percibir con amplitud de mente lo que nuestro interior reconoce y nos comunica, de forma tranquila, serena y observante, sin necesidad de hacer nada ni reaccionar. Mientras te escribo y lees estamos juntos andando un camino de auto observación, que nos ayuda a descargarnos de conceptos limitantes. Cuando te escribo, en este momento, es mi alma la que desea decirte y queda grabado en las palabras mi presencia que te habla por dentro. Anhelo sentirte cerca, tú que eres otro como yo. Estoy caminando a tu lado. Pienso que establecer este vínculo es el deseo de toda persona que escribe y lee.

Sobre esto que queremos tratar en este momento. ¿Quién no se ha sentido raro alguna vez? ¿Quién no ha intentado ocultar por encima de todo, lo que siente ante el temor de ser señalado como el raro, extraño o diferente a la tendencia mayoritaria y no quedarse marginado? ¿Cuál es la causa y el origen de sentirnos raros, extraños o insatisfechos en la vida tal como la conocemos y del miedo que nos genera reconocer esa situación?

De la comprensión de todo lo tratado anteriormente quedan de manifiesto las respuestas a dichas preguntas.

Vamos a ahondar un poco más en esto, para aprovechar la apertura de consciencia que nos aporta y poder adoptar un posicionamiento más coherente con la realidad constatable y comprensible de la vida.

En los albores de nuestra llegada al mundo como almas que encarnan, “perdimos” el concepto o la comprensión o conocimiento de lo que es el “vacío” y lo que hay en realidad en él. Sumergidos en esta vida olvidamos la consciencia de lo que somos y dada la forma en que vivimos generalmente de forma eminentemente cultural, aprendida y mental, basados casi exclusivamente en la percepción de lo externo, aceptamos como real, lo que nuestro pensamiento contempla en la forma de lo externo como la verdad de lo que somos y culturalmente nos impregnamos y asumimos los acuerdos sociales sobre la interpretación de lo que ocurre, en el mundo que transcurre y desaparece para todos con la “muerte”.

Olvidamos, que llegamos solo siendo, sin ningún concepto sobre lo normal, conceptos con los que nos relacionamos como si fueran verdades absolutas. Nos olvidamos incluso de que un día nacimos con una mente vacía, no por ello menos conscientes de existir. De hecho esa consciencia de existir, permanece en todo momento de la vida de forma invariable, en contra de lo que cambia con el paso del tiempo, básicamente nuestro estado físico y todo el aprendizaje con respecto a él, de forma que aceptamos y decimos que es la única realidad.

Qué decir de la muerte, vivimos creyendo que siempre estaremos vivos o como si lo fuésemos a estar según el cuerpo, tanto que cuando la muerte pasa cerca entramos en crisis profunda de la que nos apartamos cuanto antes.

Pero incluso, mientras vivimos ignorantes de que pronto pasaremos, nos creemos que lo que consideramos normal, según nuestra mente, ha existido siempre, seguirá existiendo, nos llena de razones para considerar que nuestro criterio es adecuado, es más, el mejor y que de la permanencia de nuestras opiniones depende nuestra autoestima. Ante todo tener razón. Vivimos bajo la ficción que nos aporta nuestra mente construida de un mundo de creencias y a eso le llamamos "normal".

Por supuesto, todo lo contemplamos bajo esa óptica y para mantenerse dentro del concepto de normal, aceptable, valorable, se dispone a juzgar que el resto de las personas estén en armonía con "mi normalidad" o con la "normalidad" que se acepta como tal.

Nuestras creencias, parece como si siempre hubiesen existido, no nos cuestionamos las conclusiones a las que llegamos durante nuestro aprendizaje en la infancia y se constituyeron como la base y fundamento de lo que nos creemos ser. Lo hemos incorporado a nuestros patrones de funcionamiento y constituye nuestro concepto aceptable de nosotros mismos a defender como una necesidad vital. Disponemos así de unos hábitos mentales automáticos e inconscientes basados sobre una base construida con elementos casuales o interpretativos, muy alejados de la verdad, que representan un modelo de ésta, muy personal, sujeto a nuestro instinto de supervivencia, por lo que lo defenderemos de forma instintiva. Tanto que si por circunstancias esas creencias sobre nosotros mismos flaquean entraríamos en una crisis existencial. De esta forma es muy difícil librarnos de esta especie de escafandra que impide nuestra apertura de la visión libre.

Olvidamos nuestras heridas y qué parte nuestra sufría, mientras lográbamos adaptarnos a la sociedad cultural, de forma que gran parte de nosotros fue anulada para no sufrir más y lograr ser aceptado como una persona "normal", de forma que vivimos inmersos en una vida de hacer lo "normal", muy próximo a responder por lo que es "normal" más que por lo que tiene valor para uno. "Total, qué más da, hace mucho que me adapte y renuncie a lo que percibía y sentía de forma directa desde mí mismo y lo que menos deseo es sentirme aislado".

De este modo, por poner un ejemplo, si un adolescente se cuestiona esa "normalidad" porque se resiste a seguir su inercia por no encontrarle sentido ni sentirse identificado con las costumbres del momento, es lógico, que su rendimiento académico sea muy inferior por pura desmotivación. Qué decir si su alma le muestra con fuerza ese anhelo por una existencia más real y amorosa. De hecho, la desmotivación oculta la necesidad de motivación, que implícitamente indica que lo que la sociedad ofrece a los jóvenes carece de "vida". Luego es un fracaso de la propia estructura social el pretender que algo muerto sea aceptado como vivo, mientras lo que en su momento nosotros hemos vivido de forma contraria: "He de aceptar algo que no siento como real y vivo, para poder ser aceptado por la vida". Que contrasentido.

Por favor, si te sientes identificado con ésta desmotivación, entiende que es absolutamente normal, tanto tener motivación como no tenerla. Otra cosa es que decidas inteligentemente no ponerte palos bajo las ruedas y busques la forma de sobrevivir, pero jamás rechaces ni juzgues lo que tu interior siente, ni busques la forma de ocultártelo. Por favor, es tu verdad, también la mía. Hazlo por mí, hazlo por ti.

En esta situación, es normal que el padre del adolescente, se preocupe por su hijo y le pregunte. El hijo le cuenta las causas de su desmotivación a lo que el padre le responde que él "nunca se cuestionó esas cosas", "lo importante es ganarse la vida".

Muchas personas entran en crisis y se cuestionan dudas lógicas sobre la vida, el ser humano y la existencia.

La reacción natural de las que no se cuestionan o no quieren cuestionarse nada, es recurrir a lo "normal" e igualmente lógico es, que sea la mejor forma de vivir, no cuestionarse nada y vivir inmersos en una vida que se vive como si fuese la única realidad, o la única posibilidad. Lejos de las preguntas que otros se hacen sobre el sentido de la vida y su origen, por indicar algo tópico, hasta que la muerte nos separe.

Quien se cuestiona entra en dudas, depresión, miedo, soledad, fracaso o peores resultados.

De ello, ocurre que se suele ocultar cualquier proceso de cuestionamiento sobre lo "normal", al contrario, intentamos mostrar a los demás que somos "todo normal", dejando para nuestro interior los cuestionamientos de nuestro mundo interno consciente. De alguna forma se manifiesta en nosotros el auto engaño.

Generalmente señalamos con el dedo al "anormal", que en realidad podría ser que esa persona se hace coherente con sus cuestionamientos internos, con respecto a la vida, al tiempo que intentamos no mostrar ninguno de esos rasgos en nosotros mismos que nos delatarían como "anormales" igualmente. Y digo yo, ¿pensemos lo que pensemos no somos lo mismo? ¿Acaso lo que pensemos cambia lo que somos?

¿Cuántas víctimas ha habido en el mundo por este motivo? ¿Cuántas personas que quisieron vivir su verdad sucumbieron destrozadas por lo "normal"?

¿Cuántas personas viven toda su vida viviendo una vida "normal" ocultando a los demás su "anormalidad" "aparente"?

¿Cuántas personas son capaces de vivir su vida "normal" y paralelamente vivir su vida "anormal" con consciencia internamente?

¿Cuántas personas de esas manifiestan esa "anormalidad" en las artes y en la música como elementos válidos para poder ser diferentes de forma que socialmente logren valoración? Un guiño a los artistas.

Finalmente, en este libro, pretendemos indicar que todos somos "anormales" y en esa "anormalidad" precisamente reside nuestra "normalidad", todo depende de que logremos vivir desde nuestra verdad interna. La dificultad que se muestra aquí es que hemos de reconocer y reconectar con esa verdad interna que se comienza percibiendo en el "vacío" interno dónde habita la presencia. Dado que el campo de experimentación interno es infinitamente más amplio que el "normal" exterior y que realmente la presencia interna no pertenece al mundo físico limitado al cuerpo, es normal que si nos basamos en lo externo y nos hemos creído decidamos que es anormal seguir el camino interior, siendo la vida externa tan palpable mientras que la interna se muestra en el vacío y la indefinición.

Muchos no se dan cuenta de esta posibilidad de expansión interna, otros lo esconden o no lo comparten, otros permitiéndose ser lo que son. Cada persona lleva su mundo interior a su manera y otros no saben si lo llevan siquiera. ¿Cómo saberlo? Puedes estar seguro que nadie tiene ni más ni menos que tú. Las diferencias están sólo en el pensamiento. Depende de lo que creamos, pero no te sientas nunca ni menos ni raro ni extraño. No hay diferencia alguna en lo

real. Así que puedes descansar. Acéptate, nadie tiene certezas en lo externo, mayores de las que puedas tener tú.

Manifestar dudas, tener cuestionamientos profundos, debería ser lo normal en una vida sin respuestas.

Asumir que no sabemos nada y que hemos de encontrar un camino para comprender es algo completamente razonable y un punto de partida en la búsqueda de lo auténtico.

En el libro hay cientos de indicaciones, todas ellas en la dirección de recuperar la conexión con todo aquello que somos dejando a un lado lo que hemos aprendido como "normal", con la intención de activarnos y liberarnos de todo lo que nos ha alejado de nosotros, del poder y de la vida consciente. Es bueno recordar, que lo que hemos aprendido que somos, es la medida del límite que nos imponemos y esto sólo es una barrera mental que creemos, creamos y mantenemos a cada instante, en nuestro pensamiento y en la mente.

Este es un largo camino de auto observación transitable, dónde hemos de integrar la realidad interna con la vida como seres humanos, siendo muy posible que los parámetros de ambas realidades difieran en gran modo. Pretendo aportar un camino para lograr esto, de forma que podamos integrar alma y cuerpo, presencia interna y vida humana como un todo y podamos vivir en armonía con todas las dimensiones que somos. Cada cosa en su lugar.

Sin importar tus creencias o las mías, sino más bien se trata de poder constatar y experimentar en uno mismo el proceso de forma real. La ideología o la religión, no aportan nada a lo real. Lo real existe desde siempre desde antes ninguna creencia humana, se llame como se llame.

Me viene a la cabeza la frase "darle al Cesar lo que es del Cesar y a Dios lo que es de Dios". Lo que traducido a este lenguaje equivale a vivir la vida del alma conscientemente y respetar la vida humana con igual determinación. O simplemente lo que experimento internamente como verdad y mi relación con los demás y las circunstancias históricas del momento. Podemos transitar ambos caminos en completa armonía. Simplemente "no pidiendo peras al olmo". La experiencia interna se vive internamente, la externa externamente. Hay que evitar el conflicto entre ambas realidades.

Aprendemos y aceptamos que la gran maestra es la muerte, ya que obliga a aceptar que pronto no estaremos aquí, por muy normales que queramos ser. Obliga a aceptar que existe algo que es impenetrable e inquebrantable, por muy poderosos o sabios que seamos. Todo carece de valor y queda atrás. Por lo que podemos renunciar a creernos que seremos algo importante, ni siquiera la necesidad de mostrarlo, todo pasará. Lo máximo que podemos hacer es ofrecer lo que somos generosamente a los demás.

¿Qué mejor forma de vencer ese susodicho ego que tener presente la muerte y la disolución del personaje mientras nos realizamos en la generosidad de darlo todo?

Se expondrán muchas prácticas, que nos ayudaran a la desidentificación del personaje y a romper todas las suposiciones implantadas socialmente que nos alejan de ese "sentir la vida" en la gran dimensión en la que puede producirse. Mientras estemos entregados a la creencia de ser el personaje viviremos adormecidos en una vida monótona, mediocre y sobre todo frustrante, ya que nuestro anhelo no parará de recordarnos que es posible otra forma de vivir, la verdad.

Ninguna creencia, idea, obra, riquezas permanece. Podemos vivir soltando cada cosa que vivimos sintiendo la energía viva que nos alimenta a cada paso y mantiene nuestra vida. Sentir eso a cada instante es sentirse amado de forma permanente, nos evita la necesidad de buscar otra cosa, ya que estamos en el presente continuo de sentirse impulsado para vivir. "Vivo porque hay una fuerza oculta y desconocida, que siento dentro de mí y me impulsa a existir de forma continua".

"**Si un solo instante esa energía que me sustenta dejara de fluir, desaparecería sin poder darme cuenta de que desaparezco, pues hasta esa percepción de desaparecer es gracias a la energía sustentadora**".

Al escribir estas líneas me libero de toda comprensión pues se hace innecesario retenerlo. Tal como lo vivo en éste momento, conectado con el impulso vital presente, liberando y dando todo, sabiendo que todo pasará, mi persona se disolverá como la tuya. No me preocupa lo que estas líneas logren, si son leídas y entendidas, compartidas. Simplemente suelto lo que el impulso vital me aporta en éste instante.

Ahora te pregunto ¿Necesitas algo más en este momento además de sentir que estás vivo? ¿Puedes soltar todo concepto y simplemente permanecer en la percepción de ti mismo? ¿Qué necesitas más en este momento? ¿Ubicado en esa conciencia percibes algo "anormal" en ti? ¿Verdad que si te desprendes de todo conocimiento no existe algo anormal? Eres tú, simplemente. El que observa y se percibe.

Lo sorprendente y verdaderamente anormal es vivir la "normalidad" como si fuese para siempre, aceptando creencias globales e ignorando los mensajes de nuestro interior. Lo anormal es no vivir una vida coherente con uno mismo o hacerlo de una forma muy parcial y no dedicarle atención continua.

Hay muchos caminos para el autodescubrimiento, pero todos ellos han de comenzar desterrando definitivamente el miedo a ser verdaderamente uno mismo y aceptar que lo verdadero es precisamente lo que percibo directamente en mí sin ningún tipo de juicio ni interpretación. Somos normales y deseamos abrirnos a contemplar todos los enigmas de la vida como fenómenos observables que se dan, tal cual son, sin necesidad de conceptualizarlos ni quererlos controlar mediante nuestros pensamientos mentales, ni entenderlos. El colmo es creer que lo que pensemos contiene la realidad y que de ese pensamiento nos genere la tranquilidad de contener la propia realidad, cuando la realidad es la percepción continua de lo que ocurre a cada instante, con lo que si pensamos la realidad que percibimos ya nos quedamos atrás en cualquier caso.

Esto es imposible y más nuestro empeño de crear estructuras de pensamiento que contengan los grandes misterios. Sin embargo, abriéndonos a percibir sin conceptualizar, simplemente sintiendo la vida interna, nos permite acceder a otro tipo de consciencia más inmensa y nos aproxima muy de cerca a estar en la verdad.

Normal es no entender el nacimiento y la muerte. Normal es no encontrar sentido a lo que hacemos como seres humanos ni comprender las subidas y bajadas de la evolución humana ni encontrarle sentido ni finalidad. Normal es ser responsable de nuestros actos y sus consecuencias. Normal es tener sentimientos que nos impiden soportar muchas situaciones. Normal es no saber que somos, ni entender por qué nos pasan cosas aparentemente ilógicas e injustas. Normal es que queramos librarnos de las consecuencias y deberes impuestos por ser hombre o mujer, por ser guapo o feo, ágil o torpe, inteligente o lelo. Normal es no poder vivir en paz sin estar en paz con uno mismo y no poner buena cara en esta situación. Normal es no poder fingir y mostrar lo que uno vive. Normal es estar afectados por una vida de apariencias, de las que todos somos apariencia para los demás, dónde nada bueno esperamos que nos ocurra, dónde siempre necesitamos defendernos. Eso sí, ocultando todo ello y poniendo buena cara. ¿Acaso no es esta actitud la que mantiene nuestra vida fuera y alejada de lo que somos? ¿Estarías dispuesto a cambiar esta situación y ser igual por dentro que por fuera?

Estos cuestionamientos, innecesarios en lo que viene a ser una vida “normal”, son sin embargo importantes para muchas personas que buscan vivir de una forma consciente, coherente o que sin saber por qué se cuestionan todo o son más conscientes de lo “anormal” de la vida humana, nacimiento y muerte. Dicen que el cuestionamiento proviene de anhelar lo diferente, el auténtico amor integrador y dicen también que solo podemos anhelar lo que ya conocemos. Lo que en muchos casos no nos es de gran ayuda.

Muchas personas, que incluso alejándose de lo “normal”, buscan la calma, la paz y la consciencia de la meditación, indican que este discurso en el pensamiento que narro, es innecesario, ya que simplemente están en la presencia y eso les basta, que todo es mucho más sencillo. Sin embargo, aquí se pretende contemplar todo el espectro, ya que se trata de circunstancias reales que de igual modo nos veremos enfrentados a ellas tarde o temprano. Así que la intención perseguida es aportar una visión coherente de lo que todos vivimos, unos con más fortuna que otros o predispuestos a ver lo bueno y otros lo malo. En general, todos somos capturados por el concepto “normal” y nos vemos obligados a alejarnos de lo “anormal” según el criterio de cada uno. No viene siendo muy habitual el genuino libre pensador que viva en armonía en el entorno y al tiempo no dejarse influir por él en ningún modo.

Si logramos alejar ambos concentos y después entendemos que lo que somos verdaderamente es independiente de dichos conceptos, estaremos en una situación mucho más óptima para ser únicamente lo que nuestro interior nos dice y no estaremos atentos a lo que sabemos que no es.

¿Nos damos cuenta de cuanta energía podemos ahorrarnos sabiendo que somos un ser interno viviendo y adaptado en un mundo de apariencia externa sujeto a unas características concretas?

El hecho de no cuestionarse nada, no garantiza nuestra felicidad, ni os evita el golpe de los hechos duros de la vida. Al contrario, nos hace más vulnerables, dado que no afrontamos las cuestiones inevitables que tarde o temprano pueden afectarnos profundamente en algún momento.

Podemos ser coherentes con los dos planos de existencia, la vida interna y la vida externa, aceptando que lo que vivimos externamente consiste en un acuerdo social de lo que consideramos como grupo como “normal”, “adecuado”, “procedente”. Es de respeto aceptar estos acuerdos y vivir en la máxima armonía con lo “normal” de cada uno y su cultura, esto nos aporta entonces vivir en armonía con el contexto.

A lo largo del libro trabajaremos mucho, sobre actuar desde este punto de partida, el reconocer internamente lo que somos en verdad, ya que ese “vacío” aparente que percibimos dentro, está lleno de nosotros mismos, de nuestra realidad y ese espacio vacío precisamente es la esencia del ser que vive y se manifiesta en la dimensión que sustenta toda la materia y que con seguridad sabemos que somos. En esos espacios interiores sabemos que existimos de forma cierta. Reconocer esa presencia auténtica, solo depende de nosotros mismos y esto es fundamental para poder caminar de forma cierta y práctica, desplegar en la vida nuestro verdadero potencial.

Dar todo lo que uno es, a la vida, es la única forma de sentir que nada queda en el tintero, realizando la máxima ofrenda que podemos hacer a nuestra alma y a nuestro creador, si es que fuera algo más que uno mismo. A eso le podemos llamar, “estar en Paz”.

Cómo llegamos

Aceptamos con suma naturalidad, aparente, que la "vida" consiste en la vida en el cuerpo, asumiendo que es la misma cosa, inseparables y que la una depende de la otra durante el tiempo y forma en que el cuerpo esté funcional, aceptando que ésta termina ahí. Entendemos como normal tener manos, brazos y pies y "ese soy yo". Llegamos a comprender, a asimilar que somos feos o guapos o torpes o inteligentes. Llegamos a asumir que la vida puede aportar unas cosas y no otras, según nos toque. Llegamos a aceptar que la experiencia consciente se basa en los límites físicos, en conformarnos con los límites impuestos. Llegamos a sentirnos integrados en nuestro entorno de nacimiento y establecemos las distancias y las diferencias con otros seres que nacieron en entornos y circunstancias diferentes, en el mismo tiempo o en diferente momento a lo largo de los años y las civilizaciones.

A todo eso lo llamamos, "normal", "natural", lo "lógico". Por el contrario, cualquier persona que dude o se cuestione lo "normal" será víctima de toda clase de reacciones o prejuicios.

El alcance de esta cuestión es enorme, para unos un verdadero abismo y abarca muchísimos aspectos. En general, vivimos en cierto modo bajo el miedo de no ser normales, mucho más cuando somos sensibles a otras esferas o nos llegan impresiones de experiencias no "reales" ni vividas, según indica nuestra memoria actual. Las diferentes formas de vida, en cualquier momento de la historia de la Tierra demuestran que el concepto "normal" no existe y podemos sustituirlo por "casual", momentáneo o incluso despreciable. Más aun cuando nuestra presencia interna despierta plenamente y disuelve toda eventualidad pasajera sujeta al mundo del cambio. El no tener que defender ni mantener la creencia de que lo "normal es lo real", precisamente nos ayuda a centrarnos en la percepción de lo que es, base fundamental para identificar lo sutil, en uno mismo. Sin esto estaremos en la esfera de la mente y el pensamiento, que son humo.

Eminentemente, el ser humano siempre está limitado por la creencia del momento dónde nace y el momento circunstancial del discurso de sus experiencias. Esta variabilidad junto con la futilidad de la vida humana nos lleva a preguntarnos ¿qué somos realmente?, cuando pudiéramos haber sido de cualquier otra forma. ¿Dónde está la significancia o la importancia de uno mismo en éste instante y el sentido de experimentar la individualidad? Parece que lo verdaderamente importante en cualquier momento es ser algo primero y luego seguir actuando como ese algo, por ser un algo al menos, mejor que no ser nada o ser transparente. Nacemos con una necesidad intrínseca de ser algo, por encima de todo, de ser algo bueno o malo. Pero no ser eso concreto, ya que podría ser cualquier cosa, sino de dar definición de ser algo por que verdaderamente lo somos y lo sabemos internamente, pero ¿en base a qué referencia podemos ser algo cuando no nos reconocemos en nada? Necesitamos poner forma, nombre, concepto, personalidad a lo que somos. Ya que ante el sentimiento de individualidad nos sentimos desnudos. En la unidad con el todo, eso no ocurre, estamos abrigados en el Ser. Pero la aventura de la vida terrena implica separarse y sentir la desnudez. Nos ocasiona tanto terror sentirnos desnudos de la totalidad estando tan vivos, que necesariamente necesitamos vestirnos de algo, cualquier personaje que pueda sobrevivir y nos represente de algún modo, le convertimos en nuestro mecanismo de supervivencia vital. Que gran descanso percibir esto y asimilarlo y dejar atrás esos vestidos, inútiles, molestos y pesados.

"**Vuelva o no a la totalidad, muestro mi desnudez al mundo, eso me libera y me hace igual al todo, si cerca o lejos me da igual, no hay distancia ni tiempo**"

Lo cierto, es que cualquier proceso de aproximación a la verdad pasa por dejar de ser ése algo conceptual, creado en nuestra mente simplemente para permanecer en un mundo que te obliga a ser algo. Dejar de lado, ése algo que no somos más que por un tiempo aparente es el primer paso ineludible para abrir nuestra mente a un conocimiento directo de uno mismo, de una realidad absoluta e indefinida de que existimos. La sola observación del hecho de existir debería sernos suficiente para ser plenos y conscientes, sin necesidad de conceptualizar lo que seamos. Pero una y otra vez el tener que hacer algo nos saca de nuestra percepción de existir, sin necesidad de definición. Soy lo que soy, lo que sea, unas veces bebe, otras veces anciano. Si cierro los ojos puedo visualizarme de un modo, en una edad, con un ánimo u otro. Sólo hay algo que no cambia, que soy el que existe.

Lo que existe, existe al nacer, existe al morir, antes y después y en todo momento y de la misma forma durante la vida. El alma no ha dejado de estar presente ni un solo momento, ahora mismo está igualmente en ti y está en mí y la estas sintiendo. Eres tú. Cuando digo tú, si te fijas, verás que hay un microsegundo que se te para el pensamiento y la mente y entras en el vacío. ¿Lo detectas? En ese microsegundo también se percibe como una persona está situada con respecto a la vida.

Es interesante observar, que el impulso a ser, su potencialidad, es lo que explica de forma inequívoca que somos algo que no se explica en el cuerpo simplemente, demuestra que ese impulso por manifestarse y el anhelo que camina de su lado, pertenecen a un plano mucho más eterno que identificarnos con la edad de nuestro cuerpo. Ese impulso es la parte de la totalidad a imagen de ella que inició la aventura de la individualidad y es impulso directo del creador mismo. Ese eres tú igual que yo. Ese impulso de ser algo está fundamentado en algo que es real y permanece a lo largo del tiempo físico inalterable. El impulso que se genera de querer vivir. Ese querer vivir no procede de algo sujeto al tiempo y al espacio. Obsérvalo, siempre ha estado a tu lado.

El error o la confusión es que ese tú, que sabes que estas, lo tomamos por lo que percibimos como nosotros como cuerpo y entonces nos creemos que lo somos. Esto crea una gran ofuscación, un trauma inconsciente que comenzó en nuestro nacimiento. Pero internamente sentimos y sabemos que es absurdo pensar que semejante consciencia interna dependa de nuestro cuerpo físico. Por favor, con honestidad, pregúntate: ¿realmente crees que todo eso es simplemente tu cuerpo? Escucha a ese “yo” que siente la respuesta, es el mismo ahora que el de hace 20 años y eternamente “yo”. Tú estás ahora a mi lado. Estamos unidos respondiendo del mismo modo. Es una realidad extrapolable a cada ser humano.

Para lograr la libertad de lo que “somos” y permitir empoderarnos desde lo real y manifestar la presencia de nuestra alma, es muy útil analizar y pensar el proceso de nacimiento o más bien decir, el proceso de entrada en el mundo físico de eso que sabemos que hemos sido siempre. Por ello vamos a comentar muy por encima sobre este proceso e iniciar desde otra perspectiva la llegada, la adaptación y el encapsulado del alma en el ciudadano “útil” socialmente. Maquetado, polarizado y torturado por una estructura mental limitante, ahora, hace 100 años y hace 1000. Siempre se trata del mismo proceso, variando el sabor con el aroma del momento.

¿Cómo es el nacimiento?

Ya sea el alma como idea, ya sea el resultado de una bioquímica, existe un componente energético que impulsa la vida al igual que a todo lo que se manifiesta, cada cosa en su forma, ya sea llamado como Dios, ya sea motivado por una fuente de energía misteriosa e ilimitada. ¿Podemos olvidarnos de los nombres?

Lo cierto es que en la lejanía de nuestra memoria, ya sea consciente o inconscientemente disponemos de ciertos recuerdos, unos más que otros, sobre los albores de nuestra presente existencia. ¿Quién no tiene lejanos recuerdos o sensaciones que nos acompañan durante toda la vida?

Por referirlo de una única forma, lo podemos llamar "alma" como la energía de uno mismo que parte de lo inexpresado o no individualizado. Nos vamos a basar en lo que podemos percibir sin contemplar creencias ni imaginaciones.

No son pocas las personas que emocionalmente o intuitivamente perciben o recuerdan ciertas sensaciones en forma de olores, el ambiente, el contacto, la temperatura y muchos otros referidos a la situación en que se nace. Inconscientemente estas sensaciones o recuerdos internos nos conectan con los primeros momentos de "vida" y muchas veces son la causa de muchas de nuestras características de la personalidad.

El alma se encapsula en el proceso de despertar según el cuerpo físico. ***Dicha conexión con el cuerpo físico avanza al tiempo que la desconexión del alma consigo misma***. Se trata de un proceso de individualización que va unido y se genera a partir de la desconexión o el olvido. Si esto no ocurriese, sería imposible vivir la individualización, ya que volveríamos instantáneamente al hogar y no podríamos participar de la experiencia en el cuerpo y las circunstancias en las que se desarrollará la experiencia "vital". Por ello, de alguna forma el alma entra "voluntariamente" en un proceso de olvido para vivir esa individualidad en unas circunstancias que en teoría podría conocer.

Este proceso de encarnación se manifiesta como una suplantación de la percepción interna por la externa, la conexión con la unidad y totalidad por la experiencia de individualidad, a lo largo de los primeros días, meses y años.

En general, podemos aceptar la idea de que el Creador mismo de todo, siendo uno, se quiso compartir y para ello se creó así mismo en forma completa para poder compartirse en igualdad. Esta imagen de sí mismo debía ser otra cosa para dar lugar al fenómeno de experimentar al otro, por lo que era necesario que se sintiesen separados.

De igual modo cada parte emuló el mismo anhelo de dividirse para experimentarse a sí mismos y para ello, cada vez, una parte debía ser individual de la otra, es decir desconocerse. Si esto no se hubiese dado no se habría iniciado esta experiencia de individualidad ni el proceso de reconocerse y volver a la unidad.

El alma al encapsularse en el cuerpo deja de recordar quien es y de dónde procede, pues se sumerge en un catálogo de experiencias que acepta y asume desde su creador personal. Más adelante en el libro tratamos una forma de entender el trinomio Ser – Alma – Ser Humano.

Es curioso, que a muchas personas nos ocurre como percibimos un conocimiento inconsciente sobre estas cosas, que aunque sepamos que existe esa realidad tan próxima como que no llegamos a desvelarla y la percibimos como en un segundo plano, accediendo a ella en profunda meditación. Más adelante trataremos la doble dirección de las percepciones, al modo de una carretera. Visión interna, visión externa.

Saber que el otro, por muy contrario que sea a nosotros, es otra parte del creador experimentando algo diferente a nosotros, es un guiño que nos hacemos a nosotros mismos en ese camino de vuelta y de reconocimiento a la unidad del Creador. Las posibilidades son infinitas y podemos usar la magia en cualquiera de sus formas, las artes, la eterna presencia en cualquier acto que realicemos, por discreto que sea. Vivimos en un mundo en que es posible que lo más

pequeño y discreto contenga la totalidad del Creador. Quien sabe percibir esto, puede entrar en la dicha del Ser, sin hacer, o haciendo cuanto desee.

Volviendo al proceso de entrada, el ser consciente se sustituye por la percepción del medio físico, como un despertar en otro mundo, como despertando o más bien entrando a un sueño de ser algo físico, que poco a poco vamos reconociendo, sometidos a innumerables sensaciones del plano físico y de nuestro propio cuerpo, en muy diferentes formas. Resulta que la percepción física es completa, continua y cubre por completo la percepción de sí mismo en ausencia de recuerdos sobre quien somos realmente. Todo ello se va desarrollando al tiempo que el alma va entrando más y más en contacto con lo externo. Realmente el proceso es como sustituir las percepciones internas de sí mismo por las externas del medio material, mediante un proceso de olvido interno e identificación material. Si indagamos profundamente, es muy posible que recordemos intuitivamente este proceso de aceptación de abrirse a la percepción del mundo físico, sintiendo al mismo tiempo la paulatina separación del mundo interno dónde estábamos unidos con el todo. Hay que entender que este proceso es un proceso querido y propiciado por el alma consciente que decide vivir la entrada y experiencia en el cuerpo.

Este proceso, que avanza sin parar nos lleva a la aceptación cuasi obligada de que hemos de aceptar el cuerpo como nosotros mismos, con todas las características que implique.

Podemos cerrar los ojos por unos minutos mirando hacia adentro, recordando la sensación que teníamos de niños en nuestra interrelación con las circunstancias de la vida y cómo se fue formando ese acuerdo relacional con lo externo para poder sobrevivir y lograr la aceptación externa así como satisfacer las necesidades físicas, como el comer, dormir, respirar, etc. Podemos percibir cómo esa sensación de nosotros mismos fue evolucionando a lo largo de los años y darnos cuenta de que en el fondo poco o nada ha cambiado en percepción interna. Es interesante dedicar un tiempo a repasar este proceso de adaptación al medio físico y las primeras confrontaciones con los requerimientos sociales en nuestra infancia. Como fuimos cediendo y aceptando esas primeras normas y condiciones que acabamos por aceptar que debían ser, sobre todo el aceptar ser lo que dicen externamente que somos, en contra de nuestro recuerdo de ser un ser a imagen y semejanza de la totalidad.

Que duro resulto tener que aceptar que éramos eso que parecíamos y el entorno nos imponía. Que duro para unos tener que vestir éste traje estrecho. Por favor amigo, pregúntate, ¿te sientes identificado plenamente con las formas y límites de tu cuerpo?

Por un lado está la percepción de uno mismo al igual que en los primeros años, por otro lado el personaje o “ego” creado para intermediar con el mundo externo y finalmente todo lo demás. Podríamos definir el ego, como la equiparación de todo el aprendizaje maquinista del mundo externo unido a la necesidad de manifestar el alma y la necesidad imperiosa de ser algo.

En sí mismo el ego, no hace otra cosa que intentar sobrevivir del modo que sea para preservar la vida en la mejor de sus formas, en sí mismo no es nada. Pretender mantener una personalidad aparente en simplemente un gasto de energía.

La necesidad de mantener un ego, precisamente viene porque sabemos que somos un ser real, que no quiere desaparecer ni ser destruido en un medio hostil y ante la desnudez de no ser nada necesita construirse en algo y sobrevivir en ello, ya que no puede dejar de sentir interiormente que existe y que no puede desaparecer. De éste modo para preservar la vida del ser algo, haremos cualquier cosa para no sucumbir.

El ego se mantiene por la necesidad de dar coherencia a eso que nos dijeron que éramos desde que nacimos, pero por favor pregúntate, ¿no desearías con todas tus fuerzas soltar ese ego si pudieras ser realmente lo que eres? ¿No dejarías de lado gustoso ese ego si pudieras sentir plenamente que estás en comunicación con otras personas sabiéndote sentido por los demás desde tu verdadera "realidad" interna como parte de la grandeza de estar vivo gracias a que el creador está en ti?

Claro, sería muy ostentoso decir que sí, que sabes que eres tan inmenso como el Creador, mientras te ves modestamente calzando un traje tan modesto, lleno de limitaciones en lo físico. Recuerda que has aceptado que eres lo que pareces según un cuerpo y según lo que los demás dicen de ti, pero eso precisamente es lo que termina, con lo que verás si es una forma adecuada de reconocerte.

Pero claro, ignoramos que fue la decisión de nuestras almas las que decidieron entrar en esta experiencia limitada. ¿Cómo vamos desde éste estado de olvido decidir o dudar del sentido y la necesidad de estar como estamos? Pero eso no nos impide adentrarnos en el proceso de consciencia y la vuelta a casa disponible para cada parte del Creador. ¿Puedes aceptar que una parte de ti, que no recuerdas ha decidido estar aquí de esta forma que estas? ¿Crees que todo lo que te pasa carece de sentido? ¿Seguro? ¿Qué valor le das a tus pensamientos sobre el tema? ¿Por qué le das más valor a esos pensamientos que a lo que percibes o sientes por dentro? ¿Eres capaz de entender que naces de la nada y que luego desaparecerás por completo? ¿Crees que ese que siente por dentro desaparecerá en unos años? ¿Qué sientes por dentro, sin pensar, ni juzgar? Si es posible, no pases al pensamiento tus respuestas y permanece en contacto con ese sentimiento o percepción. Permite que esté a tu lado sin juzgarlo, por muy materialista o ateo que seas, deja que esa percepción de ti mismo te acompañe. ¿Podrás permitirlo?

Os comento una anécdota graciosa y muy significativa. De niño, mis padres me cambiaron de colegio a uno nuevo. Siendo muy introvertido observaba que los compañeros se llamaban unos a otros mediante insultos sin que causara ningún tipo de enfado en los que los recibían. Lo natural era llamarse de ese modo. A mí me costó mucho adaptarme a ese colegio cuando mis padres decidieron cambiarme a otro diferente. Cuando empecé en el siguiente, en un arranque de deseo de hacer amigos y movido como por la inercia llamé sin darme cuenta mediante un insulto "habitual" en el otro colegio a un compañero. Mi sorpresa fue tremenda, cuando éste se abalanzó sobre mí con la intención de pegarme. Este hecho me sorprendió mucho, pues mi intención era integrarme como había aprendido en el anterior colegio. Es un ejemplo sencillo de cómo adoptamos los patrones que nos sirven para sobrevivir en cada momento y lugar, mientras que continuamente hemos de adaptarlos a las circunstancias y a las personas. Esta adaptación la realizamos continuamente sin darnos cuenta, de forma que el entorno nos indica en cada situación cómo hemos de proceder, para que nos vaya bien.

Pondría otro ejemplo habitual muy ligado a lo emocional y a la autoestima. Si una persona logra obtener el amor de su madre a través de que no le vayan bien las cosas, generalmente durante su vida huirá de todo aquello que sea bueno para sí. Son muy importantes las circunstancias bajo las cuales cada persona adopta una imagen de sí misma mediante la cual, le permite ser amado, aceptado, integrado, de forma que logra un lugar en el mundo social/mental en la vida. Una vez que adoptamos ese papel y logramos ser ese "algo aceptado", será difícil salirse de las características y circunstancias que lo motivaron. "Me encontré a mí mismo y me sentí de esa forma". Inconscientemente si las condiciones de ese acuerdo cambian, se genera una inseguridad de perder el "ser aceptado, amado" que desbarataría nuestro equilibrio de compensaciones.

Ejemplo de ello, una madre que tiene dos hijas diferentes, la primera se parece al padre, la segunda a la madre o a su familia. Dicha mujer, se siente dañada por su pareja por el motivo que fuere. Además se siente desintegrada con respecto a la familia de su pareja. Todo ello, la afecta de manera que sin darse cuenta, necesita que la segunda hija, parecida a su familia tenga un futuro feliz, merecedora de todo lo mejor, es decir, alimenta energéticamente de forma "positiva" a dicha hija. Por el contrario, la primera hija representa para ella a la familia de su pareja, representante inocente entonces de todo lo que ella rechaza y la daña. Con ello, sin ser consciente de necesitar que las cosas le vayan mal a la primera hija, sí que la ubica como a la menos merecedora en favor de la hija que representa la que debe irla bien. Es decir, se establece un gradiente de lo bueno hacia una y lo malo hacia la otra.

La primera hija, aprende que si destaca positivamente en algo, será inconscientemente desaprobada y se la retirará el amor. Si saca buenas notas y mejores que su hermana generará malestar en la madre. Muy extenso para narrarlo convenientemente. Pero el resultado es que inconscientemente esa hija niega o rechaza lo bueno para ella para lograr el afecto y la valoración de la madre. La primera necesidad es la valoración y el amor de la madre, con lo que la primera hija acepta como parte de sí ocupar ese lugar con tal de recibir amor. Cuando las cosas van peor que a su hermana la madre está tranquila y abierta a darla más amor, ya que su necesidad de que a la otra le vaya bien está satisfecha y dado que es de primera necesidad recibir el amor de la madre, aprende pronto de qué forma lo ha de conseguir. Todo ello queda grabado muy internamente en el inconsciente de forma que puede condicionar toda nuestra vida, manifestándose de forma continua e impidiendo vivir como pudiéramos hacerlo.

¿Qué ocurre a esa hija condicionada de ese modo? Pues que cada vez que algo le va bien, o la fortuna parece sonreírla, surge desde el inconsciente un sentimiento de intranquilidad e inseguridad, con el convencimiento de que algo malo pasará o simplemente que no puede ocurrirle, que total mejor darse la vuelta y eludirlo porque perderé lo más importante, la identidad propia creada desde la falta de valoración. O que para que va a aceptar una situación que le es extraña y le crea crisis de identidad, quizás mejor no tener algo que sé que perderé y no me corresponde. "Ante todo no perder mi identidad dónde me siento segura".

Este es un ejemplo concreto de un tipo de condicionante más frecuente de lo que pudiéramos pensar, sobre todo porque suele actuar de forma oculta. Pero existen muchísimos condicionamientos que nos acotan las posibilidades de experimentar la vida de forma libre y directa a muchos niveles, cerrándonos los canales de absorción de energía, causa en muchos casos directa de muchas enfermedades.

Por ello, encontrar el modo de liberarnos de ellos es un paso fundamental para vivir plenamente conscientes, evitando vivir la vida como una continuación reacción a las circunstancias que nos generan inseguridad. En este caso son condicionamientos comprensibles desde lo humano y psicológico, pero como iremos tratando a lo largo del libro, éstos son sólo una mínima parte de los condicionamientos a los que está sometida nuestra alma o si preferís lo que verdaderamente somos.

Estas explicaciones pueden tomarse como ejemplos, pero se refieren solamente a aspectos sociales, educacionales, afectivos, etc. ***Siendo tremendamente importantes e interesantes para lograr una vida más plena, realmente no son los condicionantes a los que este libro quiere referirse, ya que los aspectos de sanación o realización, necesitan profundizar de forma absoluta en estos procesos, no se trata de analizar los efectos psicológicos en nuestra evolución humana, sino de indagar en la raíz de la experiencia humana como almas y la forma en que ésta se relaciona con la creencia de limitación como cuerpo dentro del momento histórico, cultural en el que se desarrolla***.

Estos condicionantes son mucho más limitantes para el alma y son los que centran la atención de este libro. Son la base del motivo perseguido en "De tu voz tu sanación" tratándose de acceder a un mundo de posibilidades que no son ni más ni menos que la génesis de la manifestación en la materia, el cuerpo y la vida según el plano terrestre.

Se trata del condicionante de creernos que estamos limitados al cuerpo, a sus características.

Por ello recordamos en este momento, que ***un alma no sujeta a límites se encapsula en un cuerpo sujeto a limitaciones con el que ella se identifica, por el que acaba creyéndose ella misma y aceptando como propias las limitaciones que le han sido impuestas en la caracterización del propio cuerpo. Las limitaciones aparecen cuando pensamos que la existencia de la consciencia de existir consiste en creer que somos simplemente un cuerpo que ha de caminar, para alcanzar las cosas. El alma no es, ni está sujeta al cuerpo ni depende de él para existir.***

Igual no estás de acuerdo con esto último, pero ¿qué más da? Lo que pienses da igual, no cambia para nada lo que es verdad. Contempla al menos para la lectura del libro la posibilidad de que lo que sientes ser, no es el cuerpo. Simplemente no necesitas juzgar si lo es o no. Sólo permanece en estar atento profundamente a lo que sientes ser, proceda esa consciencia de dónde proceda.

Así, vamos a intentar poner las cosas en su sitio. Un alma unida con el todo, escoge, crea y diseña un cuerpo en el que se encapsula así misma en él y es a través de él con el que adopta un concepto limitado de sí misma con algún propósito, para luego empezar a manejar el entramado mental de conceptos hasta lograr generar un ser humano compuesto de mente y cuerpo, sujeto a determinadas características. En ese proceso, esa creación "ego", impulsado desde la consciencia de existir del alma, va adquiriendo creencias y conceptos sobre sí mismo y sobre todo lo existente en el mundo físico y conforma un universo o entramado psicológico que denominamos un "ser humano". El pensamiento viene a ser como la parte más alejada y desconectada del ser real de todo este constructo basado en la ignorancia de sí mismo.

¡¡Que proeza la construcción de un ser humano!! Después de lograr toda esa hazaña terminamos un día por reconocer que cuanto más sabemos, menos sabemos. Darnos cuenta que la mente con nuestros pensamientos no nos llevan a ningún sitio. Nos reconocemos totalmente ignorantes cargados de conocimientos cuando nos enfrentamos a la muerte. ¿Y luego qué? ¿Qué es lo que hicimos? ¿Qué es lo que logramos? ¿Dónde queda tanta elucubración mental? ¿Quedará como una simple película de acciones y reacciones?

Vivir el sueño del cuerpo no aporta más que vivir su limitación. Podemos vivir desde la expansión interna de lo que somos, con tal de que nos reconozcamos por dentro.

Llegados a un límite, en el sin sentido, la mente se rinde y simplemente decide observar. Sin querer nada, sin pretender nada, ya que poco o nada depende de ella con respecto a lo real, entonces todo se torna más sencillo, sólo sentiré no necesito entender, todo fluye por sí mismo. Percibir la vida y sentirla se vuelve una experiencia relajada y gratificante, si mantenemos la atención en el milagro y la magia de cuanto ocurre. Resulta que si en vez de estudiar lo externo, entramos dentro, todo es enormemente simple.

El cuerpo en sí mismo, la naturaleza de la vida material física, son el mayor elemento de confusión y pérdida de conocimiento real. El identificarnos con el cuerpo es el componente más poderoso y distorsionante, que obliga a la aparición de lo que de forma negativa llamamos ego. Pero el ego, mejor llamarlo "personalidad de subsistencia" es una construcción de acción reacción emocional y mental, que intenta dar respuesta a los anhelos verdaderos que el alma nos transmite mediante un modo cualquiera que le sirva a nuestro ego para lograr esos principios

sencillos que todos reconocemos: necesidad de unidad y amor expresado en la individualidad cuando somos almas uno, que intuitivamente buscamos la valoración, el amor, la fusión.

Perdidos en este mundo de reacciones dónde actuamos basados en lo que no somos, para lograr llenar el vacío anhelante, nos liamos de forma creciente en un sinsentido material, de propiedad, pertenencia, poder y lucha, sin encontrarle un fin, tanto cuando logramos como cuando no logramos los objetivos.

Cómo nos vamos

El proceso de marcha, única experiencia "cierta" para todos en la forma que se produzca. Es la mayor maestra que nos despierta del sueño de vivir un personaje temporal y nos permite y obliga a enfrentarnos con un proceso real inescapable, que nos posiciona y sitúa, haciéndonos valorar la vida de forma más consciente y consecuente.

Todas las tradiciones iniciáticas hablan del proceso del segundo nacimiento. Este se produce después de una muerte simbólica o "real" de lo limitado, para dar lugar a una vida nueva, basada en una conexión patente con la realidad.

El proceso de muerte en vida, se produce una vez que el segundo componente o ego que hemos aludido anteriormente desaparece o "muere" o deja de ser contemplado por inoperante, para dar lugar a un ser consciente que permanece en contacto con lo real, no encuadrado en lo visible, sino en la presencia interna. Definimos así al ego, como el mecanismo o programa que se construye en la identificación con el cuerpo y el entorno con unas características de supervivencia razonable y todos sus mecanismos para mantenerse y defenderse, en buen o en el mejor lugar posible. El ego, se construye sobre la base de "no se nada" y la necesidad de "ser algo" según la forma en que nos obliga esta vida. En sí mismo, no es nada e internamente lo sabemos, aunque construyamos altos castillos dónde parecer ser algo. Lo que definimos muerte del ego, se trata de un proceso que se entiende desde el momento en que aceptas que mueres y eres lo que eres independientemente de lo que has experimentado en la vida. Se basa en una entrega total de lo que pensamos en pos de la experiencia real de lo que se percibe desde el vacío, "lleno".

Se puede poner el ejemplo del cuento del Rey que va desnudo y como nadie se lo dice cree que va bellamente vestido.

Del mismo modo, en un mundo en el que todos construimos un ego para sobrevivir de forma obligada, no reconocemos mutuamente, unos con otros, que no somos nada de eso, que en realidad estamos desnudos. Revestirse de ego es ir desnudo. El ego creemos necesitarlo para sentirnos que somos individuales e individuos aceptados, concretos y valorados y que si aceptamos nuestra desnudez dejaríamos de ser algo, cuando simplemente estando dejando de ser "todo" a cambio de un personaje jugando al ego, creyéndonos que somos la careta ante la cual los demás reaccionan y nos definen. ¿Fue en una lotería dónde nos tocó la careta que llevamos? Parece un poco injusto, ¿no? Dicen que todo es por algo, quizás karma, pero ¿Karma de quién, no recuerdo haber hecho nada al respecto? También nos dicen que seamos agradecidos, que podríamos tener peor careta. El caso es que me afecta mi propia careta no otra. Incluso asumiendo esa careta, ese karma, ¿por qué no voy a poder separarme de creérmelo si sé que no soy eso? Ciertamente somos unos colaboradores impagables de ese karma, nos prestamos a llevar la careta y a padecer todo lo que se relaciona con ella hasta el final. Claro, entramos en él, creyendo que no hay escapatoria, que es eso o renunciar a vivir. ¿Y si simplemente observamos lo que ocurre sin identificarnos con ello?

Cuando uno acepta que no es el programa ego simplemente lo dejamos de lado por inútil en cuanto a encontrar la verdad de uno mismo, porque reconoce cual fue su función, pero que en éste momento ya no lo necesita, Es como dejar la paja y quedarse con el grano. Podemos vivir desde la observación plena de los fenómenos que ocurren separándonos de ellos y buscando cada vez más internamente en las fuentes de dónde mana el alma, la vida y el reencuentro con lo verdadero, tanto tiempo anhelado. ¿Y si todo el misterio de esta vida es saber ver más allá de la

apariencia trascendiendo los límites como una neblina, de cuanto ocurre aquí reconectando con la energía sustento de la creación, Padre/Madre?

Qué descanso y ahorro de energía cuando logramos olvidarnos de la acción "ego". De gran ayuda puede ser decirnos, "nada de lo que logre permanece". ¿Para qué continuar ese juego de creernos que vamos a alguna parte si nunca estamos fuera del centro? Todo cuanto empieza termina, podemos experimentarlo de ese modo tal cual, como observadores sin identificarnos con nada, salvo lo que permanece en uno. Esa es una base segura.

"Para lograr esto, en medio de una vida ocupada, solamente he de dedicar atención y tiempo a la observación neutra de uno mismo, cada vez más profundamente hasta lograr el vacío completo e inmersos en el día a día, dónde la voz interior y la esencia de Ser pueda conectarnos y permanecer anidada en nuestro interior y sea todo en mí, de forma que pueda estar atento a cada instante que experimento la vida".

En esos momentos expresiones como estas toman fuerza:

Sólo lo que permanece en mi interior es verdadero.

Sé que existo en todo tiempo.

Desde que recuerdo, vivo sin principio ni fin.

Estoy dispuesto a escuchar profundamente cuanto mi interior quiera manifestarme, sin mente.

Cuanto menos sólo estoy es cuando estoy sólo, porque estoy conmigo mismo.

En este vacío interior algo me sustenta y mantiene sin saber que es, que a su vez me anima a sentirme más y más, causándome un bienestar progresivo y una sensación creciente de ser amado.

Es en este lugar y en éste estado, dónde la meditación descansa como una práctica más necesaria e importante que el comer y respirar.

El proceso de soltar los dos elementos, el ego y la creencia de la realidad externa como una cárcel, nos acercan cada vez más a despertar la consciencia de estar existiendo como alma, simplemente es.

Cuando llego a reconocerme desde el centro, contemplo mi cuerpo como una parte material que me sirve de expresión no muy diferente del aire, el agua y el resto de cosas, siento como que también estoy en todo ello.

Al igual, que el cuerpo físico está dotado de sentidos de percepción de la realidad material, el alma dispone de sentidos de percepción que le permiten percibir su realidad original de dónde procede y dónde está realmente en todo momento, incluso ahora, se trata de una parte de ti. Préstala atención. Nuestra consciencia humana, puede ir identificando esas percepciones e integrarlas en su consciencia según escuchamos lo que el alma nos transmite con sus sentidos de forma que identificamos esa percepción del mundo del alma.

Se trata del proceso inverso, pero complementario al del nacimiento. La percepción de sí del alma, sustituye y se suma a la percepción como ser humano. No es que dejemos de estar como seres humanos, sino que una percepción de otra realidad se sobrepone a la percepción de la vida física, con lo que podemos mantener una vida completamente normal.

Este proceso de escucha consciente de las percepciones del alma desde el silencio interno nos conecta cada vez más con la otra Realidad hasta el punto de que la influencia externa del mundo material deja de tener influencia efectiva en nuestro estado de equilibrio interno. Todo ello

porque se basa en la parte “Real y Cierta” de lo que somos internamente, en contraposición del mundo mental en que vivimos que nada permanece.

¿Cuantos estados mentales intensos hemos vivido en el pasado que permanezcan en éste momento por muy sabios e intensos que fueran? Sin embargo, las vivencias de haber conectado con la verdad interna nos acompañan siempre. El anhelo que nos hace buscar dónde no vamos a encontrar nada duradero siempre ha estado presente, aunque haya buscado por equivocación dónde no se puede encontrar. Imaginar que empecemos a buscarlo dónde si está.

Cuando llegamos a contactar internamente con la luz que reside en el alma y su fuente nutricia de energía que la despierta y activa, ya poco importa todo lo que pase en éste estado transitorio material dónde cuando menos todo llega y se va.

De ésta forma se nos plantea, o vivir sumergidos en la creencia de ser lo que nos tocó siendo víctimas y estando atrapados en la experiencia vital, mantenidos en ese estado por la férrea actividad de nuestra memoria de identificación, que se encarga de mantener y alimentar nuestra creencia de lo que somos erróneamente y proyectar hacía el futuro ese mismo condicionamiento, o decidir soltarlo todo, borrar de nuestra memoria todo lo que creemos ser y vivir los acontecimientos como una posibilidad de experimentar conscientemente cada vez hasta el momento de partir.

Hay infinitas formas de vivir, ninguna mejor que otra. E infinitas formas de llevarlas. Lo cierto es que hay una entrada y una salida. Nada permanece, aceptar y amar cada acontecimiento, interviniendo con la máxima consciencia implica vivir de forma intensa, que es en definitiva lo que se lleva el alma, o lo que nos queda en la memoria del Universo.

Entre tanto

Entre tanto, nos afanamos por dar salida a nuestros anhelos, esa insatisfacción por lograr algo que parece que nunca llega. En todos los ámbitos y formas dedicamos la vida a buscar ese merecimiento, esos logros, que nos calmen la añoranza camuflada por haber perdido la unidad, la conexión con el todo. Claramente, misión imposible si lo buscamos dónde no está, aunque por otra parte esté en todo.

Cómo efecto negativo de ese profundo anhelo, se observa como una gran intranquilidad y ansiedad, es la causa de muchísimos males tratados de mil formas, que no hacen sino "lobotomizarnos" y caer en el engaño.

Cómo positivo, observar que sólo podemos anhelar lo que sabemos que existe o recordamos internamente y de la experiencia, concluir que lo que anhelamos no puede ser encontrado externamente. La expresión "no le pidas peras al olmo" viene a cuento. Con el tiempo comprendemos que nada externo nos llenará y el anhelo nos marcará el camino interno.

Es muy probable que cuando encontremos en lo interno lo que somos seremos capaces de ver lo interno en todo.

Si comprendemos que el anhelo proviene del recuerdo de algo que conocemos o intuimos y es de otra naturaleza, quizás dejemos de esforzarnos en esperar que ese anhelo sea resuelto mediante la acción externa, o que lo podamos reconocer en otra persona siquiera. Esto nos evita decepciones amargas, exigencias a los demás de ser perfectos para nosotros. Nos lleva a un estado de más paz y calma que puede ayudarnos a buscar en la dirección correcta. Desde luego, dejar de demandar en lo externo lo que no puede darnos relajará nuestro mundo de relaciones y seguramente mejore considerablemente.

Buscar cada cosa en el lugar correcto ayuda mucho a encontrar de forma sencilla.

La expresión "darle al Cesar lo que es del Cesar y a Dios lo que es de Dios" cobra enorme sentido para poner equilibrio y armonía en nuestra vida. Las normas y acuerdos con la vida pueden ser atendidos de forma conveniente, mientras que internamente podemos vivir el vuelo del alma.

Luego entonces, podemos seguir viviendo mejorando nuestro mundo y nuestras relaciones con los demás, comprendiendo que cada ser conceptuó y caracterizó su vida según le tocó o decidió su alma y por otro lado, podemos buscar internamente con una total escucha y apertura lo que sin duda nuestra alma terminará por manifestarnos y tanto anhelamos. Paz, amor, equilibrio, armonía, integración total.

Esta forma dual de vivir, silencio y escucha interna, aceptación y compasión externa, nos ayudará enormemente a lograr paz en los dos caminos. Tener esa doble realidad bien ubicada, cada cosa en su lugar puede ahorrarnos un infinito de errores, frustraciones y conflictos.

Mientras tanto, podemos transitar la experiencia humana aceptando en sí mismo que tiene un sentido desconocido y como algo temporal que es observado con consciencia respirándolo como un regalo. Al fin y al cabo, sino estamos en lucha, podemos experimentar la vida como una experiencia absoluta de sentir lo cercano y lo aparentemente lejano. Es decir, la individualidad solitaria que aparentemente buscó el alma al experimentar aquí y lo lejano la integración en el amor Uno de lo absoluto, dónde estamos siempre aun cuando vivimos el sueño de la individualidad.

Por otra parte, podemos también desechar de nuestra mente la creencia que el resto de la vida por delante, no nos aportará nada esencialmente diferente ni nuevo. Hasta en el último aliento puede revelarse a nuestra consciencia la comprensión y el sentido completo de lo que es existir en la mente del creador y en la nuestra propia.

No hay experiencia de totalidad que no pueda ser vivida en nuestra propia mente. Por eso, la mente abierta a la totalidad es la mente del creador. Cuando uno se aproxima mediante la desidentificación limitada a la percepción del vacío se sumerge en la mente del creador y es uno con él. Y todo esto, ocurre en el interior, en paz, en silencio, discretamente, es. Importando poco si estamos unidos a un cuerpo físico, a una roca, al río, al mar. “En el aire se expresa el mismo aliento del creador que en el latido de mi corazón”.

Nacimiento de la voz

Todo lo que llevamos leído poco parece tener que ver con “De tu Voz tu Sanación” y de hecho con la voz. Sin embargo tiene una gran importancia a la hora de tratar el uso de la voz como una herramienta poderosa como iremos desarrollando a lo largo de este libro. Es absolutamente necesario basarnos en lo “real”, lo verdadero, para poder hablar con un mínimo de propiedad sobre “sanación”. Lograr esta conexión es el punto de partida de todo proceso sanador y la puerta que nos traslada al conocimiento.

Aunque aparentemente desconozcamos la Verdad, sin embargo todo está sustentado en ella, con lo que percibir su presencia “no debería” ser un problema para nosotros si decididamente nos abrimos a percibirla dónde se encuentra.

La voz, junto con la respiración, pero más potentemente la voz, son sin duda de un efecto poderosísimo en el desarrollo de la vida en todo momento, en su aspecto de materialización o manifestación. Desarrollar la consciencia de lo que implica respirar para a continuación ser conscientes de la voz, nos abre a una nueva forma de vivir dónde sin duda nuestros actos estarán en mayor armonía, como no podría ser de otro modo.

Podemos establecer tres fases en el reconocimiento del plano físico desde nuestro nacimiento. Podemos por un momento ponernos en situación y reproducir el proceso con suma concentración. Viniendo el alma de un lugar dónde no existe el cuerpo ni lo conoce, de dónde es todo y siente al todo y después de recibir el sorbo del olvido y de atravesar el túnel hacia la “vida”, comienza a respirar y siente como la primera identificación sensible, que nos identifica en lo físico. A continuación la voz, como segunda fase que nos abre al espacio, a la distancia y por último el movimiento que nos permite conocer el cuerpo y la realidad material externa. Todo ello durante días, meses y años.

Posiblemente, la propia voz, sea la primera percepción nítida en la que el alma recién encapsulada se reconoce e identifica de forma concreta y especial como individualidad capaz de actuar en un espacio aéreo nuevo dónde termina por reconocerse. La intermediación del aire como elemento identificativo de lo externo, el espacio, el sonido que se emite primeramente hasta que logra reconocerse en él, le da ese matiz sonoro tan parejo al efecto creador, que tanto conmueve. “Ese, soy yo”. De hecho, podemos observar, que lo que más nos impone frecuentemente es tener que expresarnos mediante el habla, de forma que nuestra intención resuena en el aire, más incluso que en el movimiento, ya que de alguna forma intuimos su poder y trascendencia.

La voz está unida al instinto y conectada con el cuerpo. Se produce y tiene un efecto directo con el sistema auditivo, siendo de todo seguro, uno de los primeros medios de reconocimiento circular de uno mismo en que se despierta el sentimiento de “éste soy yo, ante el mundo”. Entre los procesos circulares de auto identificación con la dimensión del cuerpo del espacio, están como hemos indicado, la respiración, la sensibilidad corporal, el movimiento, etc. Pero según mi opinión, es la voz la que los une, en todos los niveles y dimensiones a todos ellos y a través de la cual se integra la consciencia del acto creador y de la presencia consciente, mediante el cual el ser se implica con la vida. El medio aéreo tiene una connotación especial y espacial, ya que conforma el espacio dónde se despliega la materia y en el que se desarrolla la vida. Un espacio que en cada punto realmente oculta a la totalidad. Es lógico que inicialmente el alma experimente vértigo al tenerse que mover en un espacio dónde sólo ve el vacío dónde antes encontraba al todo. Así pues la voz es el elemento que resuena en el espacio vacío y nos permite llenarlo con lo que produce la voz. De aquí se entiende la importancia de la consciencia que

pongamos en nuestra voz. Mucho se podría comentar sobre este tema. Sin duda un gran misterio se esconde detrás de ello.

Dicen, que un sabio sabe ver al todo, al creador, detrás de cada cosa que existe.

El punto, el creador, el alma, deja de ser punto cuando sale de sí y toma una distancia como radio, formando un círculo que a todos los efecto representa la construcción de la individualidad, la burbuja en forma de espejo hacía a dentro que nos mantiene en la creencia de ser individual y en el espacio dónde se desarrolla, nuestro mar emocional, las figuras de la mente, nuestras memorias de creernos algo, nuestra turbulencia. La emisión de la voz es un ejemplo de lo descrito.

La percepción del cuerpo en todas sus formas, el bebé las experimenta como extensiones de su propio cuerpo. Tarda mucho más tiempo en diferenciarlas de sí mismo. Incluso en la escucha de su sonido, no tiene al principio el efecto de reconocerse en las primeras emisiones de la voz propia. El espacio aéreo, la distancia, es el gran enigma para el alma recién llegada.

La voz para un bebé es la primera forma de comunicación efectiva con lo externo en la que se siente implicado directamente como protagonista e individuo. Tiene un efecto aéreo en combinación con la escucha, diferenciándose con la escucha de otros sonidos ajenos. Con lo que comienza a diferenciar en su momento, sus sonidos de los sonidos de los otros. Imaginar este largo proceso de diferenciación. Resulta increíble recrear o recordar ese proceso de identificación que nos lleva a sumergirnos en este mundo tan creíble y lógico en el que podemos leer estas líneas e interpretarlas como algo absolutamente “normal”.

Esta experiencia primera es de gran interés. El revivirla como práctica produce unos efectos muy poderosos. Así que proponemos realizar la primera práctica. Puedes realizarla en éste momento o cuando lo desees.

Práctica - Nacimiento de la voz

Recogernos en un espacio tranquilo, dónde podamos estar desatendidos por el tiempo necesario que estimemos.

Cerramos los ojos y tornamos nuestra atención hacia el centro de la consciencia de existir, dedicando el tiempo necesario.

Trazamos un hilo desde el momento presente hasta el momento de nuestra llegada en ésta vida, ese hilo es el conductor del saber que existo desde hoy hasta el momento del nacimiento, dónde recreamos desde las memorias el deseo de nacer y realizar lo que el alma desea manifestar.

Dedicamos un tiempo a identificar desde dentro que desea tu alma experimentar en la vida, qué anhela.

Avanzamos desde el nacimiento hacia adelante con el deseo de comunicar, expresar y dar vida en la dimensión material a través de la voz del anhelo del alma.

Intensificamos la percepción de ese sentimiento de ser y permitimos que se produzca ese sonido como extensión de nuestro anhelo sin poner mente, de forma suave y lo vamos acogiendo mediante nuestra escucha como la manifestación que es del alma a través del plano físico identificándolo como nuestra voz en la que nos reconocemos.

Mantenemos el sonido circular retroalimentando la conexión de nuestra alma con el medio físico, de forma que lo sentimos de forma especial.

Seguimos avanzando por el hilo de esta forma con nuestro sonido durante los años de vida y los sucesos vividos según deseemos hasta el momento presente.

Continuamos desde ese presente eterno viajando en el tiempo hacia el futuro según el tiempo hasta abarcar toda nuestra vida y más allá.

Enlazamos con nuestro sonido hasta el próximo nacimiento si éste se ha de dar de forma que establecemos un circuito cerrado de activación hacia el todo.

La práctica puede ser todo lo extensa que deseemos, pero básicamente se trata de percibir nuestra voz como si fuera la primera vez que la escuchásemos. Este ejercicio puede sernos muy útil y llevarnos al encuentro pleno con uno mismo, logrando recuperar la consciencia de nuestra propia voz y abrirnos a la escucha consciente, tanto como nos prestemos a la experiencia. Dejarse hacer, percibirnos, sin poner pensamiento ni expectativas. Lo que es se percibe por que es. Es interesante darnos cuenta que cuando estamos conectados interiormente, la realidad física y la vida se experimentan de un modo diferente, parece como si la dimensión del tiempo cambiase y que lo físico fuese más real.

A veces, después de tanta programación desde nuestro nacimiento, tendemos a dar por supuestas o creídas muchas cosas y precisamente esto nos hace no vivirlas como ocurren con toda su intensidad. En vez de ello, lo vivimos como algo rutinario poco o nada interesante por lo que rechazamos prestarle atención sin darnos cuenta de que es nuestra propia vida la que pasa entre tanto. Gran parte de ésta situación se la debemos a nuestra memoria. La memoria, siendo muy útil y necesaria para la vida, es el mayor obstáculo para vivir el presente continuo con presencia y consciencia, ya que proyecta continuamente el pasado sobre el presente según la creencia de lo que somos y lo que nos ocurre.

Hemos de tener en cuenta que todas estas programaciones se establecieron en momentos que no teníamos más opciones que darlas por válidas y necesarias, durante nuestra adaptación o formación en la infancia. Se trataba de algo vital e imposible de evitar.

Sin embargo, tomando consciencia en éste momento de ellas y liberándonos de las mismas, podemos replantear todos los conceptos y creencias erróneas sobre lo que somos y sobre lo que podemos lograr. Se trata de identificarlo para poder liberarnos de esa limitación. Ahora no estamos indefensos, ahora sí que podemos decidir qué creemos y qué no es una verdad absoluta ni sobre nosotros ni sobre nada.

Entre todo eso, podemos ir descubriendo que disponemos de grandes capacidades que por la creencia en la limitación físico-cultural, ignoramos que tenemos. Máxime las capacidades del alma no sujetas a la limitación física, tan ignoradas, que son por sí mismas inherentes al alma y que nada hay que hacer para que se den, sino dejarnos llevar en volandas por la energía que las sustenta.

Recordar, que las cualidades del alma están por completo aletargadas al carecer de referentes de su dimensión aquí, pero que sus posibilidades son ilimitadas.

La voz, se manifiesta como la energía más sutil que podemos percibir y controlar conscientemente, ya que todos tenemos nuestra voz y nuestra escucha. Podemos cerrar el ciclo perfecto de oírnos a nosotros mismos intermediando el espacio de representación aéreo de lo físico, de forma que podemos vernos por fin representados en él desde nuestra alma. Es ésta una gran posibilidad a la que podemos acceder.

“Descubrirnos en el espacio a través de nuestra voz reconociendo y encontrándonos con el creador oculto detrás de cada punto del espacio, puede llegar a ser le experiencia más indescriptible que podamos vivir”

Posiblemente en sí misma tenga la capacidad incluso de materializar efectos sobre la estructura física. “Lo primero fue la palabra”.

¿Qué ocurrirá si unimos la voz a un principio verdadero sustentado por la energía misma del creador?

¿Cuál es el principio verdadero que está a nuestro alcance, como para ponerle voz?

Sin duda lo más parecido puede ser lo que “permanece”, el silencio, la presencia o si prefieres el alma.

¿Qué es lo que permanece?

La consciencia de existir por sí misma, sin esfuerzo, auto-mantenida. La energía mater del universo la nutre de forma continua.

Para ello, la meditación, la atención en la respiración y la energía que se mueve en el interior nos aproximan a la percepción del punto o del origen de la energía que nos sustenta a cada instante y ésta ha de poder ser reconocida ya que es el origen de uno mismo.

Si por un solo instante, la energía sustentadora, dejara de “pensarnos”, desapareceríamos como tal, sin darnos cuenta siquiera de ello, ya que hasta el sentir que desaparecemos está sustentado en dicha energía. Incluso si odiamos al creador, lo hacemos gracias a que él sustenta esa acción.

Por ello, para reconocernos nada hay que hacer más que permanecer a la escucha.

Práctica

Respiración consciente y búsqueda de la fuente de energía

Buscamos el momento adecuado para realizar la práctica de la escucha.

Se aconseja realizar ejercicios de estiramientos y flexiones para activar la circulación.

Una vez realizado adoptar postura de meditación adecuada a nuestra escucha.

Iniciar respiraciones alargadas intensas y lentas. Ponemos atención en el efecto del aire en las fosas nasales.

Bajamos al centro de la percepción de uno. Nos centramos en lo que sí sabemos que somos.

Llevamos la atención de la respiración a ese centro de presencia.

Intensificamos el foco de uno mismo con cada respiración.

Ampliamos la escucha, abrimos la percepción de los oídos, el olfato, la piel y todo el interior del cuerpo con sus órganos.

Retornamos al centro y permanecemos con escucha intensificada.

Visualizamos el punto dónde nace nuestra presencia, nuestra consciencia y observamos dónde fluye el manantial de luz y energía que alimenta nuestra vida.

Permanecemos alimentándonos del manantial el tiempo que deseemos.

La percepción lograda en esta práctica es muy útil, ya que puede ayudarnos a tener siempre presente la fuente que en todo momento nos nutre y alimenta, ininterrumpidamente.

Esta consciencia instalada en nuestro presente nos va a permitir vivir el ahora de forma continua, con sólo poner la atención en la fuente.

No olvidemos que hay una forma despierta e intensa de vivir, basada en la plena consciencia de cuanto existe en uno y en los demás.

Cuando vemos un río, podemos preguntarnos ¿qué es el río? La causa del río, está en el manantial. Si el manantial se cierra, desaparece el río.

Del mismo modo, nuestra voz se convierte en el manantial y en el río. Un símil muy didáctico es el de un tranvía o tren eléctrico. El tren circula a lo largo de su vía y recorre un largo camino. Esto lo realiza gracias a sus motores que convierten su acción en movimiento, permitiendo que todo cambie. Al mismo tiempo su trole y la catenaria permanecen unidos y son la fuente de energía que permite ese viaje y mientras éste se realiza en ningún momento se produce una desconexión. En caso de ocurrir el tren se detiene. El punto o lugar de contacto entre el trole y la catenaria, representa la presencia y el presente continuo desde dónde se origina todo el movimiento. Ser conscientes de ese poder y permanecer en él nos ayuda a llevar una vida mucho más responsable, plena y consciente. Entendemos entonces qué es estar conectados con la fuente.

Fases en el reconocimiento de uno mismo

El reconocimiento de uno mismo es un proceso que puede ser más o menos largo, dependiendo casi principalmente de la intensidad del anhelo que nuestra alma nos transmite y éste nos impele a encontrar lo que sentimos como verdadero. Así estaremos sumergidos en un proceso intenso de reconocimiento de la verdad en cada cosa que puede llevarnos mucho tiempo. El anhelo aparece cuando por algún motivo recordamos desde nuestro inconsciente que ha de existir otra forma de vivir, más plena y verdadera. No pretendo definirlo con precisión, porque el anhelo es vivido por cada persona de un modo diferente. Generalmente nos impulsará a dejar cosas atrás para ir en busca de lo que consideramos de más valor.

El sueño de estar integrados con la vida, con el personaje que nos ha tocado, tanto si es grato como si no, el sentirnos más o menos cómodos con nuestra vida, tarde o temprano termina y nos obliga a reconsiderar todas las estructuras y si estamos a tiempo, a vivir de un modo diferente.

El salir de la creencia de nuestro personaje nos amplía la percepción sobre lo no conocido de nosotros mismos abriéndonos a mundos nuevos.

Desencantarnos de la imposible congruencia de lo aparente nos permite encantarnos en la paz de los mundos interiores, no sujetos a formas concretas, ni a creencias, ni a juicios. En ellos somos tan libres que una vez entramos, quisiéramos no salir nunca, ya que en ellos todo ocupa su lugar de forma natural y neutra por sí mismo, permitiéndonos que nuestra mente se relaje, logrando encontrarnos como en casa.

Comento nuevamente éste tema para poner atención al momento tan especial en el que una persona decide buscar dentro lo que no logra encontrar fuera. Este es un paso muy determinante en nuestra vida y es un proceso absolutamente lógico y natural.

Este momento, puede ser ocasionado por muy diferentes factores y en un momento totalmente diferente según la persona y sus circunstancias o experiencias vividas.

Por ejemplo ante un accidente de tráfico con consecuencias fatales, instantes antes de que se produzca la colisión, el alma abandona el cuerpo y contempla el impacto como desde fuera. En ese momento el alma se percata de sí misma y experimenta que nada o poco tiene que ver con el cuerpo inerte.

Otro tipo de experiencias traumáticas de diferente naturaleza, llegan a nuestra vida y nos ocasionan una absoluta decepción con lo que dejamos de tener fe en lo externo o las personas y decidimos desconectar en cuanto a apreciar o valorar lo externo para contar con uno mismo.

En otros casos, no es necesario que ocurra nada, podría simplemente tratarse de una percepción directa de que solamente dentro de uno está la auténtica vivencia de la Verdad, el amor en uno mismo.

Con desengaños o sin ellos, muchas personas comprendemos que la causa y el sentido de la "vida" han de ser percibidos de manera directa por uno mismo, en los espacios internos dónde uno se puede encontrar con su verdad incuestionable e independiente y no se trata de tal o cual pensamiento propio o inducido que transita por nuestra mente y nos mantiene entretenidos, creyéndonos que comprendemos algo. En esa situación, no queremos ya entender, queremos sentirnos y vivir con lo que somos.

Llegamos a esta situación después de una larga fase de culpar al mundo de lo que nos ocurre, mientras que nos vamos dando cuenta de que no hay ni un solo responsable de ello, ni que estamos en mayor estado de ignorancia que ninguna otra persona, ni que éste en mejor

situación que uno mismo. Vemos que aceptar lo que hay es el primer paso para estar con uno mismo.

Entonces comenzamos a asimilar que hemos de vivir las cosas desde uno mismo y nos evita caer en el estado de pensar las cosas en vez de vivirlas.

Gracias a este trabajo personal llegamos al punto de tener compasión por uno mismo por la situación de extravío y falta de conocimiento, inherente a la condición humana, viéndolo como algo lógico. Dada la situación, en vez de considerarnos "raros" o "especiales", dejamos de justificarnos y de culpar, aceptándolo como lo que son las características propias de la vida del ser humano.

De esta forma asumimos la responsabilidad en plena libertad de nuestra vida, sus causas, sus características y cualquier implicación de la misma y abandonamos la lucha y la resistencia con los demás y con la vida.

Entramos hacia adentro y decididamente nos entregamos a la convicción de que cualquier respuesta eterna, imperecedera, real debe estar en uno mismo y no necesitar de nada externo. "Si algo real existe, es mi percepción de existir y ésta ha de ser la puerta que me lleve al conocimiento de mí mismo y después del todo". Se trata de una experiencia directa dónde no caben gurús, ni libros, ni enseñanzas. Allí no existe nada aparte del todo en uno mismo.

"El creador me sustenta y me aporta todo lo que necesito en mí misma esencia"

Ninguna realidad externa puede ser vivida como propia y solamente con uno mismo se produce la verdad de la vivencia sin necesidad de testigos. **Los testigos los necesitamos cuando no tenemos amor a uno mismo, de forma que el testigo nos ha de mostrar que merecemos amor**. El reconocimiento de uno mismo, de que existimos ha de ser suficiente para la autoafirmación, para la autovaloración, para darnos amor.

Es fundamental para actuar con poder y verdad el desprendernos de todo lo que no es, lo que perece, cambia y pasa. Cualquier pensamiento entre millones que quedaron atrás son solo humo, cualquier conocimiento según lo aprendido es humo. Estas palabras son humo. Este libro es humo si tú mismo ahora no lo escuchas en ti, desde ti, con ti, para ti, eternamente. Tienes la puerta dentro de ti y la llave en la mano que la abre para siempre. Fuiste creado para ser completo y experimentarte infinitamente.

La fase en la que haces de esto un presente continuo se convierte en la puerta de regreso al todo. Estas de pie enfrente de la totalidad y esto lo podemos hacer mientras estamos viviendo ésta vida de tres días, complaciendo la consciencia de conexión fuera del espacio y del tiempo con la fuente.

¿Cómo podremos concretar en uno mismo el entregarnos a ésta experiencia?

Sólo depende de uno mismo, nadie puede hacerlo por mí, ni por ti ni por nadie. Quien espere que alguien se lo haga, se engaña. El hacerlo creíble en uno, recibir el regalo de la creación, del amado Padre, del que somos imagen.

Sólo nos pueden dar indicaciones que no son nada más que palabras que no quedan nada más que en quien las vive como presente continúo. Las palabras en sí mismas no son nada y su efecto depende mayormente de quien las escucha y el uso que haga de ellas. ¿Cuál es el paso o la diferencia entre leerlo, entenderlo, distraernos y olvidarlo, dejarlo pasar y el realizarlo en uno mismo? La diferencia está en la realización trascendente de leerlas en el corazón abierto a la manifestación interna y la experiencia de integrarlas. En cualquier caso, queda determinado en el grado en que nuestra vida se transforma. Sería la prueba de fuego que no nos ofrecería duda de

la verdadera transformación. Esa transformación no se convierte en objeto de consumo, dónde nunca se llega a nada ni nada satisface ni permanece, ni son momentos de éxtasis pasajeros, sino que ha de colmar y transformar por completo el día y la noche, el espacio tiempo, es algo que motivaría una verdadera revolución del Ser que transciende los planos aprendidos y figurativos de ésta experiencia mental, dónde no se vive sino que se piensa que se vive.

Este es un punto importante a tener en cuenta, ya que en él confluyen todas las programaciones y errores que nos impiden salir del mundo de la vida como causa efecto en la rueda del espacio tiempo. Estamos encerrados en la sala de los espejos dónde vemos los reflejos de algo que no somos. Se trata sólo de imágenes diferentes al Ser para poder mantenerse en el no Ser. Aun así, detrás de las sombras, siempre estará el creador.

La propuesta sería, **no ser el pensamiento de lo que se hace, sino lo que se hace en sí mismo sin pensamiento**. Vivir con la certeza absoluta de que el alma vive en su dimensión verdaderamente, habilita la posibilidad de trascender la limitación que impone la creencia de ser un cuerpo limitado.

Práctica - Conectar con lo que sé que soy

Buscamos el momento adecuado para permanecer el tiempo que deseemos en estado contemplativo.

En la posición de meditación elegida iniciamos la respiración prolongada, profunda y lenta. Sintiendo las fosas nasales bajando la atención a lo largo del canal respiratorio dejando que la atención se suelte y libere en la presencia interna, dónde ésta se deje sentir.

Insistimos en respirar en la cuna de nuestra presencia nutriendo y amplificando la percepción de lo que sí sabemos que somos.

El respirar exclusivamente para uno mismo produce la percepción y el auto-descubrimiento del mundo interior.

Ponemos atención en que respiramos para nosotros mismos, no para realizar ninguna acción externa, sino para activar la chispa de la sensación de presencia y de vida interior.

Sentimos con intensidad creciente un cosquilleo que nos activa el placer de existir y ser conscientes.

Nos damos cuenta de que estamos realmente con nosotros mismos, nos reconocemos por dentro y recuperamos el placer de sentirnos e ese modo.

En esta situación permanecemos alimentándonos a nosotros mismos en forma de amor a uno mismo, dando gracias por la posibilidad de vivir y experimentarse a uno mismo en la individualidad al tiempo que logramos sentir la conexión con nuestro cuerpo al igual que con todo el mundo físico, la fuente y el todo.

Esta práctica nos aportará una ubicación correcta para vivir desde nuestro centro consciente y una mayor comprensión de los conflictos humanos. Separar dichos problemas inherentes a la vida humana del lograr dar salida al anhelo que nos trasmite el alma nos amplia enormemente la comprensión y elimina de nuestra mente muchos pensamientos inútiles y distorsionantes. Permitiendo de este modo el doble camino; interior y exterior; sin obstáculos ni distracciones.

El momento, en que una persona se reconoce internamente fuera del espacio y del tiempo, de la cultura, de las creencias y se basa directamente en lo que experimenta internamente y actúa a

partir de ello, con respeto a sí mismo, ha iniciado sin duda una nueva vida y se puede hablar de un “segundo nacimiento”, dónde libremente decide lo adecuado para su evolución y realización plena. Nada hace que no sea plenamente él.

Esta situación crea una nueva acción basada en el amor a uno mismo y a lo que vive. No sólo en el plano físico del día a día en lo social sino que expresa un nuevo comportamiento que ha trascendido dichos planos y se manifiesta más allá de cualquier dimensión física. Se trata de un estado de ser cercano al Ser creador que somos, que trasciende desde luego las características de la encarnación actual y no se sustenta sobre las realidades físicas que experimentamos todos a través del cuerpo.

Una vida en que el alma logra seguir su anhelo es una vida hacia su plenitud.

Con el tiempo nos damos cuenta de que lo que anhelo, nada tiene que ver con objetivos concretos según lo físico, sino que tiene que ver con estados del alma, con lo que realizar grandes esfuerzos para lograrlo en la vida humana corriente en sí misma carece de sentido, aunque es cierto que esa meta del alma puede estar internamente unida a nuestras acciones aquí. Pero es importante observar el orden y la consciencia de quien actúa en cada momento, es decir, si es nuestra consciencia presente de uno mismo o simplemente actuamos por la inercia de creernos el cuerpo y sus condicionamientos sociales.

Se observa que las motivaciones para querer cambiar las características, las circunstancias y los detalles de la “vida” que se manifiestan aquí van disminuyendo y dicha motivación va siendo reemplazada por una comprensión cada vez mayor sobre las causas que hicieron necesarias dichas vivencias, de forma que aparece primero la compasión y después el amor a todo cuanto se manifiesta en cualquiera de sus formas. Por ello, comprendemos que la aceptación de lo que ocurre nos lleva directamente al encuentro y al amor con uno mismo, con lo que puede ocurrirnos que también amemos las condiciones que nos ayudaron a llegar a ese estado de consciencia tan importante y que por ello no queramos cambiar nada, observándolo como perfecto y la puerta que nos permite el reencuentro con la totalidad de lo que somos.

Individualización física e individualización como alma

El proceso de individualización física es un proceso fundamental para distanciarse y asumir la responsabilidad y la inter-operatividad de la vida propia, de forma en que asumamos nuestra verdadera esencia al margen de lo que nos impulse el condicionamiento natural de las circunstancias reinantes, el resto de personas.

Por muy duro que nos resulte, necesitamos separarnos y romper con la ligazón que nos une a sentirnos gregarios para después lograr identificarnos internamente desde lo que es.

En este proceso, hemos estado inmersos en muchas ocasiones, a veces dejándonos llevar de esa mayoría que parece convencida en actuar de un modo concreto, aun cuando no estemos de acuerdo o se actúe bajo la manipulación. En otras ocasiones hemos experimentado el efecto de manifestar nuestra opinión en contra; ya sea mediante el habla o los actos; de forma contraria a la mayoría y hemos percibido el efecto de ser excluidos, ser extraños o raros, marginados, señalados. Lo cierto es que se genera en nuestro interior un claro "Esto no lo puedo decir. Internamente sé que no estoy de acuerdo o no lo comparto, pero si manifiesto lo que siento verdaderamente me sentiré aislado", sin darnos cuenta que aceptamos en nosotros el autoengaño.

Vamos a considerar todos esos efectos como la individualización física.

El concepto de individualización como alma lo abordamos de forma diferente en todas sus connotaciones internas.

Este proceso de individualización, que no es natural en el alma en sí misma; ya que su naturaleza es el ser una con las demás y con el creador; se ha de realizar en cuanto a lo que se refiere sobre la individualización física, ya que es el principio por el cual se inicia esa individualización desde bebes.

Son conceptos que encierran un proceso oculto y olvidado, pero que es necesario abordar para ubicarse correctamente y comprender como nos funciona la mente y la creencia de la "verdad", aunque se debería decir de lo "conveniente", más que de la verdad.

Al ser seres duales, en teoría debemos tener muy bien diferenciados que es del alma y que es del plano físico o mental. A veces puede parecer difícil diferenciarlo sobre todo a nuestra mente, que no para de querer intervenir en estos procesos de autodescubrimiento, en numerosas veces tomando el lugar del censor o creador, en vez de sentirse el creado.

Qué diferente aceptar que hay algo que nos crea y sustenta a tener que sentirnos responsables de entender y justificar lo que existe en base a nuestra comprensión. Qué fácil es dejarse llevar por un caballo sin tener que creer que es nuestro pensamiento el que posibilita la acción de moverse.

Es decir, con la mente pretendemos abarcar al creador y domesticarlo con nuestra comprensión y esto es imposible. De hecho es al contrario, nuestra mente es un subproducto irreal, pasajero e intrascendente que se llega a creer que contiene entiende y controla al creador, pero quien ya ha rebasado las fronteras de su mente limitada sabe muy bien que somos contenidos por una energía real que si queremos conocerla, no nos queda otra que prestar atención, guardar silencio y contemplar su discurso, hasta que anide en nuestro interior y cante finalmente la música del Ser.

***Nuevamente, no pasar la experiencia al pensamiento. No confundir nuestra construcción conceptual sobre el creador, con el creador mismo. Permanecer en la experiencia de percibirle*.**

En ocasiones, podemos tener experiencias espontáneas según el alma y entonces nos sentimos unidos con el todo y ya decidimos que nada hay que hacer, que estamos ya en el nirvana. Sin embargo, esto raramente se convierte en una experiencia continua sino que pasa muy pronto y volvemos a estar en la situación habitual. Esto ocurre, porque estamos identificados con el reconocimiento como cuerpo y con la acción de la mente, que nos lleva una y otra vez a salir de la experiencia directa interna y volver a la proyección e identificación del mundo físico y las personas.

Así que parece que el proceso consciente de separar lo uno de lo otro y de **permanecer** en lo que sí es del alma se hace muy necesario y vital para podernos mantener en la presencia.

De esta forma, respetamos los dos factores determinantes y diferentes, aunque pueden guardar completo paralelismo. Así proponemos la práctica para profundizar en este proceso.

Práctica - El todo frente a la individualidad

Buscamos el momento adecuado para realizar la práctica.

Creamos nuestro ambiente dónde sabemos que estaremos en nuestro propio hogar, protegidos y acogidos.

Adoptamos la postura de meditación oportuna.

Iniciamos la respiración consciente poniendo el efecto de la misma en la base de nuestra presencia.

Alimentamos e intensificamos nuestra percepción de existir en el punto sobre la fuente que nos nutre a cada momento.

Dejamos que todo nuestro cuerpo se llene de la percepción de estar conectados con la fuente.

Visualizamos esa energía luminosa en nuestras células llegando de forma continua.

Llevamos la percepción de uno mismo sobre la superficie de la piel y percibimos como la energía irradia más allá a cierta distancia del cuerpo.

Si lo deseamos utilizamos la manos físicas o etéricas como deseemos extendiéndolas con las palmas hacia afuera hasta dónde lleguen, como palpando los límites o el perímetro de nuestra esfera de influencia o presencia.

Podemos extender la esfera cuanto podamos, hasta lograr percibir el límite.

Reconocemos que más allá de esos límites no hay nada nuestro. De hecho, cuando queremos ver a su través solo vemos nuestra imagen. Estamos percibiéndonos en el espacio que ocupamos y somos por completo nosotros.

Permanecemos un tiempo comprendiendo que ese espacio existencial por dónde nos movemos es nuestro campo de influencia dónde montamos nuestras creencias y nuestro mundo de razones.

Dirigimos nuestras manos hacia adelante con la intención de abrir una pequeña brecha en la membrana ficticia que nos separa del exterior.

Toda nuestra mente permanece relajada en su campo de influencia sabiendo que no alcanza a ver más allá, sin embargo nos permitimos observar por la pequeña rendija lo que está afuera.

Observamos la luz y la energía que ahora fluye desde más allá de ña esfera hacia nuestro interior de manera suave y amorosa, al tiempo que la membrana se desvanece.

Dejamos que las aguas del amor envuelvan todo nuestro campo y penetren por completo hasta el centro de nuestra presencia.

Permanecemos observando el efecto y la naturaleza de la energía que existe en el universo.

Reconocemos que esa energía es de la misma naturaleza que nuestra presencia interna, sintiéndose como en casa bañados por el todo uno.

Todas las representaciones que antes inundaban nuestra esfera ahora han quedado disueltas como nada.

Permanecemos el tiempo que deseemos disfrutando de la disolución de sentirnos y creernos un personaje.

Somos lo que somos en unión con la totalidad, ambas cosas pueden convivir.

Esta práctica puede establecer dos inercias interesantes, el alma puede trasladarnos su vocación hacia el todo que le es propia y nuestra personalidad alineada puede trasladarle al alma el individualismo que nos es propio como seres humanos. De esta forma, ambas tendencias pueden armonizarse y facilitarnos la convivencia entre alma y cuerpo. Entonces todo empieza a encajar de forma armoniosa.

Contemplar el estado interno como participe de la unidad, mediante una continuada vivencia mediante la meditación, de forma que quede perfectamente identificada y trasladar esa vivencia al cuerpo para que se ancle en el mundo manifestado material, es una práctica muy interesante, que nos puede aportar mucho bienestar social.

Que bello sería poder compartir esto tan abiertamente como cualquier otra afición humana.

Tras estas prácticas en las que llegamos a sentir desde dentro, es interesante observar el efecto al abrir los ojos levemente percibiendo las formas, a los compañeros, su presencia y volver a entrar dentro cerrando los ojos nuevamente, reconectando esa presencia física con el estado interno conscientemente reconocido, cargándolo de sensaciones de luz y energía, para nuevamente salir fuera y volver a conectar con la presencia física abriendo los ojos. Nos va a aportar un estado de armonía y bienestar muy notable y acercará de forma notable los dos mundos.

Es muy conveniente lograr esa individualidad autónoma de la consciencia del alma y mantenerla en uno mismo, e igualmente trasladar esa consciencia de individualidad autónoma mientras estamos en la vida diaria.

Tener la certeza que la realidad máxima es nuestra presencia interna desde la que podemos vivir, implica sin duda servir al ser humano en la búsqueda de sí mismo.

Tener el valor de entrar en el viaje interno hacia la verdad que se manifiesta dentro de todos, puede ser un romper con todo lo que creemos ser y nuestra forma de vivir y relacionarnos con los demás y con la vida en general. Sin duda hay que tener valor para realizar esto de forma directa, porque no tendrás nada en lo que apoyarte además de tu propia presencia. Sin embargo cada día hay más personas que han realizado esta hazaña y puede que no te sientas tan sólo.

Actividad basada en lo físico y actividad basada en el alma

Para muchas personas supone un conflicto o una desarmonía encontrar un equilibrio entre lo que hacemos y lo que desearíamos vivir según lo que el alma nos impele a experimentar o encontrar.

También es de sobra conocido por las personas que practicamos meditación u otros intentos de estar en armonía con la vida el desencaje que se produce al alternar entre dedicarnos tiempo para esas actividades y luego compaginarlo con la actividad del día a día. Sobre todo cuando atravesamos periodos especialmente complejos.

Es esto lo que vamos a tratar en este apartado. Cómo lograr más consciencia y control sobre nuestras acciones para evitar que los acontecimientos nos controlen y nos impidan mantener los efectos positivos de nuestro trabajo consciente.

El desarrollo de la vida siempre se establece en la transición del no hacer al hacer. Es decir, cada acto transcurre entre el antes y el hacer, en todo cuanto ocurre. Con un lapso de tiempo entre ambos. Podemos llamar no vida al no hacer o antes de hacer y vida, al hacer, al movimiento, a la acción misma. No hacer, implica no respirar, permanecer en la estática. El estado de no hacer es necesario para que se pase al cambio de estado o al hacer, sin esa pausa entre el no hacer y el hacer es imposible ser consciente del hacer y nos convertimos en máquinas autómatas que respondemos a estímulos. El grado de aprendizaje alcanza así, muchos niveles diferentes.

Entre ambos estados media un lapso de tiempo dónde se impulsa el paso entre el antes y el después. Antes de crear, existe lo creado de forma latente, inerte, en la mente del que crea la acción. Tiene que ver con el hecho de existir, no se puede hablar de vida sin acción o movimiento. La estática, la armonía completa, están fuera del orden de manifestación. Se salen del plano del día y la noche.

Cuando vamos a realizar una acción, en ése lapso de tiempo, justo antes de que se inicie la acción, existe un punto medio alquímico dónde uno toma impulso o hace acopio de la energía necesaria y se convierte en hacedor corresponsable de la creación, en el creador de la materialización del poder latente. Como resultado de ello, hablamos de estar vivo. Sin embargo la esencia de la vida no está en el movimiento constatable, sino en la permanente capacidad consciente de motivar el movimiento. Es decir, en el lapso de tiempo en que la energía fluye y hacemos acopio de ella y la empleamos. En ése momento está la vida, en ningún otro. Cuando un cohete de feria explota, al llegarnos el reflejo desde lo lejos, ya pasó. El origen está en el lapso de tiempo en que explota, luego llega la percepción del hecho.

¿Qué ocurriría si en ese instante antes de hacer; justo en ese instante; nos detuviésemos y permaneciésemos observantes, antes de hacer? ¿Qué pasaría si permaneciésemos así durante horas y días, mientras dejamos que la acción a motivar se clarifique y sintonice con la motivación primigenia que es el manifestar al creador, con la alegría de estar recibiendo energía para ser, sin juzgar ni limitar? Ahora, prueba a dejar de leer y a permanecer en la apertura completa de éste instante, respirando y permitiendo que llegue la energía de este momento en que lees. Imagina qué es lo que más anhelas y que de ese acto lograrías que se hiciese realidad. ¿Qué más necesitarías, sino permanecer absorbiendo el elixir real de la energía fuente del todo? Y ¿qué pasaría si mientras haces las cosas del día a día estuvieras del mismo modo descrito, absorbiendo esa energía del instante real en cada momento, aun cuando aún no has realizado la acción?

Esto es algo que solo tú puedes hacer. Solamente desde ti mismo puedes percibirlo.

Y ¿qué pasaría si nos dejáramos inundar más y más por esa energía del instante, sin hacer, sin limitar la experiencia ni valorar su viabilidad o utilidad, simplemente percibiendo y sintiendo el efecto en uno mismo, del fluir presente en la energía facilitadora como una luz que nos colma y llena sin límite?

¿Qué pasaría si percibiéramos todas las acciones externas en el mundo entero, desde ése lugar o espacio vacío entre lo inmanifestado y lo manifestado y nos dejáramos llenar por el poder de esa inercia creativa de manifestación, olvidándonos incluso de cuál fue el anhelo previo?

Esto es algo que solo tú puedes ver. Solamente desde ti mismo puedes percibirlo.

El acto en sí mismo, el lograr hacer algo, no es la causa de felicidad o logro, sino la energía misma del disfrute a la que accedemos mediante nuestra apertura a la fuente que nos permite experimentar las sensaciones. Esta se puede manifestar de forma absoluta con o sin un fin determinado y está siempre disponible. Es una y absoluta, incondicional.

Entre el no hecho y el hacer, entre la energía sustentadora y la significancia del acto en sí mismo, no hay puntos intermedios manifestados. Por eso no se puede compartir, expresar, mostrar. Se trata de una vivencia interna que nos conecta con la totalidad, inmanifestada que se vive en el presente y que si se cuenta ya no es. Cuanta más vivencia sustentante menos se puede llevar a lo concreto, ya que el caudal es la totalidad, sin forma ni manifestación.

Así como nosotros, el creador decidió manifestarse en toda forma y manera y esto es sólo el efecto perceptible, una pequeña parte del universo.

Esto no plantea que no podamos hacer nada. Plantea que podemos conectar con la totalidad desde lo inmanifestado con todo el poder de la creación y que de esa forma nuestros actos lleguen a ser totales, tanto dentro de un objeto creado discreto, como de la creación al completo como uno. Se podría decir que a mayor conexión, posiblemente produzca menor manifestación física constatable. Se puede hablar mucho sobre este tema.

Conectar con el poder que en todo instante la creación nos otorga nos posibilita a realizar cualquier acto infinito en nuestro propio ser. Que en sí mismo es un fractal del todo. A cualquier acto consciente que deseemos realizar, el creador le aportará todo el poder que necesite para llevarlo a cabo. Por eso nos dicen que si te salvas tú mismo, salvas el universo. También, “el que se vence a sí mismo es más grande que el que toma una ciudad”.

Cuando nuestra apertura está en sintonía con la ley básica del creador, éste se mostrará complaciente y nos dotará de todo cuando necesitemos para realizar sus obras.

Esto puede parecer solo palabras si lo vemos desde la mente, pero son verdades científicas para quien lo pone en práctica y lo constata. Por otra parte, una vez que llega nuestra partida, de poco nos valen los conocimientos científicos que nos permiten sentirnos seguros. Ni los avanzados instrumentos de investigación que nos permiten investigar desde la parte material. Lógicamente nos referimos a percepciones internas constatables desde nuestra presencia que se asumen como reales y científicas, o camino de ellas.

De este modo, siempre la dotación de fuerza concreta, está a nuestra disposición y nos permite realizar cualquier acto que invoquemos. Se nos dio esa libertad. Sabiendo internamente que nuestros actos responden a nuestro propio acto creador, del cual se derivan infinitos caminos divergentes, hasta que de algún modo, logremos permanecer en el punto intermedio, absorbiendo energía consciente alineada con el creador, para lograr el acto recto, consciente, liberador, de volver con el creador y actuar en armonía con las leyes del cosmos y más allá, simplemente viviendo libremente y con plena aceptación el momento presente que en el tiempo nos toca vivir.

En todo momento podemos hacer acopio de un caudal ilimitado de energía y su forma de aplicación se diferencia en dos caminos, lo concreto y la totalidad. Cuando optamos por lo concreto el caudal se manifiesta y reduce para manifestar algo concreto. Por el contrario si nuestro acto es la totalidad el caudal puede incrementarse al infinito y abarcarlo todo, de forma que no se expresa en cuestiones concretas, como por ejemplo impedir que algo ocurra. Esta es una ley en equilibrio que es imposible saltarse. Cuando hablamos de sanación, ésta intención es sin duda asimilada por la ley del equilibrio, como si se tratara de una caja dónde se realiza una alquimia misteriosa que dé como resultado la sanación, o no. Lo cierto es que existe una ley inexorable que hemos de amar sean cuales sean los efectos visibles, porque no se puede ir contra el "equilibrio divino". Aunque ahora no lo entendamos, es recomendable aceptar que algo que nos daña aparentemente en este momento está en equilibrio y compensa lo necesario para finalmente llegar al amor.

Podríamos decir, en cualquier momento, en el punto intermedio, si permanezco en él absorbiendo energía de la totalidad, tengo dos opciones, o bajarlo en un acto concreto o integrarme con la totalidad perdiendo la forma aparente. La posibilidad de hacer esto segundo y poder seguir manifestándonos como cuerpos, es sin duda un paradigma y el gran misterio que posibilita el Amor, aquí.

Desde nuestra situación actual, podemos empezar poco a poco avanzando en ese proceso. Identificando ése instante previo al hacer, al actuar, al hablar e incluso al pensar.

Identificar ese instante previo y permanecer en él un pequeño instante, alargándolo progresivamente permitiéndonos cargarnos de consciencia para seguidamente actuar. Se puede probar con un acto simple, como coger un vaso de agua, caminar lentamente. ¿Qué ocurre entre la intención y la acción? También es interesante observar como nuestra ubicación en el espacio nos hace sentirnos de forma diferente según dónde estemos, dando un paso y luego otro. El cambio de distancia a los objetos, a las personas. Todo tiene su resonancia y su significado, cada movimiento es único y trascendental si se vive con consciencia, siendo conscientes de que nos estamos moviendo o actuando. Si observamos con atención, nuestra consciencia cambia en el acto de desplazarnos. Nuestra relación con el mundo se modifica en cada acción. Entre tanto, podemos descubrirnos vivos y despertar al amor que somos y darnos cuenta que existimos realmente, motivo por el cual se dispara el amor a nosotros mismos, para ello, **no necesitas a nadie**. Por favor.

Levantar una mano y sentir que en el acto de ponerla sobre la cabeza de otra persona implica limpiarla por completo de un pesar, hacer éste acto con consciencia y presencia, con plena consciencia creativa de que ése acto se hace para tal fin, lo hace poderoso y posibilitante.

Del mismo modo podemos lograr que cualquier cosa que esté en orden de ley sea posible y se haga realidad. Todo el poder del universo nos asiste al acto consciente. Está deseando materializarse para el bien más posible, respetando nuestro libre albedrío.

El mayor problema al que nos enfrentamos hoy en día es la pérdida de poder y convicción en lo que somos. Perdimos la identidad poderosa de ser, cediéndola a una creencia condicionante externa definida por las limitaciones físicas y culturales y nos hicimos limitados.

Por favor, esto no es un crimen ni nada ilógico. Es absolutamente normal que estemos perdidos y desconectados de lo que somos. Es absolutamente natural según la vida se manifiesta. Quien la haya inventado desde luego tendrá en cuenta que esto iba a pasar. ¿Quién puede entender el nacimiento y la muerte? Imposible entenderlo para la consciencia del alma por que no va con ella simplemente. Esto debería ser suficiente para saber que la muerte no existe, es ilógica e

irracional para lo que internamente se manifiesta y de lo que somos conscientes, queramos o no reconocerlo. No entendemos la muerte.

Toda la creencia reinante en la vida humana está basada en la aceptación de algo que no entendemos, el miedo a la muerte, dando forma a una creencia global de la que necesitamos separarnos, para recuperar la movilidad individual que nos permite ver por nosotros mismos lo que somos.

Se hace necesario recuperar la individualidad para poder actuar en contra de lo preestablecido, es decir que somos solo un cuerpo. La globalidad nos ha hecho perder el valor propio que es indispensable para cualquier proceso de autoconocimiento capacitador y que nos dé la posibilidad de actuar según la individualización e identificación con el alma y sus posibilidades.

Creernos uno más, creernos masa nos aliena e impide el pensamiento autónomo. ¿Cómo vamos a hacer cosas que podría hacer el alma? Parece una labor de titanes conectar con la creatividad de uno mismo. También es importante el librarnos de la necesidad de ser excéntricos para ser algo de forma desconectada del alma, guiados simplemente por un rol mental. Esto no es desarrollo del alma. Sería otra faceta de la mente desconectada, sin sentido, ni cometido. Una moda más. No imitemos un espejismo y vivamos nuestra verdad, ya de por sí ilimitada. La lectura de este libro puede llevarte a vivir otro espejismo mental si no te centras en lo que tú vives internamente.

Por ello el permanecer en el punto intermedio, primero para observar profundamente la legitimidad e idoneidad de nuestro acto y después para absorber la energía ilimitada que está a nuestra disposición es un aspecto fundamental de poder vivir desde lo que es la vida plena de un ser humano.

Dedicarnos tiempo a observar el efecto que tienen los movimientos y las acciones sobre nuestra sensibilidad interior es de enorme importancia y nos permite rectificar e ir acercándonos al autoconocimiento y al amor a uno mismo. No se puede amar lo que no se siente ni se conoce.

Apego al personaje o salto al vacío

Nuestra forma de vida como adulto, suele estructurarse en forma de circuito cerrado de experiencias repetitivas a las que necesitamos dar continuidad, ya que en esa forma hemos sido aceptados e integrados. Hemos adoptado un personaje con toda una serie de características a nivel emocional, físico, del comportamiento que junto con el retorno que suscita por parte del entorno, provoca un importante refuerzo. De hecho, es esa devolución la que nos ha moldeado previamente. Por ello no es de extrañar que nos sea tan difícil ser algo diferente.

Cada día al despertarnos por las mañanas y recibir el nuevo día, prácticamente con la mente en blanco, realizamos un ejercicio inconsciente de recordar quienes somos y en que estábamos el día anterior. De ésta forma nos sumergimos cada mañana en lo que creemos ser y experimentamos la predisposición propia del personaje y su refuerzo externo, afianzándose más y más, ayudados por la proyección que la memoria hace de nosotros en el presente, en el cual repetimos prácticamente todas las pautas, acciones y actitudes, el malestar, el rechazo, la resistencia en el día a día. Lo mismo ocurre en cuanto a la vertiente positiva, que a su modo también es limitante.

Sin darnos cuenta llegamos a aceptar que la vida es eso, que no puede dar más de sí. Extendemos nuestras resistencias, en el nuevo día, cada día, dónde nos reincidimos en ver "lo mismo, malo o bueno". Sin darnos cuenta, predefinimos nuestro futuro en las mismas características que en los días o años anteriores, ya que en ellas nos podemos identificar y los demás nos reconocen, en esa situación de algún modo nos sentimos seguros y nos reconocemos si mantenemos la "creencia/mentira" sobre lo que somos, no hemos de luchar por un nuevo lugar en el mundo, ni tener que evolucionar mientras atendiésemos nuestro anhelo proveniente de lo que sí somos desde el alma.

Toda esta situación, acaba por generar lo que llamamos "resistencia al cambio", incluso cuando estos cambios puedan ser favorables.

"Mejor ser lo que he sido siempre a entrar en una situación de inseguridad dónde no me reconozco y podría perderlo en cualquier momento, ya que me es extraña esa situación"

Lo cierto es que asumimos que la vida pasa por encima de nosotros, que la vida nos vive en vez de vivir la vida. Esta situación nos aleja cada vez más de sentirnos comunicados y en armonía con lo que hacemos, alejando nuestra consciencia de nuestros actos efectivos.

Esto también puede ocurrirnos cuando todo va bien e internamente no logramos una satisfacción interior, ya que el proceso es muy parecido, hacer sin conexión. Es el ejemplo típico de cuando se logran los objetivos materiales y la felicidad se desvanece casi al conseguirlos, ya que realmente lo que anhelamos es de otra naturaleza y son los logros materiales un sucedáneo o un teórico medio para lograrlo.

Por eso disponer de un método efectivo para lograr recuperar la verdad de nuestro interior y conectarlo con nuestros actos es de suma importancia. El método que tratamos en este libro "De tu voz tu sanación" puede ser un camino práctico y rápido de lograrlo.

Más adelante compartiremos en detalle esta forma propuesta. Por el momento tratamos de lograr mayor compresión sobre cómo funciona este enjambre de condicionamiento colectivo.

Para lograr esta libertad mental necesaria para alejarnos de los condicionamientos colectivos, hemos de ser muy honestos con nosotros mismos y observar con serenidad nuestro miedo a ser

diferentes o incluso no ser nada de lo que hemos creído ser, siendo ésta la trampa inconsciente que nos aleja de poder ver las cosas con claridad.

La cuestión, es que nos hacemos eco de lo que ocurre en el exterior y nos habituamos a que nuestro ánimo siempre dependa de las circunstancias, ubicándonos como las víctimas directas. Siempre esperando que algo cambie, mientras esa actitud nos hace pasivos, es decir, respondemos de una forma habitual.

Por favor, ya sé que la personalidad no puede aceptar semejante dependencia de los demás, faltaría más, pero es fundamental que entre tú y yo si quieres, seamos sinceros. "Sí, soy dependiente de lo externo, sus opiniones, su grado de valoración hacia mí, del qué dirán o del qué conseguiré", muchas veces camuflado en la respuesta contraria, "no me importa nada".

Vemos que somos dependientes del entorno en cuanto a nuestro estado de ánimo, estamos ubicados en la debilidad y nuestro rechazo y resistencia a esa valoración genera una pérdida de energía enorme.

Esta actitud, nos provoca una tensión interna agotadora de padecimiento dónde la vida nos machaca cada día y de forma lógica, nuestro cuerpo, nuestra actitud y nuestra imagen en general manifiestan de forma clara al entorno lo que nos ocurre, queramos o no, nuestra cara refleja nuestro estado interno de resistencia, de infelicidad, tristeza.

De esa forma el entorno capta esa energía y esa imagen de la persona y de alguna forma adopta una respuesta de defensa, rechazo y lo que es peor, se forma el concepto de que ésa persona es tal o cual, con lo que el cambio se hace más cuesta arriba aún, perpetuándonos, no ya solo desde nosotros mismos, sino desde los demás.

Resumimos, que cada persona tiene un recorrido emocional cíclico que repite cada día, casi sin excepción. Importa poco para el caso, que éste se valore como bueno o malo, ya que se trata de un sistema cerrado del modo de vivir, autónomo y casi automático. Salirnos del no ser negativo o positivo igualmente limitante, es romper con una inercia importante que nos hace saltar al vacío.

Podemos estar muy convencidos que nuestra vida está bien, que estamos muy satisfechos, que hemos logrado todo lo que cualquiera desea, con lo que no tendremos la percepción de que algo tenga que cambiar. Ya sabemos que **las creencias son la característica principal de nuestra esclavitud**.

Así que ¿cómo romper el cerco de nuestro ciclo emocional diario para conectar con una energía más viva, creativa y luminosa, originada desde lo que en verdad somos, hasta anclarlo como una forma de vivir plena y permanente, una nueva forma de sentir la vida?

Imaginar la experiencia de poder abrir un camino nuevo, poner la atención en él, cargarlo de energía, experimentar la transformación que se produce en nuestro interior es algo muy interesante, realizándolo de manera consciente.

Aunque no quede reflejado en ningún cambio externo, si conseguimos cambiar el estado de ánimo y que éste cambio se refleje en nuestro metabolismo, en la química celular, queramos o no, también se refleja en nuestra imagen, en la energía que se percibe de nosotros, aun cuando estemos haciendo las mismas actividades del día anterior.

Esa imagen, diferente es percibida por el entorno y con toda seguridad será detectada y con toda seguridad provocará diversas reacciones diferentes a las habituales, con lo que los retornos hacia nosotros cambiaran, sin duda muy favorablemente y de ésta forma nuestra experiencia vital puede cambiar de forma radical.

Imaginemos, si insistimos con esa actitud diariamente ganando confianza y abriéndonos cada vez más a ese retorno positivo de valoración, que se produce por sí mismo, las nuevas posibilidades que sin duda se van a abrir.

Ese cambio de energía nos puede permitir vivir las cosas que vivimos estando diferentes por dentro, dejamos de quejarnos, ni retroalimentar el efecto negativo sobre nosotros contando a los demás lo mal que lo pasamos.

Lo que nos devuelve la vida o el entorno siempre es una reacción a lo que estamos proyectando sobre nosotros mismos y nuestro personaje resistiéndose y rechazando su vida y lo que está pasando.

Por ejemplo si paso 8 horas al día en un trabajo, que no me gusta, con un ambiente tóxico para mí, durante todos los años y mi relación con ésa situación es de desagrado y rechazo, sin duda me estoy resistiendo, pierdo muchísima energía y soy candidato a que mis órganos enfermen, etc. ¿Cómo podría cambiar esa situación? Quizás si estando en dicho trabajo decido conectarme con mi yo por un rato, desconectando de mi resistencia y aceptando por ese instante hacer lo mejor para mí, porque me quiero y mi deseo es estar bien, que no voy a perder más energía resistiéndome, si dejo de juzgar que lo que hago no me gusta. Sintiéndome yo, en vez de sentir la resistencia y una vez más decidir hacerme bien, comprendiendo que lo que me daña no es lo que hago, sino mi reacción tóxica ante ésa situación. Dejo de confundir mi estado con mi resistencia, en vez de estarme justificando diciendo "como tengo un trabajo de 8 horas que no me gusta pues estoy mal". Así que en vez de decidir estar bien, ¿porque decido estar mal?, aunque sólo sea por no perder energía mediante la resistencia, tenemos la libertad de decidir estar bien y no perder energía o estar mal. Eso sí depende de nosotros.

Cuando estamos en resistencia, cada día, cada semana y cada año, estamos perdiendo la mayor parte de la energía de que disponemos. Esa energía la cualificamos de forma tóxica que nos envenena el cuerpo y lo enferma.

Si desde nuestra autenticidad interna iniciamos el camino de mejorar nuestro estado emocional sin depender del retorno, cargándolo de un deseo de estar bien, por amor a uno mismo, sintiéndolo de forma auténtica y real, estaremos imprimiendo en nuestra imagen precisamente esa energía de lo que somos en verdad, logrando crear un espacio dónde nos vamos a reconocer y dónde nos van a conocer. De ésta forma el retorno que nos devuelvan tendrá que ver y hará referencia a nuestro verdadero ser, con lo que estaremos en una situación de auto reconocimiento que nos dará inmenso descanso, relajación, armonía y paz.

Creamos una realidad en nuestro entorno como ya es en sí mismo. Sin duda nos encamina hacia realizar una vida dónde podremos encontrar el amor a uno mismo en todo. Interior igual a exterior, realización del alma, realización del Ser.

Las prácticas con la voz se utilizan para enfocar y provocar ese cambio desde el enfoque para expresar y sacar esa energía tóxica de nuestro interior, de nuestros órganos y de nuestra alma, primeramente, para después empezar a manifestar lo que somos con la voz, como una herramienta que expresa lo inmaterial de lo que somos en un medio físico, constatable y visto como real en lo manifestado en la materia. Esta característica de nuestra voz, es la que hace de ella un instrumento súper eficaz, ya que conecta desde nuestro corazón inmaterial; el alma; con un medio material y se trata de una energía invisible pero constatable. Es decir, está entre los dos planos, con lo que es un puente magnífico que nos lleva de un lado a otro. Por éste motivo, hemos de usarla sin reparo y con gran confianza y alegría aplicando el amor a uno mismo mediante una atenta escucha.

Podemos imaginar una batidora de cocina con varias velocidades. Tiene un efecto real, si aplicas la voz con esa finalidad y si se hace con conexión consciente equivaldría a usar la máxima potencia de la batidora siendo súper efectiva en su función. Más adelante hablaremos mucho sobre el uso de la voz, como uno de los mejores y quizás inesperados aliados de que disponemos.

La voz, junto con la respiración, son dos actividades que normalmente se utilizan para realizar actos para lo externo, para los demás. Sin embargo son unas herramientas magnificas para el auto descubrimiento. Es decir, **respiro para mí**. No para hacer esto o aquello. Sólo para mí. Pongo sonido, no para decirle algo a alguien, que igual no me quiere escuchar. **Pongo voz para oírme sin límites**.

De momento, vamos a poner consciencia de que nos estamos adentrando en un cambio increíble de ser nosotros mismos y que cada paso que damos en soltar lo tóxico, por ejemplo, produce un efecto que anima a dar el siguiente paso.

Y ¿Por qué cuesta tanto salir de esa situación?

Vamos a reflexionar sobre las resistencias al cambio.

Es frecuente que cuando se plantean ejercicios en los talleres aparezcan todo tipo de pensamientos que terminan en una especie de sabotaje decidiendo que nuestra mente no nos permite concentrarnos.

La mente parece la gran saboteadora, cuando actúa negativamente. A veces al contrario, puede ser una gran aliada y ayudarnos muy positivamente.

Entonces ¿Qué es lo que ocurre?

Cuando se trata de romper las inercias que tienen que ver con nuestro personaje, generalmente la mente se trasforma en la gran enemiga o el gran obstáculo, pero en sí misma no es negativa, no es otra cosa que un instrumento utilizado por nuestro personaje que se resiste a salir de sus inercias. Es utilizada por pensamientos que son reacciones a nuestra situación como “personaje”, que como ya hemos comentado, no somos realmente, sino que es lo que aprendimos que éramos, nuestra forma de sobrevivir y ser aceptados, como buenos o como malos.

Pero ¿por qué ocurre esto? Porque nuestra posición en el mundo, en la vida, se ha construido a través de lo que nos ha ocurrido y ello ha dejado una actitud en nosotros que intenta justificarse precisamente por lo que nos ha pasado.

Nuestra identificación con el personaje nos dice: “Yo tengo éste carácter porque me pasó todo aquello así que mi actitud ha de ser coherente con lo ocurrido con lo que yo soy así y además me defenderé convenientemente cueste lo que cueste para estar en una situación de valoración y aceptación” por lo tanto ésta actitud, marcada en los órganos internos y nuestra bioquímica se traslada al entorno y se retroalimenta convenientemente para que se mantenga, se perpetúe y que el mundo nos crea, nos entienda y nos valore como el resultado lógico y razonable de lo que muestro que soy, debido a todo lo que me ha ocurrido.

En esta situación ¿Qué pasaría si alguien nos muestra un camino para salir de ese circuito cerrado por ejemplo aplicando un cambio en la respiración? Pues que aparecen las resistencias. Si realmente ese método nos conecta con una energía diferente dejaríamos de ser el personaje y ya que toda nuestra estructura vital, nuestra justificación se basa en el personaje, nos enfrentaríamos a no ser nada, ya tampoco podríamos explicar por qué tenemos ésa actitud, así que soltar, nunca. “Me quedo con todo ello, que al menos soy eso”. Apareciendo el miedo al cambio. Tirar por Tierra 40 años de vida, por ejemplo, puede resultar complicado. **Tener que**

reconocer que mi actitud hacia la vida estaba equivocada, junto con reconocer que muchas de las cosas que hice y me pasaron basadas en ese planteamiento erróneo, no me habrían ocurrido.

Es aquí, ante este momento de consciencia dónde tenemos que decidir. Tomarnos el tiempo necesario, con tranquilidad.

Finalmente respondernos, ¿vamos a permitirnos salir de ese sistema? En caso negativo, va a dar igual lo que hagamos, seguiremos liándonos en la situación eternamente.

En caso positivo y después de una reflexión profunda y consciente, sin duda nuestro "pensamiento y nuestra mente" se enfocarán en la práctica que nos permite iniciar el camino de salida del círculo cerrado, cortando por completo con el personaje y perdonándonos por todo cuanto fuimos haciendo y nos fuimos justificando, asumiendo por completo la responsabilidad de nuestra vida. Sin duda haremos esto porque tendrá más peso nuestro deseo de lograr la libertad que lo que supone aceptar que somos responsables del personaje afligido y justificado bajo el que hemos estado viviendo. Una vez lo soltamos con seguridad nos sentiremos mucho más ligeros.

Es cierto que debemos decir adiós a algo que nos ha podido servir durante años, la auto justificación, la autocompasión, incluso la aceptación de los demás, que podremos perder si cambiamos. Pero si hemos conectado con el amor a uno mismo, sin dudarlo lo dejaremos atrás con gran alegría sintiéndonos liberados de la trampa, por que veremos con enorme claridad la naturaleza de la situación que dejamos atrás y que verdaderamente nuestra visión de la vida puede cambiar de forma radical.

Será muy normal, que nuestra forma de vivir cambie, que nuestras amistades cambien, que nos sintamos realmente personas diferentes. Ya que no buscaremos reforzar nuestra identificación en el entorno desde el que lo hacíamos.

Como ejemplo de estas resistencias se puede poner un ejemplo muy sencillo e ilustrativo: todos hemos pasado momentos difíciles. En esos momentos cargados de razones para sentirnos mal y deprimidos, podemos observar que nuestra respiración es muy escasa, generalmente respirando por la boca. Se podría decir que casi ni respiramos. Si ponemos nuestra mano enfrente de la boca podremos comprobarlo.

Decirle a alguien que se encuentre en esa situación, que respire ampliamente, despacio y con profundidad y casi con seguridad nos dirá que no puede o que no quiere o que no tiene ganas o pondrá cualquier excusa. Lo que ocurre es que si cambia la respiración, cambiaría de estado e inconscientemente rechaza cambiarlo, ya que sería incoherente con la situación por la que pasa e incluso le resultaría como si se traicionase así mismo dado lo que le pasa.

En muchas ocasiones esas causas ni siquiera son reales, o son indirectas después de muchos años de retroalimentación, pero lo cierto es que la resistencia a cambiar la respiración es tremenda. Incluso aun teniendo causas reales y directas que motiven el estado, el afectarnos no cambia la situación, ni aporta ningún efecto positivo, sino al contrario.

En el mundo de la relaciones de pareja se podrían poner miles de ejemplos. Cuando una relación nos daña profundamente adoptaremos una actitud de dañados que cerrará las puertas a volver a amar y las nuevas relaciones estarán inconscientemente limitadas aunque tengamos la mejor pareja del mundo, existirá un sabotaje camuflado continuo. ¿Te reconoces en esto? Con toda seguridad la persona creerá ver motivos para mantener que no existe amor para no reconocer su propia implicación en el hecho de sabotearlo.

Vamos a poner otro ejemplo que arroja mucha luz sobre éste tema. Imaginemos que estamos en nuestro domicilio, un día de esos que nos cuesta movernos, aburridos sin iniciativa para hacer nada. ¿Quién no ha tenido algún día así? Nos cuesta hasta respirar.

De repente suena nuestro teléfono, con poca gana vamos a cogerlo,… ¿Quién será?, "seguro que es propaganda".

Preguntamos con voz de ultratumba ¿Quién es? Nos contestan del otro lado. Se trata de un viejo amigo que hace mucho no sabemos de él. Un gran amigo de un tiempo dónde fuimos muy felices. De repente nos sentimos trasladados a aquellos momentos y empezamos a hablar sobre el tema. La emoción nos envuelve de un modo que parece que revivimos esos momentos de gran felicidad. La conversación se alarga por un rato y nos prometemos vernos pronto. Nos despedimos y aún dura ese estado un rato después de colgar.

Ahora, nuestro personaje se queda en blanco y tiene ante sí, dos posibilidades. Quedarse con ese estado de dicha y felicidad o retornar a su anterior estado deprimente. ¿Qué hará?

Lo interesante es valorar, ¿Qué ha cambiado antes y después de la llamada? No ha pasado nada que justifique ese cambio de ánimo. Está en la misma habitación, en la misma situación.

Lo que haga con sí mismo es su completa responsabilidad, pero lo importante es incidir en el hecho de que nuestro estado de ánimo, puede ser cambiado con una simple decisión, en vez de depender de una llamada, por ejemplo.

El cambio, lo ha producido la persona, con su bioquímica y primero con su conexión mental, su punto de atención.

Pues bien, el punto de atención que nos permite establecer nuestro mundo emocional, es el secreto de controlar nuestra vida.

Práctica - Cargarnos con energía luminosa a través de nuestro punto de atención consciente

Buscamos el momento y el lugar adecuado para realizar la práctica.

Llevamos la comprensión de nosotros mismos al punto de presencia, dónde llevamos la respiración lenta, profunda y continuada.

Percibimos cómo esa respiración incrementa la sensación de uno mismo.

Intensificamos nuestra atención en estar presentes y atentos. Dándonos el tiempo suficiente para lograrlo.

Nos aislamos de nuestra circunstancia actual y nos concedemos permiso para desconectar de todo lo que no es presencia y consciencia de uno mismo.

Visualizamos como un círculo cerrado en el que queda representado nuestro circuito vital del pasado, allí está todo nuestro personaje reflejado en su forma de funcionar sobre el contorno del círculo.

Lo vemos como algo externo y separado de nuestra presencia actual, algo que nos ha estado obligando y reteniendo en una situación concreta que queremos romper, comprendiendo cómo funciona y cómo nos ha condicionado.

Seguimos cargando nuestra presencia con la luminosidad de uno mismo y la respiración. Abrimos plenamente nuestro sistema y absorbemos toda la energía que afluye libre del personaje, con una nueva visión de nosotros mismos.

Vemos como el círculo se abre y se va disolviendo al entrar la energía sin cualificar y la dejamos que actúe limpiándonos de toda memoria.

Permanecemos en esa situación el tiempo que deseemos, disfrutando de sentirnos libres bañados por la ilimitada fuente de amor hacía nosotros.

Esta práctica, tal como se narra o como veáis una mejor forma de realizarla, se basa en un principio muy potente.

La energía ilimitada que existe en el universo, no tiene una cualificación concreta. Es energía sobreabundante a nuestra disposición.

Puede ser cualificada muy negativamente y que ésta nos perjudique.

Por el contrario, podemos permitir que sea cualificada de forma muy positiva, es nuestra decisión y responsabilidad.

Es importante tener en cuenta, que ésta energía nutricia, puede ser absorbida en la cantidad que deseemos. Podemos estar en ese estado de contemplación y absorción sin límite. Podemos decidir que ya es suficiente o podemos querer atraparla, cosa verdaderamente imposible.

Quizás, la forma correcta sea, dejarse llenar libremente, la energía es inteligente. El alma, sabrá que es lo adecuado. Tener consciencia de que no controlamos realmente lo que ocurre, que simplemente nos abrimos a la posibilidad de que algo suceda, es una actitud muy favorable para obtener "sanación". Después de todo desconocemos la causa concreta de todo lo que pasa. Pero bien pudiera ser que esa actitud, posibilite el cambio de las condiciones que motivaron que nuestra vida sea de un modo determinado y una vez que esas condiciones cambian, gracias a nuestra apertura, dejan de tener sentido y se posibilita romper por completo el cerco del karma.

Educación desde la presencia

Hemos realizado un recorrido profundizando en cómo iniciamos nuestra vida y de qué forma somos moldeados hasta este momento desde lo más profundo que seamos capaces.

Podríamos decir ahora al estar leyendo, que todo lo anterior es un todo pasado, de forma que en éste momento podemos ver nuestra vida como un todo distanciado del presente.

Seguramente te reconozcas en muchos de los temas tratados. Ahora quiero que echemos una mirada atrás y contemplemos como fue nuestro proceso personal de entrada y adaptación a esta vida que estás viviendo ahora.

Si intentamos recordar estas cosas, verás que identificas muy bien el qué habrás echado en falta o qué hubieses necesitado en cada momento. Ahora puedes observarlo ya como desde afuera, distanciado y lejos, siendo muy consciente de las carencias y de cómo te afectaron. Como fueron tus primeros años, tu relación con tus padres, los amigos, las condiciones de vida y lo que llamamos centros de formación, escuelas, etc.

Para favor, hacer este reconocimiento de vuestro pasado y reflexionar qué hubierais necesitado, sin necesidad de juzgar, ni reprochar nada.

Deseo compartir una visión sobre la educación, muy diferente, que quizás sea el tipo de educación que hubiésemos deseado recibir. Esta educación, desde un punto de vista general, nace desde la consciencia de que somos almas, que reciben y nutren a otras almas en éste proceso de llegada y adaptación a la vida material. No me voy a extender mucho, porque estos temas deberían profundizarse en extenso y no es el objetivo de este libro.

El proceso de entrada en la vida y el largo camino hasta lograr el despertar del alma a su propia consciencia de sí, es un largo proceso, cargado de innumerables fases y estados de consciencia muy diferentes. En todo momento estamos accedidos por innumerables estados mentales entremezclados. Lo cierto es que cuando estamos interiorizados en la presencia todos ellos pasan a un segundo nivel y ya no tienen relevancia en ese momento-

Partimos de un desconocimiento total del medio al que accedemos en un estado de vacío completo, como recién entrados en un estado de amnesia total.

Curioso es, que habiendo pasado todos por esas fases de amnesia, ahora podamos pensar nosotros en educar desde el alma, después de haber recorrido ese largo camino de aprendizaje, des aprendizaje y descubrimiento de nuestra realidad interna como almas. De este modo podemos incidir en facilitar un medio más adecuado, directo y sobre todo una forma más amorosa, cercana y en sintonía con la nueva alma, acogiendo y guiando su entrada en el mundo de los cuerpos.

Esta tarea se convierte en una aventura apasionante, ya que al tiempo que uno sana su propia alma mediante la sintonización, recibe la gratitud que se experimenta cuando nuestra alma se comunica, cuida y protege al alma que llega, siendo tremendamente grato ese reconocimiento, sobre todo porque a nivel de almas, todos somos iguales. A nuestra alma le es muy familiar ese proceso aunque nosotros no lo recordemos.

Este es un tema de vital importancia, que nos toca profundamente cuando estamos desentrañando la génesis de nuestra vida. Porque nos ubica en lo real de la vida, en contraposición de lo que nos ocupa a diario en el transcurrir del día a día, en el que nos movemos en las capas mentales. Caben preguntas tales como: ¿Cuál es la educación que me gustaría haber recibido? ¿Cómo fue mi adaptación al medio social? ¿Cuál sería la forma más

adecuada para recibir un alma e integrarla conscientemente en la vida en la sociedad sin que se pierda en ella y no olvide que es un alma, de forma que su vida esté conectada a lo que permanece y se vea alejada de la frustración y el sufrimiento?

De todo lo tratado en los capítulos anteriores se deriva con claridad la respuesta.

Comprender que provenimos como almas que se enlazan o injertan al cuerpo y globalmente con su entorno psico-mental-cultural-espacio-tiempo que le es extraño.

Tener siempre presente estas cosas, directamente nos lleva a ver a la nueva criatura como un alma.

El hecho de reconocerla como tal, desde la comprensión que nosotros mismos lo somos, implica ser sensible a su proceso de adaptación y a comprender la enorme dificultad que entraña, por lo que nuestro punto de referencia se hace operativo y muy eficiente para lograr la integración armoniosa. Al tiempo que le aportamos una atención adecuada, cargada de amor y compasión, nos lo estamos aportando a nosotros mismos, este dar y recibir nos ubica y sana. Las reprobaciones porque un alma tenga mayores dificultades que otras en adaptarse serían vistas desde un punto diferente a la necesidad de cubrir las expectativas sociales o médicas. Con lo que se sentirían como especiales circunstancias en que un alma se encarna y ha de experimentar, no se trataría como una enfermedad o desviación de la conducta.

Realmente, la educación, incluso la paternidad, estaría en muy buenas manos si la ejercieran almas que ya hayan realizado el proceso de saberse almas. Es decir, que hubiesen realizado el camino de desidentificación de sus personajes y de sus circunstancias, logrando ser reales y libres, según su alma. Por no decir de su karma, que viene a ser lo mismo.

Personas desprogramadas, son sensibles a la verdad. Los fundamentos de la verdad son el aprendizaje más sencillo del universo, ya que la verdad no depende de nosotros, no hemos de hacer otra cosa sino escucharla. La verdad no es de la naturaleza de la manifestación física, por eso es imposible reflejarla en algo tangible, de hecho cuanto más empeño ponemos en contenerla en una forma, más se distancia de ella. La verdad nunca responde a nuestros pensamientos ni a nuestros conocimientos, porque siempre ha existido sin nuestra aportación. La verdad es al igual que el amor, el sustento que permite que se exprese la vida y nos deje estar en cualquier forma aparente.

Viene a ser, lo más sensato, sencillo, amoroso con todos y uno mismo, el mayor respeto a los demás y a todo lo que es. Dejarse inundar por la verdad, es caer en el vacío de la disolución, para integrarnos en el amor absoluto, en lo que simplemente existe. La materia se manifiesta en un intento de tener razón, de expresarse al margen de la estática, obedece a un deseo de expresarse y experimentarse. El ciclo ha de volver sin lugar a dudas a la verdad, al todo.

Cuando un alma decide encarnar lo hace para participar en el mundo físico de la materialización y los opuestos, sabe lo que esto supone mientras se sumerge en la amnesia.

Vista de esta forma, la educación no puede aportar otra cosa que almas encarnadas en la consciencia y en el reconocimiento directo de la verdad, la armonía, el amor sublimado.

¡Qué lejos de lo que ocurre en nuestros días! ¡Cuán diferente fue nuestra llegada a la vida! ¡Cuantos años tardaremos en reencontrarnos y en despertar nuestra alma antes de marcharnos! ¡Cuánta dicha y felicidad lograr despertar y ser transmisor de esta vocación de ser almas vivientes!

Sin hablar de cuál es la situación actual, que ya la sabemos, voy a narrar un pequeño ejemplo de cómo sería la venida a la vida en una situación consciente en todas sus dimensiones.

Aunque o que sigue pueda tomarse como algo utópico e imposible, no lo es en absoluto. Esto es posible vivirlo, aquí y ahora.

Imaginemos una mujer, que después de un tiempo de trabajar su interior y de descubrirse como alma, de identificar lo que es permanente y lo que pasa y no perdura, de vivir dándose cuenta de cómo se relaciona su alma con la vida, de sentir dentro cada paso que da, de hacer lo adecuado porque su alma se lo indica, después de todo eso, conoce a un hombre con similar proceso interno, ambos teniendo orden y consciencia en su vida. Se reconocen y sienten interiormente el querer estar cerca y caminar juntos.

De esta forma en un momento, sus almas conscientes sienten de un modo simultáneo y mágico que hay otra alma que quiere venir y que está en sincronización con el alma de ambos. Esto no sería de extrañar, ya que una vez que las almas aprenden a sentirse, también son capaces de sentir a otras almas. Incluso a la que más tarde pudiera ser su propio hijo.

Casi sin decirse una palabra, los dos acuerdan y se engrandecen en la situación de posibilitar que esa otra alma acceda a una experiencia en el cuerpo. De forma que en un abrazo energético mutuo el alma que llega se une al campo energético de ambos padres de forma consciente y con consciente y absoluto amor.

Desde entonces, la alimentación, la actividad, la respiración y la alegría inunda a ambos el hecho de formar el nuevo cuerpo de forma armoniosa, cada día la madre sueña mil cambios biológicos dónde de forma consciente el cuerpecito se va formando, cargado de amor y luz.

Cuando llega el día, ambos están preparados en todas sus formas para recibir al nuevo ser humano. Son muy conscientes del estado del alma que viene, ya la conocen internamente y saben muy bien lo que implica el descenso al plano físico para el alma. En estado de presencia interno se conectan con el descenso del alma y la acompañan en el proceso de entrada.

De esta forma el impacto del sorbo del olvido se atenúa enormemente, ya que el alma se siente acogida, arropada y acompañada en todo momento, inconscientemente se genera un estigma de ser recibido, acogido y amado en el nuevo ser humano. Aunque entre en el estado cero de conexión con el origen, ésta ha sido acompañada con el amoroso abrazo de los padres. La madre abraza a su hijo y su alma habla directamente al niño diciéndole, “yo cuidaré de ti y te guiaré sabiamente desde el amor, mientras recuerdas quien eres al tiempo que aprendes a ser humano”.

La conexión consciente de los padres con su propia alma es lo que traza un puente hacia la conexión real con el niño.

A partir de aquí, la madre y el padre velaran cada noche, conscientes para guiar y sentir a su hijo. Le enseñarán a sentir el cuerpo, a escuchar los sonidos de la naturaleza, lo alimentarán sanamente, le acunarán y le aportarán todo el descanso y el amor que necesita para que su integración sea totalmente libre y acompañada. Tanto en el plano físico como en el del alma. De esta forma, el niño no perderá su identificación con el alma.

Los padres explicarían cada circunstancia de forma no alienante para lograr un carácter consecuente, razonable, respetuoso y positivo en el niño. Mostrándole el mundo en el que comienza a despertar. No enseñando desde la limitación ni la coerción sino como se percibe desde las almas despiertas, no como creencias, sino como comprensión y conocimiento del mundo externo social y humano y sus condiciones actuales.

En todo momento mostrarían la dualidad entre alma y cuerpo. La vida del alma y la vida del cuerpo.

Esta descripción que hemos compartido del proceso de llegada, dista lógicamente mucho de lo que nos ocurre a la gran mayoría, pero nos sirve para darnos cuenta de lo inadecuada que es la conceptualización y la forma de vivir en lo externo, tan alejados de una vida consciente, dónde procesos tan reales y naturales son ignorados casi por completo. Ignorando la naturaleza del nacimiento y la "muerte" en su verdadera comprensión.

Disponer de un entorno consciente, dónde padres y formadores tengan presente la vida del alma como la máxima realidad parece utópico, pero con seguridad podemos sentir internamente que ese tipo de educación basada en el amor, es la que habríamos querido recibir y que por otra parte como es reconocido como real, tampoco resulta tan complicado ponerla en práctica, al menos, e incluso, de forma personal.

Actualmente se están introduciendo muchas iniciativas en este sentido y aportarán factores muy positivos en el desarrollo de los niños que puedan recibirlas.

De igual modo, cada persona puede realizar una reeducación interior, simplemente con trabajar e interiorizar el proceso de recordarse como almas y ver la vida desde esa óptica. Esto ayudaría sin duda a revalorizar todas las cuestiones y apostar por la vida interior dónde encontraremos nuestra verdad, nuestra paz, nuestro descanso y nuestro propio amor.

Una educación así, puede estar presente en cada uno o puede estar latente. Son factores que si no están presentes, obtienen el aprendizaje relativo a no tenerlos, lo que la educación estaría marcada bajo aspectos alienantes, que hacen que el alma se oculte más y más. De alguna forma los aspectos del alma pueden manifestarse en aspectos negativos al no haberse considerado, manifestándose el carácter contestatario de la adolescencia. Son manifestaciones del alma envueltas en condiciones negativas.

Una vez más, es necesario pararse y observar con total aceptación de impacto y preguntarse: ¿Qué es eso de tener un hijo? ¿Qué es lo que le puedo enseñar? ¿Criaré un hijo como si fuese un trasto molesto que ni me percato que lo tengo? ¿Soy verdaderamente consciente de lo que implica tener un hijo? ¿Voy a ignorar todo el proceso de aprendizaje y adaptación del niño cuando ni yo tengo nada resuelto sobre mí?

Por favor, paremos y por un tiempo observemos lo que es la vida.

Hemos de darnos cuenta, que trataremos a nuestros hijos como nos hemos tratado a nosotros mismos y pretenderemos que ellos lo vean como algo normal y adecuado, incluso de forma instintiva e irracional. Se trataría del efecto de los miedos de los padres que les hizo subsistir mediante decisiones o conductas que les sirvieron a ellos pero que no han de ser válidas para los hijos.

Hagamos ese trabajo de acercarnos a nuestra alma, de tener esa paz, antes de pretender educar a las nuevas generaciones.

¿Creemos que las nuevas generaciones vendrán, creerán y asumirán todos nuestros falsos conceptos sobre la vida y la verdad que nosotros hemos aceptado? Naturalmente que no y menos mal.

Ellos vienen limpios, libres, vacíos de creencias, observan y ven con claridad nuestros fallos y si logran perseverar nos cuestionarán y nos obligarán a reconocer nuestras incongruencias y nuestro desconocimiento.

Observemos como nos dirigimos a los niños que llegan al mundo. Seamos como ellos, limpios de conocimiento alienante. Si aceptásemos que somos como ellos, simples y sencillos, sin conocimiento sobre la verdad, al menos estaríamos en igualdad de condiciones, podríamos hablar el mismo idioma, podríamos ver la cosas como son sin preconceptos. Seamos almas vacías, antes de que nos vacíen al final de nuestros días. Ni siquiera hace falta ser valientes para reconocer que no sabemos nada sobre la existencia. Sólo necesitamos ser como ellos.

Limpieza mental absoluta cuando miremos a un niño, limpieza de estructuras, conceptos y proyecciones. Disfrutemos de su inocencia, aunque sea por un rato.

Admiración absoluta por la inocencia de un niño y por su amplitud mental.

La mirada de un niño, aporta paz, meditación, muerte de la creencia ego, aceptación, atención, consideración, simpleza, amistad, sensibilidad.

¿Cuánto de eso encontramos en nosotros mismos?

Los niños nos dan la posibilidad de volver a ese estado de reconocimiento y volver a estar conectados con la verdad que somos.

Realmente, sólo necesitan que les enseñemos a manejarse en este mundo si es que no nos avergonzamos de él ante el niño, ya que él está conectado con la verdad. Simplemente es.

Que gran oportunidad darnos cuenta de esto como adultos y podamos mantener en nuestra vida la inocencia y la admiración por el misterio de la vida. Un niño no se cuestiona cómo puede vivir, simplemente se siente conectado con la fuente que se lo permite.

Los padres y educadores, deberían establecer sobre esto un templo al que respetar, como la parte más sagrada de la vida.

Cualquier acción se ha de basar en el respeto a la consciencia del alma interna de los niños, para que esta no se vea en la necesidad de alienarse en el proceso de adaptación a la vida.

Si fuésemos conscientes de esto, nos daríamos cuenta de la gran crueldad que los niños soportan para su sensibilidad.

Buscando en el lugar adecuado desde el lugar adecuado

Nos es natural pensar que todo en la vida trascurre con un fin, que hay una meta que alcanzar, que la humanidad evoluciona, que lograremos algo realmente trascendente, que lograremos alargar la vida con el deseo de retener un estado logrado, que preservaremos los logros culturales y del conocimiento, los libros que hablen de ciencias y artes, de amor y religión, de luz y liberación. Es el sueño eterno del hombre permanecer en lo que no es eterno y preservarlo para una posteridad imposible. Actualmente se descubrirán viejas civilizaciones dónde se perdieron innumerables conocimientos culturales o científicos. Posiblemente miles de veces se ha escrito sobre las grandes verdades que algunas personas fueron preservando mediante algún tipo de libro. ¿Dónde está todo eso? ¿Dónde todas las luchas por mejorar la vida en este plano?

La Tierra pasará y en algún lugar una nueva Tierra se formará. No sabemos si en esa nueva Tierra existirá humanidad parecida a la nuestra, si se moverán por los mismos impulsos, si reproducirán con algún parecido lo que estamos viviendo nosotros.

Lo cierto es que existirá evolución, seres más o menos longevos, incluso que logren vivir en perfecta armonía con su entorno.

Todo ello es posible, pero parece denotar que independientemente de que la humanidad llegue a esa meta perfecta e imaginaria; porque realmente nos costaría definirla; el movimiento evolutivo parece carecer de sentido ya que nunca se llega a un lugar perfecto, estable ni duradero. La sensación es que la evolución física de la Tierra y sus civilizaciones son como si se tratara de un vehículo o forma que existe para permitir la continua experimentación pero que es sí mismo carece de valor, de cometido ni meta, ya que de un modo u otro nunca se llega a una situación de estabilidad, a nada.

Si la evolución física, cultural y humana no llega a ninguna parte ¿Qué sentido tiene tanto cambio, tantos trances intermedios y sobre todo y en muchos casos tanto sufrimiento y dolor?

Estamos atrapados en la necesidad de mantenernos vivos, colaborando con una vida sin aparente rumbo ni estabilidad sin comprender nada, quedándonos solo la opción de continuar y colaborar, dónde lo más normal y seguro que nos ocurra es el cambio hacia la desaparición. Nos distraemos de esa realidad mientras nos vemos inmersos en la necesidad de atender lo que se nos demanda o convenientemente inmersos en pasatiempos, sin apercibirnos que en esa distracción nos acercamos al fin de nuestros días en la opción actual.

Mientras tanto podemos estar embriagados entre experiencia y experiencia sin llegar a constatar que detrás de esta simple cuestión de supervivencia pueda haber una realidad diferente de la que no logramos apercibirnos. Quedando sumidos en la vida de aceptación limitada a lo que la cultura y el punto de vista de los 5 sentidos nos pueden mostrar.

No nos queda otra posibilidad más que aceptar que por encima de la evolución humana y de la Tierra existe otro tipo de evolución superior que tiene más que ver con la evolución del alma o del Ser, que da sentido a todo lo que ocurre a nuestro nivel y no alcanzamos a comprender.

Desde nosotros mismos no podemos entender ni justificar ni dar razón a la muerte. ¿Quién puede entender desde dentro que un día va a desaparecer?

La creencia o la certeza, de que existe el alma y más allá el Ser, viene a ayudarnos a entender la existencia del fenómeno de evolución en la Tierra. Es decir, humanamente no podemos comprender, incluso aceptar que ciertas cosas pasen en justicia ¿de qué?

Bueno, podemos aceptar que un Ser creara el alma y ésta se encadene a una evolución de vidas que podrían materializarse en muchas vidas en la Tierra y otras muchas en otros planetas y quizás algunas como ser humano y otras como algún animal o piedra.

Es decir el Ser por el motivo que fuera decidió experimentar un camino, que llamamos alma y que su forma de experimentarse fuera creando presencias, consciencias, personalidades, entidades físicas que se contienen a sí mismas como identidades individuales, que permiten sentirse y evolucionar dentro de unas parámetros precisos, siendo la individualidad desde el olvido el actor no controlado que se le da cierto margen de libertad para que de algún modo en el pequeño tiempo terrestre, dinamice y mueva al conjunto, desde lo pequeño a lo grande.

Increíblemente gozamos de un margen de libertad infinito, ya que de nuestro pequeño movimiento depende el devenir de lo grande. En el momento en que decidamos volver a casa, "los cielos se moverán al completo y nos recibirán". El aporte de energía que está a nuestra disposición se une al infinito.

Hasta aquí la explicación que podemos comprender con nuestra cabeza pensante.

Hemos de entender que todo pensamiento por pensarse, no es Real. Viene a ser parecido a los actos y logros que realizamos, se esfuman en el pequeño tiempo. De nada sirve comprenderlo si quiera. Para el gran tiempo, parece insignificante cuanto hagamos o pensemos en nuestro pequeño tiempo. Es como si al gran gigante le pasara una hormiga por su brazo.

Si dentro de poco no queda de nosotros nada, ni de la Tierra misma, ¿dónde está el logro? ¿Dónde quedó almacenado el sentido de todo lo vivido?

Almacenado en la experiencia primero del alma y por encima del Ser.

Parece que si lo que queremos es conocer a ese Ser de poco nos sirve querer evolucionar como hombre, lograr algún objetivo, ni siquiera llegar a alguna comprensión profunda. Ya que todo pasa tantas y tantas veces a lo largo de la vida.

Todos nuestros logros intelectuales, filosóficos, espirituales, parecen estar sujetos a desaparecer como todo lo demás. Ideas, libros y Maestros se suceden a lo largo de la historia e igualmente en mí mismo no queda nada permanente que venza a un par de noches de largo sueño. Todo pasa y nada parece que podamos lograr, todo sujeto a desaparecer en la torpe memoria humana. ¿Cuántas veces no habremos sido tocados por la mano de un Maestro? ¿Cuántas veces no habremos vuelto a casa anteriormente? ¿Por qué volvemos una y otra vez a entrar en el movimiento "inútil" aparentemente de la evolución que siempre muere?

Mientras nosotros cada vez que entramos en la vida, despertamos en un cuerpo y en una conducta prefijada existente en este plano que habla de necesidad de nutrirse, necesidad de moverse, de pedir, de respirar, de correr, de trabajar, de buscar amor. Se trata sin duda de la forma en que se produce el fenómeno de la vida, resulta una grabación tan instalada en la psique, que siempre nos lleva a proceder de un determinado modo que implica la proyección en el espacio tiempo siempre cambiante de todo cuanto anhelamos y parecemos buscar.

Viene a ser lo mismo que muchos ejemplos que se pueden poner, dónde te dicen “Vive” y sin poder evitarlo entendemos “Muévete, muestra algo del estar vivo”. Vive es Ser, siempre. Muévete es dejar de Ser y desaparecer en realidad.

Todas las creencias sobre lo que somos según nuestros hábitos se basan en el manifestar algún tipo de movimiento, a eso le llamamos estar vivo. Y todo lo que se mueve está evolucionando y desaparece.

¿Pero cómo poder acceder a la Verdad, a la Realidad, a integrarnos realmente con el Ser?

Quizás la forma es proyectar nuestra mente en lo que no se mueve, de forma que se cierra el ciclo. Nuestra mente es el mecanismo que dinamiza y crea en base a nuestros pensamientos dirigidos por nuestra atención, aquí en la vida estos tienen que ver con la proyección en el movimiento, en el cambio, en el logro, en la carencia, en el necesitar, en el creer que algo me falta.

En general, cuando queramos escuchar a la única Verdad, hemos de tener arraigado hasta en lo más profundo que nada de lo manifestado nos dará la respuesta. Ningún pensamiento, ni creencia, ni la cultura, ni los Maestros, ni todo cuanto ha ocurrido en esta era de la Tierra, ni en millones de Tierras anteriores, nada podrá darnos la respuesta en el “**mundo manifestado**”. Todo esto implica distancia y tiempo. Un Maestro que posee la Verdad, no puede aportártela porque tú te consideras distante de él, aunque él no la considere en ese posicionamiento ya has de realizar un movimiento evolutivo que puede no llevarte al conocimiento que deseas. En esa distancia ya no sabes ni puedes saber si lo que ves de ese Maestro, es real, o lo estas imaginando. Solo siendo ese Maestro podrás ver lo que él percibe y quiere compartir.

La ciencia actual y la de no se sabe cuántas veces anteriormente o en el futuro, anda buscando el secreto de la materia y que la sujeta como tal. Siempre el que sujeta, está detrás de cualquier observación que se haga de la misma. Ya que quien percibe lo hace desde su materia, con o sin instrumental científico.

Es imposible observar al creador desde el creado. Para observarlo has de ser el creador, quien sujeta lo creado y para ello hemos de aceptar que detrás de nosotros nos sustenta el creador que también está en uno y somos.

Nuevamente, siéntate, desecha absolutamente toda forma, recuerdo, historia, manifestación material, idea, todo y entra en la escucha perfecta sin introducir en ti ningún pensamiento.

Para ayudarnos en esta acción, hemos de ubicar nuestra mente en uno mismo sabiendo que todo lo manifestado en esta Tierra y en cualquiera de ellas, en esta vida y en cualquiera de ellas, está dentro de nosotros, de forma que permanecemos atentos al 100% en lo no manifestado, en la no acción, contemplando el inmenso universo que se manifiesta en nuestras galaxias internas. Permanecer en la atención de que cuanto pueda surgir dentro de ese basto espacio deja espacio a que se manifieste el Ser interno que todo lo creo. Es él quien puede transmitirnos todo eso que nunca encontraremos en el mundo creado, que solo ve su forma desde la cascara. Tenemos la posibilidad de unirnos al creador en nuestro vacío interno.

Lo que percibimos en ese estado de asombro interno es la percepción de uno mismo. En ese lugar se expande el mundo interno y allí es dónde nos encontramos con la superación de todas las memorias como si no las hubiésemos vivido, ya que nos encontramos con el Ser y con su

verdadera intención. En su sobrecogedora presencia, todo se disuelve y nos unificamos con su luz y energía.

Este sin duda es un proceso inmenso, un acto infinito dónde nos reunificamos con el Ser e integramos con todo Maestro, con toda intención de compartir la Verdad. Pues ocupamos el mismo lugar. Todo Ser ocupa el mismo lugar que otro Ser a imagen y semejanza.

La cuestión primordial es el lugar desde dónde observamos y que observamos. Si observamos un maestro externo no seremos capaces de estar en nuestro maestro interno. Así es el acto desde dónde nos reconocemos lo que nos lleva a un resultado real o a uno proyectado. Si estas en ti, percibiéndote en ti, estas unido a lo real. Acepta lo poco o mucho que te parezca que te aporta esa percepción personal y respira en ese lugar.

La intención es obtener respuesta de quien puede dárnosla, basados en una pregunta coherente. Podríamos comenzar un juego de preguntas respuestas hasta que al final lleguemos a la gran pregunta y a la gran respuesta.

La propuesta práctica sería formular correctamente la pregunta trascendental, para ello hemos de estar limpios de todo lo que pertenezca al mundo de la supervivencia, es decir del miedo a morir o desaparecer. Nos posicionamos en el “no somos nada antes de nacer”. No sabemos si quiera si somos humanos o cualquier animal. Somos simplemente energía que está presente en una forma y como tal nos liberamos de la identificación.

Ubicados en ese lugar podemos permanecer sentados como Buda, esperando que el Ser se manifieste. Por nosotros mismos no necesitamos ser águila, ni león, ni humano. No necesitamos realizar ese movimiento, a no ser que el Ser nos lo indique. ¿Acaso tú necesitas vivir para algo fuera de los límites obligados de mantenerte vivo? ¿Quién necesita que vivas?

Por eso podemos salirnos de lo que estamos representando y quedarnos parados mirando el vacío interno dónde no sabemos que somos en verdad. Sin duda, si alguna consciencia, nuestro propio Ser, quiere, desea y mantiene nuestra presencia aquí y ahora, es porque algo quiere que experimentemos, seamos lo que seamos, que vivamos algo. Algo quiere de nosotros cuando hemos sido creados. ¿No crees?

Pues bien, si he de colaborar en que algo ocurra en esta dimensión espacio tiempo, quiero jugar este juego sabiendo por qué y para qué.

Tenemos derecho a recibir respuesta y sin duda la recibiremos, al menos viviremos siendo corresponsables de ese pacto silencioso que tarde o temprano se revelará a nuestros ojos, es cuestión de perseverar.

Realicemos esta práctica según se indica. Permanezcamos todo el tiempo necesario en esa petición de que nuestro Ser manifieste que quiere de nosotros. Sin duda lo hará si permanecemos el tiempo suficiente. Si nuestro deseo de conocer la Verdad es más poderoso que el pequeño ego que quiere lograr objetivos de este lado de la manifestación.

Si has alcanzado ese momento de honestidad y apertura, el Ser te compartirá el programa de su fiesta y podrás colaborar como parte de la misma.

Permanece en silencio, sonríele desde la penumbra aparente del vacío, siente que está detrás de esa pared, percibiéndote y disfrutando de tu inteligencia, amalo desde la lejanía aparente. Presiente su presencia, percíbele desde el anhelo. Lo echas de menos y conseguirás percibir su sonrisa y compasión feliz.

Si permaneces seguro de ti, pronto vivirás en él, en ti.

Es como jugar al escondite con él. Cuando seas capaz de sentirle jugarás como con un niño.

Hazlo un día y otro día, hasta que la realidad del Ser esté en todo cuanto haces y que ves, entonces cualquier manifestación de la vida en este plano estará cargada para ti de Ser, verás detrás de todo el programa del Ser en cada ser humano, en cada manifestación de vida, en todo el reino animal, vegetal y mineral.

Imagino viendo en mí, mi Ser y viendo el Ser en todos, no imagino dicha mayor.

No más adelante, no más atrás, todos unidos celebrando el reencuentro en todos los planos de la Fiesta del Ser.

La práctica

A la luz de todo lo tratado, parece necesario recordar que hay dos formas de vivir muy diferentes una de otra. Una de ellas es la habitual, basados en los logros personales y vivir como si la vida en sí misma tuviese sentido dentro de los parámetros que se consideran normales en este mundo cultural y social que vivimos. Es una forma muy legítima y apropiada de vivir el no salirse de los límites de sentirse un ser humano normal dentro de las pautas lógicas. Aceptando y comprendiendo la normalidad de nacer, crecer y morir. No tiene nada de malo, ni es necesario para nada salirse de esos parámetros. Muchos destacados seres humanos se han manifestado soberbiamente aportando a la humanidad grandes avances en todos los campos. También en la simpleza de la vida, grandes seres desde la humildad de no parecer nada especial nos dan en algún momento grandes lecciones de saber amar y vivir.

La otra forma de vivir, es salirse de los límites y las creencias que la vida nos aporta cómo lo establecido y normal. Este salirse, puede manifestarse en lo externo de cualquier forma, sin que realmente pueda significar nada concreto. Es decir puede aparentar ser una característica peculiar más que le definen como diferente sin que por ello denote que realmente se haya salido del mundo de relaciones basados en lo que se ve, la forma, la normalidad.

La otra forma de vivir, se basa en la convicción interna de que existe una realidad que perdura a lo que podemos observar en la vida física, en el cuerpo. Se basa en la comprensión de que aquí todo cambia en lo externo hasta desaparecer mientras que el que observa se manifiesta internamente como algo que permanece y es independiente del cuerpo y la vida material.

En este segundo grupo, pueden estar personas que se manifiesten en lo externo de cualquier forma y posiblemente no se les pueda identificar sino por su propio comportamiento, ya que pueden estar realizando cualquier actividad como personal completamente normales. Su diferencia es quizás, su comprensión interna, su forma de responder a los acontecimientos, etc. Sólo uno mismo sabe si en su comprensión es un ser libre de todo condicionamiento, si es una mente libre de creencias y si se aplica al pensamiento libre, científico, con experiencia directa no condicionada. Una persona así, puede ser coherente con ambas realidades y puede compaginar su evolución interna con el día a día.

Esta forma de vivir implica y pasa inexorablemente por el vacío absoluto en una medida u otra, ya que ningún conocimiento humano puede respaldarle, salvo la percepción interna de uno mismo. Para seguir la vía del conocimiento interno, es necesario vaciarnos por completo de las creencias y conocimientos de lo aprendido sobre la identificación en la realidad física. Permitir que ese vacío se realice ayuda a reconocer sensaciones sobre lo interno. Podemos dejar este vaciado para más tarde si queremos, pero sin duda será necesario dejarlo todo atrás y desnudarse por completo de la creencia de la forma y el cuerpo como contenedores y representantes del Ser que Somos.

Esta andadura necesita mucho de nuestra práctica consciente y continua. No es algo que podemos dejarlo de lado en pos de seguir implicados con las cuestiones normales del día a día. No implica tampoco que tengamos que desatender nuestros quehaceres ni cambiar una cosa por otra, implica que hemos de mantener una continuidad en la consciencia que se nos abre con la práctica verdadera. Si no ponemos atención en ello, con el tiempo acabamos totalmente representados en lo que perece y no podremos llegar más lejos que eso mismo. Esto define una tendencia que se produce siempre que queremos acceder a una experiencia más verdadera, la intelectualizamos para retenerla y poderla repetir basados en el recuerdo que nos deja. Al

convertirse en recuerdo estaremos posicionándonos en él y de ese modo invalidamos la posibilidad de experimentarlo en el presente de forma continua.

Se trata en no basarse nunca en el recuerdo para vivirlo en el presente verdaderamente. La memoria ha de usarse, por supuesto, quizás tengamos solo que cambiar el orden en que hacemos las cosas. Podría ser: "ayer conecte en la meditación con la sensación de estar presente y me sentí realmente vivo", "ahora tengo tiempo de meditar y me gustaría seguir con la misma experiencia", "voy a entrar dentro y voy en busca de mi presencia y me dejo fluir sin intención de repetir nada", "quizás el recuerdo guíe esa sensación de presencia y desde ella observo que se hace presente una experiencia similar o parecida pero diferente a la del día anterior", "me dejo expandir e inundar por el flujo de la experiencia, sin querer dirigirla ni atraparla ni limitarla". Diferente sería querer repetir la experiencia y su sabor en el presente como si éste presente no existiese. La energía del recuerdo estaría pidiendo que el momento presente reprodujese un recuerdo y esto no tiene nada que ver con lo anterior. Sería algo así como querer suplantar la energía del instante generador de la vida a través de algo que ya no existe.

Si buscamos la verdadera identidad interna, ésta ha de respirar, ha de manifestarse, ha de despertar del sueño en el que está sumida y hemos de estar atentos de que estamos conectados con el punto generador desde el que se sustenta el momento presente. Si estamos en vez de eso atentos al punto de atención en la memoria, o en un pensamiento, entonces la fuente sustento que nos permite sentir la vida estaría cargándose desde un punto de acceso menor en el que la energía es indirecta y muy limitada. De poco servirá tener una conexión especial un día y vivir del recuerdo de que un día vi la luz. La luz pasada ya no es luz ahora. Hemos de renovar la acción cada día, en cada momento, en cada instante, al igual que respiramos a cada instante, como una vivencia muy diferente, al igual que el aire que respiramos, siempre es diferente.

Uno se abre a la vida cuando permanece en ella. Los conceptos de mañana pertenecen al mundo del que queremos salir.

Renueva cada instante tu decisión de practicar la verdadera atención hacia la presencia que sientes que eres tú en ese instante, como si no recordaras nada pasado, como si acabásemos de nacer. Percibir la respiración es sin duda la forma más sencilla y directa, ya que siempre se da, no hay necesidad de incorporar nada nuevo, solo unir nuestra atención a la respiración.

Para el Ser interno no hay espacio ni tiempo. Cuanto más nos acerquemos a él desde nuestra pequeña dimensión temporal más nos integramos en el no tiempo y por ese motivo más sencillo que se traslade a nuestro presente continuo nuestra atención.

Prueba a entrar dentro, siente el no tiempo del Ser dentro de ti, enfoca la intención de permanecer en la presencia en todo momento. Abre los ojos y observa como la presencia se mantiene en todo momento sin interrupción. No puedo ni imaginar lo placentero que puede resultar, sentirse amado de forma continua por ese amor que me permite existir y me mantienen en la vida con cada respiración. Descansa tu mente en esa sensación. Observa los cambios, lo que ocurre aquí en este pequeño tiempo. Observa como tu atención en el no tiempo permanece y llega a percibir como un masaje los acontecimientos cambiantes de la vida, mientras permanecemos en la presencia.

Practica una y otra vez. Abierto a la nutrición de la presencia.

Todo tu pequeño tiempo te parecerá poco para disfrutarlo de este modo mientras permaneces en la presencia sabiendo que perteneces al no tiempo.

Toda esta práctica puede compaginarse perfectamente con el día a día. Se trata de vivir como en dos canales, en uno de ellos tenemos plena conexión con la verdad que somos y por el otro ofrecemos a la expresión en la dimensión del cuerpo el reflejo de la verdad interna sabiéndonos libres de sus limitaciones, dando a través de él, el amor que recibimos gracias a nuestra apertura interna, desde dónde mana el caudal inagotable que todo lo sostiene.

Ninguna demostración, ningún privilegio, nada que destacar según la vida temporal, simplemente vivir conectado con lo que es, s el mayor regalo que podemos hacernos, sirve para lograr una vida plena dónde llegar a su final no existe, ya que permanecemos despiertos en lo que es desde siempre.

Para trasmitir la imagen de la forma en que se puede vivir desde la presencia, podemos imaginar la acción del Sol. Tiene un núcleo desde dónde se genera la energía, es la fuente. Esta energía se irradia en todas las direcciones en el espacio. La energía en forma de luz puede aplicarse en diferentes cuerpos celestes y que todos ellos reciban en su lugar la energía. Del mismo modo, la energía que nos llega en el punto fuente interno que da lugar a nuestra presencia se irradia energía que es recibida en muy diferentes estratos de nuestras dimensiones internas, ya sean físicas, energéticas, mentales, etc. Los pensamientos mismos se producen gracias a esta energía y ésta se manifiesta en el plano mental. Cualquiera de las formas y lugares dónde llega esa energía personaliza un componente diferente sujeto a las características de esa forma. La memoria es una de esas materializaciones que existe basada en la energía fuente y tiene unas propiedades y características concretas de eso mismo, la memoria. La memoria tiene una función y se ha de usar para lo que fue creada. No sirve para experimentar el presente en el que existe contacto con la energía.

De todas esas formas en las que la energía fuente se manifiesta, existe una muy concreta dónde se recibe concentrada y sin ningún tipo de cualificación. Si somos capaces de permanecer en ese punto antes de cualificar la energía, podríamos desvelar a través de su luz los grandes misterios que se nos ocultan. Por usar la energía de forma ya cualificada experimentamos la realidad mediante la observación desde el "yo" basados en una forma ya cualificada, somos parte de ella, no nos queda otra que aceptar el resultado de lo ya creado. Si queremos volver a ser el origen, hemos de saltarnos el reconocimiento de identidad de esa percepción de lo que somos y avanzar hacia lo no cualificado.

Cuanto más próximos estemos del punto generador, más cerca del Ser estaremos, quizás incluso se convierta en la puerta hacia integrarnos con él, sin duda.

O quizás querremos permanecer en cierta cualificación que nos permita continuar creyéndonos que somos un más o menos individuo y personaje para seguir actuando como tal.

Parece increíble que el acceso a la Verdad sea tan simple como viajar al nacimiento de la energía, saltándonos todas las cualificaciones como si se tratase de los peldaños de una escalera hasta el lugar dónde sólo existe la energía sustento de todo, sin cualificación alguna. Si queremos quedarnos en un escalón cualquiera siendo posiblemente cercano a la fuente, experimentaremos mayores sensaciones de estar en nuestra casa.

Así, depende de nosotros que queramos estar como humanos creyéndose cuerpos, elementos astrales, pensamientos, mente, etc. Dónde queramos permanecer. Tarde o temprano la energía volverá a casa deshaciendo toda cualificación generada por los creadores personales o las almas.

Este concepto, que es sólo un concepto, quizás un lindo pensamiento, se hace realidad durante las prácticas, si contamos exclusivamente con lo que percibimos y reconocemos como real

interiormente y prácticamente olvidaos los pensamientos y valoraciones que la lectura de estas líneas pueda ocasionarte. Rechaza todo pensamiento y vuélvete a los espacios no cualificados que tienes dentro. Ese Sol central está dentro de ti. Identifica dentro todas las cualificaciones, averigua si se trata de una forma más en la que esa energía queda representada y si deseas disfrutar de ese escalón interno hazlo mientras sientas que has de reconocerlo. Pero no te quedes en él como si fuera el Sol mismo. Al menos que sea tu anhelo el que te indique si quieres entrar más dentro de ti.

Solamente uno mismo puede desentrañar en qué modo o escalón se encuentra detenido, en sí mismo, se puede estar en cualquier cualificación, forma parte de la experiencia. Lo que se pediría es que en esa búsqueda interna seas tú quien decida que consciencia despertar y habitar y no sea simplemente el efecto de repetir lo que en la sociedad dónde se influye. Decide qué nivel de consciencia te es propio en el momento en el que estés ya que de ese modo evolucionaras desde lo que tu alma quiere experimentar. Si vivimos simplemente repitiendo lo que la sociedad impone, tu desarrollo evolutivo de tu alma estará marcado por la educación, la publicidad y lo que les interese a los que dirigen el mundo.

¿No es extraño que seres humanos con una consciencia concreta sean los que decidan como programar el comportamiento y la evolución de las almas?

¿Comprendemos la importancia de que la evolución de las almas no esté marcada por factores externos que responden en muchos casos a simple manipulación, control y castración, sin ninguna conexión con el propósito de experimentación de los seres personales que guían mediante el alma el estado evolutivo de la experiencia?

¿Comprendes la importancia de crear espacio entre el que observa desde dentro y todo lo que ocurre fuera para conectarnos con lo que si deseamos verdaderamente?

Si te desligas de eso que te dicen que eres, puedes ir comprendiéndote internamente que eres un universo de realización en ti mismo y no querrás nunca más entretenerte en lo que te dicen que eres los controladores de un mundo que desaparece.

No necesitas hacer nada, los controladores pueden estar tranquilos, ya que nada que hagas te impedirá ir hacia tu Sol central si lo deseas y podrás también seguir actuando aquí como desees de forma independiente a tu única verdad de la que eres el único dueño.

La apertura

“No puedo parar mis pensamientos”

“No logro sentir lo que vosotros, aunque me relajo, no tengo vuestras experiencias”

“Me gustaría poder abrirme a sentir, pero no sé cómo hacerlo, no paro de pesar”

Partimos de un sin fin de situaciones, cada persona en una realidad diferente, pero estas expresiones suelen ser muy similares cuando lo que queremos es encontrar calma, paz, comprensión y de algún modo acercarnos a la verdad. Precisamente la medida en que esto nos pasa es similar a la distancia que estamos de nuestra presencia, ya que una vez estamos en ella, el pensamiento desaparece. Esto no se debe tomar como desalentador si es lo que te ocurre, ya que es lo normal aquí. Se trata de un indicador que te va a servir para reconocer cuando estás conectado con la presencia realmente, verás que todo adquiere una naturaleza diferente, entre los efectos principales, es que desaparecen los pensamientos incontrolados, o incluso cualquier pensamiento, sea el que sea, desaparece todo el estrés, la angustia apareciendo una sensación de bienestar general difícil de describir. Si nada de esto te ocurre es simplemente porque tienes que profundizar en el punto de atención mediante cualquier técnica o práctica como las que compartimos en este libro.

La carencia de verdad, es algo que define nuestra vida humana, como hemos tratado, desde niños nos vemos obligados a aceptar primero un cuerpo como nosotros y luego todo un elenco de cultura que hemos de asumir. Al vivir desde la desconexión de nuestro ser interno sometido a la normalidad, se hace difícil desarrollar una vida auténtica y plena de nuestra verdad. Hace falta primero reconectar con nuestra esencia para luego viviendo desde ella mostrarnos al mundo de forma auténtica.

Reconocer la verdad interna es un proceso muy sencillo, ya que es lo que sentimos, sin más. Lo difícil parece ser que es el rescatarnos desde el fondo del pozo, activarlo y ser coherentes con ello, sobre todo la dificultad consiste en identificarlo siendo algo inmaterial, en un mundo material. Tenemos muchas consciencias entremezcladas y de ese modo descolocamos cuestiones de un plano en el otro y eso crea inestabilidad.

Con la práctica, la certeza de lo interno supera en verdad y realidad a cualquier cosa externa por muy real que nos parezca.

Si no estáis de acuerdo, como se suele decir, podemos reunirnos dentro de 100 años y seguramente que podremos constatar que el cuerpo no somos nosotros.

Por cierto, que no se si lo que te estoy escribiendo te parece muy complejo o no, realmente es tremendamente sencillo si no lo juzgamos y simplemente lo vamos reconociendo internamente, sin quedarnos en las palabras. Intenta seguir internamente todo lo tratado en el libro y estoy seguro que te será de gran ayuda, salvo que ya lo tengas todo integrado. Sé que hoy en día estamos a punto de despertar globalmente, cada vez lo veo más cercano. Entonces ya no será necesario escribir este tipo de libro ni asistir a ningún taller o escuchar a algún maestro.

Cuando eso ocurra, los maestros seguramente podrán hacer una vida normal entre nosotros, porque sabrán que nadie se les echara al cuello para lograr avanzar, estaremos todos como compañeros disfrutando de la maestría celebrando la vida de la consciencia.

En este momento, vamos a tratar el principio de la apertura, ya que es de vital importancia el dar el primer paso y afianzarlo. Es el comienzo de nuestro verdadero caminar en el mundo interno. La única verdad sobre la que podemos pisar sobre seguro.

Existen dos mundos claramente manifiestos aceptándolo como parte de la exposición y para simplificar. El mundo interno y el externo. Ambos se pueden influir y fluyen en los dos sentidos.

Reconoce estas dos realidades, identificarlas en ti. Repasa tu vida desde que recuerdas y observa como ambas realidades se influyeron.

Cuando estamos en profunda relajación quizás escuchando una bella música o practicando meditación, si permanecemos con la atención en nuestra realidad interna, toda la presión del mundo externo ha desaparecido, el yo circunstancial no existe en ese momento, nuestras obligaciones o nuestros, conocimientos o habilidades en ese momento se esfumaron. Estamos en la presencia de lo que no es de aquí. Consideres o no, que sabes meditar, de seguro que has experimentado en algún momento algo similar. Algo similar ocurre en los viajes de sonido, con diferentes instrumentos, como cuencos tibetanos, campanas, panderos, etc. Como normalmente se reciben en posición tumbada o en meditación, nos procuran un tiempo en dónde estamos o profundamente entregados y relajados o atentos a cada sonido, ya que cada variación es como una sorpresa. Cualquier persona entra en un estado pleno de no pensamiento y continuado disfrute, experimentamos lo que es atención plena a lo que ocurre, la “loca o el loco de la casa” no es que haya parado sino que ha desaparecido.

Puedes imaginar en este momento, en este estado, que puedes abrirte a lo que es percibirte sin mente, experimentar como tu presencia interna sale hacia tu cuerpo y lo reconocer como el lugar que habita, los siente. Puedes percibir tu piel y el aire que le rodea desde dentro y puedes percibir la realidad material, el mundo externo desde dentro. Verás entonces que experimentar la realidad física desde dentro aporta una forma de vivir muy diferente. Esto define una de las dos direcciones posibles, vivir la consciencia interna que percibe y vive en el mundo externo.

Lo contrario sería, percibir el mundo externo como real y esa realidad de los sentidos entrase y llegase hasta la morada de la presencia y la recluyese en la mazmorra de dónde no se atreve a salir, ya que no es reconocida por nuestro favor, como algo que merezca la pena. De esta forma el mundo externo toma fuerza en nuestro propio castillo, lo habita y dispone de él. El mundo externo controla nuestros movimientos, nuestros gustos, nuestras necesidades, difícilmente el que vive realmente puede expresarse en la vida externa. Parece que de algún modo nuestra atención y valoración tiene un efecto determinante en la evolución de nuestra alma, así que podemos asumir esta función con alegría procurando al alma verdadera atención.

Esta es la situación en la que en alguna medida vivimos casi todos y es lo normal. Bueno, voy a serte sincero, cuanto más avanzo en el sentido de conectar con mi alma y procurarla atención, me doy más cuenta de hasta qué punto el alma vive encerrada y alienada, al tiempo que observo hasta qué punto en la sociedad vivimos a espaldas de la verdad interna, siendo esta inmensamente más extensa de lo que puedo imaginar. ¿Estás de acuerdo?

En este estado, quien piensa, no somos nosotros. Quien piensa es la energía cualificada que invadiendo el castillo, se mueve libremente en él, mientras nuestra presencia recluida anhela ser liberada de la mazmorra. El alma mira de vez en cuando por la pequeña mirilla de la puerta, dónde apenas pasa un hilo de aire y ve como caminan continuamente los centinelas mentales en forma de pensamientos. Su uniforme es gris y casi transparente, se puede contemplar a través de ellos las paredes, en realidad son centinelas hechos de humo, pero son tantos y se mueven tan rápido que nos sentimos atemorizados.

Ocurrió en un tiempo, que un pequeño príncipe se le hizo rey en un nuevo castillo. Mientras crecía llegó al castillo un sirviente llamado “mente” y este ofreció al pequeño príncipe sus servicios. Como no había nadie más en el castillo, dejo guiarse por “mente”. Lo primero que ofreció al príncipe es una legión de personajes que servirían en el castillo mediante todas las labores que fuesen necesarias y más. Nunca se pondrá límite al número de servidores. Había arquitecto, cocineros, bufones, coros, bailarines, etc. También el ejército de legionarios que aumentaban día a día, el ejército de los llamados “pensamientos”. Estos últimos abundaban en tan gran número que ya casi no se cabía en el castillo. Ante esto un día el señor “mente” reunido de su gran número de asesores, decidieron trasladar al príncipe a un lugar dónde no molestase, ya que siempre estaba en medio y representaba un estorbo con tanta queja, con lo que le recluyeron en una mazmorra en la parte más oculta del castillo. Así está la situación.

Ahora toma consciencia de que es así. Si no controlas tu casa, si los pensamientos se pasean por tu mente libremente y te torturan, son simplemente parte de tus carceleros, en forma de creencias erróneas.

Si queremos recuperar el control de nuestra vida y ser nosotros quien gobierne el castillo, hemos de localizar primeramente a la presencia, rescatar al príncipe real. Sin él, no podremos hacer nada, ya que nuestro pensamiento carece de dirección y de sustento vital. Una vez nos pongamos en contacto con nuestro príncipe, él nos conectará con la luz de la verdad.

El ser humano, la consciencia que puede alcanzar por sí mismo, la construcción que llamamos ego, no puede hacer mucho, ni lograr nada por sí mismo si no logra conectar con lo real que se encuentra sometido en un pequeño espacio, en la mazmorra del castillo. Ese ego es una construcción más del señor “mente”, no le temas. El ego de algún modo es un representante del príncipe que como un pensamiento más, un día pasó delante de la mazmorra por casualidad y miró por la mirilla, al preguntarse qué habría allí. Ya nadie se acordaba que había un príncipe real en el fondo del castillo. De este modo nuestro soldado “ego” mirando por la mirilla atraído por una tenue luz contemplo una figura resplandeciente vuelta hacia sí misma como quien lleva mucho tiempo sin moverse. Imagina, después de tanto tiempo, como fue ese encuentro entre “ego” y el príncipe. Imagínatelo, en ti mismo cómo puedes ser algo así.

Es el contacto con el príncipe lo que limpia, nutre e inflama al ser humano que lo hace uno con él y forma el ejercito de la luz y la verdad. Una vez que hemos conectado con él, ya no hay sombra de duda, ni volvemos a sentirnos inadecuados, ni incapaces. Él nos aporta una armadura luminosa que nos permite acabar con todo el desorden del castillo, ningún pensamiento ajeno o propio que sea diferente a la luz podrá habitar nunca más el castillo. Imaginar que esos soldados revestidos con la armadura luminosa, el poder que desplegaron en el castillo. Poco a poco los soldados “pensamiento” fueron contagiados por ese esplendor y poco a poco se llenaba de luz todo el interior del castillo. Ya no había lugar oscuro ni oculto. Todo lo que es, quedo expuesto y reconocido quedando al descubierto la inmensidad del castillo.

Por fin, dejaremos de dudar, de creer que no sabemos, de sentirnos incapaces.

Esto se produce cuando lo real en nuestro interior sale de la mazmorra y se auto identifica en uno mismo y comenzamos a vivir desde esa realidad superior, más bien incomparable.

Para esto, necesitamos apertura a percibir, lo que tenemos dentro. La mazmorra dónde nuestra verdad está encerrada.

Es algo que **todos** podemos hacer y del mismo modo **nadie puede hacer por nosotros**. Tú tienes tu mazmorra y tú has de liberar al príncipe.

Cualquier cosa diferente a esta, realizada en el mundo externo, por muy parecido que sea a dicho proceso, no servirá más que para fomentar la imitación de la verdad en la vida eterna, que pasa, el ejército de los "pensamiento" seguirá creciendo con sus armaduras de humo. No dejes que este libro te llegue desde lo externo, porque igualmente no te servirá. Estás en tu intimidad, reconoce este proceso en ti, sin apoyarte en nada y decide que tienes suficiente valor e importancia como para mirar dentro de ti y localizar la mazmorra en la que te encuentras. Mira dentro de la mirilla y observa a tu príncipe. Llámalo si está dormido o moribundo. Llámalo insistentemente aunque te parezca como una momia. Insiste hasta que pueda mirarte y enciende su luz con tu mirada. Pronto brillarán como diamantes y te inflamarán por dentro.

Para lograr esta apertura, acepta todo lo que hay en ti, sin juzgarte, sin valorar si identificas algo o no, si sólo ves vacío y crees que nada valioso hay.

En el castillo, nada se oía otra cosa que el zumbido de los "pensamiento", no había otra cosa y si tu anhelo recordaba que había un príncipe e intentabas buscarlo, pronto aparecía un soldado "pensamiento" que pretendía complacerte. Nadie sabía de la existencia del príncipe, solamente en sueños intuías que en algún lugar estaba encerrado. Es tu anhelo profundo a encontrarlo lo que te acerca más y más. Si te aceptas, tu amas, respiras esa sensación de existir, de nutrirte, se irá activando un percibirse por dentro, cada vez con más claridad. Sabrás que cuando respiras de ese modo estas nutriendo al príncipe, cada vez más despierto, sentirás lo agradecido que se siente por volver a respirar, lo que le dará fuerzas para llamarte con más fuerza y disfrutarás cada vez que vuelvas a respirar para él. Un día te sorprenderás cuando le veas directamente y sientas que el príncipe se ha recuperado y recobra su luz. Iras a su encuentro y para tu sorpresa verás en su rostro tu propio rostro. El príncipe ha venido a ti y se funde contigo, ya nunca más estarás sólo y tu presencia interna brillará en este mundo externo dónde cada cosa guarda su príncipe oculto, del que todo está hecho.

Ábrete a esta experiencia, a nadie se le niega. Acéptala sin juicio ni mente. Acógete. Siente este proceso guiado por el anhelo y deja que se madure sin prisa, se paciente. Llegará el día en que te sobrecoja y entenderás todo. Una vez el castillo se ilumine por dentro te conocerás por completo.

No podremos comprender la naturaleza de lo que anhelamos por dentro hasta que no decidamos buscarlo en el lugar dónde se origina y los referentes que necesita están en esa misma dimensión. Aceptar esto, nos convence que el camino es entrar dentro y desde allí permanecer observando la vida mientras transcurre, decidiendo sobre cómo nos vincularemos a ese proceso temporal que llamamos vida, que pronto termina, para continuar el vuelo.

Emisión de la voz

La emisión de voz, es un arte magistral que en su más refinada manifestación nos acerca a la expresión y comprensión de la sutileza del alma, ésta tomada en su esencia más pura inundada de luz y calor.

El conjunto de las cavidades forman un todo sensible que permiten modular y dar naturaleza a cada uno de los movimientos del alma. Las cavidades entendidas como la totalidad del contenedor del aire que reside en nuestro interior.

La sensibilidad, la presión, el orden en su efecto, la humedad, el calor y otras características sutiles tales como el grado de conexión, la consciencia, la intención, el deseo, la fe y muchas otras, todo ello como un todo ordenado en el tiempo forman una infinita combinación de factores que hacen de la voz humana una de las formas de expresión más complejas y especiales de cuantas disponemos.

Tanto es así, que el fenómeno de la escucha se hace tan imprescindible para su interpretación, que requeriría un tratado completo para abrir los caminos de las capacidades perceptivas hasta lograr la completa y verdadera comunicación.

La emisión de la voz unida a la escucha constituye una interconexión muy especial y poderosa que posibilita la verdadera conexión de nuestra alma mediante un elemento externo y material, de forma que puede permitirnos comunicarnos alma/alma con otras almas y con nuestra propia alma manifestada en la materia a través de nuestros cuerpos.

De este modo, la atención y estudio de cada una de las partes que intervienen en el proceso de la voz requiere una especial dedicación, tanto en el plano físico como en el energético.

Nos referimos al plano energético como todo aquel que es percibido de manera interna como vivencia real, entrando en el plano de la ciencia espiritual.

Nos referimos a ciencia espiritual, como a toda aquella constatación personal y directa sobre los planos de la luz y la energía que vienen a constituir lo que se podría llamar espiritualidad interna, alejándonos de todo tipo de misticismo comprendido por la mente o externamente.

Al igual que sólo lo interno permanece durante el sueño, del mismo modo la espiritualidad interna es el fundamento de la constatación de los planos sutiles.

Al basarnos de forma exclusiva en esa espiritualidad interna, podemos hablar de proceso científico de aproximación a la experiencia sutil verdadera.

Recordar, que sólo lo real, tiene soporte en sí mismo y puede ser la base de progresivos desarrollos y acercamientos, por igual reales.

Por ello, la invitación a desechar todo aprendizaje externo y partir si es que no disponemos de otra base cierta del cero absoluto. Para empezar a caminar desde la base.

A lo largo del libro vamos a abordar todo lo tratado en base a dos puntos básicos constatables:

Experiencia física

Experiencia interna o energética

Fijaros, que aunque la información que aporta este escrito nos llega mediante la comprensión, el pensamiento, hemos de basarnos en la conexión curiosamente con el cuerpo. ¿Parece un

contrasentido? Sin duda lo parece. Decimos que no somos el cuerpo para a continuación indicar que nos basaremos en la experiencia física. ¿Por qué?

Pues porque paradójicamente sentir el cuerpo elimina la posibilidad de convertirnos en el ejército “pensamiento, humo”. Resulta que lo que nos garantiza y posibilita llegar hasta la mazmorra es sentir el cuerpo. De hecho, si olvidáramos todo lo aprendido, también estas palabras y simplemente nos dedicáramos a reconocer la realidad de nuestra presencia física, llegaríamos muy pronto al lugar dónde reside el príncipe. Parece increíble reconocer la verdad de las palabras “el cuerpo es el templo del alma”.

Reconozco, que las verdades que nos fueron transmitidas en los escritos, no paran de sorprenderme y coincidir con lo que voy experimentando. En mi interior se liberan en su verdadero valor y las acojo sin prejuicios y en libertad.

La idea de este tratado es dotarnos de la posibilidad de realizar el despliegue personal interno a través de la voz mediante un enfoque doble, sobre todo porque generalmente las personas nos encontramos más conectados con una de ellas. Unas personas estamos más unidos al plano físico desde el que podemos evolucionar a la espiritualidad científica y por el contrario, otras personas se sienten más en los planos de consciencia o energéticos y lo que requieren es habitar plenamente su identidad corporal. Siendo la reconciliación de ambos mundos el objetivo del presente tratado para poder realizarnos de forma armoniosa en nuestra encarnación actual.

Solo sobre el camino firme se alcanza el objetivo. Solo sobre bases ciertas podemos llegar a aproximarnos al conocimiento verdadero.

Al menos la propuesta parece tranquilizadora y esperanzadora. No pedirnos más, ni apoyarnos más, que en lo que podemos constatar de forma directa, esta es la garantía que aporta un tono científico al desarrollo personal. No basarnos en ideas ni percepciones de otros. Sino, una vez más, experiencia directa y no pasar ésta al pensamiento.

La madre

A lo largo del libro hemos tratado muchos temas profundos que nos ayudan a desligarnos de la programación que limita nuestra consciencia y libertad. En la encarnación en el cuerpo se producen muchas limitaciones con respecto a la consciencia de alma y éstas limitaciones junto con el anhelo que nos produce, forman un estado de carencia amorosa del que nos resulta muy difícil escapar por causa del olvido de uno mismo.

Por eso deseo compartir una posible forma de salir de ese "abrazo de falta de amor" en que cae el alma que somos.

El proceso **amoroso** que experimentamos en el nacimiento desde el "**alma consciente**" de la madre y del hijo/a, es un momento maravilloso desde los planos del Ser, pero no así para la consciencia residual y habitual en el nivel consciente humano tan desconectada del plano original. Desde la perspectiva humana, el nacimiento de un nuevo ser humano es un acontecimiento pretendidamente feliz, pero que generalmente viene marcado por circunstancias muy particulares de todo tipo que van a afectarnos desde que nacemos.

Quizás en el momento de nacer es el último instante en que permanecemos en contacto con el Amor total del origen.

La entrada a través del canal del parto en el mundo físico comporta una doble "nausea". Primero la conexión con el cuerpo físico mientras avanza por el canal del parto y después el olvido y la sensación de muerte y entrega profunda de la consciencia del alma. Más que nacimiento, el alma lo siente como entregarse a un profundo sueño, en forma de ofrenda a su nueva misión o plan de vida.

Así, la muerte física es la vuelta al Amor, la liberación y la satisfacción de haber cumplido el plan, que nunca podremos juzgar desde la mente presente en este plano. Mientras estemos funcionando en el plano de las proyecciones no podremos estar en el plano de la realidad. Aun cuando tengas percepciones de que lo que creemos corresponde con el otro plano, date cuenta de que siempre será un sucedáneo, ya que estamos proyectando en la mente limitada. Quiere decirse que no hemos de creernos que por tener una comprensión en nuestra mente este hecho implique vivir la realidad de estar en los planos del Ser. Podemos pensar lo que queramos, pero sólo podremos experimentar eso desde dentro.

Detrás del nacimiento, quizás la única consciencia fuerte y potente que nos queda y que anhelamos profundamente es la necesidad de que la madre nos nutra y nos ame, es el nexo de unión con lo que dejamos atrás. Una sensación de estar unidos con la madre física de forma espiritual y luminosa.

Si miramos internamente recordando esas sensaciones podemos constatar que nuestra madre además de ser madre física, también es el nexo que nos une con la madre espiritual y esta visión interna nos puede ayudar a conectar con la Madre Universal si por un momento dejamos de verla en su aspecto y efecto físico, probablemente mucho menos amoroso y menos "incondicional". Esta es la base en la que se forma el desacuerdo entre la madre física y la espiritual. Nuestra identificación con el cuerpo y nuestra posterior relación con la madre en su nivel concreto de consciencia provoca que esperemos recibir el "amor espiritual" desde lo externo a través de nuestra identificación con lo que manifiesta en lo físico. En muchas ocasiones se da que la madre física desde lo externo no aporta el "amor espiritual" que necesitamos. De cualquier forma la nutrición espiritual acaba por encarnarse igualmente en la nutrición física. Si

nos observamos identificaremos como el ingerir alimentos tiene un matiz compulsivo dónde lo que deseamos es nutrirnos espiritualmente.

La necesidad de nutrirnos desde el alma acaba por incluirse en la necesidad de nutrirnos físicamente, al igual que el alma al encarnar acaba creyéndose el cuerpo.

Existe la parte nutricia que tiene que ver con el alimento que nutre el cuerpo y existe un alimento diferente que es el alimento "espiritual" que nutre y acompaña al alma y mantiene ese tipo de conexión que la es natural en la vida del alma fuera del mundo físico. Podemos mirar dentro y permitir que ese recuerdo aflore en nuestro momento presente. Ese recuerdo puede despertar la percepción de que siempre podemos ser nutridos de ese modo, si mantenemos la atención en esa percepción sin duda iremos recordando y amplificando su efecto.

Sin esa energía sustento somos incapaces de encontrar el gran amor que anhelamos desde el estado humano normal.

¿Qué porcentaje de seres humanos no logran nutrirse a través del canal de la madre de esa energía tan vital, que nos permite sentirnos merecedores de vivir rodeados de amor?

Desde nuestro más profundo inconsciente demandamos que nuestra madre nos dé y mantenga la vida a través de su amor perfecto. Sin darnos cuenta de hasta qué punto eso nos marca en toda nuestra vida. Mientras vamos adaptándonos al mundo físico a la par de desconectarnos de la posibilidad de mantener abierto el canal del origen, nos ocurre que cada vez vemos más lejana la posibilidad de lograr ese amor, hasta el punto de dudar de que sea posible o incluso exista.

Cuando anhelamos interiormente ese estado de unión con la madre durante nuestra gestación y vemos la gran carencia que tenemos de ello en la manifestación como madre física es muy normal que entendamos que hemos de exigírselo por derecho de nacimiento y que mantengamos una reacción muy crítica con ella ante nuestra frustración.

Cómo se trata de un anhelo muy poderoso, mantendremos nuestra demanda a lo largo de la vida.

Lo que suele ocurrir es que durante nuestra adaptación a la sociedad asumida desde lo externo nos enfrentamos a situaciones en las que nuestra madre no manifiesta lo que internamente esperamos de ella, al tiempo que desde el interior seguimos experimentando la necesidad existencial de recibir ese amor incondicional sin el cual nos creemos perecer, por lo que nuestra demanda tiene un matiz de exigencia como que sin ello no podríamos vivir, de forma obsesiva e intransigente, cuando fehacientemente se ve que en algunos casos no podrá aportarnos lo que la demandamos. Incluso a veces uno se pregunta, ¿en qué cabeza cabe que una madre habiéndonos engendrado emane una energía tan negativa hacia nosotros?

En algunos casos más frecuentes de lo que parece en personas normales, la madre emana inconscientemente una energía anti vida o de muerte hacia sus hijos, por diferentes motivos.

Estas circunstancias se dan y sin duda marcan de forma muy determinante a los hijos, que se verán obligados a romper con la fidelidad hacia sus padres para poder sobrevivir y luego lograr ser felices. Se trataría de procesos largos en los que nuestra construcción de la autoestima no dependa de la acción nociva de los padres en esos casos. Así la desobediencia y la infidelidad hacia es proyección se hace muy necesaria.

La intención de la madre desde el plano consciente y normal es amar a sus hijos. ¿Pero por qué en tantas ocasiones la energía de la madre nos resulta tan tóxica y negativa?

La situación resulta muy dramática y de forma general, es esto lo que causa prácticamente la totalidad del mal humano. Cuando todo está en orden y los hijos se han desarrollado de un modo adecuado según el amor, difícilmente se puede dar que esos hijos no vean lo positivo en sus vidas.

Aunque a nivel de alma los seres humanos son concebidos desde la visión del Ser con un amor perfecto e infinito, a nivel del ser humano corriente lo que se vive es una situación bien diferente.

Muchos somos engendrados en situaciones muy adversas, se podrían describir miles de situaciones en que desde un principio las condiciones son desfavorables. Parejas sin amor o que aman a otra persona diferente a con quien engendra. Incoherencia y desencuentro entre amor, paternidad/maternidad y sexualidad. Situaciones de maltrato. Infidelidad, mentiras, conflictos familiares, ocultación de la verdad, situaciones de carencia, desgracias familiares, guerras, etc. ¡Qué lejano está todo eso de lo que es el mundo del alma!

No podemos ignorar el efecto que tienen en nosotros esos factores y la necesidad que tenemos de desligarnos de ello, ya que han determinado nuestro carácter y nuestras dependencias marcándonos considerablemente nuestras vidas. Son la causa de nuestras elecciones y de muchas de las cosas que nos ocurren durante la vida.

Hay millones de motivos por los que la vida nos daña en el alma, no nos engañemos. Relativizamos las cosas y aprendemos a vivir decentemente con todo ello, pero pongamos las cosas en su sitio. Hay que aceptar que “somos unos héroes”.

Aun así, seguimos sufriendo y demandando ese amor espiritual perfecto a nuestra madre y mantendremos ese estado de carencia demandante toda la vida, mientras no logremos nutrirnos de algún modo definitivo.

Lo cierto es que en nuestra grabación profunda nos dice: “Si mi madre no me da ese amor perfecto no siento que merezca vivir, no soy digno de amor, estaré toda la vida esperando recibir ese amor nutricio y lo demandaré como si en ello me fuera la vida. Quiero vivir, quiero amar y haré lo que sea necesario para encontrar ese amor”.

De esta necesidad imperiosa e unidad se derivan formas irracionales de compensación para lograr calmarla al menos temporalmente mientras la perdemos una y otra vez, teniendo que fingir, mentir, competir para lograrlo en el modo que sea. Sin duda pretendemos encontrarlo en modo y lugar dónde no se encuentra.

Caemos en situaciones de dependencia muy insanas dónde necesitamos controlar al otro para no perder algo que nos es tan vital asumiendo que algo o alguien podrá dárnoslo. Esto nos lleva a una situación de querer retener, anular y limitar a los demás de forma que nos cerramos a la generosidad, queriendo retener lo imposible. Basaremos la vida en las posesiones y rechazaremos la muerte basados en que lo único real es lo que poseo en vez de experimentar que todo se nos da sin necesidad de lucha. Este aspecto define todo nuestro comportamiento fijado en controlar lo que creo que me da amor y en general es la causa del estado actual de la vida humana.

Es un paso fundamental asumir que no seremos alimentados nunca de ese modo. Saber que al demandar ese amor en el plano físico de nuestra madre mientras que ella misma no fue nutrida y es incapaz para sí misma de nutrirse, es una tarea imposible. No se puede dar lo que no se ha recibido del modo que sea.

Llega un momento dónde uno se desprende interiormente por completo de ese cordón umbilical cauterizado e inútil.

Descubrir, que toda energía proviene del Amor universal en forma de Gran Madre que nutre toda materia es algo que se vislumbra al soltarnos del puente desde el que demandamos de nuestra madre física.

En estos casos en los que sentimos esa falta de nutrición amorosa hemos de lograr la experiencia de que no morimos al aceptar y asumir que nuestra madre física nunca nos va a nutrir en ese sentido. Quizás en sueños sintamos su presencia, la gran Madre que nos nutre en sobre abundancia.

Esa gran Madre está en todas partes, es nuestra madre perfecta al igual que lo es de nuestra madre física. La gran Madre está en todas partes y está detrás de todo lo que se manifiesta, es la madre de todo y su base es el amor.

Soltar la carencia y la creencia, y abrirnos al gran Amor que llega y penetra desde cualquier punto de nuestro cuerpo y dimensión, es nutrirnos directamente desde el amor del Ser, el que fuimos olvidando desde el canal del parto.

Que gran cosa es darnos cuenta que pedíamos ese amor a quien carecía de él.

Una vez abiertos a recibir el amor de la gran Madre, se produce el milagro de nacer verdaderamente en este plano, produciéndose el genuino amor a uno mismo. Ya logramos amarnos y dejamos de obligar a otro a darnos lo que no puede darse ni a sí mismo. Disponemos entonces del enorme tesoro que nadie puede robarnos, ni necesitaremos esclavizarnos en acciones creyéndonos que son necesarias para lograrlo. ¿Os imagináis vivir realizando solamente acciones desde ese amor a uno mismo en vez de vivir corriendo detrás de él?

Cuando ya en ningún momento nos negamos esa nutrición de luz y amor ¿Qué otra cosa si no lo bueno puede llegar a nuestra vida? Ninguna cosa negativa hacia nosotros haremos ya que sabemos que somos dignos de amor.

Y ¿Qué ocurre a quien se sabe digno de amor? Qué recibe ese amor, amorosamente aportado por la gran Madre que sólo espera para que lo recibamos y lo devolvamos entre dicha y dicha en todas las direcciones del universo como la gran Fiesta de la Luz y el Amor. Es entonces cuando podemos hablar de un ser humano consciente y completo. ¿Cuántos seres humanos de ese tipo conoces?

Y ¿Cómo vemos después a nuestra madre física? Con profunda compasión. Un amor inconmensurable ahora parte hacia nuestra madre. Sin darnos cuenta nos convertimos en puente para ella para que sienta en sí misma de forma cierta; quizás por primera vez en su vida; el amor que ahora portamos.

Nos convertimos en mensajero del amor de la Madre Universal, perfecta, absoluta y verdadera para nuestra madre.

Sin duda ella lo percibirá desde su interior, desde nuestra compasión silenciosa, respetuosa. ¿Podéis imaginar que puede llegar a sentir una madre cuando por fin se siente amada mientras intuitivamente se creía culpable por no haber dado suficiente amor?

Desde esa consciencia, sólo hemos de esperar que lo reconozca y lo perciba para finalmente creerse merecedora y se abra a la nutrición amorosa, dónde logrará saciarse empezando a vivir desde el amor a sí misma. Esa frustración profunda que una mujer puede albergar en su corazón por ser madre y no haber podido dar suficiente amor, la puede acompañar toda su vida mientras exteriormente lo que muestra es enfado, rabia, amargura.

Todo un sistema familiar puede ser sanado si tú como hijo o hija logras romper la dependencia con la madre en cuanto a esa nutrición amorosa y logras nutrirte directamente de la fuente. Te hacer valedor para nutrir a tu madre una vez estás unido al amor a ti mismo del que de nada exterior depende. Incluso aunque tu madre te rechace y ataque, no serás víctima de falta de amor ni de valoración. Podrás mantenerte en tu función de nutrirla y con seguridad tendrás éxito, ya que después de todo lo que la madre desea es amar a sus hijos, con ello, aunque sea al final de sus días, logrará ser feliz. Nunca es tarde para algo así.

Un doble circuito sanador, se trasfiere entonces sobre la línea natural en el plano físico, emana un reconocimiento que llega en la línea genética en forma de haces de luz, a sus hijos y antepasados, sanando por completo la especie humana.

Esta sanación rompe de forma eterna y absoluta con la falta de amor y logra el verdadero nacimiento en la vida física permitiéndonos nacer en éste plano verdaderamente, siendo lo que somos hijos del Amor y la Luz.

Llevamos nuestra vocación de ser Seres conscientes hijos de la Luz, encarnados y encargados de sanar el Planeta.

“Madre, Padre, os amo. Os entrego la luz que os fue negada. Que toda falta de amor, que toda carencia, que todo anhelo, que todo trato injusto. Sean sanados ahora y para siempre, en nuestros ancestros y descendientes. Que todo ser vivo vea el rostro de la gran Madre y reine por siempre el Amor. Que nos sintamos merecedores de ese amor y lo reflejemos en todo su esplendor en todo momento”.

“Que sea protegido, amado y respetado el útero materno de toda mujer”, “veneración, luz y protección al espacio alquímico dónde toda alma se ofrece para llegar a nosotros a realizar su acto de amor entre los hombres”.

Cuando logremos en nuestro interior esta sanación, empezaremos a vivir una nueva vida. Doy ese paso ahora contigo.

Sé reflejo del gran Amor que has añorado por tanto tiempo.

Acéptalo en ti, te ama. Vuelve a la vida. No estarás sola nunca más.

Hemos venido a encarnar ese proceso de asimilar el Gran Amor. Nutrir desde nuestra acción directa y consiente ese caudal infinito de Amor.

Cuando nos demos cuenta de lo infinito que es, ya estaremos en ese camino y lograremos en nosotros iluminar con nuestra visión que todo es Amor y que todo es luz. Nunca más veremos sombras en ningún sitio.

“Ya eres Amor y en él te disuelves, como siempre fuiste”.

Ama la vida, como testigo silencioso de tu Amor.

“Gracias madre, por haberme traído, por haber sido perfecta para mi despertar. Por haber permanecido, por haberme enseñado a amar”.

El Padre

Cuando hablamos de roles o de funciones, entramos en una maraña de conceptos artificiales y poco reales dónde nos enredamos sin límite, creyendo frecuentemente que llegamos a descubrir la pólvora, o quizás con derecho a reescribir como si fuéramos dioses lo que ha de ser. Ciertamente, podemos pensar lo que queramos, pero nuestros pensamientos en nada cambian lo que es. Lo que es natural seguirá siéndolo y lo más sensato es basarnos en lo que percibimos, alejándonos de conjeturas mentales o caprichosas, dónde a nada verdadero llegaremos.

Lo cierto es que el padre aporta una simiente que recibe la madre y está se encarga de crear ese cuerpo y nutrirlo de su propia sangre hasta el nacimiento.

El padre aporta seguridad, estabilidad, alimentos a la madre quien se afana en generar la criatura.

Del mismo modo, siempre hay un aspecto de iniciar y cuidar el proceso creativo y el aspecto creador es sí mismo.

El padre es responsable de la calidad de la semilla y de su capacidad de posibilitar que la creación se lleve a cabo.

Pero ciertamente poco puede hacer en cuanto a la propia creación, ese misterio y ese poder está en manos de la madre.

Poco puede hacer el padre si la madre no se ama, si la madre rechaza a su propia criatura, si no desea que viva en determinadas circunstancias, si no es amado como hombre, si realmente la madre amaba a otro hombre, etc.

El que la madre engendre desde el amor y este proveído de la cobertura necesaria para que su gestación pueda permitir ese amor, es determinante en que el hijo pueda atravesar el canal del olvido y sea acogido en el amor.

Comprender esto hasta el último extremo puede sanarnos por completo y de un modo directo o indirecto llegar al mismo resultado. Tal como si hubiésemos nacido en esa familia de amor.

En todo lugar dónde estén personas que no hayan sido nutridas habrá conflicto.

Se podría decir que cuanto más falta de seguridad; que ha de aportar el padre principalmente; menos entrega al proceso de gestación puede tener la madre y más desconexión se tendrá con el hijo en gestación. Todo influye y es de enorme importancia que la sociedad reconsidere y valore como debe el periodo de gestación de seres humanos. Mientras la madre está en preparación y durante el periodo de crianza debería darle cobertura suficiente como para realizar el proceso con plena consciencia.

En primer lugar el padre y por extensión la sociedad completa, deben comprender la importancia de proveer a las madres de todo lo necesario para que éstas puedan entregarse a ese proceso maravilloso en el que una nueva alma llega y al mismo tiempo se vean excusadas de otras actividades que la impidan ser conscientes de lo que están gestando. Esta función ha de ser una de las más importantes labores que una sociedad humana avanzada debe atender. Para que esto sea entendido hoy en día, se ha de recuperar el valor tan importante que tiene la maternidad y ubicarlo en el lugar primordial que merece.

Hoy en día, parece un demérito para la mujer dedicarse a su maternidad mientras tenga que dejar a un lado el aspecto competitivo de su profesión. Culturalmente casi que se acepta que el

embarazo es llevar un peso incómodo que ha de pasar lo antes posible. Incluso el hombre acepta muy parcialmente los condicionantes que implica que su pareja pase por una etapa dónde ya no podrá disponer de la relación en la forma que lo hacía.

Realmente, todo esto está motivado por una desvalorización de la maternidad de una forma grave que pone de manifiesto lo lejos que estamos de lo humano en pos de maquinizarnos.

Es imposible que una vida humana nos lleve a la felicidad si no valoramos la importancia que tiene la maternidad y la educación. ¿Cómo vamos a ser conscientes si no hemos sido engendrados con consciencia?

Aquí, sin duda alguna es dónde el padre ha de mantenerse en su función de proveer de seguridad y mantener un ambiente protegido a la madre. Esta función, puede llegar a ser tan importante como la propia gestación, ya que tiene componentes energéticos esenciales que se integran en la madre que se sabe amada.

Es un poco doloroso expresar estas cosas sobre lo que "debería ser" ya que reconocemos lo muy alejados que nosotros mismos hemos estado de esta situación, pero es necesario tomar consciencia de que aunque no hayamos nacido y recibido algo así, si podemos reconocer lo diferente que habría sido nuestra vida de esa forma. Podemos entonces comprender y perdonarnos sobre nuestros errores basados en esas carencias y poner atención en nuestro presente para cambiar nuestro entorno y colaborar en la atención humana en general.

Para la sociedad humana el nacimiento y la educación, han de ser las actividades más importantes y protegidas de cuantas se atiendan. Se haga o no, desde el punto de vista de la realización y del alma, lo es sin duda alguna. Lo que no tiene ninguna lógica es que la sociedad tare y limite las capacidades de las almas que encarnan y las amaestre hasta que queden adormecidas o simplemente sucumban.

Así, hay que recuperar la importancia de la maternidad sobre cualquier otra actividad humana mientras esta es abordada por parte de la mujer y el hombre.

La labor de amparo y protección la realiza la sociedad en general, hombres y mujeres a favor de la nueva madre, recayendo la más directa responsabilidad en el padre, pero es una responsabilidad global el restaurar socialmente su importancia. En ello está la clave de lograr una vida humana auténticamente vivida desde la consciencia.

Si queremos valorar el grado de desarrollo de una sociedad nos bastaría con valorar el grado de importancia que se le da a la maternidad y a la educación desde la libertad.

Atravesar la puerta

Cuando atravesamos la puerta de las identidades aprendidas y dejamos atrás todo aquello que nos identificaba y daba cobijo, nos encontramos con una sensación de vacío sobrecogedora. En esa situación, solamente dependemos de nosotros mismos, en ése momento dependemos de nuestra desnudez y con ninguna otra cosa lograremos identificarnos.

Ante esta situación puede aparecernos cualquier emoción angustiosa por la vivencia plena de nuestra desnudez interior a la que no prestaremos atención, ya que en ese vacío tampoco está la creencia de haber perdido algo que retener. Hay simplemente vacío de todo, allí no podemos engañar/nos. Ese vacío se manifiesta como una puerta que separa el mundo de las creencias y lo aprendido con el aparente vacío. Ciertamente sabemos que nada en el mundo puede aliviar nuestra desnudez ya que al pasar la puerta cualquier ilusión de conocimiento y seguridad quedó desvanecida, encontrándonos sin ninguna referencia en la que sujetarnos.

De ese modo, ni siquiera los miedos, inconcretos ni concretos, tienen en dónde fijarse, ni la creencia de perder algo o necesitarlo pueden afectarnos ya, todo lo hemos soltado. Permanecemos en la entrega y la sinceridad de nuestra desnudez, reconociendo nuestra falta de conocimiento, nada podemos ocultarnos ni nuestras justificaciones y pretextos nos sirven en el vacío dónde todo nos delatamos. Nos quedamos sin personaje. Por eso al principio haremos cualquier cosa por no atravesar esa puerta.

Pronto nos acostumbraremos e iremos percibiendo la comodidad y el descanso que aporta aceptar la situación de no tener que ser nada, un lugar dónde después de perderle el miedo nos iremos encontrando como en casa. Con el tiempo lograremos estar de ese modo sin prestar atención a cualquier movimiento mental que pudiera arrastrarnos al abismo. Dejamos de verlo, ni nos preocupa, ya que el abismo mismo queda integrado en nuestro vacío. Nada de nosotros tenemos que pueda temer al vacío, de forma que el vacío se desvanece cuando en el vacío nos integramos. Somos el vacío. En el vacío identificamos nuestra consciencia y nuestra presencia.

Una vez pasada la puerta entramos en un mundo de desafectación que nos sacará sin duda de la experiencia humana, ya que esa misma experiencia se manifiesta como integración en la totalidad. La humanidad en su conjunto es percibida ahora como un estado de inmersión por el que atravesamos hasta que sacamos la cabeza fuera del agua, dónde podemos respirar en paz.

Es curioso, como después de soltar, de integrarnos en el vacío de no tener que hacer ni ser nada, después de integrarnos en la energía de la luz indefinida, entramos en un mundo que nos acoge y sobrecoge, “me siento aquí me siento allí”, estar en ambos lugares, aquí manifestados en una forma aparente, allí como una concentración de luz que te inunda y da calor, que se expande en el pecho y en los centros conscientes, sintiendo una expansión interna que todo lo abarca. La sensación es de paz plena, con todo lo que se manifiesta en la materia y sobre todo con todo lo que hay detrás, pues nada que no tenga motivo existe.

Mientras esa experiencia se afianza, seguimos viviendo una vida normal, alejándonos y acercándonos a nuestro vacío completo, cada vez con más presencia.

Por momentos sentimos que de un momento a otro lo material se torna transparente y oleadas crecientes de integración y amor llegan por fin a tu corazón que se expande sin aparente límite. El anhelo te toma en tal magnitud que quisieras dejarte llevar. “Amada energía divina, sobrecógeme y llévame. No te pienso ni te entiendo pero me expando sin nombre ni palabra”. “Amada energía divina, siento que he de estar aún aquí. Quiero seguir dando más y más. Mi dolor y mi ausencia de ti me duelen profundamente. Tener que olvidar una y otra vez, escribir

estas líneas una vez más. Para ti que las estoy escribiendo aun, recordando quien eres, sé que estás ahí".

¿Cómo puede un sol mostrar su luz a otro sol que se cree apagado para que éste le crea cuando le dice que sol es también?

Siente la vida mi alma, vive en mí, si tu no me hablas, ni tú, ni yo vivimos.

Los maestros

Os he de decir que al igual que el árbol en el bosque, al igual que el río y la lluvia, al igual que los objetos artificiales, al igual que la piedra, al igual que tu padre y tu madre, todo es lo mismo. Un espejo en el que sólo te puedes ver a ti mismo. En realidad no existe nada más que tú.

Los maestros, también forman parte del escenario como las estrellas del cielo y el mismo sol.

Por un lado estás tú y por otro todo lo que ves fuera. Todo forma parte de un escenario temporal. Todos vemos nuestro interior y todo lo exterior. Todos estamos en la misma situación, mi interior y todo lo demás. Nadie está en mejor o peor situación que tú, ya que en cualquier forma que adoptes, tiene principio y fin, para luego volver a ser uno con todo.

Observa como llegas a la vida, totalmente sólo. En ése momento hay un escenario existente muy independiente de ti, ya existía. En él se representaban millones de historias que no tenían nada que ver contigo o quizás sí en otra época, yo no te aseguro eso, no lo sé, ni me hace falta saberlo.

Después de un tiempo dónde participaste de un escenario externo a ti, te marcharás, igualmente sólo y dejarás que ése escenario continúe.

Lo cierto es que en todo momento estuviste tú y todo lo externo que forman parte de un todo escenario común dónde todos nos influimos en la representación de la vida.

Como ves, todo vuelve y se queda en ti. Desde luego aprender a estar contigo mismo es lo más razonable y amoroso que puedes hacer.

Mientras estamos aquí, sin comprender que es la vida y si somos de los que buscamos respuestas, las buscaremos dentro de lo que podemos encontrar en el escenario, ya sea en forma de libros o siguiendo las enseñanzas de los maestros, o quizás desde niños comprendíais que la respuesta empieza en uno mismo, si algo hay que conocer de verdadero es mediante la percepción de uno mismo.

¿Estaréis de acuerdo en que toda esa búsqueda externa forma parte del escenario?

Siendo el escenario un todo para experimentar la individualidad ¿no crees que los maestros forman parte de ese escenario externo a ti?

Generalmente los maestros inciden de la misma forma que todo lo demás, como un conjunto de referentes y condicionantes que en el último extremo van dirigidos a intentar mantener la creencia de que nuestra vida aquí, dentro del escenario, tenga sentido.

Especialmente la enseñanza de los maestros nos permite vivir el sueño de estar entrando en un sentido maravilloso, un estado espiritual sublimado tan anhelado y veréis, que es imposible que de resultado ya que lo hacemos en un escenario imaginario externo desde el pensamiento y la creencia de forma proyectada.

Se convierte la enseñanza del maestro en una distracción más para las personas que tengan esa afición, como cualquier otra podría ser. No trato de romper ningún sueño o esperanza que no haya roto ya en mí.

Los maestros tal y como se buscan en lo externo son y tienen el mismo efecto que cualquier otra distracción. El resultado es el mismo, distraernos y alejarnos de la angustia existencial y de la responsabilidad de ver por uno mismo.

Qué decir de su función disuasoria y consoladora favoreciendo la manipulación de las personas como parte del funcionamiento social. Ese efecto es tan real, como si tu afición es ir al cine.

Siendo puristas, el maestro no existe en el escenario. Es imposible encontrarlo en él.

Aunque es cierto que en el escenario se han mostrado muchos maestros y nos dieron instrucciones verdaderas sobre la liberación, son escenario para nosotros. Su propia enseñanza te lo dice y no se le hace caso. “La verdad está en tu interior”, da igual cuanto se repita. Nos indican qué hacer exactamente y simplemente proyectamos en nuestra pantalla lo que nos indican pero no lo aplicamos en nosotros. Si lo hiciésemos, ya estaríamos en el estado del maestro.

Aunque nos lo repitan desde el escenario millones de veces seguiremos en la obra de la escenificación, dónde vamos mendigando que alguien nos muestre algo de valoración para creernos que somos algo y logremos sujetar nuestra existencia, precisamente con aportes que pertenecen al escenario dónde nada existe.

Afortunadamente existe la soledad también en el escenario, dónde percibimos que por mucho que nos valoren los otros nunca tenemos suficiente, necesitamos más amor de escenario, millones de kilotones de admiración y reconocemos que nunca resulta suficiente. De algún modo sabes dentro de ti que algo te falta y no te servirá lo externo.

Lo que falta es lo real, lo verdadero. Dentro del escenario no existe verdad porque vivimos creyéndonos lo externo que se percibe en el escenario, en vez de sentir nuestra realidad interna, que es el único lugar dónde está la verdad para uno mismo.

Imaginad que estamos viendo una película y cada uno de nosotros se identifica con los personajes de la misma y nos creemos que nosotros mismos somos esos personajes y nos relacionamos con los otros espectadores como si fueran esos personajes. ¿No estaríamos viviendo una ficción? Pues eso exactamente es lo que nos pasa en la vida, nos relacionamos mediante la valoración externa que hacemos de los demás haciéndonos victimas mutuas de tal representación. Mientras no volvamos dentro y vivamos desde nuestra verdad independientemente de lo que se represente en el escenario, no podremos vivir esta vida desde la verdad. En este mundo de las proyecciones uno es lo que proyecta y uno se hace desde lo que proyectan otros. ¿No es un poco como el cuento del rey que va desnudo? Solo los niños ven la realidad, mientras se les permita hacerlo.

Sin duda os maestros actuaron en este escenario y nos dieron pistas y verdades para ver y experimentar la verdad pero si lo que hacemos es usarlas desde la proyección mental por medio de pensamientos no servirán más que para aumentar nuestro grado de ignorancia inutilizando en gran modo el mensaje del maestro, generando en torno a él, más y más decepción y rechazo.

Por esto no es de extrañar que nuevos maestros actúen de modos diferentes, aunque pronto se conviertan en nuevas religiones dónde algunos quizás logren encontrar la salida mientras que otros les seguirán como nuevos dogmas en el escenario.

El panorama está cuajado de señales, de pistas, de indicaciones para irnos hacia dentro.

El maestro nos indicará siempre “amate a ti mismo”. Es el único paso necesario.

Amarse a uno mismo quiere decir en primer lugar, “no busques la verdad fuera”, “lo vivo está dentro de ti, principio y destino del amor”.

¿Por qué no entendemos esto? ¿Por qué por mucho que nos lo diga un maestro primero y luego otro, o un libro u otro, seguimos sin basarnos en nuestro centro como única realidad? ¿Por qué es tan frecuente que sigamos a maestros durante tantos años sin éxito, para luego cambiar a otro o simplemente renunciar a la búsqueda de la verdad?

Seguramente porque no logramos percibir algo interesante en ese lugar, aunque el lugar poco tenga que ver.

Cuando podemos percibirnos podemos prestar atención y allí empieza la única verdad, que existes realmente, entonces el maestro de turno, poco importa. De hecho, establecida esa conexión con nuestra verdad interna ya se ha establecido el único contacto que necesitamos para integrarnos con la verdad.

Entonces puedes poner en práctica “la verdad está dentro de ti”, “más cerca que los pies y las manos”.

Resumiendo está acción, podemos decir que la verdad vamos a vivirla cuando basamos la experiencia en el escenario de la vida en vivir todo desde ese interior que se percibe. Entonces veremos que la imagen externa de todo, tanto las piedras, el agua, el fuego, los animales, los seres humanos, los maestros, son y poseen una proyección externa inevitable en la representación, al igual que tú mismo. Si tú ya sabes que no eres el personaje, has de entender que tampoco lo son las demás presencias que representan para ti los demás seres.

Por ello, si tú te liberas del personaje, liberas al mundo del suyo y logras en ti integrarte en la totalidad.

Necesitamos solamente un elemento disparador que nos permita percibirnos internamente y descubrirnos por dentro. Ese elemento puede surgir de una forma diferente para cada uno. Por ejemplo antes un accidente casi mortal, la persona puede tomar consciencia de sí misma, de su singularidad, de la importancia que tiene sentir que se vive. O cualquier otra experiencia o incluso tener esa vivencia desde niño.

Es un hecho que en un momento de nuestra vida comenzamos a sentirnos, incluso aunque sea instantes antes de nuestra partida. En ese momento podemos iniciar nuestra experiencia con la verdad retirando el poder de lo externo sobre nosotros y ubicándolo en uno mismo.

Las estrellas son hermosas, el sol majestuoso, los mares inmensos, el aire y el viento. Pero nada de eso se puede comparar con lo que podemos encontrar dentro. Podría decirse que todo lo inmenso que vemos en el escenario está dentro de nosotros y más.

Al igual que las estrellas y el sol, ese maestro amado, que pretendemos seguirle en el escenario, que meditamos en él, eres tú mismo. Sólo es real para ti lo que vives en ti. Esa imagen del maestro es sólo parte de la representación para ti.

No hay otra forma de vivir la verdad más que en ti.

Obsérvate naciendo, más tarde siguiendo a un maestro y luego muriendo.

Entre medias coloca tu vida entera. ¿No son sólo recuerdos de experiencias? ¿Qué es lo que queda del maestro venerado?

Al nacer estar en ti, al morir estar en ti, al estar en el escenario estará en ti. No hay nada más. Al principio tú, durante tú, después tú.

Los maestros en el escenario, ni siquiera son ellos, comparten esa misma experiencia contigo. Al principio son, durante son y después son.

Ellos dicen que les imitemos en esa acción, pero no dicen, “al principio se lo que yo, durante se lo que yo, ni después se lo que yo”.

Nos dicen “al principio eres tú, durante se tú y después eres tú”.

¿Les vamos a creer? Si realmente nos faltase algo imprescindible fuera nos dirían “la verdad está en tu interior”. ¿No será que realmente está y lo sensato sería creerlo?

Yo les voy a hacer caso. Suelto a los maestros que sólo puedo percibirles como parte del escenario si insisto en basarme en darles el poder y desmerecer mi propia verdad. Lo suelto y asumo la responsabilidad de encontrar esa verdad dentro de mí.

Muchas palabras para algo tan sencillo como sentirse.

Empieza a darte tiempo y atención sin mente ni pensamientos que provengan de maestros. “La verdad está en ti”. Atiéndete y deja de prestar atención al escenario, deja los libros y las enseñanzas, al menos para que tengas tiempo de sentirte y estar contigo de verdad. Hemos recibido ya suficiente información.

Deja las valoraciones y los juicios de ti mismo. Siente tu respiración, con cada inhalación percibes que el aire te ama como el más grande regalo. Disfruta de respirar, de sentir tu cuerpo sin necesidad de nada. Dedícate cada vez más tiempo a sentirte. Siente la importancia que tiene que estés contigo. Eres lo más importante de tu vida. La más grande ofrenda que puedes hacer es amarte hasta el límite de tus posibilidades.

De esta forma verás que va creciendo tu presencia, tu sensación de amor hacia ti, tu capacidad de iluminar como un sol. Si verdaderamente basas todo lo que haces en amarte sentirás amor en todo.

Entonces verás que ya no existe ningún maestro en el escenario, ni los mares ni los océanos. Únicamente sentirás el reflejo de tu amor a ti mismo en todo lo que veas. El amor a uno mismo es una energía ilimitada que abarca todo el universo manifestado y no manifestado. Las creencias ya no existen. Los pensamientos ya no existen. Únicamente ese amor que se expande en todos los espacios mentales que no es otra cosa que el reflejo en el espejo de uno mismo.

La mente no es más que un espejo dónde se ve el creador. El mundo creado es la mente del creador dónde se contempla a sí mismo.

Idéntica experiencia vivimos nosotros. Vemos en lo creado el reflejo de nuestra experiencia.

Cuando logramos el amor a uno mismo, sólo podemos ver en todo el reflejo de esa experiencia. Nos vemos a nosotros mismos como un solo ser, un solo creador, que encontró el amor a sí mismo. Nada de lo que puede contemplar escapa a ese amor.

Es esto lo que los maestros quieren indicarnos. Realización en uno del amor a sí mismo.

¿O vas a seguir intentando seguirles según el escenario?

Ellos se van del escenario, se retiran y esperan. Al fin y al cabo son sólo personas que ya entraron en ese amor a sí mismos y saben que los demás no tienen menos capacidad ni derecho a lograrlo como ellos. ¿Cómo poder contárselo a los demás sin generar que lo vivan en el escenario, en vez de que lo vivan en sí mismos?

Siendo un personaje del escenario no. “Si aparezco en el escenario, que sea un poquito, luego tendré que irme para que lo hagan en sí mismos”.

Dicen “el maestro aparece cuando el alumno está preparado”. Si esto es cierto, realmente sería cuando ya ese alumno logra el amor a sí mismo y basa la percepción de la realidad en percibirse desde su propia realidad interna, el amor a sí mismo. Algo así, como que el maestro aparece cuando ya no es necesario, porque estás a un paso de entrar en el amor.

Bien, con todo esto y enmarcado en este libro “De tu voz tu sanación” viene a ser como un colofón del mismo.

El poder completo de tu universo está en ti.

El amor la verdad está por encima de cualquier deseo nuestro de sanar, convirtiéndose en muchas ocasiones lo que queremos sanar en la ofrenda de amor máximo a esa verdad. Con lo que entregar nuestra vida a ello si cabe será la máxima ofrenda de amor.

La enfermedad pone de manifiesto nuestro anhelo de encontrar el amor.

El amor se manifiesta en la sanación completa, ninguna manifestación de enfermedad puede resistirse ni tiene sentido, ni en realidad existe.

Mucho más importante que nada, la salud y la vida entera, es el encuentro con uno mismo. Por ello dedicar tiempo a este increíble viaje es del todo aconsejable.

Todo empieza con la materia prima que somos nosotros internamente, descubriéndola en ese vacío interno aparente.

En ese vacío interno inmenso que se observa cuando miramos, caben los océanos y mares de ti mismo. Llénalos con tu presencia y emprende el viaje en ellos.

Mientras tanto camina por la vida con esa sonrisa interna de saberse dichoso internamente mientras navegas. Comparte esa sonrisa oculta con cada ser que son reflejos tuyos. Míralos como reflejan tus sombras del pasado y como también responde a tu sonrisa.

Todos somos réplicas del creador, cada uno realizando para sí su propio amor a sí mismo. Como copias de uno mismo el amor se refleja en todas las réplicas, que en realidad no existen, ya que se ven en un espejo mental de millones de réplicas.

No importa nada. Permanece en el amor a ti mismo y camina en él, mientras estamos en el escenario.

Descansa, respira, camina, sé.

¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío? ¿Cómo puedo pedirle amor a la imagen en el espejo?

Respira y entra en el amor a ti mismo.

Cuando estés en ese estado tu interior vibrará en una frecuencia tan alta que te sentirás expandir ilimitadamente. Podrías expandirte tanto que perderías tus límites físicos y quedarías integrado en la totalidad inmaterial.

Realización personal

Se trata del proceso de ser lo que somos, tal cual. Nada que perdure, puede ser creado en una vida que muere, a no ser que existiera antes de que esta vida se iniciase y continúe después de que esta termine.

En tal caso ¿qué hemos de hacer?

Aparentemente nada, salvo que encontremos un sentido a permanecer en el olvido mientras recordamos.

¿Tiene sentido permanecer en el olvido de ser lo que somos? Quizás el único que tenga sea la experiencia de despertar a lo que somos una vez más y permanecer aquí compartiéndolo.

¿Cómo podemos lograr encontrarnos con lo que somos sin perecer en el intento?

Voy a exponer, una forma de afrontarlo, para terminar esta primera parte del libro de posicionamiento para entrar en "De tu voz tu sanación".

Al hilo de lo que se comentaba en los comentarios sobre la portada del libro, que si lo deseamos podemos releer, propongo una práctica desde la que posicionarnos para lograr iniciar el viaje al encuentro con nuestra Verdad, única en cada persona, intransferible e inmensamente dichosa.

Busca un momento donde puedas estar contigo por tiempo suficiente, desconectando de cualquier quehacer.

Abandona todo intento de comprender tu vida desde el conocimiento, la mente o el pensamiento. Hemos de aceptar que el conocimiento verdadero sobre uno no puede ser encontrado en el mundo que podemos ver, lo que pasa, termina o muere.

Si aceptas esto, podemos continuar.

Observa con detenimiento todo lo que sabes de ti. Deséchalo. Forma parte de todo lo que aprendiste que eras desde tu presencia física, que sabes que termina y muere. Con esto te has quedado con tu parte real, la que existe y es mantenida presente gracias a una voluntad incuestionable de que existas.

Quédate con la sensación interna de existir. Esta te ha acompañado en todo momento mientras todo lo externo fue cambiando y ahora está en ti por completo presente, como siempre lo estuvo.

Respira desde ese lugar en el que te sientes presente y vivo y **deja que la identificación de lo que eres se construya mediante los *mensajes internos* que sin duda vas a encontrar y te van a llegar a través de sentirte presente desde la Verdad interna**.

Esos mensajes, te llegan directamente de la fuente de energía Amor que te nutre y mantiene en la vida, provienen de tu Verdad como alma y de la acción directa de tu Creador personal.

Todo ello ha estado siempre presente en ti. Es la Verdad, nada que ver con cuanto hayas aprendido sobre ti desde lo externo, el mundo de los espejos.

Según te mantienes en esa escucha de las visiones que de ti muestra tú interior, iras recordando cómo es tu estructura real sobre quien eres. ¿Comprendes esto? Iras reconociendo/recordando tu Verdad, eres tú. Ningún referente en el mundo de la forma vas a necesitar porque nada de eso eres. Ninguna acción exterior te servirá cuando reconozcas tu verdadera naturaleza.

Este proceso es absolutamente natural, te estas encontrando con lo que eres y poco a poco será tu verdadera identidad. Libertad y amor absolutos.

No tengas prisa, deja que te vaya calando esa sensación de ser, existir y amar. Tu mente serena se irá llenando de tu luz y entonces es cuando iluminarás como un faro con tu Verdad en un mundo físico que ya no verás de la misma forma, sino como expresión de tu propia luz en todo.

Sentirás que desde tu libertad que te da la Verdad eres invulnerable, no sujeto a limitación física, ocurra lo que ocurra.

Simplemente escuchando las emanaciones de tu interior llegarás al amor a ti mismo, fuente de toda realización.

Resumen para comenzar con “de tu voz tu sanación”

La voz en sí misma inmaterial, como una onda, es la forma más sutil de ser, que sin ser materia, si se aproxima al plano de manifestación y le afecta como onda. Todo cuerpo está unido a una frecuencia. Cuando conectamos desde lo que somos interiormente, es decir, la parte unida al todo inmaterial, al ponerle voz, lo que ocurre es que abrimos el proceso de creación. La onda que se genera es directamente una fuerza que se materializa en este plano físico.

Podemos imaginar los dos mundos o dimensiones, el inmaterial o mundo del alma y el plano físico o mundo del cuerpo y la materia, siendo el fenómeno de la voz el que los une como un puente, refiriéndonos a lo que desde el alma se manifiesta con nuestra voz en el mundo del ser humano. Así la voz humana tiene la capacidad y la posibilidad de trasladar la verdad interior inmutable al mundo efímero en cada momento y que aquí experimentamos como algo tan intensamente vivido a lo que solemos dar una gran importancia.

Precisamente al poner voz a nuestra verdad interna, permitimos que dicha verdad se haga real y se materialice en la dimensión de manifestación física y corporal. Precisamente estamos creándonos en este plano y lo hacemos posible, le dotamos de manifestación y vida. Mientras guardamos silencio, lo creamos o no, estamos encerrados en lo no creado en este plano que actualmente lo experimentamos como lo que existe. De alguna manera nuestros silencios han impedido disfrutar de una encarnación plena en éste plano y podemos decir de forma literal que vivimos a medio gas o en la inconsciencia. Alienados por nuestras propias creencias. Primero es reconocerse en el plano físico según parece establecido, para luego des identificarse de él, encontrando nuestra verdad interna, para luego integrarnos nuevamente desde la presencia en todo. Parece que este es el proceso natural evolutivo y en él la voz puede ser un elemento determinante para avanzar rápidamente y lograr una experiencia de vida mucho más vital, repleta de luz y realización del amor en cuanto hacemos o respiramos.

Resulta curioso observar de qué forma el reconocimiento de lo verdadero depende del reconocimiento de lo que no lo es, es una característica de este plano de vida. Como el alma al unirse al cuerpo no recuerda lo que es, ha de reconocerse primero en lo que no es, es decir el cuerpo. Para más tarde lograr reconocerse como alma y liberarse a través de la experiencia que suplanto a su verdadera naturaleza. Es este el motivo, por el cual, muchas de las cosas que hacemos en este plano, sentimos que son falsas o poco convincentes. ¿Te reconoces en eso? Íntimamente sabemos que la verdad es otra cosa que no logramos manifestar. Así que podemos descansar también en eso, es normal. La perfección de la verdad se manifiesta a través del alma despierta que vive en la unidad.

Todo llega en su momento según el tiempo de aquí. En el tiempo de allí, siempre estamos.

Podemos tener la seguridad que si a nuestra parte real, ocultada durante tantos años, le ponemos de forma directa y conectada un sonido mediante nuestra voz, logramos materializarnos y habitar nuestra vida de forma eficaz, directa y plena. No sé si logro expresar suficientemente la importancia y la trascendencia de este acto. Eres tú, simplemente tú, quien

está y se reconoce en tu voz. Escucha el alma en tu voz, permite que tu alma se exprese en la voz. Será tu pasaporte directo hacia el amor a ti mismo.

Cuando nos contaron que “lo primero fue la palabra”, “la palabra creadora”, etc. Realmente se referían al proceso de crear la materia, de dar realidad en dicho plano a las individualidades que fueron creadas. De alguna forma hemos de iniciar este proceso con nosotros mismos, ya que sin lugar a dudas, lo que internamente sabemos que somos existe porque fue creado originariamente con “todo” el poder para existir. Con una simple activación consciente por nuestra parte podemos desplegar todo el poder de que disponemos originariamente. La forma de activarlo es tan simple como poner sonido a lo que somos. El efecto será espectacular y nos irá abriendo espacios internos cada vez más amplios.

Cuando logramos momentos meditativos profundos, ya sea porque lo hemos trabajado y buscado o por que ocurra de forma espontánea, llegamos a un estado de presencia, de paz, armonía, que si permanecemos así por tiempo suficiente para identificarlo, percibimos que esa sensación sin ser pensada es por completo nuestra máxima realidad y verdad. Es un estado que por no tener mucha relación con la actividad del día a día tendemos a “considerarla que es algo sin importancia que podemos desatender, que simplemente es un estado agradable dónde nos beneficia en algunos momentos, pero que sin embargo la vida está ahí fuera, “el que existe es el personaje que he de seguir y al que doy respuesta de la mejor forma para sobrevivir”.

Sin embargo, ahora te pido que consideres que el que está en ese lugar interno en paz, eres en realidad tú, tu única verdad, lo único que existe.

Piénsalo, todo lo demás pasará, pero ése que eres está siempre en ése mismo lugar, observando, por mucho que lo ignoremos vive siempre en ti.

Pues bien, si nos decidimos a prestarle atención y a comprender que podemos tener presente en todo momento su existencia, su vida, e incluso nos proponemos respirar para él, movernos para él, puede que ése ser que soy abra sus propios ojos, use sus propias manos y nos lleve ante una forma de vivir que no es de este mundo. Ya que camina por el camino verdadero, igual que él, en la misma medida que hemos aprendido a reconocer que ése que sé que soy es lo único real en mí.

Ante ésta situación puedes andar los dos caminos sin problema, el camino externo de la apariencia que contiene internamente en todo al otro camino interno, verdadero y real o decidir hacerlo al contrario, caminar el camino de la verdad mientras observamos lo que pasa en ésta secuencia de eventos y acontecimientos, que tarde o temprano termina.

Percibir con toda claridad, que los sentidos del alma van despertando y nos dan movilidad en el mundo real, nos libera por completo de las limitaciones del mundo físico para uno mismo. Incidir en los demás ya es otra cuestión. Estamos en una dimensión del libre albedrío dónde el desarrollo y la evolución es personal y la ha de vivir cada persona según sus propios pasos, aún más, resulta intrascendente para la verdad y lo inmutable el cómo y el cuándo esto ocurra.

Tarde o temprano este caminar en la Tierra termina y estaremos en lo que es.

Todo lo tratado hasta el momento va encaminado a enfocar “de tu voz tu sanación” desde el camino interno dónde reside lo que en verdad somos. Esta es la condición fundamental para poder tener un aprovechamiento óptimo de cuanto pretendemos compartir.

Cuando hablamos de “sanación” estamos haciendo referencia a poder sanarnos según el estado que reconocemos en este plano, quizás un malestar psicológico o una enfermedad y esto resulta imposible si simplemente ponemos voluntad.

Es necesario comprender y aceptar algunos puntos para saber de qué estamos hablando.

Por ejemplo, según el punto de vista del alma y lo inmutable, padecer una enfermedad, según nosotros, no lo es en absoluto. La enfermedad se ve como salud o lo que ha de ser o simplemente una experiencia más dentro de los millones de ellas que pueden darse. Ya que esa enfermedad aporta precisamente una “sanación al alma” y las condiciones se decidieron desde la consciencia del Ser desde el plano de la verdad. ¿Cómo vamos a decidir nosotros desde nuestra consciencia?

Así cuando hablamos de necesidad de sanar lo decimos desde la perspectiva del ser humano mientras que desde la perspectiva del alma hablaríamos de experiencia.

No hay sufrimiento que no provenga de la necesidad de sanar o equilibrar una situación, es en sí mismo una medicina. Parecido a la fiebre que precede a la sanación. Esta ha de darse para que devenga la curación.

Con todo esto, hay que tener claro que si una “enfermedad” tiene razón de ser, está se mantendrá, hasta que surta el efecto para la cual se creó. Nada podremos hacer para cambiar esto, si es que lo que hagamos no tiene relación con el proceso en sí mismo.

Esta situación, se ha de hacer extensible a absolutamente todas las condiciones de vida con las que nos encontramos. Las relaciones con otras personas, los conflictos, las circunstancias gratas y las ingratas. Todo ello compone nuestro mundo de aprendizaje y es lícito y necesaria nuestra implicación en su desenvolvimiento disponiendo de un gran margen de movimientos, entre ellos la lícita intención de sanar o mejorar nuestras condiciones de vida. Después de nuestra completa colaboración como individuos terrenales nacidos en la ignorancia, ¿Qué menos se nos ha de permitir sino pretender aspirar a una vida de calidad aceptable?

Es en este marco de actuación en el que nos movemos cuando hablamos de sanación.

En la medida que vamos despertando y actuando desde lo que somos en la verdad interna, nos acercamos cada vez más a la comprensión de las condiciones de vida y más tarde a conocer las causas de lo que ocurre. Desde ese lugar, podremos actuar con mucha consciencia y poder, para lograr lo que también se puede valorar externamente como “sanación”.

Todo esto es de suma importancia, antes de abordar la temática de “de tu voz tu sanación” como técnica ya que sin ello no podremos lograr nada o muy pocos resultados, aunque incluso así posiblemente sean de valor. Hay muchos aspectos y niveles de aprovechamiento de lo que aquí tratamos.

Todo cuanto se manifiesta en éste plano, tiene su fundamento en el plano real. Intentar modificar lo creado, el producto viene a ser imposible si es que no entra dentro del plan. Si queremos vivir verdaderamente hay que ir a la fuente dónde todo se crea. Dónde todo tiene significancia y ése es el mundo no creado. Está en el vacío interior, según nuestra mente, dónde está todo lo que existe.

Si lo deseas realiza la práctica 6 en éste momento.

Considero que es suficiente para adentrarnos en la técnica.

Práctica - Sentirme en todo

Nos sentamos en una postura cómoda que nos permita dejar el cuerpo suelto, en equilibrio y desatendido.

Dejamos que todos nuestros pensamientos, ideas y conceptos, caigan de nuestra cabeza como si se tratara de un velo transparente, o las hojas de un árbol en otoño. Nada sobre nosotros recordamos, ni siquiera nuestro nombre, ni nuestra edad.

En éste momento que me entrego al descanso profundo de mi mente, nada de eso necesito. Solo sentirme dónde estoy.

Cada célula de mi cuerpo siente ese estado de soltarlo todo y quedarse consigo mismo.

Recorro con mi atención cada parte de mi cuerpo, reconociéndolo en esa paz interior que voy sintiendo.

Al tiempo que voy soltándolo, intento localizar el lugar dónde yo siento que estoy y en dónde reconozco mi presencia y me quedo en ese lugar.

Desde esa sensación de estar, ilocalizada en espacio/tiempo, reconozco ahora que siempre he estado allí, mientras vivo, como en un segundo plano, presente y observando cómo transcurre la vida mientras todo cambia y yo permanezco como un espectador.

No me resulta difícil comprender que un día en un momento, ese que sé que soy y estoy, se acercó por primera vez a este cuerpo cuando era solamente un bebé y quedé de algún modo unido a él.

No me resulta complicado recordar cómo fue ese primer contacto, la primera sensación.

Incluso ahora con los ojos cerrados puedo experimentarlo como si fuese la primera vez que me siento en el cuerpo.

Sentir la respiración de mi cuerpo me causaba una grata sensación de bienestar y alivio. Ahora lo siento de igual modo que entonces. Me doy cuenta de que respirar de ese modo es algo tremendamente grato y placentero. Me siento a gusto en mi cuerpo. Apenas recuerdo cuando respiré así por última vez. No me importa, ahora vuelvo a respirar para sentirme.

Sigo respirando con tranquilidad, lenta y pausadamente, sintiendo como el aire llega dentro de mí y vitaliza mi cuerpo.

De ese modo, mis células, mis órganos se expanden y me comunican una sensación de felicidad y alegría por vivir. Me siento sincronizado con mis células.

Esa sensación se intensifica y ya ocupa todo mi cuerpo, con una especia de cosquilleo o calorcito.

Me siento como en casa, cuidado, amado, dentro de ese cuerpo que sin ser yo, es mi hogar, mi nido, mi refugio, el lugar desde el que me comunico en este medio material.

Decido identificarlo y aceptarlo, tal cual es, como mi hogar temporal y decido habitarlo conscientemente.

Sintiendo el aire que respiro y me rodea decido ir más allá y percibir de igual modo que mi cuerpo, al aire y al espacio que me rodea.

Para ello, llevo la atención a mi piel y desde dentro me expando a través de mi piel de forma que siento ya el aire como otra parte de mi cuerpo y lo acepto, ya que ambos forman parte de lo material. De hecho el aire mismo entra dentro de mi cuerpo en estrecha unión. Percibo su presencia e igualmente puedo sentirlo como parte de mí.

Según me extiendo más y más desde dónde sé que estoy y soy, a través de mi cuerpo y el aire que me rodea, percibo los límites de la habitación o el lugar dónde me encuentro, sintiendo su presencia.

Si estoy acompañado de otras personas, percibo su energía y la acción que su práctica tiene en mí, a sentirnos todos desde dentro y percibiendo lo que son y están, al igual que yo comunicándose desde el interior de sus cuerpos.

Puedo identificar la naturaleza de su presencia a través de mi propia identificación de la mía, ya que estamos y venimos del mundo de las presencias, como almas que ahora podemos vernos como iguales desde dentro, sin reparar ni recordar quienes somos desde el mundo externo como ciudadanos de una civilización humana que desaparece en unos años.

Que grato es sentirnos así, sin recordar el personaje, sintiendo en sí mismo la totalidad de ser y existir, sin forma ni motivo, solamente porque se es, basados en la energía del cosmos que todo lo sustenta y da razón de ser. Sin nada que hacer. Un regalo por parte del creador personal.

Podemos quedarnos en esa percepción interna de uno mismo y de todo lo demás el tiempo que deseemos. Se trata de mantener la percepción del mundo externo mirando desde dentro de uno mismo, es decir, ese que sé que soy. Observa la sensación de bienestar que produce el estar desde uno mismo. Quédate y graba esa sensación de poder ser.

Ahora, manteniéndonos en ese modo y sin abrir los ojos, imagina el acto de abrirlos y reconocer la presencia material de todo lo externo, incluidas las personas.

Observa con mucha atención el movimiento interno que se produce sólo con pensar en abrir los ojos. Si detectas que ese movimiento interno nos saca del percibir desde dentro, vuelve a conectarte para regresar al estado anterior estando nuevamente en el sentir que estoy y soy, sin forma ni tiempo.

Repite este proceso de imaginar la apertura de los ojos e intenta que esta acción no altere la atención sobre tu sensación de estar centrado en ti percibiendo lo externo como algo ajeno a ti y al mismo tiempo percibiendo lo interno de lo externo como algo que te es común, como antes de hacer el ejercicio percibías.

Es posible que cuando hagas el ejercicio, percibas como la dirección de la energía cambia, es decir, antes de imaginar abrir los ojos, mi energía iba hacia afuera y me permitía ser yo en lo externo. Al imaginar abrir los ojos se produce una inversión y es la energía visual la que entra con fuerza y me obliga a aceptar que lo real es la apariencia física. Este efecto produce que mi atención se desplace a la percepción visual y pierda mi atención a lo que soy desde lo interno. Esto tiene una trascendencia absoluta en nuestra esclavitud como seres humanos ante la imposición externa, de la que nadie es responsable directo.

Por ello, vamos a volver una y otra vez a dentro, dónde nuestra presencia habita para volver a salir hacia afuera de forma que seamos lo que somos en verdad, dentro y fuera. Ninguna imagen proyectada hacia adentro va a anular la percepción de lo que soy.

Practicaremos este ejercicio hasta que logremos permanecer en la presencia interna hasta que estemos preparados para abrir nuestros ojos físicos de forma que podamos mantener conectada nuestra presencia interna.

Para ello vamos a comenzar realizando ligeros movimientos oculares, para continuar con una ligera apertura dónde veamos una pequeña claridad.

Se trata de percibir el cambio y observar lo que ocurre. Nuestro sistema nervioso actúa de forma automática y en un espacio muy corto de tiempo que apenas podemos observar realiza los cambios energéticos sin poder evitarlo, se trata de observar con mucha sutileza y lentamente lo que ocurre.

Por ello, vamos a hacerlo muy lentamente, para no perder ningún detalle.

Si vemos que se ha producido ya la desconexión, volvemos a cerrarlos y la recuperamos, para volver a intentarlo con más lentitud aún.

Podemos estar realizando esta práctica el tiempo que deseemos. La idea es lograr abrir los ojos totalmente permaneciendo conectados 100% al igual que cuando percibíamos el mundo externo desde dentro, a nivel energético.

La realización de este ejercicio puede darnos un control completo de nuestra vida y llevarnos a vivir conscientemente una vida dónde el que vive es uno mismo, en vez de vivir dando respuesta continuamente a lo que nos demanda lo externo. Se diría que no vivimos sino que la vida nos vive.

También nos ayuda a lograr diferenciar que todo el mundo material incluidos animales y plantas y nuestro propio cuerpo, no es en realidad más que la energía "alma" que lo sustenta.

Identificar esa energía en uno; la que sustenta la existencia del cuerpo que habito; me permite saber a ciencia cierta qué soy en realidad y diferenciarme de lo que sólo está sustentado por lo que soy, es decir el cuerpo fundamentalmente. De forma que mi cuerpo es la extensión hacia el mundo material de lo que lo sustenta. Del mismo modo identifico las percepciones materiales de otros seres como extensiones de otras energías "almas" que se manifiestan de igual forma que la mía.

De esta forma, logro diferenciar e identificar el mundo de las extensiones materiales y por otro identificar el mundo de las energías "almas".

Ambos mundos muy diferentes, en los que en cada uno está gobernado por muy diferentes características, que podemos deducir.

Del mundo externo, material, tenemos gran consciencia y forma casi un continuo que aunque cambia, da coherencia y continuidad a la vida en el cuerpo con cierto grado de satisfacción. Se trata de creerse en cierto grado que la vida es real, y de hecho la solemos vivir como si ella lo fuera todo y nunca fuera a terminar, hasta que llega el proceso de perdida que nos descompone.

Abrirnos a la percepción interna, por muy difícil de identificar que nos parezca, nos pone en contacto con la realidad que permanece más allá de la vida temporal, no solo de nuestro cuerpo, sino de la vida del planeta y las galaxias. Su existencia está más allá del espacio tiempo, con lo que por poco que avancemos en ese proceso de comenzar a recordar o a andar ese camino, los resultados y beneficios, la comprensión y consciencia que nos aporta puede lograr más sabiduría y seguridad que todo el conocimiento científico sobre una realidad que se esfuma entre nuestras manos.

La verdadera ciencia, es espiritual, ya que ésta última sustenta la materia que los científicos desean desentrañar.

Parte 2ª - Transcripción del contenido de 21 talleres

Introducción

A continuación transcribo el contenido de una serie de talleres con sus prácticas. Todos ellos formaron parte del proceso de creación de este libro experimentado junto con el grupo de personas que asistieron. Pueden ser útiles en la elaboración de nuevas prácticas y en que desarrolles tus propios métodos o simplemente experimentarlos como si hubieses participado en ellos.

Desde el principio cuando comencé a realizar talleres, vi claramente que no podía planificarlos y que debía adaptarme a lo que ocurriera. En muy pocas ocasiones sucedió que el desarrollo del taller tuviera algo que ver con lo que yo pudiera preparar o intuir, al contrario, era lo que ocurría lo que dirigía el taller teniendo que adaptarme sobre la marcha.

Nunca sabía quién venía, ni como vendrían, ni cómo reaccionaría el grupo. Siempre resultaba una sorpresa, muchas veces sorprendente o contraria a cualquier suposición, siendo yo el primer sorprendido sobre lo que ocurría.

Por ello muy pronto aprendí a confiar y a percibir con claridad cuál sería mi forma de trabajo, basado en percibir la energía del momento y del grupo.

Desde una personalidad tímida, con muchas cosas que compartir pero sin recursos para hacerlo, logre asimilar y aceptar un estado de apertura y confianza en mis percepciones involuntarias sobre las personas que acudían a los talleres. Esta confianza me guio desde el principio y me dictaba en todo momento la forma y el contenido de los talleres, sin dejarme en ninguna ocasión desatendido. Nunca percibí una sombra de duda ni un instante en que la energía no estuviera conectada sintiéndome respaldo completamente. Estar al frente de los talleres siempre ha sido un privilegio. Os cuento esto para compartiros que cuando estamos abiertos a la energía viva del universo, nunca quedamos desatendidos. La energía viva es inteligente y gobierna por sí misma lo que hay que hacer. Esta seguridad da una tranquilidad que no es generada por las capacidades personales.

En ocasiones me preguntaba cómo era posible llenar 4 horas seguidas de taller sin ninguna preparación y sin saber que iba a ocurrir, con tanto acierto y logrando que la gente viviera momentos de gran conexión y sanación. Comprendí que lo que hacía funcionar el taller era mi apertura a lo que ocurría, la atención a lo que percibía en esos momentos de las personas, lo que mostraban y que una fuerza interior como de otra dimensión influía en mi percepción. Llegué a darme cuenta de que cuando las personas aparecían por la puerta ya mostraban mediante su energía lo que debía moverse o manifestarse, aún sin poder identificarlo, era algo así, como si las energías se integraran en un todo que comenzaba a funcionar y fluir.

Estar abierto y receptivo a la energía del grupo era la mejor guía y lo que me hizo lograr una seguridad inimaginable e inesperada. Es la misma seguridad y energía que me acompaña

mientras escribo estas líneas, es la seguridad de sentir que hago lo que debo y me impulsa a transmitir cosas. Ni siquiera acepto la responsabilidad ni la autoría de lo que escribo, pues simplemente lo leo en la realidad que percibo. Es como narrar sobre un paisaje que estas contemplando. Todos podemos contemplar el paisaje si simplemente miramos.

Realmente **confiar en el poder del momento** que se vive en cada momento, junto con toda la información viva que se recibe, fue lo que me ha dado una seguridad total sobre el poder de sanación y realización de todo lo posible, momento mágico en el que siempre se es.

Este aprendizaje me acompaña en todo momento y constituyó una nueva forma de vivir. Por ello mi agradecimiento a todas las personas que participaron y lo hicieron posible, el camino se muestra claro, sencillo y fácil de transitar.

Cada taller se hilvanaba según surgía y constituían como un proceso completo de sanación.

Intento narrar esos procesos en la mejor forma posible con el deseo de que sean de utilidad. Quizás al leer las prácticas no se logre entrar suficientemente en lo que se pretende, lógicamente no es lo mismo leerlo que participar en los mismo, pero estoy seguro que si se hacen como se indica y las realizamos desde la verdad interna, fluirán libremente del mismo modo que fluyeron en nosotros.

Por comentar brevemente las fases o quizás la actitud ante los talleres haré algunas anotaciones que considero importantes.

Mi actitud siempre es de **subordinación y reverencia a lo que dicta el momento presente**, lo que se manifiesta, en ello intervengo lo menos posible. Es algo así como tener plena consciencia de que yo mismo no sé nada, ni puedo por mí mismo, sino que es la energía que lo sustenta todo la que actúa en todo y se revela al que escucha sabiendo que la verdad se ha de revelar. Nada hay que hacer para reconocer la verdad, solo escuchar, pues ya es.

Por ser el que dirige el taller, no adopto **ningún papel preponderante**, sino que me abro a mis propios proceso y dejo que fluyan los procesos de los demás. Lógicamente se han de guiar simplemente por la experiencia en dinamizar lo que ocurre, pero siempre desde la percepción del proceso en el otro actuando con **sumo respeto sin realizar ningún tipo de proyección personal.**

Nunca puse energía en pretender dirigir el contenido del taller, al contrario, estaba muy atento a lo que percibía aceptando su guía. Siempre, al terminar quedada admirado de lo que el grupo experimentaba e iba ganando en confianza en cada ocasión, de forma que me iba reafirmando en la importancia de seguir por esa línea, basada en el aprendizaje continuo.

No retenía nada, al contrario, me quedaba en un estado de agradecimiento, porque me sentía dirigido por algo mucho **más poderoso que mi mente**, desde luego, algo que llamaría con propiedad como "vida", "**vida latente**". Así, mientras llegaba el siguiente taller permanecía abierto en todo momento a sentir la evolución del contenido y la temática desde la misma forma

de percibir, observando su evolución con claridad, cada vez con mayor profundización. Esto me resultó apasionante.

Después de muchos años y cientos de talleres, sentí que deseaba llegar a más personas y que lo que estaba ocurriendo debía compartirse y que fuera de utilidad no sólo al resto de personas que les interesará, sino también a las personas que realizaban los talleres, e incluso a mí mismo, que por el motivo que sea no logro retener, entendiendo el motivo.

Por esto, decidí crear este libro, para compartir lo que para mí estaba siendo tan importante, pero no encontraba la forma de materializarlo.

Más tarde pensé en crear un curso de formación con un programa en el que enseñar la técnica y mientras lo realizaba me di cuenta de que dicho programa daba forma a lo que podría ser el libro.

Así que elaboré el contenido del curso en sesiones de 4 horas.

Desde ese momento comencé a realizar grabaciones de audio de los talleres al tiempo que se realizaba el curso, para poderlos transcribir y mostrarlos como un proceso de aplicación de la técnica en el desarrollo personal. Esta decisión de grabarlos fue de gran ayuda en la realización del libro y permiten ofrecer una temática extensa y muy rica basada en la vivencia del grupo de participantes con bastante precisión junto con las prácticas que surgieron en el desarrollo de los talleres. Sin la idea de crear el curso y grabar los talleres seguramente no se habría materializado este libro. Con ello, muestro la maravilla de como las cosas se acompasan para por fin lograr hacer realidad y dar salida a el impulso que llevamos dentro. Os comparto que el contenido de este libro llevaba 40 años esperando para ser compartido. Entre tanto y hace como 10 años comencé con el trabajo con la voz que ha dado lugar a una técnica para poner en práctica la información que deseaba compartir.

Confiar en la vida, abrirme a la guía interna, ha sido sin duda lo que me ha permitido seguir siempre adelante en esta vida caótica para mi alma.

Taller 1

Vivimos una vida dónde dar respuesta a lo que se nos demanda externamente es de enorme prioridad sobre cualquier otro aspecto interno por importante que sea. Por muy irracionales e inhumanas que sean esas condiciones nos vemos obligados a responder. Vivimos bajo un peso en muchos casos insoportable de obligaciones de todo tipo y toda índole, sin darnos apenas cuenta de concedernos alguna tregua y si lo hacemos, es frecuente que nos genere ansiedad dado que deberíamos estar actuando.

El poder disponer de un rato dónde podamos dejar todo fuera, en que solamente estemos con nosotros mismos sin necesidad tan siquiera de preocuparme por la cara que pongo y lo que pueda mostrar, incluso el poder olvidarme de quien soy, resulta como un pequeño milagro.

Por eso es muy importante lograr descanso, confianza y paz, al comienzo de cualquier taller.

Normalmente resulta sencillo de forma directa cuando el guía del taller habla desde su interior, al interior de las personas y las visualiza internamente. De ese modo en muy poco tiempo se logra que suelten las tensiones y desconecten de la capa mental, **tan sólo con hacer referencia a su situación interior, ya que no es lo habitual**. Normalmente nos preocupamos de nuestra imagen, así que si el guía está conectado desde la incondicionalidad a los participantes, estos entraran en conexión directa. Estar enfocado uno mismo previamente de ese modo es la mejor forma de que los demás logren ese espacio de confianza necesario, para que lo interno se exprese, actúe y se manifieste. En definitiva, se mueva y evolucione. Si esto ocurre, el taller siempre resultará un éxito, ya que la tendencia natural de todo ser humanos es resolver la tensión a favor de la unificación.

Cuando inicio los talleres noto que me conecto con la carga energética del grupo, que viene a ser como su estado global y asumo basado en lo que percibo el proceso de soltar lo que no sirve en ese momento. Para ello me valgo de frases que brotan desde la percepción y se formulan como fórmulas mágicas y poderosas que tienen el poder y el efecto de lograr una rapidísima conexión.

Ejemplos de ello pueden ser frases como estas:

“Dejamos lo que nos estorba, todo aquello con lo que cargamos habitualmente y nos mantiene como prisioneros de un mundo que nos vive. Soltamos nuestro personaje a defender. No lo necesitamos en este momento. Podemos soltarlo y dedicarnos este tiempo sólo a nosotros, sin necesidad de dar respuesta a nada, sin juzgarnos, ni pensarnos, sólo prestarnos atención, respirando solamente para dedicarnos el aire, para no hacer nada”

Puede haber infinitas variedades, pero lo más importante es la conexión interna con el grupo y expresarlas directamente desde la presencia interna desde la verdad en uno mismo. Es eso lo que las hace poderosas. Con la práctica, si te dedicas a esto, tendrás una fe basada en la realidad de lo que percibes con capacidad de abrir el campo y realizar un barrido de la capa mental de los

asistentes, conectándoles directamente con el sentirse a sí mismos. Esto es más real que lo que podemos tocar con las manos.

Formula tus propias frases mágicas y pronúncialas desde tu presencia, guiadas por la fuerza de tu corazón.

El tema de la respiración; como ya hemos comentado; es básico y mucho se puede hablar sobre la respiración. Es sin duda una de las formas más sencillas y directas de que disponemos. La respiración puede llevarnos a estados de éxtasis y de conexión con la vida, inimaginables. También hemos de ser cautelosos con ella e introducir su uso gradualmente.

Planteamos ahora una práctica de reconocimiento del medio físico desde lo interno, la presencia. Esta es una de las claves fundamentales, "**percibir lo externo, desde el que se percibe internamente**".

Todas las prácticas planteadas en los talleres se comienzan del mismo modo, es imprescindible formular "palabras mágicas" desde la presencia interna para conectar las presencias del grupo, intentar **asegurarnos de que todos partimos de la percepción interna de uno mismo**, la vivencia de existir y no desde la mente.

Como hemos comentado numerosas veces, se trata de aprender a vivir desde dentro nuestra verdad. Así que conectar con ello es **siempre necesario** en cualquier práctica que se proponga, sin esto no lograremos mucho y juzgaremos con la mente, ya que no se tratará de experiencia directa. De ello todos somos capaces.

Práctica - Activación de la percepción del entrecejo, el cuerpo, los centros vitales y la energía.

Nos sentamos en posición de meditar, **con los ojos cerrados**, las manos sobre las rodillas. Después de un tiempo sintiendo y activando la percepción de nuestra respiración, cuando lo decidamos iniciamos el movimiento de una mano en dirección al entrecejo con un movimiento lento, especialmente lento, de forma que la mano llegue a parecer que se mueve por sí misma. Mientras realizamos esta aproximación sentimos nuestra energía en la mano, quizás en las yemas de los dedos según se aproximan al entrecejo y en él sentimos el efecto de dicha energía. Seguimos bombeando mediante la atención a la respiración, a lo largo de la práctica.

Desarrollamos la atención mediante la percepción del entrecejo proyectado en el movimiento de la mano. Percibimos el efecto que tiene el movimiento de la mano, el efecto al cambio de posición, de distancia con respecto a la cabeza. Especial atención al efecto que dicha atención tiene en nuestro cerebro y sobre lo que percibe nuestro cuerpo ante la acción enfocada de la mano y la atención del entrecejo. Atención también al efecto en nuestra mente y el pensamiento, intentando que todo ello esté centrado en la percepción del movimiento. Darnos cuenta cómo nuestra atención afecta a nuestro estado en general y cómo logramos la percepción de todo lo que soy con un simple movimiento a través de las sensaciones.

También es curioso observar en ese movimiento el efecto que tiene en nuestro cerebro, da la sensación que algo se mueve dentro de él, como si se tratara de un masaje en su interior.

Magnificar la percepción de nuestra presencia física en el cuerpo, en la respiración, sentir cada milímetro que se desplaza la mano, tiene su representación en una zona del cerebro. Podemos insistir en un movimiento que notamos que afecta a cierta zona dónde detectamos tensión, de forma que ésta pueda ser disuelta. Dedicando tiempo a esta actividad veremos que puede ser muy potente.

Observar la respiración, dirigir la atención al lugar dónde se percibe la respiración y permanecer es ese lugar siguiendo el efecto placentero de respirar.

Observar como el corazón es lo que se percibe a sí mismo y se siente en la respiración.

Si decidimos acompañar la respiración así percibida con un sonido, observar cómo dicho sonido se retroalimenta mediante la escucha. Observar la dificultad que pueda tener la emisión de sonido cuando estamos en ese estado de atención tan concentrada. Percibo mi respiración, percibo al que hace sonido y recibo el sonido con la escucha y este viaja de nuevo hacia quien respira.

Creo ese **circuito circular** de reconocimiento de mí mismo mediante la escucha del sonido de mi voz, al tiempo que recirculo igualmente el aire que respiro, todo como una unidad. Aire, respiración y sonido se hacen uno en mi sensación de presencia.

Con el sonido entramos en espacios más cercanos al alma, ya que escuchamos su voz en la medida que la conectamos en el espacio aéreo material. Sincronizando la atención de nuestra mente con la percepción de la presencia.

De ese modo llegamos a sentirnos en paz y es lógico que se despierte compasión hacia uno mismo al reconocerse y atenderse, al tiempo que la compasión se extienda hacia el ser humano en general, la vida humana, ya que las condiciones de presencia del alma son generales en todos. Forma parte de la naturaleza de la experiencia en el cuerpo y la "vida".

Desde esa conexión más cercana al alma, es mucho más sencillo entender y conectar con la energía de la compasión hacia nuestra propia vida como ser humano, tanto tiempo sumergido en el quehacer diario. Conectar con ésta acción, puede hacer brotar como una fuente de agua cristalina nuestro amor a nosotros mismos, después de haber pasado tanta sed y quizás querremos permanecer allí para siempre.

Desde esa conexión accedemos a un excelente lugar dónde sanar.

Práctica - Soltar y disfrutar de lo que soy

Con ojos cerrados nos permitimos olvidarnos de nuestra imagen, que es la forma en la que en la vida se nos dice lo que somos, estando atrapados y limitados por ella, de forma que la aceptamos

como lo que somos. Los ojos cerrados nos permiten desconectar del mundo de la forma y recuperar la libertad del alma dónde ella es sin límite ni sostén.

Sin poner mente, podemos hacer como un escáner de nuestro cuerpo. Lo soltamos por completo y nos dejamos llevar por nuestro sonido jugando con nuestra voz que refleja lo que el alma siente, de forma creativa, soltando lo que soy y lo que sea, soltando todo peso y retén, sin pensamientos ni creencias, libre y vacío, solo lo que soy en lo que se manifiesta por sí mismo en la voz. Dibujo en mi cara interna o externa una sonrisa de alegría y me dejo llevar por lo que fluye de mí, permitiéndome la expresión. Disfruto con mi sonido y me traslado en él. Me siento reflejado en el sonido que emito y permito que este baile, entremezclado con el sonido de los demás.

Se inicia el canto.

La práctica de canto, se puede realizar en grupo o individualmente hasta que surta el efecto. Generalmente tiene un desarrollo muy similar, de subidas y bajadas, de momentos dónde cada uno expresa su ser y momentos de grandes armonías dónde todo se unifica. Es interesante experimentar el cese de la voz y a continuación, dejarse sentir para percibir más internamente y permitir que brote de nuevo en una capa más profunda, con lo que dejamos que se generen oleadas de sonido hasta que se perciba en el grupo que el trabajo realizado en la práctica se ha completado.

Después de que se hace el silencio desde el canto, se genera una conexión muy profunda con lo real en uno mismo y en los demás participantes. Esto, suele sorprender, porque una conexión tan profunda entre personas muchas veces desconocidas no es algo que nos esperemos. La voz produce ese efecto sin necesidad de entrar en contacto físico mientras que a veces se percibe incluso más cercanía que con él.

Una actividad muy interesante y muy necesaria, es la integración y el acercamiento entre el logro interior y el estado del día a día, por lo que recomiendo al finalizar las prácticas el siguiente ejercicio:

“Practicamos entrar dentro, salir fuera, nada se pierde, ni cambia. Estando dentro estamos en paz y es lógico que nos cueste salir después de una práctica, por la sensación de que perderemos ese estado de paz, pero se trata sólo de una creencia, una ilusión pensar que algo cambia o se termina, depende exclusivamente de nuestro punto de atención, que a su vez genera el estado mental que nos lleva a percibir el siguiente estado. Pero esto puede cambiar y podemos generar un hábito diferente. Para ello, podemos volver a dentro, cerrando los ojos y volvemos a percibir el estado de paz, para luego nuevamente abrir los ojos levemente, lentamente sin perder la conexión interna, encajando el punto de presencia y atención con la visión, poco a poco, hasta sentir que una y otra se inter penetran y unifican”.

Simplemente tenemos un hábito adquirido, dónde al abrir los ojos desconectamos de nuestro conocimiento interno y cedemos ante lo que ocurre fuera, ante lo cual debemos responder de

forma prioritaria sobre lo que somos, ya que está en juego nuestra posición en el mundo y nuestra autoestima. Esto produce un alejamiento de uno mismo en pos de servir y reaccionar al efecto externo.

Podemos imaginar, que dentro somos totalmente uno mismo y al abrir los ojos es como si se abriera una compuerta por dónde entra agua de forma que nos ahoga cada vez. El caso es que ni nos ahoga ni somos incapaces de respirar en esa agua. Simplemente, la luz física que entra por los ojos nos desconecta de nuestro estado verdadero de nuestro interior.

Todo eso que sentimos que somos por dentro permanece con nosotros, hemos de acostumbrarnos a manifestarlo y tenerlo presente en todo momento.

De este modo, podemos practicar estar a dentro y salir fuera en cada meditación o práctica, de forma que logremos estar dentro aunque estemos también fuera. Esta práctica es de suma importancia y nos puede ayudar a actuar desde lo que somos en vez de dar respuestas muchas veces automáticas a los acontecimientos diarios según el comportamiento aprendido.

Podemos hacerlo siempre que estemos conectados con nuestro interior, ya sea a través de la meditación o las prácticas que estamos proponiendo con el canto, como una forma de reconectarnos con lo exterior sin desconectar lo interior. Una variante de ello puede ser hacerlo en medio del canto, es decir, una vez estemos cantando de forma conectada, cuando lo decidamos, iniciar la apertura de los ojos sin dejar de cantar sintiendo que podemos estar fuera al igual que dentro y podemos manifestar la alegría del canto en el aquí ahora. Cuando tengamos esa experiencia de coherencia y unidad interna y externa, podemos alegrarnos y mostrarnos felicidad de poder ser, un momento muy especial para abrir más el corazón e incrementar nuestra expresión y presencia.

Cantar enfocando a uno mismo por dentro y practicar a desplazar la atención del canto hacia un objeto externo con el que nos identificamos con uno mismo, nuestro cuerpo, nuestra mano, nos ayuda a enfocar la energía de la voz direccionalmente. Del mismo modo podemos practicar el enfoque con objetos externos. Observar la transición de la atención de una parte de nuestro cuerpo con respecto a otras partes o a otros objetos es también una forma de aprender a diferenciar los efectos, La energía de lo que todo está hecho. Si simplemente observas la percepción de la energía realizarás grandes descubrimientos. Naturalmente sin pensamiento.

El método de canto implica conectar con el potencial de nuestra alma. Ya que ésta es real y poderosa, un canto conectado puede ser tremendamente poderoso.

Nuestra insistencia en creer y valorar solamente la película en la que vivimos es dar la espalda a la otra realidad que es la que establece unos límites mucho más extensos y capaces que lo físico.

Olvidamos o ignoramos que la materia se sustenta en el principio energético que la mantiene como tal. Qué decir de nuestro cuerpo. Aceptar que nosotros tenemos acceso a la energía que mantiene y da forma a nuestro cuerpo nos resulta como muy complicado o increíble. Lógicamente lo es si nuestra acción se sustenta en la propia materia que referimos como lo

externo. Esa parte externa es el producto, no el productor. No nos resultará tan difícil si vamos identificando la parte inmaterial que sustenta a la física, de la que no somos carentes, sino que forma parte de nuestra estructura global. La cuestión es que esa parte poderosa e inmortal se rige por leyes y principios que desconocemos y no hay otra forma de lograrlo que entrando en su consciencia. Hablaremos de ello a lo largo del libro.

Práctica - Recordar y saldar nuestra renuncia

Si miramos dentro, en los espacios in-expresados y descendemos por la escalera de nuestros más lejanos recuerdos, seguramente llegaremos a un momento de nuestra vida, un momento muy consciente, quizás el más consciente que hayamos vivido, cuando éramos niños en el que nuestra alma tuvo que tomar una decisión. Se trataba de dar respuesta al entorno, de aceptar ser lo que se decía de nosotros, de creernos lo que veíamos, de aceptar los valores impuestos y en resumidas cuentas en responder como se nos demandaban o sucumbiríamos. *Yo recuerdo ese momento, desde la consciencia de ser un alma atrapada en una realidad extraña, tuve que decidir ser lo que parecía que era, un cuerpo, una persona y un conjunto de contingencias sociales que debía asumir y aceptar*.

Como resulta que lo que percibíamos de nosotros mismos en ese momento era como de otra realidad que no encontraba conexión externa, entonces no teníamos más remedio que ceder y renunciar a nuestra propia percepción de nosotros mismos, entendiéramos o no el mundo establecido en esta vida. Muchas personas sucumben en esta situación y se ven forzadas a seguir un mundo con el que no se identifican. ¿Te suena? Créeme, que nos pasa a todos, consciente o inconscientemente, sino ya hablaremos cuando la muerte te toque de cerca. Te resultará más comprensible entender que no somos el cuerpo, ni las condiciones culturales ni los logros sociales, ni nada de lo que ocurra durante la vida física, tienen ningún tipo de preeminencia, desde luego, como para estar en crisis y anular lo que sentimos que somos como seres almas. Nunca hay que renunciar a lo que sentimos que somos verdaderamente, los padres y la educación tendrían que estar al tanto e impedir que ningún ser humano dejase de ser él mismo ni su alma se alienase impidiendo una vida humana plena. NUNCA.

En contra de esa forma de vivir consciente y plena, todo en este diseño actual está como preparado para llegar a esa desconexión “mortal” de lo que somos, para robotizarnos influidos por los condicionamientos basados en el miedo, el rechazo y la anulación. En ese momento renunciamos a lo que éramos y aprendimos a responder como se esperaba de nosotros. Para nosotros era más necesario y obligado para subsistir asumirlo como verdadero, antes que permanecer siendo lo que sentíamos que éramos, para no sucumbir. La idea que planteamos ahora es situarnos en esa situación dónde se renuncia a sentirnos propios en pos de una obligada adaptación. Reconectando con la consciencia de ese momento, dónde realizamos esa renuncia poderosa y trascendental. Posiciónate en esa consciencia un instante antes de la renuncia, en ese lugar inicia un canto, dejando que fluya el sonido en el que veamos reflejada esa consciencia y la dejamos volar escuchándola con plena atención, permitiendo que se expanda y sea ella misma en el espacio aéreo dónde la permitimos vivir.

Si dejamos todo lo demás y solo nos entregamos a su atención en ese punto, al ser real y lo reactivamos, **el resultado es verdadero, eres tú, sigues vivo**. Su expresión es verdadera, vive aquí entro de ti de forma auténtica.

Reconectar con ese momento de renuncia de la percepción auténtica de la realidad es de grandísima importancia, es un milagro que sigas ahí. "Te siento". Reconocerlo en nuestro pasado prácticamente nos posiciona en el principio de nuestra recuperación, el despertar.

Bienvenido.

Lo que no funciona es reactivar la mente cargada de pensamientos, esto es inútil. Tenlo en cuenta. Nada de pensamientos ni nada que esté en la mente. "Te hablo directamente a tu corazón, no te escondas de mí. Si quieres deja de leer el libro y vuelve a él cuando decidas vivir de verdad. Dedicar la vida a esta labor es el más grandioso regalo que podemos hacernos".

El **concepto niño no existe**, el cuando era niño no es, es cuando éramos auténticos, el alma entonces y ahora es la misma, apenas ha cambiado con nuestra edad del cuerpo. **Este es un concepto engañoso diseñado por la mente espacio/tiempo que nos impide conocer la verdad de lo que somos, si ese conocimiento caemos en los despistes de la mente/pensamiento. Cambia el concento niño por alma y tendrás mejor resultado.**

Simplemente con poner voz a ese "niño" que se empieza a reactivar. Dejándose llevar soltándonos e insistiendo, permanecer en él, puede ser la experiencia más increíble jamás vivida o recordada.

Mediante la escucha de la resonancia de la voz así expresada permitimos que movilice más y más capas en un ciclo maravilloso dónde cada vez el encuentro con uno mismo se hace con más potencia y conciencia, envueltos en el amor a uno mismo. Sin duda nos aproximamos a nuestra realidad, ese saber quiénes somos por fin.

No se trata sólo de tener una experiencia grata, profundamente liberadora, sino de dar el paso de salir al mundo externo y material desde nuestra verdad, que ahora recuperamos. Es ésta acción la que va a dar verdadera implicación y significancia a nuestra acción en la "vida" limitada y a vivir verdaderamente en todo momento. Precisamente antes de la desconexión lo que experimentábamos era el saber qué éramos sin sentirnos el cuerpo físico, sino sintiéndonos la verdad inmaterial no contenida ni abarcada por un cuerpo físico ni por la misma Tierra.

Hay que dar el primer paso, sin juicio ni mente. ¿Te animas?

Es interesante en las prácticas de voz darles el tiempo suficiente para que surtan efecto y que dé tiempo a que el grupo tenga la oportunidad de conectar. Cada persona puede hacerlo en un tiempo diferente y cuando cada participante logra esa conexión influye su vivencia auténtica en la percepción de los demás, favoreciendo su propia percepción de sí mismo, lo que es de gran ayuda para que todos podamos experimentar la expansión de nuestro interior y el reconocimiento de la verdad interna en unidad con los demás. La frase "otra forma de

relacionarnos es posible" toma pleno significado. Por ello hay que prestar atención a la duración de las prácticas sin prolongarlas tampoco innecesariamente. Cuidando las voces. Son muchos factores que hemos de aprender a percibir si guiamos talleres.

Otras observaciones:

Resulta interesante prestar atención a la forma en que se combina la escucha con la voz, dejarnos sugerir y dejarse llevar por lo que evoque nuestra propia escucha o la de otros. El sonido de nuestra voz emite formas energéticas que pueden ser percibidas por uno mismo y por los demás, creándose una alquimia de grupo. En nuestro cerebro disponemos de neuronas adaptadas a estas percepciones espaciales que con la práctica van despertando de su sueño y aletargo.

Tendemos a confundir los logros con cuestiones materiales y generalmente son incompatibles a niveles de desarrollo de consciencia. No hay nada que limite la consciencia en el mundo material, ni nada que la impida ni la pueda contener. No hay nada que necesite la expansión de la consciencia en cuanto a demostraciones externas. La consciencia no tiene límites físicos. Ni adopta forma aparente, se toca internamente como una suave brisa que nos acaricia por dentro.

No poner límites a la consciencia del alma, aunque esto no repercuta nada en el desarrollo de la vida normal, nos hará vivir internamente en una magnitud que no necesitara ningún tipo de refuerzo externo. Será completo gozo sin necesidad de nada externo, todo eso que pasa pronto, quizás en días o años. ¿Por qué limitarnos a que haya un reflejo en la vida si podemos volar? Si esperamos una demostración quedamos petrificados en la forma y de recibo anulamos todo el proceso. Se trata de vida.

Aunque no pidamos nada a nivel interno que tenga que materializarse externamente, sí que encontramos sentido y desearemos expandir en amor hasta el infinito en nuestro estado interno.

Solo nuestras propias creencias nos impiden ver la verdad.

Sin miedo, sabiendo que no hay límites para el aire, que no queda estacionado en ninguna parte, igual nuestro interior puede ampliarse hasta el infinito, dejándole estar, nada que hacer, nada que demostrar nada que ver, solo volando con el sonido, está en todo.

Taller 2

Cuando estamos conectados internamente, resulta muy grato sentir a los demás de igual modo, nos damos cuenta de que todos estamos sumergidos en el sueño del personaje y en esos momentos que ves a los compañeros fuera del sueño de creerse separados se experimenta algo muy relajante, hasta placentero.

Nos damos cuenta que hemos estado relegados en una mazmorra y de repente poder sentir a los demás tan cercanos y sentir compasión por todos dada la situación en la que vivimos, mientras que lo normal es sentir al otro como rival, es una experiencia que nos sorprende y agrada. Disfrutamos inesperadamente de otra forma diferente de conectarnos con los demás de una forma extremadamente sencilla. Salir de la mazmorra nos da la oportunidad de vivir de otro modo, por muy profunda que sea, podemos salir de ella, incluso al sentirnos libres es muy posible que nos neguemos a regresar a ella.

Ningún pensamiento tiene la más mínima importancia, sea lo negativo que sea, el pensamiento en sí mismo no es nada, podemos reírnos de él. Desaparece cuando estamos conectados en la vivencia.

Logramos la certeza interna de no estar solos, desde lo que existe en uno y logramos la alegría de poder ser lo que somos en armonía con los demás. Mientras no experimentemos estas experiencias, vivimos como si la presencia interna fuera un mal personal que sólo nos afecta a nosotros, causa de muchas de las depresiones que padecemos de forma aislada. No hay otra forma mejor que compartir la verdad para descubrir que es a través de ella como logramos vivir verdaderamente.

Reactivándonos así, podemos pedir energía a la creación que nos de fuerzas de forma efectiva, ya que lo haremos desde la verdad, resorte inigualable para que la vida acuda feliz en nuestra asistencia. Destruye por completo todos los pensamientos inútiles. En su lugar ponemos luz, sentimos entonces la absoluta certeza de que la vida tiene sentido, por el simple hecho de vivirla conscientemente.

Un solo pensamiento que mantener, encontrarse para quererse a uno mismo, lo demás sobra. Para eso, solamente necesitas mirarte y sonreírte y darte la bienvenida.

Podemos elegir qué pensamientos tenemos sobre nosotros que nos ayuden en la vida. Teniendo higiene en nuestros pensamientos, que sean positivos nos ayudará mucho.

Hay muchos buenos pensamientos que nos simplificarían la vida. Se trata de vigilar la calidad de nuestros pensamientos.

Práctica - Dejando que se manifieste la verdad

Se trata de un ejercicio de escucha a lo que se manifiesta dentro, dando la posibilidad de que el Ser se manifieste. Permitiendo que la presencia se amplifique de forma que nos envuelva por completo.

La Tierra es como una madre. Nos sustenta igualmente, pensemos lo que pensemos, hagamos lo que hagamos, tanto si nos vemos adecuados como malvados. Saber que formamos parte de su evolución, siempre nos arropa en todo momento.

Ella nos siente igualmente, desdeñamos la capacidad que tenemos de comunicarnos desde el interior con la madre Tierra. Es una cuestión de confianza, simplemente prestando atención a lo que percibimos. La Tierra tiene una energía y ésta puede percibirse, no es necesario entrar en la disquisición mental de si está viva o no, simplemente básate en lo que percibas de ella y en esa percepción empezarás a tener una intuición en la que sentirás su presencia. Huye de entrar a valorar o juzgar si está viva, si la sientes o si te habla. Realmente, ocurre del mismo modo cuando buscamos nuestro Ser interno. Está y es.

Se nos abrirían infinitas puertas para poder interactuar con todos los elementos. No exigimos una demostración física material a lo que verdaderamente es en el interior, simplemente sentir en el interior, abrir las puertas a la totalidad. Cuando buscamos una demostración física estamos negando directamente la verdad, ya que lo que es, es directa expresión de la verdad, ¿no crees que la presencia de las cosas que existen es suficiente demostración?

La verdad no puede ser negada, la verdad es que existimos más allá del espacio y del tiempo.

Sin esperar nada, porque ya lo somos, eso es suficiente para estar en paz y simplemente percibir. ¿Qué otra cosa podríamos necesitar?

Desde ese estado de apertura y escucha plena, podemos iniciar un canto que refleje el estado de amplitud sobre lo que percibimos y permanecemos dejándonos llevar por el canto.

Los hombres somos antenas que unen cielo y Tierra desde el mundo interno de la energía a través de la percepción directa, de la verdad. Desde el interior al abrir los ojos instalamos en lo físico la presencia interna y la energía canalizada, si es que dejamos de desconectarnos del mundo interno al abrirlos, naturalmente.

Existe en nuestro interior una realidad infinitamente más real que cualquier cosa que vemos en el exterior, cuanto más nos abrimos a esa realidad interna y la hacemos más y más consciente más poder tiene sobre la realidad externa y más capacidad de trasladar a lo físico la paz de lo interior.

La vivencia de lo interno, no necesariamente ha de tener un reflejo en lo externo, algo palpable. Sin embargo podemos manifestar esa acción con la intensidad que deseemos. En los talleres practicamos ese camino real percibiéndonos unos en otros. Cada participante realiza su camino real integrándonos unos con otros.

Se trata de un proceso real, de movimiento interior a través de las prácticas enfocadas.

Cuando conectamos con la presencia interna, con lo que sabemos que somos, vemos claramente que recibimos unas impresiones o unas intuiciones que no se corresponden con nuestro pensamiento, ni nuestras creencias, ni nuestro personaje, son intuiciones del alma en la línea de nuestros más íntimos anhelos. Es el momento de dejar que esa experiencia evolucione y permitamos que ocurra sin intervenir de ningún modo, sin duda nos llegará una energía o información muy valiosa de lo que somos. Cuando lo hacemos en grupo, además se produce un reconocimiento de que pertenecemos a un mundo del alma que intuitivamente compartimos, en el que somos iguales y ninguna condición des armónica aparece. ¿Te das cuenta de la importancia que tiene reconocernos unos a otros en ese estado compartido de la presencia?

El punto de enfoque es muy importante, la forma de sentirnos. Es importante enfocar y activar la percepción interna de uno mismo, aunque nos aparente vacía, es lo que somos. Es importante encontrar formas para enfocar el poder de la atención. Mediante la voz podemos abrir la intuición que nos hace sentirnos y esto permite enfocar el poder de la mente para que manifieste en la materialidad el poder del origen, de lo que es en la hiper-dimensión.

Enfocar con toda nuestra intención sobre eso que si sabemos que somos o anhelamos permite desplegar todo el poder de manifestación. De que se manifieste algo, insistiendo con cada voz, con cada respiración. Termina por llegar una convicción que se traduce en una fuente de energía inagotable.

No puede ser la existencia tan cruel, de que si abrimos verdaderamente la puerta, no llegue esa energía del ser tan anhelada. Hay que rendirse y dejarse, porque lo que llega es de naturaleza amorosa y respetuosa. Solo se percibe si permitimos que llegue. Tampoco podemos exigir que ocurra, se da cuando verdaderamente abrimos la puerta basados en la vivencia de lo que es por sí mismo, aceptando lo que es. No hay mejor forma de encontrar al Ser que amar el momento presente tal cual es, sin cambiar ni un ápice.

¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío?

Como pedirle a tu padre que sea tu padre, ¿no crees que si se lo pidieses no te contestaría? No aceptamos que tenemos, decimos y creemos que no tenemos, entonces nos enfadamos y exigimos al padre que calla y no dice nada, espera con paciencia que te des cuenta que ya tienes todo, si te diera algo más, serías como aniquilado, porque lo que ya eres dices no ser, dices que lo que te dan no te lo dan y luego lo pides, cuando en realidad nada te falta. Ya eres amor, amado por tu propio poder. Es difícil aceptar esto envueltos en la creencia de nuestra limitación actual. Pero nada nos darán que no tengamos ya. Si estas creado es porque ya eres.

¿Cómo sería ésta acción en un ser con capacidad creadora? **Crearía un mundo paralelo dónde la carencia fuera una realidad, aunque inexistente, aparentemente real, a espaldas de la Verdad**.

Así, este mundo material, siempre ocultara tras de sí, la verdad que no quiere ver ni aceptar. Dejaría de tener razón. Amor perseverante en forma de materia. Si aceptara esa realidad,

posiblemente ese universo paralelo se disolvería en la realidad de ser Amor. Pero parece que de momento seguimos por aquí.

En la aceptación de la verdad que es, está implícitamente todo lo que se necesita para ser uno con la creación y por lo mismo, con el creador. Ninguna otra cosa podemos hacer, además de ser la totalidad. ¿Nos quedaremos tranquilos con eso de pensar que algo necesitamos?

El trabajo a realizar es mucho más sencillo si aceptamos que todo lo que necesitamos está en nosotros desde siempre Se trata de lograr la comprensión de que los fenómenos de la vida tienen su porqué en el tiempo y mediante la confianza lograr la sabiduría de que todo tiene un sentido, en cada mínimo detalle.

Es normal que tengamos esa ambivalencia entre estar sumergidos en la realidad aplastante de la vida como ser humano y lograr la comprensión y la consciencia de que existe una realidad inmensa que abarca todo y nada, en base de que lo que experimentamos en la vida en la Tierra no permanece ni para nosotros ni siquiera para ella.

Entonces ¿cómo vencer la interferencia del día a día sobre nuestro estado de paz? Se hace necesario subir el escalón de la aceptación y comprensión, no podemos ir en contra de lo que se está desplegando ya que en sí mismo es la expresión perfecta de lo que el alma desea experimentar. Observar muy bien si no nos estamos haciendo daño al reaccionar sobre lo que ocurre y si no sería mucho más práctico incluso amarlo ya que en el lograr esa aceptación, está posiblemente implícitamente la causa de la necesidad de la experiencia e incluso la “sanación” de la misma.

Le damos mucha importancia a lo que pasa en este momento, “esto también pasará”. Es muy importante preservar mi propio estado al margen de lo que pasa, eso podría llamarse, “cuidarse en el tiempo”.

A veces también es bueno darse cuenta de que lo que en ocasiones nos hace sufrir no es algo nuestro ni podemos hacer nada al respecto, o son parámetros inevitables de esta forma de “vida” en el cuerpo. Obsérvalo, muchas de las molestias e inconformidades provienen de no sentirte cómodos en nuestro cuerpo, ni aceptar sus características. No precisamente por que tengas algún impedimento ni limitación, esto le puede pasar al ser humano con el cuerpo más perfecto, mientras que personas muy limitadas experimentan una vida radiante.

Cuando estamos dentro en meditación o durante las prácticas, la percepción de las dificultades cambia mucho, ya que nos aproximamos al estado en el que nos hacemos uno con lo que somos en verdad, por ello nos ayuda a hacer distancia de lo que ocurre y lograr darnos cuenta que no somos la experiencia externa, ni lo que consideramos como problemas ni los éxitos. Ningún éxito es suficientemente grande en lo externo para llamar la atención del que despierta al Ser interno. Entre otras cosas porque lo que logra es simplemente la experiencia directa de estar en el Ser, con lo que sería muy torpe creer que algo de ello nos pertenece.

Imaginar, que de la escritura de este libro, me hiciese famoso. ¿Qué importancia tiene para mí? Pues únicamente el que os sirva como ayuda para que lleguéis al amor. Para mí solamente es narrar como percibo la vida desde niño, afortunadamente ahora puedo compartirlo. No tiene ningún mérito. Pronto me disolveré en lo único que existe, el Ser. Ya sea en este tiempo que estaré aquí como cuerpo, o después, ¿qué más da? En cualquier momento en que te dejes hacer, la consciencia del Ser te acogerá y sentirás que eres más grande que las montañas y los mares. Siempre fue lo que es ahora. ¿Qué importancia y que problema tiene manifestar lo que realmente somos sin miedo a ser señalados como extraños o raros? Ningún juicio, ni las personas que los emitan, perdurarán. Perdurará lo que soy y mi lealtad a ello, viviendo y expresando lo que soy, sin límite, ni creencia. Me uno al Ser, desde el Sol que se enciende en mi interior. La llama prende y el fuego se extiende cuando el campo esta secó y maduro.

Práctica - Expresando la totalidad y la armonía en todo lo que ocurre

Desde una posición muy cómoda y después de realizar la preparación y conexión con la respiración, llevando la percepción de uno mismo a la presencia completa del cuerpo y más allá, nos conectamos con la sensación de totalidad. La atención puede viajar a miles de lugares, de situaciones, de hechos ocurridos en la historia humana. Podemos cargar nuestra presencia de la totalidad de las experiencias y percibir como todas ellas, de la humanidad completa, van sumando y restando, simplificándose en una sola sensación. Esa sensación va ganando en armonía para concluir en un estado de paz perfecto, único. Ese punto básico, que representa la suma total de todo cuanto ocurre, desvela ante nuestros ojos la verdadera intención de la creación. Obsérvalo, permanece atento a su sonido interno. Disfruta de la paz.

Es el momento de iniciar un sonido percibiendo que expresa la intención del creador. Permanecemos con ese canto mientras que permitimos que de él surjan los colores, las formas y todas las individualidades del espacio tiempo, sin dejar de percibir al Uno, de modo que cada forma sea sentida por nosotros, como representantes de la unidad. Cantamos escuchando como con un oído perfecto que nos escucha.

Totalidad, unidad, amor, integración, presencia, armonía, AMOR, AMOR, AMOR.

Taller 3

Una de las características en nuestro modo de vida actual que más infelicidad nos causa es que el mundo externo nos demanda tal atención que invade nuestros espacios internos dónde podemos reconocernos y estar en paz.

Cualquier práctica que realicemos para recuperar nuestro espacio adquiere una gran importancia, con lo que encontrar la forma de realizarlo puede ser muy importante para recuperar el control de nuestra vida. Vivir y no ser vividos.

Práctica - Sonrisa interna

Proponemos preparamos en posición cómoda, ojos cerrados. Conectando con el efecto relajante que logramos y potenciamos con las sucesivas prácticas. Apoyamos la visualización con la respiración. Dibujamos una sonrisa interna que quede reflejada en el rostro. Nos damos tiempo para que esa sonrisa interna se asiente en la percepción interna, al tiempo que la respiración alimenta el calor interno. Progresivamente ensanchamos la percepción interna que va haciendo más espacio con cada respiración. Ese espacio creciente nos da más movilidad y comodidad, aumentando la sensación espacial de estar presentes en nuestro cuerpo. La respiración se hace más suave y prolongada, casi imperceptible. Esa sensación de estar presentes en nuestro espacio interno nos ayuda a reconocer hacia afuera el cuerpo que habitamos lo que nos llena de bienestar ya que encontramos el espacio para ser y darnos libertad para manifestar nuestro bienestar interior.

Desde esta percepción de estar presentes en el espacio corporal y aéreo expandimos a través del sonido nuestra sensación de presencia interna mediante nuestra voz, lo que somos verdaderamente sin límite, dedicándonos según deseemos, nuestra atención y nuestro tiempo para ser. Conscientemente.

Para amplificar la escucha de la propia voz y diferenciarla de la voz del grupo, podemos poner las manos delante de nuestra boca para escucharla con más nitidez, jugar con ese contraste y disfrutar de regalarnos el efecto de ella. También podemos usar nuestras manos a modo de pantalla y darnos un masaje amoroso con nuestra propia voz dirigiendo ese sonido conscientemente dónde lo deseemos. Siempre prestando atención a la escucha, la modulación del sonido y el efecto que tiene en nosotros.

Jugar con la intención, la dirección y el enfoque de nuestro sonido ayuda enormemente a dirigir la energía e identificarla de forma certera y real.

El alma no habita en el cuerpo. No se sabe dónde está físicamente. Está dónde sentimos la presencia. Fuera del espacio y tiempo. Su efecto y presencia se localiza dónde ponemos la atención. Cuando buscamos su ubicación a través de la presencia, puede que la encontremos en sí misma y en ese momento podríamos estar en cualquier parte. El alma tiene fijada su atención en la presencia física y tiende a confundirse con el cuerpo que nutre ella misma, pero no es el

cuerpo, ni siquiera puede decirse que esté en él. Pertenece a la dimensión de lo real, está siempre en casa.

Práctica - Me encuentro

Al igual que cuando preguntan ¿Quién es Pedro? Y Pedro señala "yo" hacia su corazón, podemos identificar el lugar dónde señalamos y enfocar nuestra atención en ese punto que señalamos al identificarnos. La idea es sentir ese lugar señalado y amplificar la percepción de esa zona o punto. Para ello, cuando estemos preparados, preferiblemente en posición de meditación con ojos cerrados, vamos a amplificar esa sensación de señalarnos y desde eso que sentimos le ponemos sonido conectado a "ese soy yo". Cuando sintamos que la emisión de voz se corresponde con la percepción de uno mismo, pasamos a escucharlo con suma atención, llevando la escucha de vuelta al mismo lugar de dónde partió. De esta forma establecemos un circuito alquímico incremental para lograr el auto reconocimiento en sí mismo, al margen de la identificación física con nuestro cuerpo. Es una chispa que enciende una luz que se intensifica, "eso es lo que sé que yo soy y me siento" y entramos a posicionarlo sintiendo que es la verdad de uno.

Este ejercicio nos ayudará a reconocer que eso que sentimos internamente que somos es independiente del cuerpo y no necesita una identificación física ni una forma concreta.

Podemos realizar esta práctica como si se tratase de un experimento de forma científica.

Ponemos la atención allí dónde nos señalamos y nos sentimos, de forma que cada vez se intensifica más la sensación de presencia. Encendemos la chispa, me siento y emito su sonido. Al escucharme dejo que se intensifique la sensación de existir y saber, que es la verdad lo que acaba por despertar, como elemento diferenciado del cuerpo y va adquiriendo consciencia y presencia aparte. Mientras cantamos el sonido, observamos la percepción de lo que nos señalamos con el dedo mientras lo desplazamos del cuerpo según deseemos. Nos damos cuenta de cómo nuestra atención intensifica la sensación de estar conscientemente, de existir. Desde ese lugar mediante el canto y la percepción podemos permitirnos movilidad, dejándonos libres para sentirnos en lo que hacemos, desde dentro.

Sabemos que internamente existe algo verdadero, que es desde dónde parte el anhelo y que solo podemos anhelar lo que sabemos que existe. El alma anhela lo que conoce y es lo que busca. Lo busca inicialmente en el mundo material basado en lo físico, en lo separado, en lo distante. Todas esas características extrañas al mundo que anhela. El caso es que el alma asume y cree que lo encontrará en el mundo externo y físico, después de haber cedido a que lo "real" es lo que no es el alma.

Al contrario, la voz la ponemos desde dónde intuitivamente sabemos que somos y eso tiene la capacidad de despertar lo que anhela y auto reconocerlo en sí mismo primero y luego en todo lo que se oculta detrás de cualquier forma. Simplemente por descubrirse a sí mismo en el sonido que emite, ya que descubre que un fenómeno físico la puede contener al igual que a los demás.

Hemos de permitir que el proceso se manifieste por sí mismo, sin poner mente, ya que esto es de una naturaleza diferente. No se trata de pensar lo que hago, sino de experimentar la percepción de lo que se vive. Nuevamente, **no poner pensamiento a la experiencia**.

Cuando el alma se activa o reconoce en su dimensión, aprende a diferenciar lo verdadero y lo que es de la naturaleza del alma. Cuanto más cedemos y nos permitimos que se exprese, más se intensifica su autoconocimiento, su despertar.

El lenguaje del alma, está alienado de tal forma que no solemos captarlo ni diferenciarlo cuando éste se produce, ya que no solemos compartir en este plano los niveles profundos que se corresponden con la realidad del alma. Por ese motivo y por carecer de referentes externos, se trata de una capacidad dormida y latente, pero no por ello imposible de despertar.

Si practicamos la emisión de sonido desde lo que sabemos que somos, cercanos al alma, estaremos sin duda reactivando la capacidad de interrelación de nuestro interior con el interior que existe en todo. Este hecho puede ser de una importancia trascendental en nuestra realización como almas en una vida humana. Se trata de un fenómeno fuera de lo común, que da sentido a pensar en que otra realidad existe, ya que la vocación de algo fuera del mundo físico refleja indudablemente la existencia de una realidad sin espacio ni tiempo. Esa realidad que ahora sientes y de la que te hablo, está en ti y está en mí, más allá de este libro, ni de lo que estemos haciendo ahora.

Dar la posibilidad de que algo pueda ocurrir, de que algo se manifieste por sí mismo, sin nada que hacer.

Práctica - Buscarnos en el cuerpo y en el tiempo

Es posible que en algunas ocasiones nos hayamos sentido como atrapados en el cuerpo. En otras ocasiones incluso que no lo estéis en absoluto, sino que estamos relajados como si el cuerpo no existiera. Cada día al despertarnos necesitamos un tiempo para vernos como cuerpos, tardamos en desperezarnos. A veces, necesitamos correr para llegar a tiempo e incluso necesitamos realizar un esfuerzo consciente para realizar ciertos movimientos. Es posible que te extrañe incluso la necesidad de desplazar el cuerpo para lograr estar en un sitio u otro.

Nuestra relación con el cuerpo a veces resulta extraña, a veces parece estar y otras veces como si no existiera. ¿Os habéis preguntado por qué nuestro cuerpo es como es? ¿Alguna vez incluso no os resulta extraña vuestra propia cara cambiante con el tiempo?

Se propone desde una posición de meditación cómoda, con ojos cerrados, buscarnos dentro e identificarnos con lo que sabemos que somos.

Desde ese lugar y poniendo sonido a las sensaciones, sin mente, podemos realizar un repaso a las diferentes edades por las que hemos pasado, según surjan en nuestra pantalla de presencia.

Si nos aparece por ejemplo la edad de 8 años, nos enfocamos en esas imágenes cargadas de sensaciones y continuamos poniéndole un sonido consciente que podamos identificar. Estamos en esa edad el tiempo que sintamos necesario hasta que quede identificado quien éramos en aquel entonces. Después, siguiendo en el canto, dejamos que nuevas edades aparezcan e igualmente procedemos, tantas veces y edades como queramos.

En un momento, entre edad y edad, podemos tomar consciencia de cuál es el factor común en todas esas experiencias. Podemos darnos cuenta de que en cada una de esas edades existían unos factores externos que nos afectaban y estos eran cambiantes con respecto a los que nos afectaban en otras edades. Entonces vemos claro, que todos esos factores son en sí mismos una representación de la vida cambiante, en el que el desarrollo de nuestro cuerpo es un factor más, estando siempre presentes como observadores del tiempo y el cambio.

Si vemos a todos esos factores como uno, con cierta distancia, identificamos claramente que existe una parte en nosotros que no son los factores cambiantes. Esa parte soy simplemente yo frente a la vida en el cuerpo, él mismo frente a mí, mi cuerpo.

Podemos incluso descender en el tiempo y seguir percibiendo ese yo en el momento de nacer. Quizás un poco antes. O quizás entender que esa consciencia existía ya desde siempre. Es también posible que esa presencia yo exista después de la frontera que llamamos muerte.

Esta práctica nos permite poner distancia entre lo que el mundo nos exige que somos y lo que verdaderamente somos. Te invita a la libertad interna de ser alma ilimitada. Lo importante que es no creernos una limitación impuesta desde un mundo tan limitado, como es el mundo mental externo. Asimilar esto, permite al alma evolucionar sin limitaciones, ser ella misma simplemente volando por las experiencias como el águila que vuela desde las alturas, con su potente visión.

Práctica - Alegría de ser

Desde ese espacio creado para ser lo que somos vamos a buscar la alegría de expresar y ser desde la libertad del alma. Lograr la felicidad que aporta la apertura del corazón amplifica enormemente la experiencia de vivir y nos permite avanzar en la expresión conectada desde el corazón, logrando momentos muy especiales dónde respiramos esa realidad energética en el grupo de participantes, disfrutando de la alegría del despertar en compañía de otros seres presentes, cercanos, percibidos.

Podemos observar de dónde sale la voz y dónde la escuchamos, e intentamos hacer lo mismo con los otros participantes dejándonos llevar. Celebramos la fiesta del reencuentro desde la visión interna. Disponemos de esa capacidad latente de contactar desde las almas.

Experimentar desde dentro nuestra realidad interna y desde ella, percibir con claridad la realidad interna de los demás, de forma tan clara como la nuestra propia, es una vivencia inesperada que nos llena de la certeza de que internamente vivimos una realidad compartida, que no estamos solos ahí dentro, adquiriendo un referente poderoso que nos permite crecer en seguridad a la

hora de que nuestro interior se manifieste con el amor que le es propio en la vida. Somos seres amor, nada puede hacernos creer entonces lo contrario, perdiendo el miedo a respirarlo, a transpirarlo y a contagiarlo.

Esto no abre la mente a futuras comprensiones y nos predispone a seguir por el camino de habitar nuestra vida desde lo que somos.

Práctica - Experimenta la libertad

Vivimos bajo el aprendizaje y la creencia de que gran parte de lo que sentimos y percibimos internamente no debe ni puede ser compartido. Sabemos que un porcentaje importante de ello, no lo compartimos y queda escondido en nuestro interior. Esta retención, además de privarnos muchas veces inconscientemente de la posibilidad de modificar nuestra vida como desearíamos, nos provoca lo que solemos denominar como bloqueos o acumulaciones de energía que derivan en dolencias o enfermedades.

Nos enfocamos en este momento solamente en el efecto psicológico de dicha situación.

Proponemos realizar la práctica de poner consciencia en todo aquello que solemos almacenar y no compartimos con nadie por el motivo que sea. A veces incluso acontecimientos positivos decidimos no compartirlos porque tememos que deriven negativamente sobre nosotros, por envidias o celos.

Para ello adoptaremos la posición meditativa deseada o incluso de pie, con ojos cerrados percibiendo la energía o las emociones que están dentro de nosotros y no expresamos. Podemos imaginar un escáner que reconoce nuestro estado interno. Seguramente no nos costará mucho tiempo en identificar de manera global de lo que estamos hablando. Sabemos muy bien de que se trata. Es el global de las frustraciones en cuanto a compartir los aspectos más internos e importante de lo que somos.

Una vez que tengamos identificado perfectamente el contenido, podemos iniciar mediante nuestra voz, la expresión de dicha carga de energía.

Ese sonido contendrá de forma armoniosa y amorosa nuestro sentimiento con respecto a la carga, imaginaremos que extraemos desde nuestro interior todo su contenido, como si estuviésemos vaciando un depósito.

Esta acción no ha de ser necesariamente catártica, al contrario, puede ser tremendamente amorosa con nosotros mismos aunque proceda de experiencias muy negativas y dolorosas. No hay por qué experimentar nuevamente el dolor ni es necesario recurrir a la expresión agresiva. Podemos realizar un acto de amor hacia nosotros mismos. Yo pienso que tratarnos con amor, siempre sana más que una simple catarsis soltando tensión. Es solamente una opinión personal. De alguna forma, al acceder a la parte real del alma y crear esa distancia con lo que ocurre en el exterior, también estamos poniendo distancia a las consecuencias y efectos de lo que nos ocurrió a nivel humano en el pasado de la vida humana. ¿Qué sentido tiene apegarse al dolor, aunque

sea teóricamente para liberarse de él? ¿No es más directo comprender que todas las experiencias limitantes son parte de un todo que no somos y sanarnos mediante la acción libre de amarnos? El amor siempre estará por encima de cualquier experiencia. Amarlo todo significa salir de la experiencia limitante de percibir lo malo como algo que nos atrapa. Sentir la necesidad de liberarlo implica que estamos dentro de la experiencia. Aquí, la propuesta es salir del estado en que la experiencia nos mantiene sujetos. Con amor, salimos de ese laberinto interminable, dónde volvemos a sufrir.

Lo mismo que decimos sobre la vida en el momento presente en cuanto a no ser lo externo, lo podemos decir en cuanto a nuestro pasado. Lo pasado es externo, el futuro también, son experiencias externas. En el presente es en el único momento que podemos experimentar lo interno. Desde ese lugar distante ajeno a las experiencias reconocemos que no somos eso, por lo tanto carece de sentido sufrirlo de nuevo como si de nosotros se tratase.

Ampliar la consciencia siempre nos evita sufrimiento y nos permite sanar con amor.

Desde ese lugar ampliado de consciencia, que no es otra cosa que ser lo que somos, experimentamos una gran alegría en expresar mediante un "grito silencioso y sonoro" interno de libertad en nuestra realidad. Es una gran oportunidad de ser eso que no sabemos cómo expresar ni manifestar, algo que generalmente no podemos decir. Ponerle un sonido libre, despreocupado, sin juicio es un lujo que en esos momentos de conexión nos podemos permitir. Escuchar directamente en el sonido, sin tener que traducir en palabras y escucharlo de manera perfecta por nosotros mismos, interpretando igualmente de forma absoluta y perfecta lo que sé que soy, sintiendo que sacamos fuera lo que es real dentro y nos permitimos ese punto de alegría en estar siendo y al tiempo de escucharme, "me doy derecho a la escucha, a manifestarme, a ser, con mucha atención, muy amoroso conmigo mismo, me permito vivir, dentro y fuera". Puede que lo sintamos en algún momento como un punto de rebeldía al poder expresar lo que tanto tiempo lleva retenido. Está bien, disfruta de tu sonido, eres tú.

Estas prácticas, nos dan la oportunidad de expresar y compartir todo aquello que generalmente queda oculto como sombras en nuestra consciencia, **al estar condicionados por la creencia de que no pueden ser compartidos**.

Esas sombras, van creciendo durante nuestra vida ensombreciendo la consciencia y la calidad de nuestra vida. Por ello, si permitimos su expresión mediante la voz, aprovechando el efecto grupal del compartir, poco a poco todas esas zonas oscuras se van activando y se van haciendo conscientes, de forma que entra la luz y podemos actualizar esos espacios del alma ensombrecidos. De alguna forma nos estamos dando el derecho a vivir después de tanto tiempo. No te prives de la experiencia de cantar tu vida, tu alegría, tu consciencia de vivir.

Por otra parte, ante la complejidad de la vida y las necesidades que nos genera, vemos en nuestro interior que nuestras verdaderas necesidades son muy primarias y sencillas y generalmente no necesitamos nada externo para satisfacerlas, sino que más bien se trata de un reconocerse interiormente primero, para después darse el amor hacia uno mismo y que este

guie nuestra vida de forma continua. Cuando uno se ama, ya no necesita más amor, ya que esa clase de amor es ilimitada, solo depende de uno mismo y de la fuente.

Sentir la vida es la única forma de vivir y que ese sentir sea manifiesto en todo cuanto hacemos. Si solo damos respuesta a las cuestiones externas vivimos dependiendo del entorno y vivimos para él, somos vividos. Así que insistimos en percibirnos por dentro y ponemos lo externo al servicio de lo interno. Este ha de ser el punto de partida en cualquier práctica que planteemos.

Eso que somos internamente, está esperando que le pongamos voz y lo traigamos a su manifestación, que exprese la parte genuina, libre de todo juicio de los demás y sobre todo de nosotros mismos, libre de creencias que tienen que ver con el mundo de la forma, no con la esencia del alma. ¿Puedes imaginar lo que ocurrirá cuando el poder de tu alma despierte y vea la luz de esta vida material? ¿No crees que ese amor que anhelas será activado directamente en ti? ¿Qué más podemos necesitar? Cántalo, paciente y continuadamente.

A veces, en la realización de las prácticas es mejor no poner intención en lo que vamos a hacer para no intoxicarlo de conceptos ni juicios y quizás podemos abrirnos a lo que ocurra simplemente. En muchas ocasiones rescatar algo que esté libre de todo juicio es una proeza, porque nuestra mente siempre estará juzgando que eso que está dentro no se puede manifestar ni puede vivir aquí, por ello hemos de aprender y comprender que ni nuestra mente ni nuestro pensamiento pueden informarnos sobre lo real, sino más bien hemos de adoptar una posición de asombro y percepción de lo que ocurra en la experiencia directa. Sonido sin mente.

El sonido de esa forma se manifiesta como la puerta a la vida externa para nuestra alma.

Práctica - Respiración Circular

Iniciaremos la práctica ya realizada de sonido circular en meditación con ojos cerrados utilizando el escáner del entrecejo a modo de pantalla, amplificando la escucha de nuestro sonido, dónde nos reconocemos en él. En esta ocasión vamos a estar atentos a visualizar la realidad del alma a través del sonido de ella misma y la escucha, para identificar de dónde procede, usando la propia escucha como guía. Ponemos mucha atención de dónde parte y dónde regresa, observando que se trata del mismo sitio.

Podemos llegar a un punto dónde percibamos completamente la forma de ese ser, de esa alma, y podemos empezar a vislumbrar lo que no es.

Podemos identificar que está en nosotros eso que sabemos que somos, sin saber exactamente dónde está, nos fijamos en el espacio que ocupa en el cuerpo, dejándonos llevar mediante la atención y la escucha, a ver si percibimos algún movimiento interno, de manera que nos llegue una alegría de percibir que algo lo sentimos internamente. Que algo real somos. Una vez identifiquemos ese movimiento interno, podemos permanecer en él disfrutando del reconocimiento interno en el mundo de la forma mientras seguimos emitiendo la voz. En esta

situación la voz realiza la función de conectar ambos mundos. Experimenta y disfruta de la conexión.

Observa el circuito circular, de dónde parte el sonido y a dónde llega, permitiendo que se retroalimente la experiencia. Si parten 10 regresan 10. Hasta establecer la circulación por ella misma avanzando en el disfrute de manifestarse aquí y ahora.

Esta práctica sencilla de expresión y escucha es básica para la preparación de cualquier práctica, nos ayuda a entrar en el nivel de lo que somos desde nos hacemos operadores de nuestra alma.

Taller 4

Empezamos el taller con una práctica para descargar emociones sin juicio ni mente.

Práctica - Descargar lo que nos pesa, limpieza emocional

Esta práctica es muy sencilla, solamente necesitamos hacernos conscientes de la carga emocional que llevamos en el momento presente, dedicando un tiempo de interiorización con ojos cerrados hasta englobar todo nuestro estado emocional.

Una vez lo tengamos identificada iniciaremos la acción de drenar mediante la voz todo el alquitrán o elementos nocivos que conectemos. Se trata de energía mal cualificada que ha de ser reciclada.

La energía no es buena ni mala, es simplemente energía que queda atrapada en la cualificación que hacemos de ella.

Para realizar la limpieza de dicha energía nociva, podemos visualizar un fuego potente o una especie de grieta que comunica con el fuego, en el interior de la Tierra, dónde verteremos todo aquello que debe ser eliminado o trasmutado. Podemos realizar esta función de muchas otras formas.

Veremos que con las prácticas y gracias a la visualización basada en lo que se percibe en unidad al movimiento del cuerpo y la percepción de la energía, cada vez seremos más capaces de manejar la energía, con voz y sin ella. Con la práctica te sorprenderás de observar como aumenta tu capacidad de cualificar la energía como desees.

Lo importante es que no perdamos la atención sobre lo que queremos entregar al fuego y percibir con claridad que es quemado.

La voz una vez más, nos será de gran ayuda. Sentiremos como el tono y la vibración de nuestra voz arrastra toda la carga y esta fluirá en consonancia con la carga misma.

Nuestra voz en el grupo será una forma muy potente de lograr esta limpieza. No sería de extrañar que el canto terminara entre llantos, alegría, risas y felicidad. Es importante abrirse al proceso de desapegarse de lo negativo, comprender que por muy adherido que este en nosotros, tanto que creamos que forma parte de nuestra personalidad, no lo es en absoluto. Es un gran descubrimiento sentir que podemos liberarnos de infinidad de creencias sobre lo que hemos sido durante años. Vernos libres y contemplar que realmente somos otra cosa es conectarnos con la alegría.

Una vez hemos avanzado en la práctica, después de liberar las cargas, estaremos con lo que siempre hemos sido, independientemente de lo que esté pasándonos en lo exterior. Nos

entregamos a cantar libremente desde la no mente disfrutando del nuevo estado, dónde danzamos libremente con la energía.

Lo que hace especial a nuestra voz es la capacidad de escuchárnosla.

Logro estar conmigo mismo escuchando mi propia voz, con la escucha amorosa de mi sonido. Esto nos permite aceptarnos por nosotros mismos y a reconocernos en aceptación en el grupo, logrando una confianza posiblemente desconocida hasta el momento.

Si yo logro aceptarme como soy, implícitamente me autorizo y permito, ser autorizado y valorado por la vida. Uno mismo cierra el canal del amor que la vida nos trae por no creer merecerlo.

Conectar internamente con otras almas desde el reconocimiento de la nuestra, es la mejor sorpresa que podemos lograr en las prácticas de grupo y en general en la vida humana, ya que una vez logrado, se logra para siempre. Es cierto, es verdad. Si una vez fuiste, será siempre. Si una vez había motivo para que vivas, siempre lo habrá. ¿Comprendes? Siempre estarás. Da igual lo que creas, lo que es, es. Tú ahora estas siendo.

Nuestro sonido es un regalo para uno mismo y para los demás cuando se emite desde la verdad del alma, ya que vitaliza, despierta y sobre todo vive, ama.

Práctica - Disfrutando de mi sonido

Nuestra voz, como elemento que fusiona la experiencia del alma con la percepción en el plano físico y más concretamente nuestro cuerpo, es una herramienta que nos puede aportar mucho placer. La respiración en sí misma también nos conecta con el placer de vivir. Acompañada de nuestra voz y la escucha puede aportarnos resultados sorprendentes.

Para ello nos preparamos como venimos haciendo, sentados o de pie y cuando estemos dispuestos dejamos caer la cabeza hacia delante inclinando el tronco según deseemos, dejando la boca, la legua, el cuello sueltos. Comenzaremos a emitir sonidos graves o agudos según sintamos, iremos poniendo mucha atención al efecto que nos causan. Esa vibración llegará a nuestro cuerpo y se irá intensificando junto con nuestra escucha.

Disfrutar de nuestro propio sonido, de nuestra presencia, sintiéndolo. Podemos estar el tiempo que sintamos necesario para que surta su efecto.

Una vez se vaya finalizando, recomiendo se pase a cargarnos de luz y alegría. Para ello podemos adoptar una postura erguida con la espalda recta. Orientando nuestro escáner del entrecejo ligeramente hacía arriba. Visualizando un canal de luz pura, cargada de energía luminosa, al tiempo que percibimos que nuestros canales o chacras van abriéndose y cargándose de luz. Notaremos que nuestra presencia y consciencia se intensifican notablemente al igual que nuestro estado de paz. Esta carga, también la podemos visualizar como una lluvia o baño de luz.

No pretendemos realizar una acción imaginaria. Se trata de una realidad, la energía no cualificada está siempre bañándonos en todo momento, la visualicemos o no. La práctica solamente nos vacía de la cualificación nociva y nos lleva a poner consciencia en una cualificación consciente de la energía disponible de forma ilimitada en el universo.

Aconsejo, al término de esta práctica, poner en palabras la experiencia. Aunque la recomendación suele ser no poner mente, ni palabras. Hemos de darnos cuenta que una vez estamos conectados ejerciendo nuestro control y libertad de nuestra consciencia y nuestro estado interior, somos completamente capaces de transmitir en palabras ordenadas lo que somos internamente.

De esta forma, experimentamos como una vez hemos conectado interiormente y hemos decidido vivir desde nuestra verdad, la mente, el pensamiento y el raciocinio se ordenan y se vuelven unas herramientas muy válidas para lograr expresar y conectar con cualquier ser humano y en general con la vida.

Ser capaces de expresar el resultado de las prácticas en palabras ayuda a conectar lo vivido con la vida del día a día, aunque haya resistencias y sintamos que perdemos la conexión interna o lo vamos a desvirtuar. Una vez más, esa resistencia o temor es solamente una creencia más a erradicar.

Somos capaces de estar presentes hasta las últimas consecuencias y vivir una vida plenamente conectada de forma continua.

Práctica - Buscando el corazón

¿Vemos algo que no sea mente? ¿Identificamos algún componente de nuestra consciencia global que no surge de nuestro pensamiento, ni suele atender a razonamiento ninguno?

Se trataría de identificar el corazón al margen de los criterios de la mente. Hay un tipo de pensamiento que nos mueve poderosamente que no proviene del pensamiento mental y que se origina más bien de la inteligencia del corazón. Es una dimensión diferente de un poder ilimitado. Ni aunque quisiéramos podemos negarnos a seguir sus impulsos, porque su presencia lo llena todo.

Despertar la percepción del lenguaje del corazón nos abre a otra forma de percibir la realidad.

Se trata de un antes y un después irreconciliable. Es un hecho que cambia a las personas definitivamente. Sin duda marca el principio de la desaparición del ego, pasando de buscar su subsistencia a desear entregarse en servicio al corazón. Se llena de silencio y compasión.

¿Podemos aportar alguna práctica para facilitar este encuentro con nuestro corazón?

Muchos seres humanos estamos fuertemente tarados en este sentido debido a nuestras experiencias vividas. Como comentamos con respecto a la llegada a la vida, la educación y

demás, nos encontramos en una situación realmente alejada como para que el encontrar el corazón sea una tarea sencilla.

Yo hace algún tiempo en los entornos "espirituales" cuando se hablaba de amor a los demás me encogía de hombros y pensaba para mí: "yo soy incapaz de amar, realmente no sé qué puede ser eso de lo que hablan, me siento tan mal que no se ni lo que es amarme yo".

Es importante enfrentar esta realidad. ¿Realmente amamos? ¿Estamos tan sobrados de amor como para repartirlo? ¿Sabemos amarnos?

No se trata de responder según la cultura y lo adecuado. No respondas si no quieres antes que mentirte. Si no amas, es mejor aceptarlo tal cual lo sientas.

Por falta de amor, podemos aceptar la realidad, volver dentro y llorar basados en un hecho real. "**No me siento merecedor de amor, por ello no puedo amarme ni puedo recibir amor**".

Este proceso es el más hermoso e importante que existe. Reconocer, que "**no se amarme, no sé qué es recibir amor, no sé cómo podría dar amor**".

Por muy doloroso que resulte aceptar que no nos sentimos amados y que somos incapaces de recibir amor y que incluso estemos seguros de no merecerlo, es un paso decisivo. Da igual la causa por la que pensemos que no lo merecemos, es lo mismo. El hecho es el que es. Acéptalo dentro de ti y ábrete a recibir desde la nada, desde el vacío. "Sé cómo te duele, créeme, lo sé".

"Acepto que nadie me amará, ya que no lo merezco. Es eso lo que siento. Vivo en una permanente falta de amor y cuando digo que amo a los demás es mentira, soy absolutamente incapaz de amar".

Entonces, por fin podemos tirar la toalla. "Es verdad, nadie me dará amor, dejaré de buscar quien me lo de".

Entonces, tras tu derrota, cuando hayas llorado lo suficiente, levantarás la cabeza y verás delante de ti una puerta tras de la cual verás un camino que andar desde la calma, suave y lleno de luz. Puedes andarlo, respirándolo suavemente. Te conduce dentro de ti, en espacios de silencio y presencia plena, dónde llegarás a la fuente de dónde mana el amor que te creó y te crea en cada instante que te sonríes.

De la aceptación deprimente de no merecer amor, paso a ya no esperar reconocimiento, sino que este parte de mi propia aceptación en la que nada me limita a darme amor.

En esa situación proponemos la práctica. Desde ése estado psicológico amado compañero vamos a realizar esta práctica definitiva.

Disponte, con todo tu valor, en estado meditativo, con los ojos cerrados y potenciando tu escáner del entrecejo visualizándote por completo en la más absoluta desnudez, aceptando que no eres nada ni que nadie te va a amar jamás, que incluso morirás de inanición por falta de amor.

Déjate morir una y un millón de veces. Entrégate y muere por falta de amor. Acepta esa muerte y deja que ocurra. De un modo u otro, verás que algo que no depende de ti te mantiene en la vida sin hacer nada y te mantiene en la vida sin hacer nada.

En ese estado visualízate como un punto cero absoluto y empieza a respirar, como si volvieses a nacer, como si tus primeras respiraciones fuesen tu propia madre y padre, date ese oxigeno que inflama tu primera consciencia de ti. Utilizando la técnica circular, pon sonido conectado a ese ser que llega y nútrelo contigo mismo, mediante la acción de tu voz. Amalo desde el primer instante y observa como el punto se llena de tu amor hacia ti mismo, siente profundamente como tu vacío interior se llena de tu sonido en el que te reconoces con toda tu pasión. Reconoce tu estado de falta de amor una y otra vez usando tu respiración y tu voz nutricias hasta que logres sentirlo. Pronto percibirás que detrás de todo hay algo que te da la vida a cada instante, para que puedas experimentar la vida.

Descarga cuanto tengas que descargar e inflámate de ti porque te has salvado, detrás de esa muerte por desamor te sentirás profundamente amado por la consciencia de ti mismo en la energía que te lleva en volandas. Ahora sólo necesitas permanecer sintiendo que eres amado por tu propio creador, cargado de amor. Vuela libremente con tu voz y dedícate todo el amor que seas capaz de sentir hasta que la luz y la paz llenen por completo tu corazón y puedas percibirlo con nitidez. ¿Quién podría limitarte sino tú? Permanece conectado al amador y al amado, eres tú. Te conviertes en tu propio creador.

Descansa en tu libertad de ser. Nútrete si quieres directamente de la madre universal, del corazón del creador, de la energía sustento del universo que se complace de ti y te habita en todas las células de tu cuerpo y en toda tu presencia. Siéntelo. El amor procede de todo concepto si en el centro estás tú.

Mil formas adopta el amor que no conoce fronteras y se manifiesta a través de cualquier forma. Busca tu propia forma de sentirte amado, en todas ellas está la fuente.

Ahora sí, ese amor consciente y pleno de ti, como ser vivo, amador y pleno por el creador, te haces un ser poderoso capaz de dar amor. Amándote tú, ya ni siquiera necesitas pensar en amar a otros, porque tu corazón plenamente abierto al amor universal reflejará ese amor en la Tierra quieras o no. No podrás establecer una diferencia entre el amor a uno mismo y el amor a los demás, ya que abierto a no necesitar ser nada para estar en el amor, tampoco podrás ser nada para darlo. Como un cristal transparente verán en ti el amor del todo. No dependerá de ti.

Práctica - Expandir el bienestar

Es normal que la realización de estas prácticas, nos lleven a estados elevados de consciencia y de bienestar de los que no querremos salir. Estamos acostumbrados a querer retener las experiencias como movidos por la convicción de que todo termina y que más allá de este momento no podremos mantener el estado de conexión y armonía.

Tenemos muchos hábitos con respecto a la manera habitual de procesar las experiencias que vivimos. Algo siempre nos susurra al oído, “esto no puede durar”, “en un rato, cuando vuelva hacia mi casa todo será un grato recuerdo y volveré a sentirme vacío”, “quiero retener estos momentos y no volver a mi estado deprimente”. O simplemente, después de un taller comenzamos a hablar y en instantes desconectamos todo lo experimentado.

Este tema merece una muy especial atención, pues detrás de este fenómeno se esconden muchos hábitos que funcionan a modo de disparador y definen la ruta psicológica de nuestra mente en la que estamos encerrados.

Como recomendación se nos dice que prestemos atención a los automatismos. “Armonía en el cambio de actividades”, nos dice que observemos con atención y consciencia el proceso de salir de una práctica y reincorporarnos a la vida habitual. Esta atención nos ayuda a mantener la conexión con nuestro centro y vivir desde él sin desconexiones de uno mismo. Son cuestiones de suma importancia si queremos realmente que lo aprendido ocasione la apertura de consciencia y mantener esa nueva forma de vivir. De alguna forma que nos permita controlar cómo vivimos.

Cuando nos damos cuenta del discurrir de la mente y de cómo en muchos momentos estamos desconectados y simplemente seguimos el curso del día, podemos empezar a decidir la forma en que fluye nuestra energía. Precisamente, en esos momentos de desconexión son en los que más energía perdemos y con más facilidad caemos en el abatimiento.

De momento en esta práctica vamos a expandir los estados de bienestar y los puntos de consciencia adquiridos.

No cabe duda que la realización de las prácticas nos ayudan a lograr estados de bienestar elevados, e incluso inimaginables. De lo que tratamos en esta práctica es de lograr extenderlos y que superen lo que normalmente se considera el ciclo normal de permanencia.

Hemos de tener en cuenta que el bienestar interior no es algo que podamos generar con nuestra mente generalmente, sino que se logra a través de la apertura y la fe en que la ley del universo es expandir el amor y es lo que recibimos a través de nuestra apertura consciente. Esta certeza se basa en que a través de la apertura logramos experimentar de forma continua el flujo de esa energía amor a cada instante y que dicho flujo solo dependa precisamente de percibir y ver la realidad que percibe la fe, que está siendo. Esta es la base para estar conectados con el flujo de amor de forma ininterrumpida. Permitir su entrada obedeciendo al flujo natural de la energía Amor.

Por ello en profunda meditación y apertura conectamos con el bienestar desde la aceptación y la apertura. Cuando estemos activados en toda nuestra dimensión iniciamos la emisión de la voz desde ese estar a gusto, experimentando el bienestar que reconocemos como verdadero mediante nuestra escucha. Si nuestra apertura y nuestra atención son suficientes, lograremos experimentar el amor a uno mismo. La voz puede activar poderosamente la sensación de estar a gusto y sentirnos.

Pondremos especial atención en mantener el sonido cargado con la vibración coherente con nuestro estado, permaneciendo en él. Incluso si nuestro sonido decae por unos momentos, podemos usar las manos en forma de pantalla para traerlo de regreso a nuestra escucha, jugando con él y experimentando el ir y venir de nuestra conexión con el bienestar. Cuanto más practiquemos en que consiste el lograr recibir el bienestar, más sencillo y rápido podremos conectarlo en la vida diaria.

En la práctica se producirá un "quiero salir", "quiero expresarme", "estar presente", llegados a un punto, podemos quedarnos ahí amplificando la expresión y la emisión de energía en el mundo externo, como proyectando lo que somos de forma que seamos reconocidos en el otro, en lo externo, por lo que somos interiormente.

Es interesante identificar esa pequeña emoción o movimiento que aparece cuando se inicia la apertura o la conexión con el corazón, dejarse llevar por ello, sabiendo que estamos trabajamos para uno. Nos introducimos en la emoción de entrar en nosotros mismos y permitirnos ser.

También es importante percibir en esos momentos el punto inmaterial que identificamos como la parte más real en uno mismo, lugar dónde llega toda la energía que nos permite manifestarnos, es la cuna de la consciencia, de todo cuanto vive. Es destacable observar, que en estos momentos tenemos absoluta certeza de que nuestra verdad es la que se manifiesta en esa apertura de corazón, mientras que mentalmente en el día a día le damos total trascendencia al aspecto externo. Sin duda por ello padecemos generalmente de insatisfacción.

Sin embargo al centrarnos en ese centro podemos permitir que se amplifique sin límite, al resto del cuerpo primero, percibiendo como ese corazón se expande y asienta en la percepción física. Traslada esa percepción de tu centro y únela por completo a la experiencia externa, a los lugares y personas con las que convives habitualmente, de forma que cuando estés en ellos los veas revestidos de tu presencia.

El aire que exhalamos está cargado de esa sensación, al aire que nos rodea se le transmite.

Cogemos oxígeno, devolvemos gratitud.

Podemos en esta práctica utilizar el enfoque del entrecejo recorriendo nuestro cuerpo y dejando que fluya con más intensidad la energía corazón a cada zona dónde necesitemos que se sienta amada, de forma que sea sanada.

Práctica - Origen de la energía

Tanto en los ejercicios con voz, como en cualquier práctica de sanación con energía, resulta muy práctico desarrollar la capacidad de percibir el flujo de energía basándonos en una percepción real. Otra cosa, no motivaría escribir este libro.

La práctica que proponemos va en la línea de identificar internamente dicho flujo partiendo de la base de que ha de haber un lugar o espacio por dónde la energía nos llega.

No hablamos solamente de energía constatable, como podría ser la respiración, sino más bien la energía luz sutil del alma. Desde los límites de nuestro personaje, nuestra consciencia, ha de encontrarse un lugar o un contacto desde dónde recibimos la energía que permite nuestra existencia, el elemento sustentador. Algo así como el cable que termina en el enchufe eléctrico.

Para ello, nos ubicamos en el que medita y observa desde una postura cómoda, erguida, prestando profunda atención a todo lo que percibimos internamente. Cualquier sensación o movimiento. Incluso si llegamos al punto último antes de entrar en el sueño, mejor. En ese estado se manifiesta con mucha claridad la acción real y directa de nuestra alma, ya que no intervenimos mediante nuestro pensamiento.

Al llegar a un estado de profunda relajación y atención a nuestro cuerpo podemos visualizarnos como energía. Esto ocurre porque el foco de atiende pasa de nuestros ojos al centro del cerebro, dónde se enciende la llama, allí nuestra percepción se hace ambiental. En ese estado podemos perseguir la sensación de estar presente hasta encontrar el punto dónde se identifica la llegada de la energía, de la vida. Hay una frontera entre nosotros y el Ser que nos nutre de forma instantánea y continua en el presente. Aunque descrita, esa actividad puede parecer corta, podemos estar en ese estado de percepción el tiempo que queramos, ya que en ese estado podemos llegar hasta las puertas de nuestro creador personal. Esta percepción la podemos sentir enfrente de nosotros, internamente o de cualquier forma que se presente. Se trata de tener una percepción real de ese contacto entre tú y tu creador.

Otra forma de ir directo a ese estado, es señalar “quien soy” de manera que dónde señalamos sabemos que estamos. Por ello, fijo mi atención intensa en ese lugar dónde respiro y dejo que se abra, ampliándose la sensación, adentrándonos en la dirección por la que nos llega. En un momento podemos llegar a acercarnos mucho a la fuente de energía que nos nutre e incluso a apercibir con nitidez el amor con que se nos entrega. De alguna forma sentimos que nos unimos con el creador mientras nos dejamos que se manifieste y se trasmute mediante la respiración logrando manifestarse en nuestro cuerpo.

Comprender la sutileza de la energía que llega es conectar con la fuente. ¿Quién mantiene esa fuente de energía? El creador, ninguna religión puede hipotecar ni apoderarse de esa fuente, en todo caso la pueden interpretar y darle nombre, pero nunca les pertenecerá. La vida no se fundamenta en la cultura. La única realidad es la fuente de energía que apoya la manifestación de lo que ocurre y es por ello que los humanos catalogamos al amor del creador como se nos encapricha.

Si nos acostumbramos a percibir esa fuente de energía y nos familiarizamos con ella ya podemos usarla y dirigirla con consciencia. Esta comprensión elimina la mente pensante que se piensa a sí misma y se activa en colaboración de la fuente. Permanecer en nuestro pensamiento limitado es muy posible, pero es quedarnos en lo incontrolado y superficial. El pensamiento habitual es el último subproducto en la línea de la creación. Cuanto más avancemos en la dirección del creador, más alejados estaremos de ese tipo de pensamiento y en general de todos. Podemos luego de percibir al creador si queremos generar pensamientos en este plano, pero igualmente

se trata de la parte externa, aunque sea un pensamiento consciente. Puedes permanecer en todos los peldaños al mismo tiempo.

El acercarnos a esa frontera supone conectar con la fuente de toda manifestación, cargar nuestras células y las sintonizarlas con el origen, podemos abrirnos a esa memoria celular dormida.

Estar en contacto con la fuente de energía antes de que esta sea cualificada es otra forma de controlar nuestra vida y evitar ser víctimas de la cualificación inconsciente. En vez de ello tendríamos la libertad de cualificarnos simplemente desde nuestra verdad, que se encuentra, un poco más allá de esa frontera delgada.

En este punto, se podría decir, que no es necesario cualificarse en modo alguno. De hecho, es el modo en que todo Ser existe, sin forma física concreta. La experiencia humana es un proceso de sueño para el Ser mediante su inmersión en el sueño de la forma física, dotándole de un sistema de credibilidad en sí mismo que nos hace creer que somos un objeto físico limitado, concreto y que tiene sentido en sí mismo, mientras que se trata en realidad de humo para El.

Por el mismo motivo, cuando estamos inmersos en el sueño, si logramos recuperar la conexión con el Ser, no es un problema seguir en una forma concreta, podríamos transformarla en otra diferente. Es lo mismo para el Ser, igual que mantiene un cuerpo activo, podría transformarlo, pero es simplemente algo anecdótico para él. Un sentido para el Ser tiene el haber realizado su inmersión en una vida humana como la mía y la tuya. Luego ¿tendría sentido cambiar algo que decidió? Sin duda su deseo fue manifestarse como tú y como yo. En esa inmersión se genera nuestra conciencia, limitada, desde la que ¿Podemos cuestionar lo que el Ser quiso experimentar?

Naturalmente que no. Desde nuestra situación hemos de abrirnos al sentido y el propósito de nuestra experiencia humana sabiendo que tiene un objeto, elevado e incluso sagrado, absolutamente integrado desde el amor.

¿No será que el Ser quiere reencontrarse desde nuestra forma concreta y para ello, hemos de amar lo que somos y encontrarle a través de nuestro camino tal cual?

Descubrir que no necesitamos la enfermedad para encontrarle, también es una manera de encontrarlo, así que no por amar lo que somos estamos obligados a hacerlo a través del sufrimiento o la enfermedad.

Todo esto, podemos comprenderlo de algún modo desde nuestro estado actual. Al igual que nos ocurre en las prácticas al llegar a estados internos intensos, nos puede ocurrir si nos abrimos por completo a percibir lo que ocurre en nuestro cosmos interno.

Generalmente se hace necesario diferenciar en qué estado estamos en cada momento, es decir si estamos viviendo desde lo que pensamos o si lo hacemos desde la percepción de lo real, la energía sustento, la presencia interna, nuestro corazón, desde el amor a uno mismo absoluto.

Esta es una de las más importantes indicaciones que estaré repitiendo durante todo el libro. Es inútil pensar sobre lo que practicamos. Asegúrate que lo estás experimentando en ti.

Cuando algún acontecimiento llega a nuestra vida, si lo experimentamos dentro del estado habitual, nos arrastrará movidos por las reacciones instintivas inevitablemente y estaremos a merced de lo que toque en cada ocasión. Una vez serán cosas que valoraremos como buenas, mientras que otras como malo. De este modo vivimos desde la inseguridad, ya que seremos zarandeados con facilidad.

Cuando algo de esto ocurre, parando la reacción ya hemos evitado las consecuencias de la misma y esto es de gran importancia. Si uno mismo se quiere no ha de aceptar lo malo de desencadena nuestra reacción, por lo tanto la evitaremos.

Es tan importante darnos cuenta de que nuestro estado práctico y efectivo se basa en lo que creemos que debemos ser, o como debemos estar y todo ello se manifiesta como un reflejo en nuestra mente dónde creemos existir. De ese modo, le vamos dando forma a nuestra forma de vivir a través de la cualificación de energía que materializa, en este caso sin control al no controlar las reacciones.

De esta forma, sin darnos cuenta, no paramos de proyectar en la pantalla de la mente lo que creemos ser y lo que creemos real. Nuestro hábito es entonces, percibirnos en lo que proyectamos. De esta forma nos resulta difícil salir de esa situación que se retroalimenta.

La intención, completa y absoluta de todas las prácticas que estamos desarrollando en los talleres y en el libro, es simplemente levantarnos de la sala de cine, dejar de creernos la imagen proyectada y volvernos hacia el que observa que permanece inmóvil. Creyéndose parte de la película mientras la ve. Quizás en un momento, sabía que entraba en el cine a distraerse, pero ¿qué ocurre si la película nunca termina? Pues que igual se pierde entre las escenas y al quedar su cuerpo tan aletargado se olvida de que lo tiene metiéndose en las sensaciones de lo que viven los personajes como si fuera uno mismo. En cierta forma, es como vivimos realmente. Hasta que no recordamos que nosotros no somos parte de la película, seguiremos embelesados positivamente o negativamente. Atrapados en una ficción irreal. Aún al salir del cine, permanecemos un tiempo como afectados por la temática de la película, tal es el poder hipnótico del cine.

Cuando comprendemos que la vida es una película que transcurre y pasa conectamos con nuestra alma y comenzamos apercibirnos por dentro. Nuevamente, este es el paso imprescindible para empezar a vivir incluso estando en el mundo de los espejos. Perdimos la percepción de nuestro centro y andamos mirando espejos, esperando ser eso mismo, lo cual es imposible. Por muchos que sintamos el personaje de la película no estamos viviéndolo realmente.

Para que el mundo se creara, el creador tuvo que mirar fuera de sí mismo, esto le permitió crear infinitas réplicas de sí mismo en semejante acción.

Nada nos impide, mirar dentro y saberse, e igualmente experimentarse fuera desde dentro, sabiendo que todos somos uno de lo mismo.

De esta forma y con el deseo primigenio del creador por experimentarse en el otro, estamos en este infinito camino de reconocerse en el que existe una energía sustento que todo lo permite.

Imaginar el caudal de energía infinito que nos aporta el creador para permitirnos experimentar, para que todo se dé.

Es energía sin color, solo el sustrato. En el punto que se nos entrega, nuestra creencia de cómo debe ser o nuestra tendencia nociva o no, es la que aporta los colores y la lanzamos en el mantenimiento, creación o modificación de la realidad que se ofrece ante nuestros ojos.

Los días aparte de lo que creamos de ellos, trascurren igualmente, cualifiquemos o despleguemos el mundo manifestado como lo hagamos. Es en eso que se manifiesta el libre albedrío y los papeles que uno decide interpretar primero o si se deja afectar o no por ellos.

Yo decidí y yo decido qué interpretar y como me va a afectar todo cuanto ocurre.

En todas las prácticas utilizamos la voz, ya que es una forma de representar fuera de nosotros al objeto de observación. Se trata siempre de procesos muy internos y arraigados que de no sacarlos fuera nos sería muy complicado verlos con claridad. La distancia nos ayuda a verlo como en realidad es, una situación ajena realmente a lo que somos. Nada de lo que vemos en el espejo tiene nada que ver con lo que somos, son reflejos temporales que pasan. Poner distancia entre lo que somos sin cualificar para poder observar la situación nos ayuda a comprender que podemos soltarlo e iniciar un camino de consciencia mucho más nuclear y genuino.

Nos damos cuenta que el grado de dolor lo ponemos nosotros, aceptado la situación, sabiendo que todo pasa. ¿Por qué quedarnos con el dolor?

Cualquier situación que se da forma parte de lo que el alma ha de experimentar. Si una situación adversa se manifiesta es para liberar la necesidad de que ocurra. Realmente el primer paso de todo proceso de sanación es comprender que detrás de una situación adversa está la intención amorosa de lograr una comprensión mayor, un aprendizaje, ya sea por necesidad o por compasión, que hará más sublime la experiencia del alma en la vida humana.

Si ese aprendizaje se da y el ser humano logra asimilar la necesidad del mismo llegando a la aceptación amorosa y al reconocimiento del problema como un regalo de amor para engrandecer al alma entonces, ¿qué sentido tiene que la situación adversa sea mantenida?

Cuando esto se da, podría ocurrir que la condición permanezca y adquiera una forma de transitarla que resplandecerá de luz y será un ejemplo para los demás. O podría ocurrir que las condiciones cambiasen y se produjera la sanación. En cualquier caso, se trataría de un evento luminoso, un gran paso para esa alma.

Taller 5

Práctica - Identificarnos al margen de lo físico

Entrando en relajación, mediante una postura cómoda, con los ojos cerrados. Respiramos ampliamente e identificamos y percibimos eso que sabemos que somos. Sensación de ser algo, aunque no sepamos que es, sin pretender verle forma alguna. Nos centramos en la percepción indefinida de saber que existo sin concepto, ni imagen. Nuestra atención acude a nuestro centro de consciencia desde el que sentimos y nos alejamos del mundo externo de los espejos. Sabemos que hemos adoptado miles de formas a lo largo de los años y quizás de las vidas. Sabemos que esas formas que aparecían en el espejo no eran con nada lo que sabemos que somos en todo momento.

Imaginamos que lo que percibimos de nosotros adopta la forma de pelota de ping pon percibiéndola desde nuestro entrecejo, flotando por el espacio dónde nos sentimos. Enfocando en esa pequeña esfera iniciamos la emisión de sonido en forma circular, provocando que la pelota empiece a girar con nuestra voz, sin dejar de identificarnos en ella desde lo que sabemos que somos.

Poco a poco permitimos que la pelota adquiera movilidad, de forma que sale de nuestro pecho y se coloca delante nuestra sin dejar de percibirnos en ella. Permanecemos atentos a no desconectar de lo que sabemos que somos. Probamos a llevar la percepción de la pelota mientras se acerca a los demás, de la misma forma en que nos percibimos a nosotros mismos.

Nos abrimos a la posibilidad de sentir la presencia de los compañeros mediante su propia percepción, ya que son de la misma naturaleza y están compartiendo exactamente la misma práctica.

Podemos percibir el círculo de compañeros como un todo e ir recorriéndolo conectado con la percepción de cada uno.

Podemos volver a reconocernos nuevamente a nosotros mismos para volver al círculo repetidas veces, percibiendo la naturaleza de nuestra energía y la de los demás.

En estos ejercicios vamos amplificando la percepción de uno mismo internamente y vamos recuperando las percepciones olvidadas de uno mismo por parte del alma de sí misma, que perdió en el proceso de encarnarse en el cuerpo. Se trata de recuperar la identidad de alma tal cual es en su propia naturaleza, inmersa en el mundo físico, tomado por real. Mientras avanzamos en este proceso, el reconocimiento de lo interno adquiere cada vez más fuerza mientras que la dictadura de lo físico pierde poder sobre nosotros, sobre lo que realmente somos, lo interno, el alma.

Es posible estar conectado completamente desde dentro con todo el entorno sin que se nos origine ningún tipo de conflicto ni confusión con respecto a la vida del día a día. Podemos ser

habitantes de dos mundos en completa armonía. No necesitamos renunciar a la seguridad física de este momento mientras aún somos débiles en cuanto a nuestra identidad alma, más inconcreta según la percepción física.

Hacer esto, nos podría llevar por un camino ilusorio que nada bueno nos traería. Con lo que debemos ir al ritmo real en el que el reconocimiento interno esté basado en realidades y no en proyecciones mentales. Aquí el tener prisa es contraproducente porque no es un proceso que se pueda forzar, sino más bien percibir. Nada puede ser forzado en lo relativo al movimiento del alma o del Ser, ya que si pudiéramos hacerlo, nos saldríamos del motivo por el que se creó la actual encarnación o vida e iríamos en contra de lo que el Ser quiere experimentar.

Para ello, nuevamente se pide que nos basemos en la percepción directa y no en lo que el pensamiento nos entregue. La percepción directa sería como caminar por un camino seguro dónde pisamos firmemente según el símil físico. Mientras que lo otro sería caminar por terrenos pantanosos, dónde podemos caer en una ciénaga.

Las prácticas se sienten y perciben internamente, se guían desde dentro, desde lo que se percibe. Vigílate siempre mientras prácticas que estás en la vivencia desde tu centro y tu presencia. Nada que hacer, nada que pensar.

Desde ese lugar y esa sensación de estar dentro ves ganando espacio desde dentro hacia afuera habitando tu cuerpo desde ti y si sientes que desconectas de tu presencia, vuelve a la seguridad de tu interior, para volver a salir fuera las veces que te sea necesario. Hasta que tengas la seguridad de que tu interior, la verdad en ti, está conectado con lo exterior de ti y sean la misma realidad en ti, tanto si se expresa dentro como fuera. Este estado de integridad nos posibilita una vida más coherente y poderosa.

Al entrar dentro conectamos con los espacios verdaderos, al expresar desde ahí vamos llevando la verdad a la vida externa. En los talleres hacemos eso, en un espacio protegido. Lo vemos como un descanso, como un regalo que nos hacemos, poder expresar lo que somos abiertamente y compartirlo. Es en esa confianza dónde se manifiesta el sorprendente poder del grupo, ya que es el mundo externo quien determinó la creencia de tu forma actual, mientras que ahora el grupo externo logra reflejar tu verdad interna en ti independientemente de la forma, con lo que esta se disuelve a gran velocidad y quedas libre de las proyecciones. El alma vuelve a ser libre y se despliega de forma plena de forma progresiva, hasta que vuela sobre toda limitación corporal o humana.

Saber que todo lo que he tenido que guardar durante tanto tiempo es deseado, acogido y amado por un grupo que participa de la misma experiencia, del deseo de poder ser verdaderamente lo que somos, genera un clima que hace desaparecer la timidez o los bloqueos que nos impiden manifestarnos con plena libertad y alegría desde nuestra verdad.

Darnos la posibilidad por un momento de que algo ocurra, algo diferente, algo nuevo, desconocido según la mente, nos permite ayudados por la energía del grupo a romper los

obstáculos que probablemente llevan años bloqueándonos e impidiéndonos vivir verdaderamente. Implica conectar el somos y desde ahí dar ese paso de fe con el que permitimos que algo real en nosotros se manifieste.

Esa fe de la que hablamos, se basa en una seguridad inmaterial e interna que percibimos dentro y que cada vez logramos percibir con más claridad. Esta seguridad de que existe algo en nosotros que es más real que lo que pueda manifestar las condiciones adversas materiales que niegan o están en contra de lo que sabemos que somos. Sin duda la expresión en la voz es un paso fundamental que nos ayuda a manifestar una realidad diferente y que en realidad somos. A veces lo vivo como un nuevo nacimiento, ya que lo que brota en mi voz es una parte nonata de mi alma que ahora puede desplegarse con suma felicidad y alegría. Más y más partes de mi parten al encuentro de los demás.

Así, fe es actuar con lo que soy, aun cuando no esté manifestado en el día a día, que es el reino de los espejos, el condicionamiento y la manipulación. Fe es actuar con lo que sabemos internamente aún sin tener reflejo en lo externo, pero que es más real que todo lo que pasa en lo externo y somos capaces de percibir. La fe parece formar como una nueva atmosfera que todo lo rodea y nos posibilita actuar en el todo.

Fe equivale a sentirse. Si ponemos fe en eso vivimos ya nuestra realidad, ya que la forma es solo una depositaria de la atención del Ser de forma momentánea mientras vivimos la experiencia. Lo que somos no puede estar limitado a una forma concreta.

Práctica - Práctica de liberación de tensión terrestre

Realizamos esta práctica en un día en el que se había producido un terremoto en la zona. Una ocasión muy especial para practicar la percepción de la energía.

Para realizarla, dejamos que nuestra sensación de lo que somos encuentre su lugar, a través de ese sonido, sin pensar, dejamos que vaya saliendo nuestra voz desde ese centro que somos y mediante la escucha establecemos el círculo de retroalimentación, con la intención de amplificar la percepción de la energía.

Cuando nos sintamos especialmente centrados y presentes, trasladamos nuestro punto de atención mediante las palmas de las manos hacia la Tierra. Continuamos con la voz dirigida hacia el centro de la Tierra o las capas en tensión. Es muy posible que nuestras manos capten la tensión y la percibamos con claridad. Podemos mediante nuestra voz conectada y nuestras manos subir el exceso de tensión en la Tierra para descargarla de presión y pueda respirar, como si nuestras manos fuesen agujas de acupuntura que recirculan la energía sobrante a lugares donde pueda ser depositada. Quizás simplemente elevándola hacia el espacio. Volvemos las manos hacia arriba orientadas al Sol y le entregamos el exceso de energía. Sentimos como la Tierra se descarga y se libera al tiempo que sentimos que se relaja y agradece nuestra ayuda. La Tierra hace cuánto puede por estar en armonía y permitirnos una vida en paz. Podemos orientar las yemas de los dedos hacia el centro de la galaxia, absorbiendo energía de paz, sobre existente,

entregándosela a la Tierra y nos vamos liberando una y otra vez, de las presiones existentes en las diferentes capas de la Tierra, agradeciendo que este trabajo pueda ser hecho.

Podemos ser un canal para equilibrar capas o cualquier otra situación siempre que queramos, como magos conscientes hijos de la Tierra. Bajando la paz cósmica a las capas de la Tierra.

Esta práctica nos puede servir para anclar la paz en nuestro cuerpo físico como fractal de la madre Tierra. Cualquier experiencia consciente afecta muy positivamente a nuestro entorno y la Tierra como madre física también oculta detrás de sí, como un ser consciente la voluntad creadora de ser el hogar para la manifestación física humana para las almas. Con ello, se puede aceptar, que la Tierra al igual que nosotros, tiene una consciencia de sí misma. Un alma y una vocación. Un anhelo de encontrarse a sí misma.

La Tierra se complace con cada hijo que se siente a sí mismo y logra encontrarla y descubrir su vocación de gran Mater.

Nuestras experiencias así vividas son un regalo. Podemos vivir desde ahí.

Desde ese lugar se podría decir: “Un día cercano diré solo lo que sea verdad”

En una situación así, ¿cómo sería la vida si viviésemos desde la parte interna, despierta y habilitada para ser y estar en lo que expresamos, en vez de vivir repitiendo y creyendo ser lo externo, de forma en que lo interno permanezca agazapado?

Lo que da sensación de bienestar es vivir según lo que soy realmente. En la medida que ponemos la voz a esa parte que somos, se rompe la barrera y la creencia de que no se puede. Romper el hábito de no vivir lo que soy.

Si solamente expresáramos lo que sentimos o lo que somos, la experiencia en la vida sería muy diferente.

En estos espacios podemos practicar y ver los efectos. En la medida que ponemos voz a eso, lo manifestamos en el cuerpo y en lo físico y de algún modo, se abre otra percepción y otra presencia de uno mismo, ya que lo vemos expresado y manifestado. Cuando esa otra percepción se comparte con los demás y ves que es cierta, en uno y lo otros, es tremendo el efecto que tiene. Cuando nuestra visión de la vida cambia, realmente es como si hubiésemos nacido en ese momento. Mi deseo es encontrarme en ese despertar acompañado de todos vosotros. Es el único motivo por el cual escribo este libro.

Nuestra costumbre es que nos tenemos que adaptar a un mundo físico y material y ahora lo que nos ocurre es que eso que empieza a compartirse desde dentro genera una nueva visión de nosotros, de los demás y de la vida. De las posibilidades que tenemos en cuanto a las relaciones humanas. Es un mundo nuevo de posibilidades. Parece que el impulso que nos lanza una y otra vez a perder el centro es la sensación de faltarnos algo, o quizás solo se trate de una creencia arraigada. Investigando dentro de uno, ¿hasta qué punto creemos que tenemos todo? Podemos

mirar dentro de uno mismo y buscar que echamos de menos en cada momento, ya que eso que anhelamos fuertemente es lo que nos lleva a creernos que carecemos de ello y optamos por buscarlo fuera y de algún modo es el motivo de muchos de los movimientos que realizamos en la vida para lograrlo, lo que suele acarrear dificultades y mucha pérdida de energía, ya que buscamos algo dónde no lo hay. Averiguando en nuestras profundidades que echamos en falta en la vida, **nos damos cuenta que justamente eso que echamos en falta es lo que somos. Amor.**

En las sesiones de canto dejamos un tiempo para llegar a ese punto dónde podamos expresar eso que anhelamos, viendo materializado mediante el sonido que es posible verlo frente a nosotros y el grupo en este medio material, lo que es un gran paso en el logro de vivir aquí y ahora lo que puede llenar nuestra vida de forma definitiva.

Se puede llegar a lograr que el canto este desatendido de la mente y el pensamiento y sea el alma quien se expresa directamente a través de nuestra estructura física, generando un enorme estado de dicha. Empieza a vibrar disolviendo la mente.

Se llega a experimentar que soy yo mismo en el sonido, sea este el que sea. Que descanso y bienestar es ser uno mismo disfrutando de la entrega a uno mismo sin restricciones.

Poder experimentar en el grupo que somos almas de la misma naturaleza, sin juicio, ni creencias es algo parecido a volver a casa.

Lo de fuera tiene su marcha y seguirá su curso, pero internamente podemos conectar con lo que somos y disfrutar de la presencia.

Toda la materia es un ser vivo, nosotros somos energía.

Nosotros podemos sentirnos internamente como energía, entonces podemos sentir como energía a la Tierra, a la naturaleza y a los demás. Eso no son creencias es percepción directa de la realidad. No necesitamos creer nada, tan solo estar presentes en la percepción de lo real.

La fe aquí es la capacidad de estar en la verdad, en la energía que sustenta toda la creación.

Cuando no estamos en la vivencia de esa energía que lo sustenta todo, es lógico que el término fe, sea algo parecido a una creencia. Pero no lo es en absoluto. El alma despierta y consciente del Ser ve la realidad que no ven nuestros ojos físicos.

Si la Tierra es algo, tengo que sentirla.

Si existe dios tengo que experimentarlo.

Si la Tierra es un ser vivo, tengo que experimentarlo.

Práctica - Percibir la realidad desde dentro

Cómo hacemos normalmente nos disponemos en posición cómoda, ojos cerrados, entrando directamente en nuestro centro de presencia, intensificando la atención hasta que nos sintamos totalmente presentes e identificados con lo que sabemos que somos. Cuando la conexión interna llegue a un nivel suficiente desplazamos nuestra atención funcionando del mismo modo perceptivo hacia la Tierra. Esto quiere decir, que del mismo modo que me percibo lo haré con la presencia de la Tierra. Podremos comprobar que recibimos un reconocimiento de la misma como si se tratase de nuestro interior. Se establece un canal de comunicación entre ella y nosotros aunque sin percibir distancia alguna. Siento que la Tierra me trasmite algo real, tan real como cuando se trataba de mí. Ciertamente cuando percibo algo real, ya podemos realizar una acción real. Pero nunca con la cabeza, ya que en ella solo hay pensamientos.

Desde esa percepción podemos poner voz a la Tierra y permitirla que manifieste su presencia a través de nuestra voz. Podemos establecer un dialogo durante el tiempo que deseemos con ella y dejarnos llevar por todo aquello que percibamos. Algo similar a una conversación entre amigos dónde uno a otro intentan ayudarse y sentirse. Podemos permanecer en ese canto compartido hasta que estemos integrados con la Madre Tierra.

Esta práctica nos aportará podernos percibir y reconocernos en cualquier ser creado, tal como nuestro cuerpo, la Tierra, un árbol. El resto de seres humanos. El alma y el Ser no han de estar contenidos únicamente en nuestro cuerpo, podemos percibirnos desde dentro con toda la creación, por ello, también podemos estar en nuestra propia presencia, ya de un modo diferente.

Taller 6

Práctica - Cantando desde el punto creativo

"Manifestando lo que hay dentro", es la clave para recuperar lo que uno es verdaderamente y permitir su expresión libre.

Nos preparamos convenientemente, enfocando el sentir en la respiración, agradeciendo cada inspiración y cada exhalación. Nos damos el tiempo suficiente para intensificar nuestra percepción de nuestra verdad interna, su "materialidad" palpable por dentro con las "manos" del alma.

Al igual que respiramos de manera consciente, iniciamos el canto circular durante un tiempo hasta entrar en lo más íntimo y nuclear de nuestra sensación de estar presentes.

Sin cambiar la conexión interna ni el canto, abriremos los ojos levemente visualizando lo externo como si nuestra percepción interna se proyectase sobe todo lo que se ve externamente. Prestar atención a que el canto surge desde el punto medio de nuestra presencia, en especial cuando abrimos los ojos. Pasados unos instantes, volvemos a cerrar los ojos suavemente.

Mientras estamos con los ojos cerrados volvemos a intensificar la sensación interna de uno mismo, reconectando la voz si es que hubiésemos perdido algo de presencia.

Nuevamente, desde la conexión completa con uno volvemos a entre abrir los ojos. Esta vez partiremos de una sonrisa interna, evocada gracias a la felicidad de poder ser uno mismo en lo externo. Cuando veamos los objetos externos, a las personas que comparten el círculo, les sonreiremos interiormente con gran alegría de poder ser libre de mostrarnos al mundo tal cual nos amamos. Toda la visión externa se cargará de nuestra sonrisa.

Podemos repetir este circuito tantas veces como lo deseemos, veremos cómo va progresando nuestra presencia en lo externo y notamos más intensidad en lo externo.

Una vez tengamos asimilada esta experiencia, podemos entregarnos al canto creativo, dejarlo salir envueltos por la felicidad de mostrarnos con toda nuestra libertad en ser plenos en lo que somos, tanto dentro como fuera. No existe el juicio ni externo ni interno. Felicidad de ser. Jugamos con el canto con ojos abiertos mirándonos unos a otros desde lo interior. Si notamos desconexión en esta práctica podemos volver dentro para reconectar y seguir con la voz.

Continuar la práctica hasta que se llegue al silencio contemplativo.

A continuación vamos a empezar a tratar un tema importante en todo lo que se refiere a la cualificación de energía, un proceso casi en su mayoría automático e inconsciente.

Hay un momento muy especial, a veces instantáneo, a veces infinitamente largo, pero que siempre existe un instante antes de que se produzca la voz o el acto. Se dice de infinito, porque

en muchos casos la voz no se produce y la necesidad de expresión se queda dentro en forma de sombra o bloqueo. En cualquier caso, ese momento siempre se da, ya que forma parte de la consciencia. Así que vamos a trabajar con ese instante antes de la emisión de la voz.

Para ello y de forma general, vamos a observar que siempre hay un instante entre antes de hacer algo y el momento en que ya se está haciendo. A este instante le vamos a llamar "punto medio". En este punto medio es se inicia la acción o movimiento, cuando ocurre el milagro de la vida, cuando se produce, de lo inmanifestado a lo manifestado y realizado. Encontrar o identificar el punto central en el que lo no hecho toma la energía y se convierte en hecho y pasado, es trascendental.

La voz se carga de fuerza en ese momento. En ese instante se cualifica y determina la consecuencia que luego se manifiesta. Su fuerza, su cualidad y su consciencia son lo que da un resultado de un tipo u otro. **Prestar atención a este instante puede cambiar nuestra vida por completo.**

Para localizar y ser conscientes de este momento alquímico en que construimos la realidad que nos creemos o creamos, podemos realizar muchas prácticas, todas ellas similares que deben partir de identificar como en un microscopio a cámara lenta cualquier movimiento que se produce en el movimiento interno ante cualquier acción que realizamos. Esta observación abarca todas las dimensiones del ser y es necesario para realizarla de forma completa, el habernos desprendido previamente de todas las creencias y condicionantes que hemos aprendido o aceptado. No podemos estar en una postura rígida, manteniendo nuestra forma de pensar. De cualquier forma nos iremos aproximando progresivamente a la receptividad completa sin filtros, según practiquemos. Se insistirá en este proceso de diferentes formas a lo largo del libro.

Si pudiéramos comprender como construimos una imagen continua de nuestra realidad a cada instante, entenderíamos realmente la importancia de prestar atención a lo que creamos en el instante presente.

Si hemos ido realizando las prácticas que se exponen, en este momento ya seremos capaces de conectar nuestra alma y permitirla que se exprese libremente a través de nuestra voz, de forma que nos resulte muy sencillo y agradable la sensación de estar en paz con uno mismo.

De esta forma, es muy probable que cada vez que nos entregamos a la práctica nuestra voz nos llenará de paz.

También iremos comprobando que ese estado de paz se empieza a dar con más facilidad, incluso antes de empezar a emitir voz.

Práctica - Antes de la voz

Permanecemos durante un tiempo escuchando internamente con mucha atención a lo que ocurre en nuestro interior, mientras ponemos intención en iniciar el canto de paz desde el alma. Una práctica ya reconocida y conocida.

Vamos a permanecer muy atentos generando la energía o el entorno en el que sentimos que la emisión de voz va a iniciarse y observamos cómo se moviliza nuestro interior antes de que se produzca la voz.

Cuando estamos iniciando la acción desde una intención consciente, realmente no ponemos mente en como sonará nuestra voz, ni en como tenemos que respirar. Realmente nuestro interior está enfocado en expresar y repercutir un estado interno y reflejarlo, como de algo que ya existe internamente. Es en ese instante antes de la voz, dónde operamos y alquímicamente accedemos al banco de energía universal para dinamizar la acción y cargarla de poder.

Posiblemente si prestamos atención al sonido que se produce como si se tratara de un proceso externo nos sacará de la conexión. La escucha propia se puede usar y es interesante para auto conocerse y otras cuestiones, pero quizás cuando nos aproximamos al terreno de la "sanación" desde el alma, se ha de estar centrado en el momento alquímico en que cargamos la energía para la acción.

En esta práctica, no vamos e emitir sonido. Nos quedaremos un instante después del instante en que hacemos acopio de energía para realizar la acción. Se trata de observar, cómo accedemos a ese banco de energía ilimitado. Podemos también realizar la práctica con la acción de mover una mano o caminar. Igualmente nos quedamos observando ese proceso antes de la acción.

Podemos fijarnos, que en esos instantes actúan fenómenos no materiales, si cabe eléctricos, dónde la presencia actúa, el pensamiento, el sistema nervioso. Todo ello tiene que ver con la antesala de lo que se manifiesta. En esa maraña de sensaciones se desenvuelven muchos procesos bioquímicos y eléctricos, mezclados con componentes que son de diferentes niveles de consciencia. Observar estos movimientos es también una práctica interesante para conocer el funcionamiento de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Sobre todo si queremos abordar el tema de la sanación.

Hemos de indicar que las impresiones de las que nos damos cuenta y proceden de nuestra alma no tienen nada que ver con lo material, lo eléctrico ni lo bioquímico. Te llenan infinitamente más que lo que te pueda ocurrir en el día a día, si tienes hambre o frio, esas impresiones el alma no se pueden retener con la mente, pueden llegarnos con nitidez y que se mantengan por un tiempo, pero no podemos apropiarnos de ellas desde nuestra mente común, que sí que tiene mucho más que ver con lo bioquímico y nuestra supervivencia como ente ignorante y limitado.

En el infinito entramado de acciones en las que participamos todos los días estamos utilizando infinidad de sistemas que están entre mezclados. Es necesario observar mediante la práctica con que sistema o dimensión se generan nuestras acciones y ser sobre todo honestos con nosotros mismos para poder avanzar en la verdad.

Estamos inundados de teorías métodos y prácticas con los que nos encontramos, posiblemente todas ellas muy útiles e interesantes. Pero lo que determina, una vez más, es desde que

dimensión estamos realizándolas, ya que esto determina el tipo de energía y el elemento que actúa en cada acción que realizamos.

Por eso, la práctica anterior es de suma importancia. Determina en qué forma se cualifica la energía limpia que se nos aporta y lo que posteriormente creará. Por ello recomiendo su práctica frecuente, antes de pasar a la acción.

A modo de ejemplo, si las prácticas que proponemos no pasan de estar en la mente que necesita sentir que está entretenida haciendo algo útil, entonces las capas a las que accedemos y los actores que intervienen no pasan de ser pensamientos que disponen de un tipo de energía concreto, por decir algo. El resultado de sus acciones se quedará en la misma capa en la que se generan. Por eso, observar profundamente desde dónde y con qué motivación se generan las acciones, nos ayuda en gran manera a conocernos, a calibrarnos y a rectificar muchos detalles.

Como norma general digo, solamente si accedemos a la capa sustento de la verdad podremos realizar actos verdaderos y estos poco o nada tendrán que ver con nuestro estado desconectado y alejado de nuestra alma. Realmente sólo hay una forma de hacer esto y es la que hará que cualquier técnica o método de sanación sea efectivo.

Más adelante seguimos abordando el tema de la “sanación”

Antes de actuar o practicar, observar si nuestra acción parte de la capa mental o por el contrario están entrando en acción la cualidades del alma, lo que sin duda generará una vivencia real, de cuyo resultado poco podemos intervenir desde nuestra consciencia limitada.

Tendemos a juzgar con nuestro pensamiento y a predisponernos a cualquier práctica. Muchas veces decidimos previamente si algo nos servirá o no. En otras ocasiones hacemos uso de actividades para apoyar o distraer nuestra crisis existencial. Hacemos el uso de lo que se nos ofrece desde el nivel que sea. Hemos de aceptar al menos que somos responsables de la interpretación que hagamos de ello. Si más tarde logramos estar abiertos a no pasar las cosas por el filtro de nuestro sistema defensivo de supervivencia mental que todos hemos construido habremos al menos logrado una escucha y comprensión de a que nos referimos y como se han de realizar las prácticas. En muchas ocasiones se repetirán indicaciones que no hemos de obviar por repetidas. Son fundamentales.

A modo de ejemplo comento una situación que suele darse.

A veces un avance espiritual o de conocimiento de la verdad viene marcado y se puede manifestar como inseguridad e incluso depresión. Lógicamente esto nos produce rechazo ya que anteriormente nos sentíamos probablemente muy seguros de nosotros mismos y de que lo que hacíamos era lo mejor.

Quizás realizábamos una práctica de desarrollo personal y habíamos logrado ser expertos en esa técnica, incluso haber estado enseñándola durante muchos años y de que haya sido súper útil a mucha gente nuestro trabajo. Podría ser hasta que nos sintiéramos muy cerca de la verdad.

Pero de repente algo pasa y aparece la inseguridad, en la práctica, en lo que se enseña, en el modo en que sentimos internamente. Un sudor frio puede en esa situación recorrernos por dentro y hacernos dudar de la validez de lo que hacíamos.

Es posible que intentemos sustituir esa práctica por otra que encontremos y a veces puede funcionar.

Otra posibilidad es que afrontemos esa "depresión" como que podría ser una reacción a estar dándonos cuenta de algo que antes no veíamos sobre la forma o desde dónde lo hacíamos.

Los procesos de despertar, siempre son precedidos por soltar lo que antes nos era un puerto seguro y ahora desde la nueva visión nos obliga a replantearnos la forma en que lo hacíamos, lo cual no implica que dejemos de hacerlo. La cuestión es que todo se replanteará y conectaremos con nuevas capas desde dónde cambiaremos nuestra forma de actuar o simplemente nuestra implicación energética o la proyección mental que antes realizábamos en la acción.

Cuando soltamos esas muletas que antes nos servían, nos volveremos a sentir seguros y nuestra actividad cambiará. Viviremos otra realidad diferente y conectaremos con energías nuevas. Hasta el próximo despertar. Quizás hasta el silencio o el no hacer. Podemos decididamente soltar cualquier muleta que aparezca en nuestra vida. Cada uno tiene su camino.

Si queremos avanzar en este proceso de soltar lo que no es, podemos observar nuestra motivación anterior a nuestra acciones. Es sin duda el punto clave que si queremos afrontar con honestidad nos sacará de este lío muy pronto. En ese proceso, no tienes escusa, no necesitas defenderte de ti, no puedes simular, ni parecer. Eres tú contigo.

Observar desde dónde actuamos, qué buscamos y qué hacemos en la práctica desde nuestra verdad interna nos ayuda a cambiar nuestra forma de vivir de forma que ya no nos apoyaremos en muletas externas mediante las cuales mantener un ego que no existe ni nos convence, sino que viviremos asentados en lo que sí es verdad en uno mismo. Ahora entre nosotros podemos confesarnos tranquilamente nuestro enorme estado de inseguridad e incertidumbre. ¿No es normal que estemos así en una vida dónde no sabemos nada? Yo no tengo ningún problema en reconocer mi estado de ignorancia. Es absolutamente normal que si somos consecuentes con esto, entremos en un estado de "despersonalización ego" a favor del conocimiento interno basado en no "ser nada" según la vida humana tal como la conocemos. Traducido a lo que entiende el alma se trataría de **abandonar** un estado dónde te olvidas del conocimiento de ser todo a favor de creerte un personaje limitado por lo físico, para recordar que somos la totalidad indefinida por medio de fronteras físicas, por lo que no necesitamos estudiar sobre una materia que en sí misma no existe ni lograremos comprender por ser de naturaleza mental.

Cada persona encuentra su manera de conectar con la verdad interna, a través de lo emocional o de la visión, pero siempre será una puerta la que nos lleva a estar en la verdad que reside en uno mismo. La puerta que atravesamos en cualquier forma todos y que nos llevará a la verdad es la "muerte" según el cuerpo. El proceso de muerte es un proceso complejo dónde desaparecen

muchas de las dimensiones presentes mientras vivimos. Así el cuerpo se descompone, desaparece la experiencia física, la desidentificación con el cuerpo, la disolución de la personalidad, la capa de pensamientos y un sinfín de composiciones irreales.

Solamente las capas que no pertenecen a la experiencia en el "cuerpo" permanecen y reciben todo el aprendizaje experimentado en la vida humana.

De igual modo, estos procesos de disolución de las capas "materiales/mentales" pueden realizarse antes de la muerte. Puedes continuar toda la vida creyendo en defender tu ego para en la muerte realizar la disolución, o puedes disolver todas las creencias formadas en la infancia como verdades sólidas y experimentar la vida desde las capas que no se disuelven. Se trataría de disolver la gran mayoría de creencias sobre uno mismo y la vida para vivir desde la consciencia de lo que es y permanece.

Somos libres de vivir como deseemos. Pero la Verdad es inalterable y no se ve afectada según nuestro modo de vivir.

Podemos estar toda la vida defendiendo de forma existencial nuestra creencia de lo que somos o aceptar la grandeza de lo que es por sí mismo. Dedicar tanta energía para salvar a nuestro personaje nos impide disfrutar de ser conscientemente lo que la Verdad nutre como real en nosotros, sin necesitar definición ninguna.

Lo que es no necesita definirse, simplemente es. Nada que demostrar ni defender.

La consciencia es indefinida, sin forma. Podemos conectar con ella independientemente del momento, porque siempre está. Las capas inmutables del Ser han estado antes, durante y estarán después de los límites de la vida humana, luego podemos vivir en este momento unidos y conscientes a ello, basando nuestra vida aquí en lo que permanece. Comprendido esto y habiendo integrado o no la disolución, vivimos esta verdad independientemente del momento, si estamos aquí o nos hemos ido ya, si lo creemos o no lo creemos.

Práctica - Calibrar la voz con la intención

Buscamos ese momento un poquito antes de la producción de la voz. Dedicamos el tiempo necesario a estar seguros que nuestra intención está centrada en lo que percibo dentro de mí. Tomamos aire y realizamos emisiones de voz conectada con lo que percibimos interiormente.

Mientras la voz sale ponemos mucha atención en la escucha y calibramos con precisión si la voz emite realmente nuestra consciencia. Si la voz nos contiene. De alguna forma sentimos que la voz nos define e integra.

Volvemos a tomar aire y repetimos la emisión de voz ya rectificada poniendo igualmente una escucha concentrada, de forma que hacemos entradas y salidas con la voz y el sonido que produce, intentando poner mucha atención en ese instante medio entre la intención y la producción de sonido, justo después de tomar aire y un instante antes de iniciar el sonido. Se

trata del momento mágico en que se produce la experiencia de la vida. Disfruta de sentirte en ese momento en que la voz suena siendo tú.

Visualizamos como un humo multicolor bailando al son de la voz, imaginando formas que responden a nuestro sonido, siendo un reflejo de nuestra intención. Podemos ser muy creativos con estas visualizaciones, ya que pueden mostrar el efecto de nuestra calibración. Hasta que notemos armonía y conexión completa con nuestra voz.

Después de las prácticas es bueno aprovechar para conectar con la energía luz del universo que está en todas partes.

Cuando estamos armonizados y conectados en las diferentes capas nuestro interior es capaz de manifestarse y conectar con la dimensión de la energía más sublime y nutrirse de ella sin límite.

Lo único que nos separa de la energía es la creencia de que somos un cuerpo solamente. Somos un entramado de muchas dimensiones juntas. Podemos seguir centrados en creer que sólo existe la dimensión del pensamiento o la de nuestro cuerpo y eso será todo lo que podremos experimentar. Si prestamos atención a las dimensiones del alma, nos mostrará un universo "paralelo", así como de cualquier otra dimensión de la que somos un conglomerado como seres humanos.

Podemos realizar la práctica del huevo o capsula para ir más allá de lo que creemos ser. Dentro de él está todo lo que alcanzamos y mantenemos como "yo". De este modo nos resulta sencillo imaginar una frontera que nos delimita.

Más allá esta la luz y la luz nos respeta en nuestra individualidad. Palpamos con las manos y abrimos. Buscamos el límite, más allá no hay nada nuestro. Abrimos y permitimos que entre todo lo que creemos que nos falta. De ese modo nos abrimos a permitir que la luz llegue, logrando reconocernos por dentro, de tal forma que ese amor seamos nosotros mismos y ya estaremos en casa.

Taller 7

Con las sucesivas prácticas, vamos ampliando la capacidad de percibir la realidad de nuestro mundo interno y esto nos permite ganar seguridad a la hora de percibir lo que realicemos mediante nuestra realidad interna. Sin esta confianza y atención, ni siquiera podríamos darnos cuenta de hasta qué punto nuestra acción inconsciente determina nuestra percepción de la realidad. Gracias a este avance, podemos ir descubriendo y percibiendo realidades que siempre han estado a nuestro lado, aunque ahora las percibamos como algo nuevo y sorprendente.

Podemos manejarnos entre la imaginación, el escepticismo e incluso la incredulidad. Mejor esto que creernos lo que se nos dice desde el exterior. Mientras realizamos las prácticas, iremos conectando las realidades que nos rodean de un modo diferente a como lo hacíamos habitualmente, sobre todo cuando lo que conectamos es la realidad interna de las cosas, en vez de sus efectos externos. Es decir, cada persona o entidad tiene su realidad en su interior. Las prácticas nos llevan a percibir desde nuestra realidad interior, las realidades interiores de todo. Ver desde dentro aporta una visión diferente de todo.

Práctica - Percibir la presencia en lo externo

Iniciamos la práctica interiorizándonos con ojos cerrados o abiertos, colocados en el círculo de participantes. Desde un comienzo y gracias a las prácticas estaremos centrados en nuestra percepción interna de la presencia, así que empezaremos a prestar atención como complemento a la atención a la presencia de los compañeros. Comprobaremos que compartimos la experiencia de sentirnos.

Percibimos sus puntos de consciencia, quizás su centro, su entrecejo, sus manos. Prestamos especial atención a la respiración propia amplificando la escucha a la respiración de los demás, casi como si se tratara de un solo pulmón.

De forma conjunta o individual podemos visualizar la fuente solar de energía y luz sobre nuestras cabezas estableciendo una conexión que nos nutra de energía. Podemos imaginarnos como el pavo real que extiende su cola, en la que cada pluma es como una mano abierta que toma y refleja en todas las direcciones la luz solar, conectándose todas ellas en nuestro centro expandiéndose sin esfuerzo a lo largo de nuestro cuerpo como un caudal inagotable que fluye por sí mismo con solo abrirle la puerta. Toda la energía del universo está disponible para cumplir el plan. Luz sanadora, calmante, consoladora. Es tan abundante que sobrepasa nuestra capacidad. Dejamos que se expanda en todas las direcciones, inunda el país, los mares, las aguas, el centro del planeta. Todo lo que quiera pasar que pase, todo lo que limpie que limpie, llevándose todo lo que es negativo, los apegos y las resistencias, no queda ni rastro de peso.

Soltamos nuestra voz en sintonía con esa percepción interna dejándonos sentir en el grupo.

Cundo el canto termine, recogemos la energía con las manos y las llevamos al pecho. Nos quedamos plenos de paz.

Estas visualizaciones, pueden resultar más o menos bellas, pueden llevarnos a estados de relajación o incluso ser simplemente bellas formas de no pensar en nuestros problemas o simple distracción, una afición más. Por el contrario, si se basan en la percepción real, también se anclan y experimentan de forma real, integrándose en nuestra forma de vivir.

En cualquier momento que lo necesitemos podemos abrirnos y cargarnos de luz. Incluso vivir permanentemente conectados canalizándola conscientemente a nuestro alrededor. La cuestión es tener atención en que la mente no nos lleve de nuevo a un estado desconectado. A la mente y a la memoria les encanta traernos de nuevo al estado anterior de las cosas. Estamos acostumbrados a salir de los estados altos de energía sin darnos cuenta, ya que el recuerdo nos trae y conecta con lo que estábamos antes, de forma que nuestro estado mental se reconecta automáticamente, posiblemente por nuestro miedo inconsciente al vacío. Cuando esto nos ocurre podemos volver a realizar el proceso de nuevo para conectarnos con la fuente de energía. Veremos con qué facilidad podemos cargarnos y descargarnos de energía. También lo insistente de la mente que nuevamente aparecerá recordándonos que tenemos un problema, que no puede quedar esto así, que como voy a estar tan bien con la que está cayendo.

Insistir e insistir, hasta que ignoremos la necesidad de mantener la creencia de tener que estar afectados. Es la mente la que pone la atención en el problema y nos dice, “tienes que tener presente esto, no lo olvides, no puedes olvidarlo”. Las cosas son y luego como uno se las tome ya es lo que uno decide. ¿Si podemos transitar una experiencia en un estado óptimo por que hacerlo en un estado deplorable?

Podemos repetir sucesivamente el proceso de des somatizar una situación y dejarse somatizar sucesivamente hasta lograr mantener un estado independiente de lo que nos ocurre. Adquirir habilidades mentales positivas es de gran ayuda.

Práctica - Profundizando en reconocer la realidad interna

Nos preparamos convenientemente, respiramos sintiendo cada parte del aire que respiramos como único e irrepetible agradeciendo la experiencia de respirar. Nos visualizamos como un punto de luz sin forma, dónde acumulamos nuestra presencia. Esa es la puerta para conectar con el alma. Nos olvidamos de que tenemos cuerpo y desde ahí cantamos, viendo la diferencia que hay entre ese punto de luz y el cuerpo. Cuando estamos en ese punto de luz no hay pensamiento, estamos percibiéndolo, atentos, si ponemos conciencia de cantar desde ahí, todo nuestro cuerpo físico resuena desde ese punto de luz, de forma que llegamos a sentir que nuestro cuerpo ya no es diferente del resto de la materia ni del resto de las personas.

Es normal que en algunos momentos percibamos que somos lo mismo unos que otros. Si vemos así la vida y la existencia es mucho más sencillo llegar a comprender. Lo único que tenemos, es ese punto de consciencia que está adaptado a creerse el cuerpo y después el mundo social.

Tener esa doble óptica es muy interesante, esto nos ayuda a superar muchas barreras a no creernos las limitaciones ni físicas ni mentales. Según vamos practicando cada vez identificamos

más de manera permanente lo que somos y lo que no somos. Lo que aprendemos según lo físico y lo social y no nos identifica como seres. Esto nos permite experimentar dimensiones muy diferentes a las normales que nos aporta el mundo de la mente. Podemos experimentarnos por dentro como iguales y por otro lado podemos comprender como todos estamos mediatizados por el aprendizaje del cuerpo que nos tiene atrapados en una realidad que desaparece y en una influencia cultural que nos aleja de ser lo que somos. Cuanto más nos permitimos vernos como almas más logramos ver todo como almas. Cuanto más no sentimos más nos podemos amar y podemos sentirlo todo amándolo.

Práctica - Interpretación del sonido del otro

Preparados convenientemente en círculo y conectados con lo que percibimos en el momento presente cada uno, vamos a iniciar una rueda de sonido de la forma siguiente.

La persona que comienza, iniciará un sonido que traslade a vibración su sentir actual, sin poner mente. Este sonido será escuchado por el grupo con suma atención. El sonido se lo entregará a su compañero de la derecha girándose hacia él. El compañero estará abierto a percibir su contenido e iniciará un sonido similar procesándolo como si se tratara de su respuesta al sonido inicial. El compañero de la izquierda irá haciendo silencio mientras el de la derecha entregará el sonido a su respectivo compañero de la derecha. De esta forma se completarán varias vueltas circulando el sonido y permitiendo su evolución. El tiempo entre una persona y otra no debe ser prolongado, a lo sumo un minuto. Según se completen un par de vueltas, se reducirá el tiempo de paso entre uno y otro. La idea es que se haga de forma ordenada incidiendo en la escucha desde el interior.

Cuando el giro aumente de velocidad podemos mantener el sonido todo el tiempo apoyando el sonido de cada componente. Finalmente las voces pueden unirse y experimentar el ciclo de expresión conjunta hasta que la energía se armonice y decaiga. Dejamos un tiempo de silencio dónde respirar de forma consciente asimilando la experiencia.

Se trata de observar la oscilación del sonido, percibiendo nuestra voz y escuchando el sonido que realiza el siguiente, jugando con la escucha y la emisión del sonido, con la única intención de percibir desde otro lugar que no es la mente. Poco a poco nuestra capacidad de percibir lo interno irá aumentando exponencialmente. Podemos también, seguir con nuestras manos la dirección del sonido.

Otra práctica variante de esta puede ser lo contrario, llevar la voz al movimiento de las manos. Percibiendo la presencia de las manos siguiendo su movimiento mediante el sonido, de forma que practicamos el enfoque de la voz. Podemos de igual modo utilizar la visualización que deseemos y más nos guste. Es interesante enfocar el movimiento de la mano con el entrecejo como foco para la voz.

Práctica - Unificarnos

El efecto que tiene nuestra liberación individual sobre los demás termina dónde empieza la libertad del otro a vivir su propia vida, aunque esto no impide que en el mundo se celebre una gran fiesta.

Todo lo que sea unificar se enfrenta al problema de que el otro dispone de libre albedrío, incluso para poder abrirse o no a la verdad o al amor.

De esta forma, cualquier práctica dónde queramos traspasar lo personal, como realmente anhelamos, para unirnos desde lo auténtico y real, ha de realizarse con personas que estén verdaderamente interesadas en hacerlo desde su ser interno.

Unificar, tiene mucho de saber que estamos todos unidos y esto es una comprensión interna que nos vale a nosotros únicamente o a los que se dispongan a compartirlo. Pero parte de una acción personal que no se basa en demostración externa alguna sino en una vivencia interna.

De esta forma, cuando practicamos en el grupo, todo avance que uno tiene y todo obstáculo que supera, es en beneficio de todos los participantes de forma consciente, pero también para el resto de la creación, ya que influimos en el inconsciente colectivo y en los planos de energía de la Tierra ayudando a descargarlo de tensión. Este es un efecto que no podemos desdeñar. Al igual que la actividad compasiva de los maestros que gracias e ellos la vida se renueva y nos es más fácil continuar.

También podemos percibir y tener el convencimiento de que si yo soy capaz de auto superarme, ese paso que doy, de alguna manera beneficia al planeta. “Si yo hago lo que está al alcance de mis posibilidades haciéndolo, abro un camino que sé que otros pueden recorrer, ya que lo único que lo hace posible es que yo de el paso”. Con ese impulso de dar el paso, lo podemos trasmitir al grupo y a todo el planeta. Millones de personas se encuentran en la misma situación que yo. Si yo mediante la compasión doy el paso para mí, sin duda creo una acción y un camino que facilita que muchas personas se animen a darlo. Realizar el acto consciente en uno mismo crea una “**onda de forma**” que es proyectada al planeta. Estas ondas de forma son captadas por quien está predispuesto de manera que pueden responder a ellas y motivar que den el paso. Ocurre eso cuando en dos lugares del planeta se realiza al mismo tiempo el mismo descubrimiento. En el avance interno, ocurre lo mismo. Si abres un camino en ti, lo hace posible en el resto.

Vamos a imaginarnos una matriz de átomos infinitos ordenados en el espacio, dónde todos ellos están unidos entre sí por un enlace a modo de espejo. Todos unidos con todos. Cada átomo puede abrirse a una realización interna y atravesar la puerta de la realización personal en sí mismo. Entonces ocurre que emite por medio de los enlaces la “onda de forma” que se genera en ese proceso llegando a todos los infinitos átomos compartiendo internamente su realización. Internamente experimentamos la llegada a casa de cada uno de ellos mientras avanzan en su propio camino. Cuando un ser se libera genera una indescriptible alegría en nuestro corazón por la llegada a casa de nosotros mismos en resonancia con lo que esa persona logra. Puesto que somos copias de él mismo, abre, posibilita y comparte su realización. Es algo así, como que cada

átomo posicionado en el espacio experimentará de igual forma pero desde diferente lugar el proceso de realizarse, resonando en todos los puntos de la matriz. El Creador desea que todos los átomos experimenten la fiesta desde su posición, por ello será imposible que alguien lo realice por ti. Te pueden dar la ruta, los planos precisos, la ubicación de los obstáculos. Pero de poco te servirán si no los usas desde tu ubicación real en el espacio. Hay que realizar esa adaptación. ¿Sabes cuál es?

Vivir desde tu centro el camino, basándote en las percepciones que sólo tú puedes desde tu posición en el espacio desde la que partes inevitablemente, es la única forma en que el Creador te abrirá la puerta, con tu propio código. Él está interesado en tú proceso irrepetible.

Cuando la matriz completa logre vibrar la realización en todos los puntos el cosmos completo experimentará,……

Por eso, jamás el Creador permitirá que ningún otro punto del espacio, por muy realizado que esté interceda por ti y realice tu proceso en vez de tú. El Creador nunca querrá perderse tu propia realización. Por eso, siéntete, acéptate y realízate en El.

Con mucha alegría los progresos que cada uno realiza, la expresión en la voz, el sanar por dentro y por fuera, que podemos imaginar expandirlos sin poner límite. Si en esa contemplación conseguimos soltarlo en la voz, es posible soltarlo para todos. Si los demás conectan con esa onda de forma ¿imagináis la fuerza que se puede generar?

Nos entregamos al disfrute del canto de la confianza, inundamos nuestro sistema con luz posibilitante a través del positivismo de lo que podemos lograr de forma impersonal y generosa, darlo todo sin preocuparse de lo que uno necesita, “mis problemas son menores y pasarán”, dejo que la luz en forma de sonido se expanda en todas las direcciones, desde la paz y la calma de sabernos nutridos con el creador, sin esfuerzo ni retener nada.

Práctica - Práctica de sanación a un participante

Sin querer entrar en profundizar en la sanación en este momento, aportamos una pequeña experiencia que surgió en este taller, al notar que un participante estaba bajo de energía.

Primero realizamos un centramiento individual a través de la interiorización y percepción de nuestra realidad interna, como lo solemos hacer en cualquier práctica.

Cuando estamos preparados visualizamos el campo de energía de la persona a la que queremos percibir y si es posible ayudar. Para ello es necesario establecer algún tipo de conexión con la persona desde el punto de la consciencia.

Hemos de dedicar el tiempo necesario para percibir lo que nos trasmite su cuerpo, su respiración, su temperatura, su energía, incluso su situación humana y psicológica, su anhelo de sanar. Es de suma importancia tener como un mapa global de la persona dónde no aparezcan para nada nuestra situación personal.

Llegará el momento en que la percepción de la persona se nos haga patente con tanta claridad como si se tratara de nosotros mimos. Podemos entonces activar nuestro centro o corazón que nos conecta con la compasión global abriéndose el flujo de la energía compasiva hacia la persona. Podemos ampliar el flujo de esa energía siendo conscientes de que esa misma situación la están experimentando miles de personas en este mismo momento, con lo que la energía englobará no solamente a la persona en cuestión que la padece sino a la humanidad completa ya que esa situación es experimentada por todos en algún momento, con lo que lo que sanamos es la situación misma en todo. La persona que está en el centro experimentará ser parte de un proceso compartido de descarga del sufrimiento.

Desde esa conexión interna, el sonido que se produce es compasivo y amoroso y por su naturaleza, sanador. La mente, la valoración, el juicio, los límites, no están presentes mientras la percepción de la persona y la compasión están activas.

Podemos apoyarnos con las manos receptoramente y emisoramente, de forma que respondan a percepciones y muevan la energía para movilizar bloqueos etéricos o simplemente como apoyo a la visualización.

Del mismo modo que realizamos la carga energética en el círculo, podemos conectar con la fuente y dejarnos llenar de luz para luego conectar a la persona visualizando el aflujo de luz hacia ella. Ocurre de forma sencilla, siempre hay un gradiente de flujo de luz hacia el bienestar y la sanación, por simple ley universal, de dar amor. La luz siempre fluye en la dirección dónde no la hay. Es la luz la que va hacia la oscuridad. La oscuridad nunca va hacia la luz.

Nos abrimos a que esa luz nos inunde sin poder prestar atención hacia dónde va la luz, es tan sobre abundante que no queda espacio vacío. Si miramos a la persona la vemos envuelta en luz serena y no percibimos diferencia alguna. Nos reconocemos como grupo en esa luz. Nos saludamos internamente y permanecemos sabiendo que esa energía va a llegar de manera perfecta a cada uno.

Taller 8

La libertad de la mente, que se abra a su conexión interna, cocrea una nueva visión de uno mismo.

La mente es el espacio dónde se representa la realidad que vivimos como tal. La mente expande el universo conocido. Es el escenario por dónde pasan infinitas representaciones. En ella podemos vernos, podemos ver el reflejo de lo que somos, es un elemento dúctil y maleable dónde todo puede representarse según nuestro movimiento interno.

Cuando la mente refleja nuestra verdad interna manifiesta en todo su esplendor las realidades del alma en sus amplios espacios.

La mente del creador expandió un escenario global en el que todo se desarrolla. La mente personal es a imagen y semejanza con ella. Desde que el alma entra en la dimensión física se empieza a desplegar la mente personal sincronizándose con la mente global del resto de seres humanos.

De esta forma estamos englobados en la mente común que nos afecta de la misma forma que nuestra mente personal afecta a la global. Una es un fractal de la otra y del mismo modo las mentes personales son fractales entre sí.

De esta forma, todos estamos unidos en la evolución de la mente global.

Esta es una clave que siempre debemos tener en cuenta, ya que la evolución global depende del sumatorio de todo lo que se representa en ella y si permanecemos en la mente global puede representar un importante límite para nuestra realización. Hemos de recordar que la “realidad” la compartimos igualmente como “ondas de forma”.

En esta afección, no todas las mentes personales tienen la misma influencia en la global, ya que depende del grado de conexión con la fuente y del grado de emparejamiento con ella en cuanto a la naturaleza de su intención. Ir en la misma dirección que la intención del creador global uno, nos dota de un poder especial sobre el desenlace y la capacidad de influir en la mente global.

La existencia de esa mente global es de sobra conocida por las personas que intentan dirigir a la Tierra en una dirección contraria a la deseada por el creador, saben muy bien utilizar los medios de comunicación para generar una mente colectiva artificial y muy alejada de la realidad. No hay nada más absurdo que no darse cuenta que somos amor y prácticamente hemos permitido que esta palabra pierda su fuerza. Nos hacen creer que el mundo se dirige hacia un lugar que nadie desea. Nos hacen creer que el hombre es malo por naturaleza y debemos protegernos y tener miedo.

Realmente generan y provocan los acontecimientos en busca de generar una mente colectiva que les permite que su evolución les asegure no perder el control sobre los seres humanos. Ese

“grupo de personas” que no quieren perder el control, también son átomos en la matriz del Creador y tienen su propio camino para llegar.

Sin duda que ese efecto tiene una influencia que retarda y desvía la evolución global. Sin duda la evolución del contenido de la mente global nos afecta a todos y se comporta como una sombra espesa que en muchos casos no nos deja ver nuestra propia evolución, creyéndonos que poco o nada avanzamos.

En momentos en los que la mente colectiva real va a dar un paso decisivo en la evolución de su consciencia es lógico que las entidades que están asentadas y controlan a las personas se resistan con todas sus fuerzas, ya que saben que la evolución de la consciencia global, dará una presencia y una sabiduría a las personas que les hará libres de la mente global inducida.

Poco o nada pueden hacer, sino crear muerte, para evitar que se materialice y sea un hecho el que el paso evolutivo se dará igualmente, aunque la mitad de la humanidad sucumbiera.

Más les valdría asumir y aceptar que nada podrá evitar que la consciencia global se ilumine y englobarse en ese cambio, ya que a ellos también les reportará un avance increíble, en vez de perpetuarse en la actitud destructiva de querer mantener un poder que ya se deshace.

Su única salida es provocar la destrucción total del planeta o aceptar que su tiempo de manipulación y poder ficticio ha pasado y sumarse a la revolución de la consciencia basada en el amor a la totalidad. El deseo del amor es que esto sea comprendido por todos y podamos entrar todos en el despertar de la Tierra.

Esto, no es utópico. Esta es la realidad que vivimos en estos momentos.

Para ayudar o colaborar en este proceso si es lo que anhelamos, solamente existe un camino y es permanecer atentos a nuestro propio despertar, ya que éste se produce en nuestro interior, en lo real, mientras que prácticamente la totalidad de lo que nos llega de fuera nos aleja de lo interno. Por mucha presión externa que recibamos, podemos estar muy atentos a la verdad que crece en nuestro interior, fuera del espacio y tiempo.

Pase lo que pase fuera, lo peor que podría ocurrir es mi muerte según lo físico, que por cierto ya lo tengo en cualquier caso. Porque vivir creyéndonos que somos lo que muere implica ya vivir muerto, ¿lo ves? Lo contrario sería vivir desde lo que no muere. Lo que sin duda es fundamental para mí es percibir mi propia revolución interna. Vivir desde ella sintiéndola cada vez más intensamente hasta que me envuelva por completo convirtiéndome en un sol que transmita la buena nueva del paso evolutivo en el despertar de la Tierra.

No es de extrañar acontecimientos sincrónicos en diferentes puntos del planeta. Hay algo en la mente global del creador que nos afecta a toda la Tierra, como si se tratara de un sistema de comunicación global que evoluciona en una dirección, produciéndose numerosas sincronías. Es muy normal que al mismo tiempo surjan los mismos pensamientos, y los pasos a dar sean inspirados en la mente de muchas personas al mismo tiempo.

¿Creemos que algo o alguien podrán evitar la resonancia en la matriz humana de tanto despertar?

Las personas poderosas que controlan el mundo tendrían que decidir entre una destrucción total o quizás tendrán que aceptar que ha llegado el momento en que todo tendrá que resonar con la voz luminosa de la realización. Quizás ha llegado el momento en que todos los átomos estén despertando y resonando la misma frecuencia de luz.

Todo lo que hagamos aquí puede formar parte de ese movimiento y podemos influir en esa psicología colectiva de forma combinada con el resto.

La consciencia de que lo que hacemos tiene una repercusión es importante. Cuando un grupo de reúne a hacer algo, se puede poner la atención en una cosa concreta para amplificar el efecto, más aún cuando ese acto está en armonía de la voluntad de la mente global del creador.

Cuando estamos realizando una práctica de canto a la Tierra por ejemplo, hay algo colectivo que nos afecta y podemos hacer mucho en ese plano, incluso cambiar el futuro o inercia de los acontecimientos, como magos y magas. En ese plano global se puede hacer mucho, influir en las ideas colectivas en un modo u otro, teniendo gran repercusión en el conjunto. Más cuanta más consciencia y energía se conecte.

Cuando hablamos del cambio, la "nueva era", siempre surge una resistencia que proviene del pensamiento colectivo que se resiste al cambio, de forma que colectivamente se convierte en objeto de distracción desviando de alguna forma el efecto, creándose una válvula de escape para no llegar al resultado. Es el problema que tiene el verdadero cambio, la mejor manera de acabar con el cambio es hablar de él, ya que lo llevamos a planos de asimilación e invalidación racional por el efecto del "piensa y no hagas".

En realidad, esto no tiene nada que ver con el verdaderamente cambio de consciencia, ya que se trata de aburguesar el impulso del anhelo negándonos a atenderlo.

Todo esto quedaría así, por un lado nuestra resistencia al cambio, por otro los manejadores de la mente colectiva muy satisfechos manteniendo a la población inerte y entretenida.

El concepto tan manido de "nueva era" es un ejemplo claro de invalidación de un proceso natural que está ocurriendo en todos al margen de lo que se hable de él.

Con gran alegría nos desprendemos del concepto "nueva era" cuando experimentamos internamente la nueva experiencia de un corazón abierto, abandonando todo pensamiento sobre lo que experimentamos.

Lo cierto, es que la mente global del Creador marca la evolución y dicta unas pautas evolutivas que siguen un orden inamovible, como el movimiento de las galaxias.

Parece ser, que de un modo u otro estamos inmersos en un paso notorio que incide directamente en nuestro despertar interno a la naturaleza creadora de nuestro ser y esa apertura se está dando de forma global en cada ser humano.

La mente global humana, puede mantenernos sumergidos en lo que nos dicta y poca influencia podemos tener así para colaborar en el paso evolutivo. Sin embargo, las personas que se vuelven hacia a dentro en la percepción de su conexión con el paso evolutivo actual, pueden conectarse con la mente global del Creador y sincronizarse con él. Entonces se capacitan para influir de forma potente en la mente global humana de forma muy poderosa ya que ellos se establecen como operadores válidos desde su propio proceso individual sin interferencias y ejerciendo su libre albedrío.

Cuando en los ejercicios estamos elevados en un plano de más consciencia podemos acceder al pensamiento colectivo desde un punto mucho más operativo que cuando simplemente dejamos que éste nos afecte en el plano inferior.

La capacidad que tenemos de acceder a esos planos superiores más cercanos a la mente del Creador, nos dota de la capacidad de tener una gran resonancia.

También es interesante recordar, que la realidad está en el propio creador, no en su mente dónde Él mismo se proyectó de sí mismo creando el cosmos. De algún modo esto es lo que marca el camino hacia Él. Podemos transitar los espacios de la mente del Creador hasta llegar a Él.

Podemos tener presente que cuando entremos desde nuestro interior al plano de consciencia colectiva desde la presencia, hemos de ser conscientes de que nuestra voz está siendo escuchada por “mil” personas.

En esos planos elevados existe la unidad y no se puede hablar por ejemplo de miedo, de separación, de distancia, de incomprensión, ya que estamos unificados. Mientras que cuando estamos en planos inferiores solo podemos dejarnos guiar por ese pensamiento colectivo con poca capacidad para influir en él.

Si como grupo accedemos a la presencia interna consciente del paso que estamos dando y accedemos a la mente colectiva podemos influir muy conscientemente en el pensamiento colectivo, sobre todo cuando lo que nos mueve son principios elevados, el amor, la luz, la paz, en sincronía con el principio que mueve a la mente del creador. Entonces el universo aporta toda la luz y la energía para darnos el poder para influir en la mente humana global, que provocará sin duda un cambio de consciencia en armonía con lo que hemos de hacer ahora.

En esos planos es mucho más fácil saber que es amor, luz, paz. Son conceptos de los que hablamos y los nombramos, pero que nuestra experiencia de ello es muy limitada. En muchos casos pensamos sobre el amor como si se tratara de un pensamiento o de imaginarlo. Como personas humanas normales no somos capaces de experimentarlos, solo lo pensamos. Pero el amor es una energía que al conectarse con nuestra conciencia es cuando ya ni siquiera podemos

decir que lo conocemos, nos sobrecoge y no puede ser pensado, ya que su presencia la sentimos dentro sin saber de dónde procede su fuerza.

Para acceder a esas capas de la unidad dónde hacernos capaces de operar, lo mejor es olvidarnos de nosotros mismos. Por ejemplo podemos percibir como está la humanidad y la Tierra en esos planos de la mente global.

Es posible que incluso nos sorprendamos percibiendo la mente global en mucho mejor estado de lo que podríamos pensar, ya que nuestro concepto actual es el efecto de nuestras creencias generadas por la "manipulación informativa". Si pudiéramos percibir la realidad de las personas en vez de formar el concepto que nos transmiten en los medios de comunicación, igual nos sorprenderíamos.

Por ello es importante abrirnos a la realidad percibiendo lo que verdaderamente está en la mente global humana en su actual estado de despertar.

Vamos a abrirnos a percibir qué nos indican esos planos de consciencia de la mente humana.

No hay que menospreciar nuestra capacidad de conexión, de captar la luz, de encontrarnos en la presencia amplificada, de canalizar la luz.

Podemos tener una gran influencia en el planeta, no por que tengamos unos poderes incomparables, sino porque al acceder a esos planos que nos superan en miles de dimensiones, nos abrimos a ellos en ejercicio de nuestra libertad para conectar y materializar las obras impulsadas por el principio de luz en su natural tendencia hacia la paz y el amor.

Práctica - Inmersos en el paso evolutivo en la mente del Creador

Visualizamos el fuego central y nos dejamos llevar sabiendo que esto que está pasando en nuestra consciencia está pasando en la conciencia del planeta teniendo gran resonancia en nosotros al igual que en la mente global. Actuamos como espejos unos con otros. La mente del Creador nos proyectó como su imagen. Nosotros proyectamos nuestra creación en nuestra mente como Él lo hizo. Cuando la mente del Creador se moviliza, nos llama al orden y todas nuestras mentes se sincronizarán inevitablemente. Mientras tanto, pequeños pasos se dan en su interior, que son revoluciones para nosotros. De hecho, es en nuestro espacio mental dónde nos realizamos y nos incorporamos al gran plan.

De ese modo, lo que permitamos que actúe en nosotros mismos está actuando en el planeta y en la mente global de lo creado.

Prestamos atención a todo nuestro sistema personal. En él están todos los componentes. No nos falta nada que sea necesario. Hemos sido dotados con todo lo necesario para completar nuestro viaje y estar enlazados con la totalidad como un cristal fractal perfecto. No necesitamos incorporar nada en nuestro sistema. Vamos a prestar máxima atención a nuestro propio sistema, expulsando de nuestras mentes toda creencia y juicio de incapacidad. Somos totalmente

competentes para revertir cualquier situación que se haya manifestado en la vida. Nos abrimos a esa idea poniendo la mente en blanco e iluminando nuestro interior. Amplificamos la escucha y empezamos a poner voz a lo que quiera manifestarse en nuestro sistema. Podemos ver el fuego en el centro para quemar, el sol para iluminar, el centro de la madre Tierra para recibir el nacimiento.

Desde ese estado de responsabilidad, percibimos en nuestro interior el estado que poco a poco se va haciendo más consciente que nos impulsa a actuar. Sentimos como nuestro interior se carga de energía compasiva primero y después de un impulso amoroso que nos abre al conectar con la mente global del planeta. Nuestra voz suelta y libera esa energía consciente del paso que la humanidad está dando hacia la apertura del canal del corazón por dónde se filtrará la energía luz amor que ahora inunda a la mente global de la humanidad.

Permanecemos con nuestro canto el tiempo suficiente hasta que veamos que la mente global rebosa de luz y cae en forma de lluvia luminosa sobre el planeta, limpiando el aire, el agua, los ríos, a todos los seres vivos.

Todo lo que percibas y vivas en tu interior de forma real, puede ser amplificado en la mente colectiva. Si un grupo de personas activadas internamente de este modo realizan desde la conexión consciente del grupo esta acción, sin duda su influencia en armonía con el paso evolutivo general, va a ser muy especial y significativa. Nos damos un tiempo para sentir la realización en la mente del Creador.

“Ley” que se deriva del sentido común

Cuando miramos dentro en busca de respuestas, quizás tengamos una experiencia frustrante al encontrarnos con el aparente vacío interno, llegando a considerar que nunca podre saber nada sobre mí desde mí. Así que nos afanamos en encontrar quien nos lo diga externamente, dónde precisamente encontramos otras personas en la misma intención de que se les diga. Si encontramos a alguien que nos lo diga, probablemente lo que nos cuente sea una construcción mental a base de pensamientos, que se esfuman como el aire. Poco importa si esa persona posee esa vivencia realizada o no, lo que realmente importa es lo que hacemos nosotros con lo que nos aporte. Si queremos tocar la realidad sobre nosotros hemos de tocarnos en lo que somos, incluso aunque aparente vacío. El vacío que se muestra en realidad es la respuesta lógica a preguntar incorrectamente. Si pretendemos ver lo que no es, simplemente no vemos nada. La cuestión está más en querer ver lo que es. Entonces el vacío resulta lleno de uno mismo. Es decir, está lleno de lo que buscamos en el otro o en lo externo. Quizás lo que no queremos enfrentar es que somos capaces de lograrlo detrás de pasar por el fuego que elimina todo lo que no es auténtico.

De todas formas, como seres humanos que colaboramos con la vida, tenemos derecho a saber en qué estamos metidos y para qué. Cuando te invitan a subir a un tren sin consultarte, puedes pedir al que te invitó que te indique hacia dónde viajas y que este te lo indique, o simplemente te niegas a viajar. ¿Por qué no podríamos hacerlo con nuestro creador personal?

Sin duda parece que el alma o el ser, necesitan de nuestra colaboración, supongo que es el motivo por el que yo estoy aquí. ¿No crees? Si no lo crees tampoco tendrás problema en aceptarlo por un momento, mientras investigas en ti.

Internamente podemos lanzar una pregunta a nuestra alma con la seguridad de que ésta nos responderá, en el ejercicio de nuestro libre albedrío y nuestro compromiso a colaborar con ella con pleno amor y fe de la mejor manera.

Si nuestra pregunta está cargada de determinación, sin duda tenemos el derecho de recibir respuesta. La respuesta llegará instantáneamente cuando estemos abiertos a recibirla e interpretemos su lenguaje.

El captar y entender la respuesta depende de nuestro modo de cualificarla, al igual que hacíamos con la energía no cualificada del Creador.

Las respuestas no tienen trazas materiales, no responden a metas de este plano, ya que el plano material solo es una representación material de la evolución del alma. Con ello las respuestas no pueden ser representadas en objetos materiales, sino en estados de energía conectados a una evolución. Si queremos ver el sentido de la vida en la evolución humana, de las civilizaciones, nunca podremos estar en paz, porque en sí mismo, si observamos la realidad material, tarde o temprano llega la destrucción y la muerte y desde ese plano solo no puede tener sentido, ni coherencia, ni justicia, ni se entiende el amor.

Así que con esa salvedad, hay una ley sagrada y de derecho, el que se nos responda, ya que como seres humanos se nos necesita y se nos ha creado, sin recordar haber tenido parte en ello ni que se nos haya consultado.

¿Existe aunque fuese solo aparente, una situación más injusta con respecto a nosotros como seres humanos, esta insuperable forma de llegar a la vida en el cuerpo dónde desconocemos por completo lo que somos? Yo soy incapaz de imaginar una situación más atroz. Por eso, creo que ha de haber una forma; en justicia; de que recibamos la información que necesitamos.

Hemos de insistir en la apertura y en especializar la forma de escuchar, ya que hemos de escuchar de forma afín a lo que es el alma y su naturaleza. Si hacemos esto, la respuesta puede ser escuchada y nos puede llenar de paz y de dicha. Escuchar de la manera que el alma puede contestar. Lo que tardemos en recibir la respuesta, depende en realidad de nuestra capacidad de reconocerla. Es un hecho consumado que el estar aquí, es en sí mismo la respuesta, pero para que lo percibamos energéticamente, la consciencia de “estar aquí” es una consciencia de “estar aquí”. ¿Sientes esa consciencia de estar ahí?

Práctica - Recibir respuesta del alma

Conectados con la respiración y la presencia y con la seguridad de saber lo que somos internamente, activando la percepción, iniciamos mediante la voz un canto para preguntarle al alma quien soy y que quiere que haga. Hemos de prestar mucha atención a la resonancia de la

voz en nuestro más íntimo espacio interno. Una voz que resuena en la caverna que sin duda nos devuelve la voz en forma de eco. Nos dejamos llenar por ese sonido y lo seguimos alimentando amplificando su escucha. La respuesta se hace consciente y la percibimos con claridad, no nos puede dejar desasistidos. Es como conectar con la consciencia de haber decidido venir. Se trata de percibir que en la propia base de la energía que nos mantiene a cada segundo está la respuesta en forma de amor a nosotros mismos de que somos queridos como lo que somos. Amados tal cual somos. Necesitados tal cual somos. No necesitamos ser otra cosa que lo que somos. Saber esto y sentir esto desde el sustento energético real, nos llena de satisfacción por estar haciendo y siendo exactamente lo que ha de ser, nos llena de amor y sentido a nosotros mismos por el hecho simple de vivir. Hay un punto en el que conectaremos tarde o tempranos con esa consciencia de ser. Vivir, sabiendo a cada instante, que vivimos sustentados en un profundo amor, tenerlo presente y que esto es invariable ocurra lo que ocurra.

En un momento de la práctica, podemos sentirnos presentes en la Tierra y como apoyo nos damos las manos en círculo, sintiendo la presencia física de los compañeros al tiempo que sus presencias internas sincronizando las respuestas recibidas desde cada uno.

Nos enfocamos en nuestras cabezas, en esas esferas superiores y unidos sintamos la percepción real de nuestras respuestas en el grupo, lo integramos con la totalidad en la mente colectiva para que se propague el amor a nuestra propia experiencia vital en el planeta entero abriendo corazones. Esa energía liberada de reconocimiento limpiará toda la capa mental y nos permitirá percibir la conexión con el alma y sus planos de realización, armonizando nuestra vida ya que hemos hecho realidad en nosotros mismos la conexión con lo real, al tiempo que seguimos caminando en esta experiencia humana.

Viendo la luz del alma, creamos luz aquí.

Después del ejercicio, podemos abrir los ojos sin temor a perder nada de lo vivido. Nada se va. Nada desaparece. Todo está de la misma manera, aunque mantengamos una intensa vivencia interna, no hay por qué desconectar de ella. Ni con mucho es menos real que cualquier cosa que experimentamos del mundo material.

Todo lo que ocurre y experimentamos en la vida es la proyección mental de lo que es el ser humano que adoptamos desde el día que nacemos. Tener la posibilidad de superar la limitación aprendida y conectar con los planos mentales que dan forma a la estructura mental del ser humano nos permite participar en la contienda desde dónde se programa a nivel mental la tendencia que se considera normal o posible en los planos inferiores. Desde esos planos se proyecta sobre las mentes individuales lo que debe ser y lo que no. Allí, puede actuarse y abrir los planos mentales a energías de luz y de esta forma posibilitar la conexión o comunicación de las consciencias que despiertan. Es muy importante llenar de luz consciente los planos mentales superiores, ya que ellos llegan e influyen a toda la humanidad.

Cuando quemamos nuestro personaje y lo trascendemos, tenemos muy fácil conectar con el plano mental global. Que lo hagamos en grupo incrementa exponencialmente su capacidad de trasformación e influencia sobre el planeta.

Hemos de tener en cuenta, que existen operadores conscientes que actúan en esos planos, para mantener a la población en el aislamiento y el temor a ser lo que somos y actuar según somos. Especialmente en deteriorar la educación, las nuevas generaciones y las relaciones humanas en general. Hay factores que no voy a enumerar, en que vemos cómo se desarrolla una forma de vivir consumista en la que no logramos estar en paz.

Por ello, acceder al plano mental superior con consciencia conectados con la presencia y lo que es el sustento de luz que siempre nos nutre, es por sí mismo tan potente que puede ser notado por cada ser humano.

Un hecho tan simple como este, da valor e impulso a las presencias humanas a que se sientan primero y después a que se tengan a sí mismas en cuenta y comiencen a ser escuchadas y manifestadas. Colaborando en este despertar, el plano mental superior muy pronto hará tan presente el cambio de consciencia que se hará planetario definitivamente.

Pararse, comprender que hay dos formas de manifestar nuestro despertar. En el plano inferior podemos ser muy positivos e influir favorablemente en un entorno más o menos reducido. Independientemente de lo que parezca lo que se hace por debajo no importa o no llega a trascender mucho, no altera el orden establecido. El verdadero poder y la capacidad de transformación es que conectemos desde el no-ego a los planos superiores, dónde no interesa que accedamos, para que no nos demos cuenta del poder que tenemos. Ya que si un grupo numeroso de personas acceden en servicio desde su presencia conectados con la luz, influirían de tal modo en la mente colectiva que la proyección manipuladora y alienante hacia la mente individual quedaría desintegrada y se romperían todas las percepciones sobre la realidad aprendidas desde que nacimos. Como el requisito fundamental para hacer esto, es la consciencia fuera del ego. Lógicamente se utiliza el cultivo del ego para imposibilitarnos en nuestra vocación y capacidad para llegar al Gran Amor Compasivo que posibilita nuestro acceso a la mente global y nos hace poderosos. No es de extrañar que se nos grabe a fuego la necesidad de que creamos que el ego es malo y por otro lado que debemos mantenerlo a cualquier precio para no vernos privados del amor. Esta incongruencia es la que nos mantiene encerrados y pasivos, ya que no sabemos cómo salir de ese abrazo mortal.

El ego, no se llama ego, es el que busca el amor. No debemos ni podemos eliminar al que busca el amor, para recibir amor, no hay que construir un ego que lo merezca, ya merecemos todo el amor porque fuimos creados de ese modo. Con estas dos ideas salimos de la alienación del alma y podemos ir al encuentro del amor, tomar la antorcha y llevarla a lo alto de la torre para hacerla visible en el mundo.

¿Veis en qué consiste la mordaza a nuestra personalidad y a nuestra alma? Por nuestra necesidad de ser amados; ya que es nuestro estado natural; nos llegamos a creer que para ser

amados hemos de crear un ego interesante merecedor, en vez de simplemente saber que ya lo somos tal cual somos.

Al contrario, nos abriría la intuición y la seguridad en tener muy en cuenta lo que se despierta y manifiesta en nuestro interior prestándole una atención inmediata. Como si de un día para otro cambiara la percepción de uno mismo.

Una vez logramos acceder y percibir el estado en el que está la mente colectiva y logramos limpiar los espacios gracias a la conexión consciente con la luz, ya es imposible manipularnos y lo que es más importante, trasmutamos el campo mental colectivo provocando una lluvia de luz que limpia el plano terrestre de la humanidad. De esta forma ampliamos las posibilidades de que otros vean con más claridad la salida.

Tomar consciencia de nuestras posibilidades es de enorme poder, para actuar en el desenlace de lo que ocurre en la vida humana, permitiendo que las almas sigan su vocación de despertar en un mundo bien diferente, haciéndonos comprender que se puede vivir lo que se desea. No se puede hacer lo que no se ve. Una vez logramos verlo, todos sabemos lo que hemos de hacer.

"**Yo con toda mi conexión y el poder que me entrega el creador, accedo al plano mental global y decreto que la luz limpie y queme toda creación o artefacto psíquico que mantiene al ser humano encerrado en creencias y percepciones erróneas y se produzca ya el cambio de consciencia basado en la visión de la verdad. Quemo y arrojo al fuego lo que soy, todo lo que he creído ser y me abro a desplegar sin límite todo aquello que el alma anhela, aquí y ahora y en todo momento**"

Esta acción nos llena de descanso y de paz, ya que todo lo que hemos sido está basado en el miedo, el aislamiento, la incomunicación, la construcción "ego". Podemos echarlo al fuego con tranquilidad, porque **nada que tenga valor se puede quemar**. Lo que queda es lo que trasciende y es verdadero. Echemos todo lo que somos al fuego, permitamos que todo lo que somos pase la prueba del fuego.

La purificación del fuego está presente en muchas tradiciones iniciáticas. Nosotros podemos realizar ese proceso entregándolo todo a la vida, permitiendo que la vida transmute y utilice todas nuestras cualidades, sabiendo que de todo ello nada queda ni nos llevamos. Todo lo que se nos da es para entregarlo. Solo nos quedamos con lo que no pasa, la totalidad que no es materia.

Después de esa toma de consciencia o proceso, nos quedamos en una gran paz percibiendo que al tiempo que soltamos todo, también nos sentimos aupados y mantenidos por una fuerza que no es de este mundo que nos da seguridad y sensibilidad de percibir que en todo momento estamos asistidos por una voluntad que nos apoya.

Desde ese estado de consciencia es muy sencillo conectarse con la luz siempre presente y el acceso a los planos mentales superiores se hace más sencillo y operativo, dónde podemos equilibrar, mover y trasmutar alquímicamente el devenir. Mantener nuestra vida de esa forma operativa es el mejor aporte que podemos hacer a la existencia.

Nuestra voz, de esa forma se transforma en un poder armonioso que se manifiesta cargado de luz de forma que la vida en la Tierra se hace más suave y llevadera, hasta el punto que lo permite el libre albedrio, pero que sin duda se expande como un campo protector sobre la vida humana.

Hay cosas que intuimos y nunca lo hablamos. Lo que nos avergüenza es ver y aceptar nuestro estado presente intuyendo que somos y tenemos acceso a un poder totalmente diferente del que no hacemos uso. Por eso nos asusta aceptar que nos encontremos en un estado tan desvalido, cuando en la simple aceptación de lo que se nos ofrece en las cualidades del alma serviría para levantarse y volar hacia la realización.

Yo "poca cosa", no quiero acceder a lo que realmente soy, por si lo hiciese ¿qué he estado haciendo todo este tiempo?

Una vez más. ¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío? ¿Cómo voy a ser tan absurdo de reconocer mi situación de pobre si sé que soy rico? ¿Cómo explicaría haber estado tanto tiempo perdido si realmente intuyo que lo es todo? "Me escondo y me tapo para que no se vea mi desnudez, mientras que tengo tanta ropa guardada. Ni quiero ver lo que soy, porque he estado mucho tiempo negándomelo permaneciendo en la esclavitud. He de construir una dificultad que no existe para justificar mi estado y ocultar mi orgullo y no reconocer la verdad. Prefiero morirme de hambre antes que comer lo que siempre se me dio y negué, después de todo puedo seguir viviendo discretamente en esta limitación, mejor eso que pasar por el trance de volver".

Posiblemente el hecho de llevar el cuerpo forma parte de lo que no nos gusta desde nuestra consciencia limitada. Si conectamos con el alma, ella nos va a decir, "tranquilo, estas aquí porque yo te creé para experimentar el cuerpo y la limitación". El alma sabe todo. La consciencia del alma te puede comunicar en una décima de segundo la consciencia de que has de estar aquí, tal como estás. De forma que te evita el conflicto con lo que se manifiesta. Con comprender que todo lo que nos ocurre son experiencias elegidas y necesitadas por el alma y adoptar una actitud de aprendizaje positiva, sería la forma más sencilla de transitarlas, con la consciencia de que todo pasa. Se trataría de dejar de estar atrapado en la acción y reacción y caminar inteligentemente de forma resolutiva, optando por lo mejor para uno mismo en cada ocasión.

Cuando respondemos al anhelo del alma e intentamos vivir según ese anhelo, vemos las condiciones de vida en la sociedad como algo muy agresivo y alejado de lo que quisiéramos. En muchas ocasiones queremos huir, pensando que los demás forman parte de la dureza y la falta de comprensión, dado que el influjo del alma nos convierte en sensibles y nos sentimos heridos por lo externo. Juzgamos a los demás insensibles, mientras es muy probable que los demás crean lo mismo de nosotros. Incluso podemos ver la vida como un todo que nos agrede debido a nuestra sensibilidad llegando a pensar que vivir así no tiene sentido.

Ante ello hay que entrar en el respeto al estado de los demás y llegar al equilibrio entre lo que es respetar la visión conectada desde el anhelo de nuestra alma que nos sensibiliza y el momento de los demás.

Cuando ese sin sentido nos genera daño y vemos el mundo como malo, es porque estamos pidiendo a los demás algo que no pueden darnos o simplemente lo que se refleja es que existe una dificultad real en que se logre una verdadera comunicación, ya que todos nos enfrentamos a la dificultad de vernos obligados a creernos cuerpos y personajes, a utilizar todas las intermediaciones y patrones aprendidos.

Desde esa situación es normal que no logremos vivir desde lo que somos internamente y que no logremos vivir coherentemente con lo que anhela el alma de forma compartida y manifiesta con los demás, ya que vivimos en un estado dónde es la supervivencia y la adaptación lo que marca enormemente las relaciones.

La realidad constatable y coherente, se basa en el respeto al proceso del otro, son copias o imágenes de dios en su proceso de evolución en un momento dado, que han de vivir experimentando tal cual son, de forma que deben vivir desde el libre albedrío y su propia comprensión en la dignidad de su propio proceso.

Cuanto mejor sabemos vivir aquí en armonía con todo, es cuando más evolucionados estamos internamente, ya que comprendemos la naturaleza de lo que hay de forma palpable.

No entramos en conflicto, llegando a la aceptación de lo que es, ya que si tomamos consciencia de que no somos de aquí, nuestra consciencia está por encima de las particularidades pasajeras que no somos. Si tomamos consciencia de que no somos de aquí, es porque esto no es perfecto según la verdad interna y nuestra conciencia y si comprendemos que no es perfecto, ¿cómo pretendemos que lo sea?

Entonces hemos de dejar de estar en lucha porque no es perfecto en apariencia según nuestra comprensión actual y simplemente entrar en los mínimos conflictos y reacciones. Estamos aquí como es. Estamos aquí como somos. Respetando todos y a todos incluido nuestras propias características, seguro que son las más idóneas para llegar a esta comprensión y al amor a uno mismo y al planeta en la forma actual.

Esto no implica caer en la inacción. Al contrario, ya que comprender estas realidades nos deja en mayor libertad de maniobra, ya que ya sabemos que no somos la limitación aparente, estamos en una inmejorable posición para actuar y dar amor, que es la energía que nos aporta la vida sin pedir nada a cambio.

Desde el silencio, desde la energía podemos lograr que la gente mañana sonría. La base para el cambio y la sanación es la aceptación del momento presente, con todas sus características, incluidas las que no nos agraden. En ese momento están todos los resortes sobre los que actuar en cada momento.

Para un ser conectado con lo trascendente, no hay situación enferma ni alejada de la luz. Se trata siempre de formas debidas a un motivo necesario. Siempre está conectado con el no tiempo dónde seguimos siendo uno y perfecto, mientras que aquí todo transcurre de forma natural y secundaria para él.

Podemos actuar en todos los planos, en el físico también, pero lo que no podemos pedir es que los demás respondan como nosotros juzgamos sería lo adecuado a nuestro deseo y anhelo.

Incluso si se trata de una sanación posible de una persona que padece terriblemente. Si esa persona se apega a su enfermedad porque forma parte de su momento identificativo presente por ejemplo, es imposible que la sanación responda a nuestro llamado, ya que si aceptase la sanación dejaría de ser lo que en ese momento decide ser. Sin un cambio de visión de uno mismo no se pueden cambiar las condiciones en que vivimos y la enfermedad forma parte de esas condiciones.

No tiene sentido estar enfadados con lo que ocurre. Nunca sabemos que es lo mejor ni por que ocurren las cosas, hay quien dice: “lo que viene conviene”.

¿Qué es el despertar? Cualquier persona que se cuestiona las cosas puede ser el principio. Cuando una persona siente que anhela algo que no encuentra reflejada en lo material. El hecho de percibirnos individualmente al margen de lo acepado socialmente, es un síntoma de estar despertando del sueño de lo aparente. El tener dudas sobre nosotros mismos en base a lo que creo ser, es estar despierto. Ahora, ¿eso nos produce satisfacción? Hay momentos que sí, momentos que no.

Cuando uno se reconoce así mismo, con su energía sustento, el amor, puede auto-reconocerse y encontrarse en un amor hacia uno mismo fuera de toda magnitud imaginable.

Si esto no es un estado alcanzable o alcanzado por el momento, puede generarnos mucha angustia. Lo ideal es que el despertar venga acompañado por el reconocimiento interno. Pero esto puede no ocurrir de manera directa. Creo que lo normal es que pasemos largos periodos de no saber quién somos y de ahí que necesitemos seguir la senda de quien nos pueda ayudar.

Cuando entramos en la escucha interna y logramos reconocernos y amarnos, empezamos a cuidarnos y nutrirnos y lo que va creciendo es la consciencia de ser almas ajenas a todas las creencias anteriores y logramos la guía interna que ya no dejaremos de nutrir.

La intención de todas las prácticas que realizamos van en ese sentido, despertar a lo interno de forma muy rápida gracias a la percepción compartida en el grupo y el efecto de la voz.

Desde luego es un proceso muy progresivo que puede realizarse de forma rápida o llevarnos toda la vida. El grupo es determinante en la identificación de la verdad y que esta eche a andar en los participantes como estamos comentando a lo largo del libro.

La dificultad en todo este proceso de identificación y podríamos decir sanación, de nuestro estado interno está definida en gran medida por las condiciones reales y muy diferentes en que nos encontramos en nuestra historia personal, sin contar con toda la herencia genética y familiar.

Por otra parte hay factores que son casi comunes en todos los seres humanos. Quizás la sensación de abandono que podemos tener grabada en nuestro inconsciente tiene mucho que

ver con nuestras grabaciones en el nacimiento. La experiencia de como encarna el alma. Las circunstancias en que es acogida.

Existe un cuento que se llama “El duendecillo negro arrugado” que cuenta por qué aparecen duendecillos maliciosos a los que llama de ese modo. Nos cuenta que los duendecillos son depositados en el interior de una flor y arropados con sus pétalos y que si todo va bien, cuando nacen son duendecillos felices, llenos de alegría. Cuenta que en algunas ocasiones un viento afecta al nido del duende y queda desprotegido, gestándose en el frío y a la intemperie y que de ese modo surge el duendecillo negro arrugado. Malicioso y con rabia interna.

En muchos casos, los seres humanos nos desarrollamos con condiciones que marcan decisivamente nuestra identificación a través de la que funcionamos, en muchos casos muy negativamente.

Liberarnos de la influencia negativa es un proceso que puede llevarnos muchos años, durante los cuales padecemos las consecuencias, pero sin duda es el proceso más importante que nos permitirá ser como realmente somos.

Sanar la primera influencia tiene que ver generalmente más con la figura de la madre. Cuando por el motivo que sea no nos ha nutrido en algún plano, permanecemos en la demanda inconsciente hacia su figura durante la vida. Incluso exigiendo que nos nutra de forma compulsiva cada vez que deseamos llegar al amor, ya sea en la relación con la misma madre o en otras relaciones. Como generalmente la madre también está dañada en algún modo, le va a ser imposible ayudarnos en esa labor de nutrición por incapacidad. Se dice que no se puede dar lo que no se ha recibido.

La alternativa es la auto sanación o la auto nutrición, es decir darse todo ese cariño y ese amor que nos faltó. Romper con la creencia de que únicamente nuestra madre o padre tienen la posibilidad de entregarnos eso. Podemos imaginarnos llegando al planeta envueltos en pétalos de rosas o nubes de algodón. Cualquier medio puede sernos efectivo si nos declaramos capaces de darnos el amor que no nos dieron. Una vez nutridos, incluso seremos capaces de nutrir a las personas que no pudieron nutrirnos a nosotros, algo que podremos hacer dado que la fuente de amor es inagotable.

¿Quién no ha conocido el caso de alguna persona que ha vivido con padres que le aportaron una completa autoestima desde su nacimiento, positiva y capaz?

Estas personas desde niños se identifican con lo bueno que les es natural y nunca se ven en situaciones malas o se deshacen de ellas con suma facilidad, porque sienten que no va con ellos, saben que su lugar está en lo positivo, en el orden y cada movimiento que hacen les dirige a lo mejor sin pestañear. Sienten que merecen y quiere todo lo bueno para ellos. No conciben otra posibilidad. Es la mayor protección y sobre todo la garantía del éxito. ¿Cómo me va a pasar algo que no sea bueno?

El que se ha reconocido y afianzado en el desdichado utiliza el mismo poder para proyectar su estado. ¿Cómo me va a pasar a mi algo bueno, eso no es para mí? De forma que para seguir siendo lo que es y no perder su seguridad e identidad entiende que lo que le ha de pasar es lo malo. De otra forma estaría en una situación de inestabilidad y algo tendrá que pasar que ponga las cosas en su sitio.

Cuando algo bueno pasa, inconscientemente nos fluye. “Verás cómo no dura mucho. Verás cómo se tuerce. Verás cómo pasa algo”. No sea que no pase y ya no pueda ser lo que me he creído y he estado siendo durante tantos años. Cuando algo malo pasa, diremos “ya decía yo” aceptando ese acontecimiento como algo normal. No hay resistencia mayor que cambiar nuestras creencias.

Ser conscientes de las causas que han creado la proyección sobre nuestra vida nos aporta la posibilidad de romper la creencia de lo que no deseamos sobre nosotros. Nos ayuda a comprender de qué manera hemos proyectado sobre nuestra vida una tendencia tan nociva. En muchos casos veremos que es la causa de muchas de las situaciones que hemos pasado debido a proyectar lo negativo, basados en la falta de autoestima.

Vemos que podemos acceder a la posibilidad de decidir valientemente sobre lo que nos ocurre, simplemente usando el poder de querernos a nosotros mismos ubicándonos en un lugar diferente, aceptando lo bueno sin más, reconstruyendo nuestra creencia sobre nosotros o simplemente no necesitarlas y ser lo que ya somos.

Hay que cambiar el chip, a quererse y a darnos cuenta de que somos indefinidamente libres, sin forma que limite nuestras almas. Podemos cualificar la energía de que disponemos en la forma en que queramos vivir.

En el cuerpo somos una apariencia sumamente fugaz, tan fugaz que ceñirnos a ella es renunciar a una vida plena desde el alma. Igualmente podemos disfrutar de la presencia viva cuando nuestro cuerpo cuenta de plenas facultades pero igualmente podemos disfrutar de la presencia cuando las facultades quedan disminuidas. Quizás incluso estemos en mejor disposición de comprender y valorar la oportunidad de estar a este lado material de la experiencia.

Podemos escribir una afirmación que sea muy positiva y repetirla cada día durante 5 minutos con convencimiento de expresarla desde la plena consciencia ilimitada del alma expandiendo su verdad sobre por encima de cualquier circunstancia física o social, desplegar un canto poderoso y consciente que vibre y se manifieste en lo físico con toda la naturalidad de vernos representados como seres de luz a imagen del creador en una apariencia humana que puede cargarse de bienestar inconmensurable si lo dejamos estar.

Sin duda el mundo continúa y existe en nuevo día porque seres conscientes acceden a los planos superiores y los llenan de energías elevadas y poderosas que permiten transformar y sanear la situación humana a través de la compasión y la luz. Nosotros en la medida que realizamos la sanación completa de nuestro estado interno y la activación de nuestra alma podemos colaboran en esa actividad de compasión en la que la vida humana se sanee cada noche y nos permita

enfrentar cada día con nuevas esperanzas de liberación. Muy posiblemente durante las noches accedamos a esos planos dónde nos recargamos o actuamos todos nosotros.

Desde nuestra creencia limitada no podemos pretender que nuestra comprensión limitada entienda y abarque ni juzgue lo que en planos superiores tiene absoluto sentido y es necesario.

Lo creado no puede abarcar al creador. Tanto lo creado como el creador están en uno mismo. Lo creado es nuestra comprensión limitada, nuestra inteligencia, nuestra mente. El creador está en nuestro interior porque se basa en una realidad que se oculta por el motivo que sea. En realidad nuestro creador personal nos abarca por completo una vez estamos conscientes de él. Del mismo modo en el mundo, como un fractal superior existe un creador y una cáscara física.

La tara que manifestamos como seres humanos es creer que con nuestra mente y comprensión podemos abarcar y contener al creador, entenderlo y analizarlo. Cuando nosotros somos el producto. Él nos contiene a nosotros.

Intelectualmente, nos encanta creer que con el pensamiento podemos lograr conocer la realidad o al creador y montarnos una cosmología descrita en una enciclopedia que dormirá el sueño de los justos mientras la vida avanza y los pensamientos desaparecen según vienen.

Cuando nos convencemos definitivamente que la realidad se percibe y no se piensa y que esta se renueva a cada instante, basamos nuestra experiencia de la vida en estar receptivos a mirar dentro de forma continua, se hace necesario prestar atención al modo en que usamos la energía que fluye a cada instante.

Según se nos dice, Dios no se puede crear a sí mismo dentro de sí mismo, solamente puede dividirse en partes iguales a imagen y semejanza. Sólo puede sentirse cada parte independiente si se mantienen ignorantes unas de otras y al hacerlo crean una realidad aparente. Esa realidad aparente que ignora lo que en realidad es, somos nosotros.

Envueltos en una experiencia compleja, esa parte que no recuerda quien es pero sabe que existe, persevera tanto en su creación que puede encontrarse a años luz de recordarse. Tan alejado de la realidad, crea una consciencia humana que fabrica un ego por necesidad de ser algo en lo que recabar su consciencia de existir.

¿Cómo puede contener la mente humana la mente de Dios?

Esta convicción, ha de servirnos para adoptar un posicionamiento de humildad y apertura suficiente como para dejar de perseverar en mantener un personaje ego y abrirnos al flujo interno hasta recordar y aceptar que cada parte del creador, está en su proceso de recordarse.

Insistir en creer desde ese subproducto que podemos mantenernos e interpretar o descubrir al creador, sin pestañear siquiera o incluso resolver en sí mismo “soy el creador”, es simplemente un pasatiempo.

Nosotros, al completo, somos una parte completa a imagen del creador, en un momento concreto del proceso de despertar y recordar. Cada ser humano lo es. Pero un largo proceso nos separa hasta volver a casa. Lo cierto es que si la vida se ha diseñado de forma que no recordamos quien somos, ¿en base a qué podemos decir que somos el creador desde el que no recuerda?

Cuanto más soltemos la creación al margen de la verdad, que es nuestra apariencia física o la creencia de ser eso, más podremos abrirnos a vivir y sentir nuestra naturaleza interna, pero hemos de evitar confundir las inmensidades que a veces vemos como características propias del personaje. Esto siempre terminará en humo, por muy grandiosas experiencias espirituales que tengamos.

Cuando soltamos todo nuestro personaje y nos entregamos al ser interno, podemos acceder a una gran fuente de energía disponible que transforma principalmente nuestra visión sobre la vida y los demás.

Taller 9

En sucesivas sesiones se va haciendo más tangible el hecho de que es posible compartirse mostrando nuestro interior. Se gana en seguridad en cuanto a sentir que nuestro interior es real, puede sentirse en los demás y esto nos estimula a movernos desde dentro cada vez con más consciencia, autonomía y movilidad, respecto al marcaje impuesto desde lo social.

Esta sensación es muy grata por que hace que disminuya la sensación de aislamiento y nos ayuda a sentir desde el corazón, desde una mayor cercanía sin acordarnos de la mente, estamos embriagados de presencia, alejados de cualquier pensamiento.

El efecto de poner voz a esa experiencia tiene un efecto exponencial. Si logramos mantenernos en la no mente y continuamos atentos y conectados a la apertura del corazón, aunque sea incipiente o aunque la mente quiera controlarlo y no quite ojo de lo que pase. Con esa mínima apertura ya podemos trabajar confiando en que según nos entreguemos a ese pequeño percibir, poco a poco podremos soltarnos por completo y tener experiencias que nos sincronizan en todas la dimensiones de las que estamos compuestos.

Esa vivencia de apertura atenta, desde la cual podemos expresar lo que guardamos dentro y no vive en nuestra actividad externa, aumenta en la medida en que trasladamos en el sonido de nuestra voz nuestro mundo interior in-manifestado, estableciendo cada vez más, una unidad entre nuestra alma y nuestra vida. Se va amplificando potenciándolo, al tiempo que nuestra percepción comprende que es más real y poderoso. De esa forma en que la voz está conectada con lo que somos, adquiere un poder especial, el poder de estar presentes plenamente en la vida en el cuerpo disponiendo de todas las capacidades ilimitadas del alma. Todo ello nos habilita para ser más auténticos y podemos establecer un mundo de relaciones con más presencia. Se torna tan intenso que se hace más reducido y consciente en lo concreto, al tiempo que se hace universal.

¿Por qué resulta tan complicado y difícil llegar a ser lo que somos con pleno poder y consciencia?

No es que no quisiéramos serlo, es que el diseño de la vida obliga a renunciar a nuestra autenticidad para adaptarnos o morir a este mundo impuesto desde lo externo, que muchas veces se presta como irracional, pero que todos aceptamos como si fuese la verdad absoluta del momento, ya que este condicionante va cambiando aunque siempre con el mismo poder de afectar a las generaciones.

Para lograr ser lo que somos hemos de insistir mucho en entrar dentro, reconocerse, sentirse, identificarse desde lo interno, reactivarse, mostrarse en lo externo tal cual somos mediante nuestra voz, reconocerse en la escucha, volver a centrarse en lo interno, volver a expresarse en la voz y así sucesivamente hasta que la presencia interna se reconozca a sí misma y logre reconocerse en la expresión externa. Hasta que no exista ninguna diferencia entre lo que reconozco que soy dentro y lo que me muestra la escucha de mí mismo en lo externo.

Por ello es bueno insistir en su práctica, quizás este ciclo no terminaría en días o años, ya que lo que vamos descubriendo que somos interiormente iremos comprobando que es ilimitado, como lo es la totalidad. Posiblemente entraríamos en una espiral de sonido infinito a modo de agujero negro que acabaría en el silencio absoluto de reconocerse como un punto que integra la totalidad. Todas estas ideas que se muestran, no hacen otra cosa que estimular la psicología y el movimiento interno, que es el lugar dónde se vive la realidad. La materia no es más que una representación palpable según ella misma de la verdad, pero es solo el reflejo de quien no se ve y quien no se ve no puede decir: "Somos Dioses", ya que sin verlo no puede hacerse referencia y si lo viese desaparecería el que lo dice, ya que no es nada, solo el reflejo. Claro que somos a imagen del creador, pero el que lo dice no es. El que lo dice es el reflejo de quien no quiere verse como Dios, que en realidad lo es. Pero el que escribe esto en este momento, yo, soy solo un reflejo que intuye a quien reflejo. Sé que al que reflejo me contiene y desea mantenerme como reflejo de él. El desea tomarme y amarme y no me resisto. ¿Cómo voy yo a decir que soy Dios? Solamente soy su reflejo, la parte que el creó para no verse como Dios.

Cuando el reflejo comprende que es solo una sombra del creador, sabe que seguirá como tal, mientras el creador no levante el vuelo, mientras esté sobre la Tierra. Una vez que este decida volver con todas las partes del creador las sombras estaremos unidos a él. De momento seguiré escribiendo todo cuanto quiere que haga. Solamente soy su reflejo, en la escucha interna.

Ir al encuentro del origen del reflejo es tan sencillo como seguir el foco de una linterna en la oscuridad, o guiarnos por el sol. Se trata de seguir el trayecto hasta llegar al origen de eso que somos, el reflejo del creador.

Las prácticas que realizamos han de alternar entre expresar lo más interno sin filtros e intentar que llegue al mundo más cercano, a la mente, el pensamiento y la comunicación verbal. De esta forma cada vez será más sencillo poder transmitir con palabras algo tan difícil de expresar.

Práctica - Acercar lo interno a lo externo

No cabe duda, de que hemos nacido en un cuerpo físico y en un mundo material y social. Que nuestro conocimiento sobre nosotros mismos y sobre la vida está muy alejado de la verdad, que es temporal, que estamos sujetos al deterioro físico de nuestro cuerpo y que en muchas ocasiones sufrimos de muy diversas formas. Todo ello es un hecho y comprender la naturaleza de esta vida y asumirla es un paso importante en llegar a la comprensión correcta y práctica de la experiencia vital aquí.

Si hemos aparecido en este escenario, ha de haber un motivo o una necesidad, aunque sea simplemente por casualidad, es.

Así que sea por lo que fuere y sabiendo que termina, hemos de aceptar que ya que tenemos que vivirlo, podemos decidir hacerlo desde la máxima verdad sobre lo que somos.

En vez de aceptar el modelo y el patrón que se nos ha proyectado podemos deshacernos de él y encontrar nuestra esencia libre. No importa el grado de identificación interno que tengamos, no importa si sabemos concretamente que somos en verdad. Solo importa que aunque sea desde el vacío aparente, seamos nosotros.

Asumimos que vamos a estar presentes en la vida ya que hemos sido traídos a ella y vamos a ser lo que somos desde lo que podemos experimentar.

De esta forma, desde el vacío o la plenitud interna, vamos a iniciar una vez conectados la expresión mediante nuestra voz de esa consciencia de ser durante algún tiempo hasta que la expresión se escuche como lo que soy y cuando lo sintamos sin dejar de cantar alternamos sonido y palabras, que contengan parte o todo, a modo de resumen lo que la voz del canto contiene.

Poco a poco iremos viendo como el poder que transmite nuestro sonido conectado también se integra en esas palabras sueltas. De forma que veamos que somos capaces de que nuestras palabras contengan cuestiones o energía que antes considerábamos que no se podían expresar, por el convencimiento de que eso no se podría compartir. El milagro, no sólo es que nuestras palabras pueden contener consciencia, sino que esa consciencia llega al que escucha dándonos cuenta que si podemos vivir junto con los demás desde nuestra verdad despierta. Es entonces cuando esa experiencia nos aporta la seguridad de que nuestra habla está cargada y contiene la verdad y esta se comparte. Esto es vivir.

La voz trasmite la realidad que uno vive. El grado de conexión con el alma define el grado y la presencia del acto consciente.

Cuando vamos poniendo voz al mundo interno logramos desentrañar las causas y las formas y programaciones que nos hacen que la vida tenga un cierto derrotero. La escucha de nuestra voz nos da toda la información que necesitamos para atendernos y sanarnos.

Al poner voz a nuestro interior, al materializarlo y escucharlo empezamos a descubrir todos nuestros engaños, los inocentes y los premeditados. Entonces al verlo fuera por la expresión tenemos la posibilidad de tratarlo y decidir. Como ésta programación empezó a muy temprana edad, es relativamente difícil desprogramarlo, pero poco a poco, poniendo voz a lo que estamos sintiendo dentro y normalmente nunca expresamos, irá saliendo, sin forzar y con amor.

Para vivir verdaderamente desde uno, primero hay que dejar de ser lo que no somos.

Cuando no encontramos respuesta ante una situación problemática en que debemos decidir, igual lo que conviene es no tomar una decisión y dejar que la vida muestre lo que debe. Con apertura y aceptación. Es mejor a veces que la vida coloque la respuesta y el camino a tomar. Siempre hay algo que marca el camino si se espera a ver las señales con apertura y fe. La vida misma es nuestra gran colaboradora y su guía se muestra en la calma y la atención. Dando tiempo las cosas se manifiestan por sí mismas.

En otras ocasiones dando el primer paso uno puede ubicarse de modo diferente y la visión cambia, entonces podemos preguntarnos qué sensación tengo con el paso, igual vemos más claro que no o nos animamos a dar el siguiente paso. Generalmente un pequeño paso no implica una decisión y sí una forma de ver con más claridad para observar lo que percibimos de haber decidido sobre ello de una determinada forma. Si vemos que no nos sentimos bien, entonces podemos hacer otra cosa, si por el contrario notamos una sensación positiva podemos darla por correcta.

Práctica - Descargando emociones

Entramos en la conexión interna al modo que deseemos, sentados o de pie. Una vez tengamos identificado nuestro estado emocional sintiéndonos envueltos en él y percibiéndolo como un río que nos envuelven sus aguas. Estas aguas descienden desde lo lejos y las percibimos tal cual son, a veces frías, otras templadas o calientes. Del mismo modo el fluir del agua puede ser suave o más intenso, pero en cualquier modo dejamos que discurran percibiéndolas con atención.

Permitimos que pasen sin ofrecer resistencia e intentamos no retenerlas. Ayudamos con nuestra voz para que se una a las aguas que arrastran cualquier resistencia y bloqueo. Las aguas han de correr, estemos bien o no.

Con cada inhalación nos cargamos de aire sin mente y durante la emisión del sonido nos dejamos fluir por el rio de la vida. Dejamos que el peso caiga y tiña las aguas que escapan. Visualizamos las emociones que llegan como si fuesen olas, confiamos y nos dejamos mecer.

La voz la utilizamos como un medio para movilizar cosas que normalmente no hacemos o no queremos compartir por el motivo que sea, ya que estamos decididos o convencidos en que no es conveniente o posible compartirlo.

Incluso esa parte que siente de nuestra alma la tenemos relegada al olvido por que el hecho de tenerla presente nos puede llevar a un estado de inadaptación insoportable. El hecho de poner voz sin palabras ayuda y permite sacarlo, superando la timidez o la falta de confianza o nuestra negativa o nuestro bloqueo a poder expresar de forma entendible nuestro mundo interno.

Aunque la expresión de la voz la hacemos generalmente sin palabras y en apariencia no compartimos nada, si ponemos la emoción y la energía de lo que deseamos expresar. No necesitamos usar la creencia de que la voz nos expresa realmente en base a lo que los otros puedan oír, ya que quien se escucha así mismo sabe perfectamente que su sonido contiene su interior, si es que llega a escucharse verdaderamente.

Con ello y gracias a nuestra escucha atenta, podemos aceptar y percibir que realmente nuestro sonido emite nuestro interior de forma completa y transparente, con lo que rompemos la creencia de que lo interno no se puede compartir. Esta creencia ha estado en nuestra vida provocando que estemos alienados, ocultando lo que somos, sintiéndonos extraños e impidiendo ser verdaderos. Aunque es posible que la mente nos indique que no vamos a

compartir nada de ese modo, el corazón si puede trasmitir lo que siente mediante ese sonido conectado amplificándolo con la escucha e insistiendo en el canto circular.

Es un proceso mágico, que rompe la creencia mental y nos permite respirar desde lo que somos. Es casi como volver a nacer, ya que experimentamos que podemos abrirnos de forma transparente según somos en toda su extensión, de forma que las partes perdidas de nuestra alma, nuestras consciencias olvidadas alienadas en la niñez, se reactivan y renuevan en un momento en que ya si estamos preparados para ser nosotros mismos, al ser adultos y poder gozar del libre pensamiento después de lograr desprogramarnos.

La calidad estética del sonido no es lo importante, lo básico es escuchar nuestra propia voz y amarla como la expresión más directa de lo que somos, para percibir nuestro estado de forma retroalimentada y al percibirnos poder atendernos conscientemente gracias a la comprensión de nuestro estado y sus causas. Puede implicar auto sanación. Podemos pasar a la fase de complacernos en sonar, en oírnos y permitirnos ser. Sin darnos cuenta, más y más partes de nuestro interior se irán mostrando con la práctica.

Recuperamos el derecho a vivir, ya que podemos manifestar con libertad lo que somos, mientras antes permanecíamos recluidos y olvidados.

Es muy gratificante sentir los efectos de estas prácticas en el grupo, el efecto liberador es exponencial logrando un estado de armonía entre los participantes. Poder ser uno mismo dentro por completo y poderlo ser juntos con los demás es prácticamente sentirse en casa.

Práctica - Escuchar, sentir, responder

Se trata de amplificar la escucha interna desde lo que se expresa en el sonido.

Para ello y después de entrar dentro y conectar con nuestra realidad interna situados en círculo, cuando alguien tenga identificado algo que desea compartir o comunicar iniciará un sonido consciente y seguro de que trasmite según su propia escucha lo que quiere compartir realizando la voz circular. Mantendrá el sonido ampliando la percepción de que la vivencia interna está reflejada por completo. El resto del grupo permanecerá en la escucha hasta que el sonido escuchado sea percibido desde dentro y queramos responderlo con nuestra propia voz, de forma que establezcamos igualmente la escucha circular de nuestro sonido conectado con el sonido del compañero. Podemos mantenernos y bajar el sonido una vez se sienta manifestado y pasar a escuchar a otro compañero que desee compartir algo.

El resultado de esta práctica, además de agradable y otras muchas cosas que se derivan de sentirnos comunicados, tiene un efecto importante en la identificación de la energía o telepatía del corazón. Esto es algo muy importante, ya que se activa una capacidad latente del alma en comunicarse de la forma en que le es natural, el hacernos conscientes de ello es algo decisivo, aunque ocurra poco a poco. Esta dinámica puede tener muchas variantes.

Práctica - Limpieza emocional y apertura de canales

Como el agua de los ríos, el agua corre, no se queda en el cauce. Así son las emociones, no son nuestras ni somos nosotros, las dejamos correr. Las soltamos por completo. Las percibimos pero no las retenemos. Si lo hacemos, nos pesarán en extremo y se acumularán como cuando un tronco se cruza en un rio formando una presa. Almacena tanta agua hasta que desborda. Si transcurren sin retenerlas, sin créenos que somos ellas, pasan suaves junto a la experiencia que transcurre. Nos visualizamos como el rio que no es el agua, sino el cauce. Las aguas no se apegan al cauce ni el cauce a las aguas. Si nos quedamos apegados a las emociones, sean buenas o malas, terminamos creyendo que somos las emociones y darán carácter a nuestra vida. Asumir en nosotros el momento emocional, es no ser lo que somos permaneciendo anclados en el pasado. Eso no es hacer lo bueno para nosotros, ya que nos distanciamos de lo que somos y nos impedimos evolucionar estando presentes en momentos diferentes, así que visualizamos como se deslizan las emociones en nuestro contorno y van limpiando y dejándonos transparentes. Según limpiamos vemos y sabemos que somos otra cosa. Somos más ligeros y libres y nada nos retiene para ser, con lo que la percepción de sentirnos libres se transforma en expansión.

Vamos a aprovechar este momento que estamos en el grupo para soltar todo lo que nos sobre y nos pese y que no queramos seguir cargando con ello. No somos eso, ni vemos a los compañeros llevando carga. Abrimos todos los canales ampliamente para recibir la energía desde la expansión de sentirnos ligeros, esos canales que quedaron cerrados cuando decidimos creernos las emociones, que son los canales de la alegría, la energía, la luz. Nos abrimos a la fuente inagotable de energía. En cuestión de segundos queda todo nuestro interior expandido, iluminado. Nos apoyamos en la respiración con cada inhalación para permitir que todo circule y nada quede estancado.

La energía que nos llega la pasamos a la mano derecha y la entregamos a nuestro compañero, de forma que circule sintiendo el efecto en uno, en la llegada y la entrega. Sentimos el cuerpo para que lo vivido quede anclado en la presencia física y se mantenga en la vida del día a día.

Mientras abrimos los ojos lentamente sin desconectar de la presencia interna, intentamos ver lo externo poco a poco como extensión de la sensación de presencia interna, para comprobar que sí es posible mantener la presencia en lo material o experiencia externa. Primero en el cuerpo y luego en la sala y los compañeros. Recordamos el sonido conjunto unificado y llevamos esa vivencia a la visión del grupo, los compañeros, lentamente.

Igual que a veces en el sonido no diferenciamos si es nuestro sonido o el de los compañeros, también nuestro ser interno según nos percibimos unos a otros tiende a unificarse con los demás. Perdemos por un rato la noción de la individualidad al sentirnos comunicados, por ello los pensamientos desaparecen y entramos en la experimentación de la unidad.

La individualidad sólo se mantiene mientras permanecemos en la incomunicación sostenidos por la necesidad de mantener la identidad a base de nuestro pensamiento.

El pensamiento es el relleno que intenta enterarse sin conocimiento real sobre el vacío que se genera cuando en el albor de los tiempos el creador genera un reflejo desconectado del conocimiento de que todos somos uno. Ese vacío o espacio que separa al creador del reflejo, ha de ser rellenado y representado por una personalidad que es sí misma no se basa en nada real que pueda identificar, sino más bien se construye en base a circunstancias y a la mera supervivencia. Dotando a esa parte de identidad en forma de ego, como si se necesitara darle importancia, cuando internamente todos sabemos que es hueco, estéril y sin sustento.

¿Quién de vosotros no entregaría gustoso esa construcción ego a cambio de integrarse en el creador?

Por otra parte, nada se gana ni nada se pierde. Es solo una cuestión de percibir o no, lo que nunca puede dejar de ser, el creador. Ahora, en este momento, el creador que generó el reflejo de él que somos nosotros en ese momento, está completamente presente, pues nosotros somos su sombra.

Del mismo modo, lo que se llama materia oscura no debería llamarse de ese modo. En realidad, la parte que se denomina materia oscura es la que sustenta la materia tal como la conocemos, siendo esa otra parte, la parte de luz lo que hay detrás de la materia. Detrás de la apariencia física material, está la presencia del creador que no quiere ser visto, manteniéndonos en una consciencia limitada, mientras continúa este juego de estar siendo lo que no somos. La materia oscura, no puede ser percibida por medio de objetos materiales, ya que esos mismos objetos son materia. Lo que hay detrás de la materia puede percibirse por medio de lo inmaterial, desde la materia negra, desde los componentes inmateriales de que estamos construidos y a los que tenemos acceso cuando entramos dentro, en meditación.

Taller 10

Cuando el alma nos toca con su presencia, con su realidad nos llena de dicha. Parece que todas las cosas que nos preocupan normalmente se disuelven y dejan de tener importancia. De hecho un día todo pasará y solo quedará el alma, en todo de su esplendor.

Práctica - Trabajar el instante antes de que se produzca la voz

Vamos a insistir en trabajar ese punto medio observando el momento entre el no hecho y el hacer. Ese punto dónde se hace acopio de la energía para la manifestación es de suma importancia para no quedarnos en el pensamiento o la mente. Es importante para actuar en el momento presente, para poner consciencia en cuanto a la cualificación y la intensidad con la que vivimos y actuamos.

Podemos probar a mover la mano, la intención de moverla y el momento en que iniciamos el movimiento. Es un tiempo constatable y medible hasta que se genera la acción.

Normalmente empleamos un tiempo muy corto en ese momento en dónde reside la posibilidad de conectar la energía dónde se elabora la realidad física.

La propuesta de la práctica es trabajar con ese punto intermedio y prolongarlo. Es algo sin duda inhabitual ya que generalmente se prima la rapidez de respuesta. Pero realmente es el momento decisivo en el que podemos tomar consciencia del presente continuo dónde vamos creando nuestra realidad en base a lo que hagamos.

Observar este proceso es muy interesante de por sí, porque nos permite lograr observar el grado de inconsciencia y de dopaje en el que vivimos. También puede aportarnos mucha información sobre nuestro inconsciente, ya que las reacciones automáticas ocultan nuestros temores principalmente. Una vez más estar abiertos a la información que se nos mostrará es muy positivo aunque abra recuerdos y miedos olvidados. Es normal tener miedos en un mundo como este, tan normal como no tenerlos.

Esa prolongación del punto intermedio antes de la acción nos lleva directamente al silencio y a la escucha. Allí, en ese momento se produce la alquimia de la vida. Podemos hacer, conscientemente, haciendo.

Lo que nos da poder es la consciencia de que en ese momento tenemos a nuestra disposición la energía del universo disponible para nuestra acción. Depende de la consciencia que pongamos en ese punto intermedio el que logremos realizar un acto verdaderamente en la línea de lo que deseamos.

Sin duda el ser humano tiene en su interior un taller alquímico poderoso y existen intereses en mantener ese taller al servicio de la inconsciencia para que el procesamiento de la energía termine por ser utilizada desde la inconsciencia con el fin de mantener al ser humano esclavo.

Así, en las escuelas, en las familias y mediante la influencia social en general, nos llenamos de reacciones automáticas aprendidas que terminamos por grabar en nuestro reaccionario particular, de forma de que perdamos la consciencia de que podemos acceder a nuestro taller alquímico y decidir a que lo dedicamos. Esto es realmente tremendo.

Cada ser humano es en sí mismo como una central nuclear en potencia. Tan siquiera si nos parasemos en ese punto medio y viésemos quien controla y para qué nuestra transmutación de energía, sería suficiente para liberarnos y expandir al poder del creador.

La salida de esa situación de automatismo controlado por la influencia externa, intencionada o no, y el truco para lograrlo, está en ese momento intermedio, ser conscientes y conectarlo con el poder de la creación, según nuestro verdadero deseo, dirigido por el amor a uno mismo. Entonces podemos tener un poder infinito y si está en orden con el bien cósmico, el acopio de energía es completo.

Para que esto ocurra hemos de estar sincronizados desde nuestro componente real, el alma.

Observar detenidamente ese momento medio, tanto tiempo como se pueda. Podemos hacerlo simplemente moviendo una mano o con nuestra voz.

Decidir poner una intención en la emisión de la voz, justo antes de iniciar el sonido, parar y permanecer observando cómo se carga de energía el acto, justo en ese momento antes de producir el sonido.

Cuando se está cantando, también podemos estar atentos a ese momento de generación continua dónde pongamos por completo la atención, dejando que el cuerpo y todo ese sistema, sea un reflejo de lo que en el punto medio se genera. Al escucharlo, también lo conectamos y provocamos estar en el punto medio de forma circular. La consciencia del punto medio es la clave del poder de la realización.

Es posible también quedarse quieto y paralizado en el punto medio, de forma que se establece una especie de espiral, dónde se puede percibir como la energía del universo aflora sin límite en millones de instantes alimentando cada acción y pudiendo percibir cada cualificación energética posible, percibiendo en ello al todo de posibilidades en uno mismo, llegando al silencio perfecto del no hacer. Todo es resonancia en el uno.

También, cuando paremos en el canto circular a tomar aire, es un buen momento para reconectar con el punto medio y la intención si es que nos hemos despistado.

En el momento que cogemos aire es un momento idóneo para conectar con el punto medio confiando que algo se va a manifestar en nuestra alma sin que la mente intervenga para evitar confundirnos.

Esa energía del alma hace que se disuelva todo y es un indicativo de que el alma está actuando y lo que percibimos es el resultado de la acción. Al contrario, cuando es la mente la que inicia la

acción, lo que se produce es un acorralamiento del alma y ésta se oculta un poco más y el resultado es que insistimos en nuestras intenciones mentales, sin lograr percibir el bienestar que genera la integración con el alma.

El bienestar nos ayuda a reconocer que es el alma la que actúa. Esto nos ayuda a ir diferenciando y reconociendo como una constatación más palpable que terminaremos por identificar como algo que se asemeja a la fe, que nos lleva a sentirnos seguros de algo que no vemos pero que es más cierto y valioso que todo lo que podemos ver. De esta forma logramos una base muy sólida para mantenernos activos como expresiones del alma. Es una sensación muy grata que no queremos perder y querremos proteger. Así la fe, es algo palpable que nos da seguridad en que algo nuevo se manifiesta y ello refuerza aún más la propia fe, que se hace cada vez más poderosa sin límite.

La repercusión de este proceso nos lleva directamente a la apertura del corazón, que no es ni más ni menos que vivir en la dimensión del amor desde dónde procede toda fuente de realidad, verdad y energía. La fe teóricamente inmaterial se transforma en suelo firme en forma de amor.

Una vez que captamos la sensación interna semejante a la fe podemos poner la atención intensificada en ella.

Generalmente cuando creamos y creemos, nos basamos en intuiciones que nos dan seguridad, esto también podría llamarse fe.

Cuando tenemos cierto dominio sobre la capacidad de la fe, como impulsor de lo que se manifiesta, es una cualidad que podemos dirigir con libertad para lograr cualquier objetivo. Por ejemplo para cambiar nuestro estado de ánimo. Si nos conectamos mediante la fe, con un estado lleno de luz, dónde respiramos y nos cargamos, sin duda esa fe nos abrirá a un mundo tal cual lo crea la fe. Lo mismo que si se trata de sanar.

En este sentido la voz, puede acompañar de forma perfecta la acción de la fe de forma que inicia la manifestación energética material de la intención. Se trata de un proceso alquímico que materializa el impulso. De esta forma podemos hablar de alquimia de la voz.

Con la fe todo se palpa.

El alma es de otra dimensión. Cuando la conectamos entramos en una dimensión diferente de la realidad, en dicha dimensión, la fe es el fractal de nuestra visión en la Tierra. Al contactar a través del alma la nueva realidad, entramos de lleno en la disolución de toda creencia elaborada en la constatación física de la realidad según el cuerpo. Es lógico que vayamos entrando así a realidades superiores según avanzamos y se vayan disolviendo las anteriores realidades.

La conexión con el alma se produce entregándonos a la experiencia de escucharla. El alma tiene mucho más sentido, es mucho más verdadera que todo nuestro conocimiento y cultura del mundo físico. Nosotros estamos perdidos entre pensamientos que van y vienen sin mucho control.

El alma conectada, da sentido a nuestra existencia. Cuando nos entregamos a acercarnos a ella, las sensaciones de presencia se van amplificando y otras percepciones procedentes de su dimensión pueden generarte momentos de alegría y dicha. Más tarde podremos preguntamos de dónde pudieron venir en contraste con nuestro estado anterior a la práctica. Parece como que no sabemos de dónde proceden esos momentos de alegría y quisiéramos atraparlos y que no pasaran.

Cuando llegamos a esos estados de dicha espontáneos, mejor ni valorarlos y dejarlos estar. Respirarlos suavemente dejándonos sentir.

La mente es el espacio dónde se manifiesta y representa la realidad, en ella se desarrolla el reflejo de lo que creamos. Cuando estamos conectados con nuestra alma actúa como emisor de lo que es, ningún pensamiento se genera entonces, hasta que decidimos tomar cuenta de la situación, mediante una valoración o juicio. Podemos mantenernos en una experiencia intensa según el alma si mantenemos la atención a su foco, sin intentar valorar en modo alguno lo que ocurre, ya que el centro del pensamiento para tomar en cuenta la experiencia nos saca de ella.

Una vez más, no llevar al pensamiento la experiencia, aprender a vivir en la experiencia continua. La vida que se piensa tiende a perderse a sí misma.

La mejor ayuda para mantenernos en el punto medio de la cualificación consciente de la energía es la permanencia en la respiración. Solo hay energía en el momento presente, mientras la tomamos al respirar, momento en que se emplea en el presente dónde podemos actuar o en proyecciones que derivan en bloqueos. Estar atentos a la respiración es la mejor ayuda para decidir emplear la energía en lo que deseamos y evitar que la dispersión mental nos deje en un estado dónde la energía se va o se emplea en algo que puede ser muy negativo sin siquiera darnos cuenta de que lo hacemos.

La respiración consciente permite cualificar la energía en consciencia, poniendo orden en nuestra mente, ganando en presencia.

En el punto medio no hay pensamiento, estamos absorbiendo la energía del momento para la acción, de hecho en un instante podría desaparecer el mundo material para nosotros si el movimiento parase. Entraríamos en la paz.

En ese momento no hay pensamiento, estos están antes o después de del punto medio, pero no mientras vivo, el momento dónde cualifico conscientemente el empleo de la energía que se me aporta.

Hay formas de conseguir parar el pensamiento, por ejemplo decirnos: “no quiero conseguir nada”, “me amo”, “me siento”, “vivo”, “¿quién soy?”. La mente se para ante la sorpresa de referirnos a algo interno al que no sabe responder. Podemos mantener en el tiempo esa expresión o pregunta, de forma que podemos percibir como un eco la calma mental.

¿El alma es mente?

El alma no es una creencia, es una percepción para nosotros que se mantiene a lo largo de la vida, aunque no se la identifique como algo que podamos tocar. Es por sí misma.

Parece, que en la vida, todo lo real no se puede tocar. Cosas, como el alma, el amor, todo lo que sentimos en el interior es inmaterial. ¿Cómo podríamos dar forma a algo que es más real que nada y se perpetúa en el tiempo? Sin embargo nos empeñamos en dar credibilidad a las cosas materiales, llenándonos de conceptos, mientras que la experiencia es la que nos llena por completo, la ignoremos o no. El fenómeno de la muerte viene a azotarnos de tarde en tarde y de repente alguien que estaba a nuestro lado durante años, desaparece. ¿Cómo aceptar que la persona sigue a nuestro lado si ya no la vemos? Nos obligamos a aceptar que ya no existe y nada quedó de ella, mientras que si simplemente sentimos por dentro, tenemos la sensación de que aún está a nuestro lado y permanece. ¿Por qué esa percepción o experiencia interna es menos real que la desaparición de un cuerpo?

Igual que antes de nacer, ya estábamos en nuestros padres, del mismo modo los que se fueron están en nosotros. Nada que "existe" puede desaparecer.

De este modo, mirando dentro encontraremos desde nuestra escucha perfecta todo lo que es real, encontraremos esa presencia que existe más allá de abandonar nuestro cuerpo. Nadie estará en el cuerpo para siempre, incluso aunque fuera inmortal su fin está fijado.

Las personas que se marchan, están igual que nosotros cuando miramos dentro y reconocemos nuestra presencia. Del mismo modo podemos sentir a las personas que se marchan, podemos verlas internamente habitantes del mundo real.

Lo real siempre ha existido, las religiones se apropian de lo real y lo carga de cultura de forma que nos alejan de la experiencia directa, haciéndonos creer que debemos creer los conceptos y los intermediarios, alejándonos de la experiencia directa. La experiencia directa que puedes ver dentro de ti no es patrimonio de ninguna construcción social. Nadie tiene derecho a ubicarse entre tu consciencia y la percepción de la verdad interna que está en ti, ni de hacerte creer que necesitas un intermediario.

El trabajo que hacemos es para conectar con lo que percibimos dentro de uno y lograr a través de la experiencia directa conocer el mundo que se percibe y no el que se aprende culturalmente, en el que desconectamos de vivir.

Este es el camino del verdadero conocimiento. No hay que tirar la toalla por que al principio lo que se perciba sea nada o cero.

Cuando miramos dentro, no podemos pretender ver lo mismo que fuera, sería algo sorprendente que la verdad fuera similar a lo que muere y pasa. Precisamente lo lógico, es que queriendo ver dentro, no veamos nada de lo que normalmente vemos fuera. Por ello, ver nuestro vacío interno es una excelente noticia para nosotros. De algún modo no necesitamos representar nada en nuestro interior, simplemente entregarnos al descanso del vacío mientras afinamos la percepción interna en el descanso. Es que se trata de al ver cero, cerrar una visión para abrir otra

diferente que nos conecta con el todo. Es un proceso largo que puede llevar toda una vida o puede ocurrir en un instante. Lo importante es ir hacia nuestra vivencia de la verdad.

Nuestro personaje y nuestra comprensión como entidad evolucionada y consciente es el creado y no el creador. No podemos arrogarnos el lugar que no nos corresponde. Nuestro lugar es el de creado y en la medida en que nos disolvemos de la creencia de ser algo independiente, conectamos con la energía que nos da sustento y de ese modo podemos disolvernos en el creador, para ser de su propia esencia o cuerpo. No podemos pretender que en nuestro pensamiento atrapemos al creador. Este es el estado de demencia más atroz, que la mente del creado crea que contiene o percibe al creador.

Al contrario, cuanto más avanzamos en la percepción de lo real a través de la experiencia directa, más nos asombramos de la grandeza de la vida, de lo inconmensurable que es el creador. Esa experiencia sobra para comprender que la existencia personal depende por completo del creador en el que en su voluntad de que existamos nos sentimos profundamente contenidos y amados. Pero percibir estas cosas, depende de habernos librado de todos los conceptos y creencias derivadas de la percepción física en tanto y en cuanto crearon la identidad basada en lo que perece, creemos y no somos.

Cuantos más vacíos de conceptos más abiertos estaremos a reconocer lo que permanece.

En ese estado, seguiremos siendo lo mismo que ahora, una apariencia en forma de cuerpo con ciertos rasgos de la personalidad. Comprenderemos entonces qué extraños nos parecerán los juicios sobre nosotros. Qué extraño que utilicen ciertos adjetivos para describirnos. Experimentaremos como las personas necesitamos ver e identificarlo todo por los rasgos en relación con nuestras propias inseguridades para tenerlo todo catalogado.

Por ello, hemos de intentar no juzgar el contenido de las cosas según los conceptos adquiridos de la misma forma en que debemos de permanecer más atentos a ese contenido que a las palabras que escuchemos desde los demás. Teóricamente hablamos el mismo idioma y probablemente por eso asumimos que el otro usará las mismas palabras de la misma forma que nosotros por compartir el idioma y esto no es así en absoluto. Muchas veces existe una gran diferencia entre lo que uno quiere compartir mediante el lenguaje y lo que el otro llega a interpretar del mensaje escuchado.

En general sería bueno no dar tanta importancia a la valoración de nuestra mente, quizás bajarla un punto en el rango de importancia perceptiva o incluso dejar al intelecto fuera en la comunicación y prestar más atención a la percepción interior del otro. En todo caso, que el lenguaje sea un asesor o colaborador de la actividad perceptiva del otro durante la comunicación.

El pensamiento generalmente actúa más como punto de fuga de energía que como algo útil en la vida. Cuando uno está en la búsqueda interna el pensamiento se ha de rendir, se suelta y se entrega a la experiencia de lo que se percibe. A través del pensamiento no vamos a descubrir la

realidad. La realidad, se descubre mediante la percepción. Para descubrirla, el pensamiento no sirve.

Se puede estar en el pensamiento y en el no pensamiento a la vez. Esta situación se dará frecuentemente cuando mantengamos la atención puesta en la percepción, ya sea en la respiración o de cualquier forma que nos sirva. Más adelante el pensamiento quedará fundido en la experiencia, como un elemento que utiliza está para enfocar la mente en este plano. El pensamiento no puede por sí mismo encontrar el sentido a la vida, o lo hará a modo de novela.

Sin basarnos en la presencia y en la seguridad interna de que existimos, esto no habría por dónde cogerlo. Con el pensamiento la vida es inexplicable, nos lleva a la locura si pretendemos entenderla. Nacimiento y muerte son inaceptables para el pensamiento. ¿Qué es eso?

Que lo resuelva el pensamiento si puede. No dejará de ser pensamientos que se esfuman.

Hay algo por dentro que dice: "yo no me quiero morir, ¿qué es eso?, yo siento que he existido siempre, ¿cómo es posible desaparecer?" Eso que sentimos internamente nos demanda no pensar en la muerte y dejar de usar al pensamiento porque sabemos internamente que no puede resolver el enigma. La única forma de resolver los enigmas eternos, es entrar en el único lugar dónde encontramos la respuesta y la conexión con lo que verdaderamente somos. Entender su idioma, aprender a ver en el vacío la presencia del alma. Allí encontramos la seguridad de que somos y siempre hemos sido. Esa seguridad es más real que tocar con las manos.

Práctica - En busca de lo que soy

Enfocarnos en lo emocional nos ayuda mucho a seguir la pista de nuestras turbulencias internas para poder solucionarlas y para conocernos más profundamente, **ya que son como un río que corre y marca el mejor camino para llegar a la fuente. No importa qué clase de río ni si es tumultuoso, igualmente nos guían hacia la fuente de nuestro Ser. Amate en cualquier caso.**

Vamos a adoptar la postura relajada y cómoda que necesitemos, preferentemente sentados, con ojos cerrados, enfocados en una parte del corazón que es aséptico, que se deja sentir. Una parte muy conectada con la verdad, con la fuente, dónde hay mucha paz. Con profundo anhelo de paz y amor, podemos tomar aire entregándonos al acogimiento interior. No se trata de hacer esto como una reacción de algo que nos haya pasado, sino porque esa parte del corazón está siempre presente y en perfecto reflejo con lo inmutable. Una vez estemos envueltos en su atmosfera pura comenzaremos a emitir un sonido de la misma naturaleza y equivalente esencia, sabiendo que ese sonido viajará a lo largo de todas las dimensiones en las que estamos conectados limpiando y aportando equilibrio y armonía. Sabemos que ese sonido que usamos de forma circular contiene un mensaje imparcial que compartir y nos permite sentirnos por entero en todo lo que existe. No es algo que entendamos ni identifiquemos, ya que la paz se manifiesta más bien en la no acción, por ella misma, está en todo. Más bien nos integra y relaja.

El mundo emocional se muestra como turbulencias dónde no podemos vernos con nitidez, por eso es importante que el mundo emocional esté en calma. Esa voz que parte del corazón nos aporta la calma que permite vernos reflejados en las aguas serenas, como si se tratara de un gran espejo.

Todo lo que podemos entender de nuestra parte emocional a veces es muy limitado y no sabemos si somos parte o aparte del problema. No sabemos si provocamos o somos víctimas. Poner orden en ello es muy complejo atendiendo simplemente a los razonamientos mentales que nos dan o quitan la razón. Sin embargo sabemos que el que siente desde dentro es real, precisamente porque siente que es arrastrado por ese mal de causa efecto, de culpabilidades. Es real la sensación de malestar emocional, da lo mismo cual sea la causa y nuestra implicación. El hecho objetivo es el malestar.

Un buen punto de partida es rendirse. No pretender entender nada. No tenemos por qué saber si somos culpables o no, si hicimos bien o no, si hemos hecho daño nosotros o si nos lo hicieron a nosotros. Porque de todo eso habrá, no por culpabilidad, sino porque con solo respirar ya estamos implicados en una realidad precisamente para que todo eso se dé. Vivimos en un mundo emocional y la sanación es así mismo emocional. En la vocación de sanar lo emocional estamos envueltos en un auténtico remolino de afectaciones dónde raramente podemos estar en paz. El entregarse como proponemos, es fundamental para poder ver con claridad.

En ese deseo de encontrar paz podemos llegar a aceptar el hecho de que está todo en orden y equilibrio. Nos dañan en la misma medida que dañamos, es connatural con el modo de vida. Podemos relajarnos, soltar todas esas emociones que van de un lugar para otro. Intentar descender más y más en ese ser interno que siente, armonía y paz, No tiene necesidad de aprobación ni de aprecio, ni de amor. Ese espacio concreto de paz que tenemos en el corazón, es para ti, en ese espacio puedes sentirte seguro. Ese ser interno habita en lo profundo, inalterable e inmutable con respecto a lo que pasa en el mundo externo, su paz está por encima de todo. Vemos que esa paz elimina todo acto y personaje absorbiendo toda desarmonía.

Desde ese estado con la voz en armonía podemos manifestar esa paz que nos ha limpiado y equilibrado y llevar el sonido a las estructuras físicas y los espacios mentales de forma que todo el campo de vida quede en armonía y refleje la paz, disolviendo cualquier estado o recuerdo de identificación con los roces emocionales.

Al igual que cuando estamos en las aguas, arriba hay oleaje y corrientes, pero según vamos descendiendo, en el interior reina la paz. No hay movimiento. Hay serenidad, silencio, como si fuéramos una burbuja de oxígeno. Dejamos que ascienda desde nuestro interior un canto sereno pacífico, que nos otorga un profundo descanso. Es el sonido del que está sintiendo que vive y se ve reflejado desde dentro en lo que expresa.

Esta práctica es realmente poderosa y se basa en entregarlo todo, pensamientos, creencias, conflictos, rabias, todo, para volver al Ser y dejarnos nutrir desde su paz interna. Se basa en que realmente te ames y no pongas intermediarios en el amor a ti mismo.

Práctica - Pidiendo al alma

Respirando desde el centro nos cargamos con la paz que aporta el soltar, el no necesitar nada, la sensación de bienestar nos llena por completo pues nada hemos de hacer.

Vamos a visualizar cuando estemos conectados con la respiración y la presencia física a nuestra alma enfrente nuestra. Iremos intensificando nuestra percepción de estar frente a ella mientras iniciamos el canto de forma circular. Si preferimos visualizarla internamente también podéis hacerlo, según prefiráis.

Nuestro canto ira percibiendo al alma de forma progresiva mientras le pedimos al alma que se nos muestre, que nos haga sentir su presencia claramente. Podemos hacerlo en forma amorosa, como un ruego interno dónde deseamos sentirla. Podemos cantarla con amor, deseando estar receptivos, sin bloqueos y limpios para poder percibir su respuesta. Nos concentramos para que nuestro canto llegue a su realidad. Puede que se manifieste en forma de una inesperada felicidad o una sucesión de disfrute en forma de carcajadas. Cuando el alma se muestra no puede pasarnos desapercibida. Nos llena de seguridad y nos conmueve por entero. En esa comunicación se pueden mostrar las cualidades del alma de forma clara. Quizás pensemos que esto ni puede pasarnos a nosotros o que incluso no tengamos alma. Mira, se trata solo de una creencia, todos podemos hacerlo y no se trata de merecerlo o no. Todos podemos entregarnos interiormente con auténtica devoción a la vida que hay dentro de nosotros. Hemos de recuperar la sensibilidad hacia uno mismo. Ábrete a amarte y la fuerza de ese amor está dentro de ti.

El alma es muy sensible a nuestra verdadera intención y sobre todo a nuestra fe. La fe que sabe sin necesitar ver, abre puertas sin ver que las haya. Cuando notemos la sensación de su contacto por muy leve que sea podemos prestar nuestra voz con más intensidad para que se manifieste con más fuerza. La fe nos permite magnificar la percepción del alma, y esta percepción puede guiarnos para acercarnos más a ella.

Una vez más, la fe es la visión del que ve la Verdad. El alma ve a través de sus ojos reales y estos son la fe. Vivimos en un mundo material que no es otra cosa que el reflejo mental que proyecta el Creador global o personal. La fe es la visión del creador que empieza a mostrarte la realidad.

Podemos cantarla con profundo deseo de que se comunique con nosotros en los espacios de nuestra mente, de nuestra comprensión y en general que su presencia esté en cada día y cada acto.

Siempre hemos estado, dormidos o no, envueltos en vida y amor.

Taller 11

Experiencia directa

Hay palabras que por el contenido al que se refieren son muy importantes y que por el uso abusivo o interesado terminan por vaciarse de contenido. Con ello perdemos la posibilidad de usarlas cuando lo necesitaríamos y lo que es peor, no sólo evitamos usarlas sino el referirnos al concepto que intentaban transmitir. Se cargaron de connotaciones que nos hacen desaconsejable su uso. De alguna forman invalidan en nuestras mentes el objetivo real del que hacían referencia, mientras que internamente se genera un espacio vacío que aletarga parte de nuestra consciencia como alma.

Ejemplos de ello son las palabras, dios, espiritual, fe, amor, reunión, paz, armonía y muchas otras. Naturalmente, cada persona tiene su propio registro de palabras a evitar y su uso nos genera un cierto malestar o miedo.

Personalmente, en los talleres siempre lo tengo en cuenta e intento evitar utilizar palabras que pueden hacer reaccionar a los participantes para que no entren en una postura defensiva o de rechazo. Por ejemplo, no sé si hablar de dios, el creador, el yo superior, el alma, el ser, lo interno. Qué decir de ser "espiritual", no solo que existen muchos tipos de reacción hacia esta palabra que provocan rechazo por un lado, sino por otro, los mil usos que se le dan y la forma en que hacemos uso de ella. Lo mercantilizada que está. Yo desde luego intento evitar esa palabra.

Reconozco que mi interés principal no es recuperar el contenido de las palabras, sino evocar los contenidos científicos y reales que existen en nuestro interior y prescindir de ellas, lo más posible. El lenguaje contribuye en gran medida a desvirtuar la experiencia directa.

Qué decir de la palabra científico. Yo desde luego no l uso para referirme al "método científico", ya me gustaría a mí. La uso para evocar que no demos por válido ningún conocimiento que no hayamos experimentado de forma directa. Prefiero una actitud "atea" que a un creyente. Es muy sencillo generar creencia con respecto a lo que intento transmitir o hacia mí mismo. Sin embargo nada más lejos de mi intención. Tengo suficiente con aplicar el método científico en mi interior. Un ateo podrá aplicar más directamente y que valore por sí mismo lo que experimenta, mejor que cuando alguien lleno de creencias del tipo que sean que se niega a ver por sí misma y está acostumbrado a basarse en indicaciones de otros o a lo que se imagina.

El proceso de vaciarse por completo es "necesario", ya que nuestra vida está basada en percepción mental. Esta construcción sirve para la vida habitual, pero no para abrirse a la verdad interna. Si esta última es la que deseas experimentar, te toca dejar todo atrás y empezar de nuevo viendo por ti mismo la realidad.

Con respecto a las palabras que nos sirven para nombrar las cosas cuando se trata de compartir este conocimiento, nos enfrentamos al problema de cómo vamos a lograr que entiendan el poder de lo que las palabras refieren.

Lo curioso es que cuando logramos contactar con el conocimiento interno, por ejemplo con lo que es “fe”, podemos quedarnos en la experiencia de la misma y en algún momento quizás necesitaríamos nombrarlo de alguna forma. Entonces quizás comprendiendo que es la fe verdaderamente nos demos cuenta de que existe una palabra que la define, “fe”. Pudiera ser que si la usamos nos asaltase el temor de que quien nos oiga decir fe, lo que se le activará será su propio registro y no la experiencia que intentamos compartir. Ocurre entonces que al querer usar la palabra fe, seguramente guardemos silencio, ya que sabemos lo que significaba para nosotros la palabra antes de la experiencia directa de la fe.

¿Ves de qué manera hemos perdido tanto el verdadero significado de las palabras como la libertad de usarlas?

Esa es la situación a la que nos enfrentamos en la actualidad. Ya no logramos tener un contenido igualitario en cuanto a la comunicación verbal. A la par que los valores hemos perdido la capacidad de comunicar lo interno a través del lenguaje y generalmente ya no podemos escuchar por la inseguridad que se nos genera y solemos decir que “si” sin realmente haber entendido. Desde luego si alguien diseñase un método perfecto para desunir y controlar a los ciudadanos, éste sería uno de los elegidos.

Esta situación es mucho más compleja cuando nos referimos a los temas de “espiritualidad”. Como veis suelo entrecomillar precisamente esas palabras confusas, para intentar evitar la reacción o para que el que lee, la sustituya por la que quiera. La palabra “espiritual” para muchos se trata de tema tabú que genera rechazo inmediato en muchas personas. Tiene una connotación casi social de algo ridículo de “pirados” o gente que quiere darse importancia y mil connotaciones más, como la de sacar dinero a la gente. Sin duda ha sido el contenido más utilizado en la manipulación del ser humano. Las religiones históricas han contribuido mucho en generar todo tipo de reacciones.

Del mismo modo las modernas tendencias de la “nueva era” también han generado confusión y rechazo de diferente modo, ya sea por ser tratado como moda o como una forma de mercantilismo.

Lo cierto, es que cuando nuestro anhelo nos atiza interiormente y nos muestra claramente que existe un mundo interior que atender, nos vemos en un océano de situaciones que no logramos nombrar. En esos momentos nos es muy importante encontrar un poco de paz para poder ver con un poco de luz la forma en que podamos atender sin riesgos nuestra demanda interior. Si tenemos la suerte de poder compartirlo desde lo que es con los demás será una gran suerte.

Por otra parte, las religiones en general, sin entrar en su repercusión social, se apropian de la función de intermediarios con la verdad, la salvación, la vida eterna. Podéis imaginar. Nos posiciona en una postura de dependencia dónde nada lograremos sin su dirección. ¿No es lógico que rechacemos de forma definitiva todo tipo de espiritualidad y queramos encontrar la verdad en uno mismo sin intermediarios? Claro que sí.

La situación es cómica ya que de mil formas nos dicen que “la verdad está dentro de ti” pero la forma en que lo aplicamos difiere mucho de asumir dicha frase. Quizás por el hecho de decirla necesitamos escucharla.

¿Y si por un momento les hacemos caso?

Reconozco que formo parte del grupo de personas que rechazo la religión tal como es. Que incluso sólo creo lo que puedo tocar. Si la verdad existe esta ha de estar a mi alcance.

Sin embargo el anhelo siempre se ha manifestado en mí y después de basarme en mi experiencia directa durante años he podido tocar internamente lo que para mí son realidades y desde esa situación he podido experimentar internamente que muchas frases que escuche de niño de los creyentes adquieren una guía y un conocimiento definitivo. Se han convertido en mí en sabiduría. Veo que esas frases están cargadas de sabiduría y que por repetirse en un contexto inadecuado, han perdido la fuerza que tienen verdaderamente. **Se habla tanto de amor sin amor, que ya no cree nadie en el amor**. A lo largo del libro he usado frases del nuevo testamento. Quizás a algunas personas les agrade y a otras les genere rechazo. Yo no tengo problema en reconocer el valor que pueden tener y reconozco su enorme sabiduría, ya nos contaban todo en pocas frases.

En los talleres uso palabras de estas, pero tengo mucho cuidado de cargarlas de significado en momentos en que percibo que los asistentes las van a recibir de la forma correcta. Aun así, las uso con mucha prudencia porque sé que hay que actualizar y recuperar el lenguaje para poder transmitir la vivencia y lograr conectar con la vivencia real de los demás.

El mundo de las palabras y los conceptos asociados es tremendamente complejo. Por ello, las prácticas en su mayoría evitan las palabras y trabajamos con el sonido.

Resulta paradójico que es infinitamente más sencillo entenderse con sonido que con palabras cuando se trata de la experiencia interna.

Otra cuestión trascendental, no por no poder poner palabras hemos de restar valor a la experiencia interna, sobre todo cuando esta esté envuelta en inseguridad como muchas veces ocurre.

La verdad interna existe, podamos o no expresarla en palabras.

La palabra “espiritual” tiene un significado profundo que tiene que ver con lo individual, no con lo colectivo. Siempre que lo espiritual se entiende como colectivo se desvirtúa, porque el ser espiritual podría ser el sexto sentido dormido. Forma parte de la experiencia directa, se trata de un percibir dormido, que si se despertara a nivel personal eclipsaría el resto de sentidos, ya que nos conecta con la experiencia de lo verdadero.

Esa experiencia directa seguro que la hemos tenido en algún momento de nuestras vidas. Una experiencia de conexión global en armonía desde dónde podemos respirar y ser. Eso es ser espiritual, experiencia directa sensible.

Es muy interesante cambiar ese concepto, descargarlo de todo, porque nos permite saber que no hay que aceptar ninguna idea ni ningún pensamiento externo, ningún dogma, sino buscar siempre en la experiencia directa el palpar nuestra realidad sensible, que a la postre es lo que nos permite caminar sobre el camino que pisamos. Ese camino que pisamos, es nuestro real camino, es el camino exclusivo que solo puedes recorrer tú, mediante el amor a ti mismo, paso a paso. Si nos basamos exclusivamente en la experiencia directa dejando de tener metas conceptuales externas asociadas a conceptos, como "ser espiritual" desterrando todos los conceptos establecidos y nos ceñimos exclusivamente a la experiencia directa, totalmente personal, es como vamos a conectar con lo que verdaderamente es real dentro de nuestra experiencia.

Parece de Perogrullo pero normalmente se cede la experiencia directa por el concepto aprendido o asumido socialmente. Ahí nos perdemos, es cuando con derecho podemos decir, "yo no quiero saber nada de eso". En realidad, "lo que rechazo es el concepto adquirido y me cierro a lo que verdaderamente se quiere decir por espiritual".

Cuando hay Maestros que se refieren a la experiencia espiritual se refieren a eso, no a nuestro concepto aprendido, hablan de experiencia directa. Se refieren a que hay una dimensión interna que es la nuestra, la experiencia directa.

Se hace necesario ROMPER con la idea mental de la experiencia externa y basarnos a amar el pequeño paso que tenemos delante. Imaginar, a nuestra alma sentada a la sombra de un árbol esperándonos mientras nosotros permanecemos en el limbo.

De nada te servirá este libro, si lo lees como cientos otros que has leído. Quémalo. Pero ves al encuentro de tu alma, espabílala, pues estará dormida. Tendrás que convencerla de que verdaderamente vas a estar a su lado. Ponte en camino. Dedica tu meditación diaria a atenderla y nutrirla hasta que conectes conscientemente con ella. La experiencia directa de tu alma es fundamental para el trabajo que hacemos aquí, esto solo es posible cuando dejamos la mente quieta libre de juicios y pensamientos. Todo lo aprendido sobra, hemos de redescubrirnos en una realidad auténtica que nos integrará como seres humanos conscientes y completos.

¿Por qué insisto tanto?

Práctica - ¿Dónde estoy?

Porque lo que estás leyendo en este momento es externo a ti. Deja de leer por un rato y busca en este momento tu experiencia directa, si estas sentado en tu casa o quizás leyendo en el tren. Cierra los ojos y siéntete por dentro. Deja de pensar en todo lo que estas leyendo y siéntete. Yo haré lo mismo.

“Qué descanso atenderme y escucharme por dentro”. Sin pretender lograr nada. Ni aprender, ni hacer, ¿podría estar siempre escuchándome y que este al que escucho fuera el que viviese en vez de estar en ese estado que me olvido de mi respondiendo a necesidades que me demandan o creo necesitar?

Pues bien, la base y el fundamento de todas las prácticas que se proponen en el libro es partir de la experiencia directa. Es decir estar viviendo desde ese que observa la vida desde dentro, y que acabas de conectar. Es importante tenerlo presente. Sigue las prácticas si lo deseas, siente desde tu interior, lee desde tu interior, respira para tu interior, actúa para tu interior, canta desde tu interior, escúchate desde tu interior. Vive desde tu interior. Acepta lo que tu interior siente. Ámate con tu interior. Comunícate desde tu interior.

Vivir desde nuestro interior sin duda es la experiencia más grata y que genera más disfrute de todo cuanto podemos experimentar en la vida. En cualquier cosa que hagamos, siempre estarás tú. Por eso es fundamental que al menos tú estés bien. ¿Te estás dando tanto amor como para que estés infinitamente bien?

Para ello sin objetivo, ni mente, ni conocimiento. Disfrutamos de percibir la experiencia directa de nuestro mundo interno, permaneciendo en una escucha amplificada. Simplemente disfrutamos de la experiencia directa del bienestar de estar con uno mismo.

Sin conceptos, “no quiero ser espiritual”, “no quiero trascender”, “no quiero liberarme“, “no necesito conocer la verdad”, simplemente “quiero vivir la experiencia directa de estar presente, de sentirme libre tal cual soy en este momento y en cada momento, no quiero llegar a ningún lugar, sólo estar en el amor en este momento, que ya es”. “Sin basarme en ningún pensamiento, solamente experiencia directa”, placer máximo.

Es seguro que cualquier persona que se “libera”, “ilumina”, emprende ese camino de la experiencia directa, otro camino es imposible para lograrlo. Todo pasa por sentirse en la experiencia de ser verdad palpable en uno mismo sin referentes externos. Todo ese proceso se realiza de ese modo desde lo que soy, no desde lo que ocurre fuera. Cualquier otra cosa es de carácter mental, no se trata de realización y es pasajero. A ser posible, por necesario, nadie ni nada puede ser testigo de ese paso que vas a dar. Es una vivencia total en ti mismo basada en tu propio creador personal.

Mientras tanto, podemos descansar en esa sensación de presencia, aunque parezca poca cosa, o incluso nada. Resulta que esa experiencia interna es nuestra verdad. Si no lo juzgamos podremos estar tan a gusto y con tanta paz, que prácticamente estaremos ya en “casa”.

No tienes que hacer nada. Disfruta de estar vacío sin nada que hacer, sino existir. Ese es el regalo que nos hicieron.

Práctica - Cantar al alma, lo que soy

Nuestra alma es una parte de nuestra consciencia que está dormitando. Eso no quiere decir que no tenga vida y consciencia propia de sí misma. De hecho todo lo que ocurre en la mente y en el pensamiento es un subproducto o memoria, programa informático que se ha construido para adaptarnos a la vida, pero detrás de ellos subyace totalmente esa alma que dormita y que por otra parte es lo único que permanece de cuanto de nosotros conocemos.

Podemos usar el pensamiento y la intención en nuestra mente para cantarle a nuestra alma y decirla que la buscamos y la sentimos. Aunque duerma sabemos que está ahí. Podemos cantarla con total confianza y seguridad de que en cuanto empiece a activarse, las impresiones que nos lleguen a nuestra consciencia de que el alma vive, nos van a llenar y colmar de sensaciones diferentes que nos van a permitir realmente lograr esa apertura de corazón que nos permitirá percibir la realidad de una forma diferente.

Ese cambio de visión nos hará pasar de una mente pensamiento sin sentido ni objeto a que la mente se nos llene de la sensaciones que provienen del alma, de manera que en vez de ser un sistema incontrolado de pensamientos que van y vienen, se convierta en un mero reflejo de la realidad interior desde la que vivimos la verdad.

Desde nuestra confianza en que el alma nos escucha, sabiendo que nuestra voz procede de mi paz sencilla, enfoco mi canto hacia lo que sé soy, me entrego al canto con total confianza y seguridad de que muy pronto nos inundará con esa visión de sí misma tan diferente. Entonces nuestros pensamientos y nuestra cabeza estarán totalmente dirigidos por las impresiones de esa alma que despierta de su sueño e impone su verdad. Al lado de esta vivencia, nada se puede comparar.

Esta práctica de cantarle al alma mientras se hace palpable y logramos identificarnos con ella puede ser un proceso más o menos largo. Reconoceremos que avanzamos en ello, cuando sintamos que nuestra voz se va cargando de una energía diferente, llena de alegría suave, de placer de sentirnos y una amplificación de la experiencia directa de vivir. En esos momentos es importante permanecer en la escucha tranquila de uno mismo y mantenerse muy atentos a lo que percibimos de nosotros mismos y a esa conexión con nuestra alma hasta que ambas cosas sean la misma. No intentaremos atrapar la experiencia, permaneceremos abiertos a dejarla fluir.

Si tenemos dificultad en dejar de pensar y el hacerlo es un problema para lograr conectar, hemos de tener claro que es absurdo pretender que un pensamiento sin control, controle a otro pensamiento sin control. El pensamiento no puede gobernar al pensamiento, el pensamiento es un reflejo de nuestro estado de consciencia, de forma que la consciencia puede gobernar el pensamiento. Mientras que nuestra consciencia esté dónde está, el mejor recurso que tenemos es insistir en estar en la experiencia directa de lo que ocurre en cada momento en nuestro interior. Cuando estamos en la experiencia desaparece el pensamiento. Cuando estamos en el disfrute no hay pensamiento, de hecho si permitimos que aparezca comprobaremos que nos salimos de la experiencia.

Las prácticas de darse cuenta de la respiración son de gran ayuda para permanecer en la experiencia directa. El respirar conscientemente puede convertirse en una experiencia placentera por demás, si además le unimos nuestra voz veremos cómo nuestro estado de felicidad se manifiesta en lo físico.

Podemos tener la tranquilidad de que tarde o temprano volvemos al alma. Es un camino de retorno que no es posible evitar, ocurre cuando tenga que ocurrir, luego podemos abrir esa confianza absoluta en que ocurrirá cuando se den las condiciones reales en el momento apropiado en que la experiencia será sublime y perfecta para en el reencuentro. No debemos impacientarnos, todo va madurando para el gran evento. Pero el factor fundamental que acelera el acontecimiento es que nos abramos a ello sin querer gobernarlo. Ocurre por sí mismo. Ya sé que lo normal es que pensemos que no puede ser tan fácil, pero lo es si nuestra mente lo permite.

Esta práctica es una forma de decirle al alma, "sé que estás ahí, en algún momento y lugar olvidado perdí el contacto contigo, pero sé que podré encontrarte de nuevo, viajaré en mi interior hasta que logre encontrarte y presiento según me aproximo a ti, un estado de felicidad máximo".

Práctica - Acogiendo el vacío interior

Cerrando los ojos, entrando dentro, percibiendo sin conceptos lo que siento en mí, me dejo caer en el vacío interno dónde solo queda el silencio y una leve sensación de presencia. Vivimos en un mundo dónde las cosas se hacen patentes por el ruido. En ese espacio interno la presencia se manifiesta en el silencio. Permanecemos escuchando ese silencio que proviene de la realidad inmutable.

La práctica la podemos realizar en dos modos. Mediante sonido o mediante "silencio". Experimentar las dos es interesante para ver de qué manera ambas formas pueden estar presentes en la misma experiencia.

Cualquiera de la manera que escojamos las vamos a experimentar de la misma forma. Si utilizamos el silencio podemos visualizar el sonido como luz. En definitiva se trata de otra frecuencia diferente al sonido.

En el momento que decidamos y nos sintamos envueltos de presencia iniciaremos a emitir un sonido que contenga ese silencio que llega al medio físico permaneciendo en equilibrio del mismo modo en que sentimos que estamos desde un comienzo. Si esa conexión se mantiene es posible que nuestra voz sea inaudible, que no salga, o que estemos emitiendo silencio. O puede que la voz emitida contenga por completo la paz. Puede que no logremos diferenciar en qué modo emitimos la frecuencia de la verdad interna.

Esta práctica ha de hacerse en todo momento desde la paz y la escucha del silencio interno. No ha de ser forzante en ningún modo. Esto es muy importante. Darle tiempo para que se

manifieste, ya que en ella intervienen muchos niveles de percepción. Hemos de dejar que todos ellos se vayan uniendo en la práctica. Para concluir en la sensación de haberse producido una presencia en todos los niveles inmateriales y materiales.

En ese estado sutil de reconocimiento interno de lo que es, de lo que soy, se produce el encuentro íntimo con uno mismo. Esto va a provocar que se encienda el amor a uno mismo tras un proceso de redescubrirse. Cuando entramos de lleno en ese amor a uno mismo, también descubrimos de dónde proviene el amor y de qué se trata. Antes de eso era una construcción más o menos vivida sobre el ideal del amor. A ese descubrir en la experiencia el amor se le suele llamar “abrir el corazón”.

El corazón entonces se muestra como una predisposición positiva hacia todo lo que existe, ya que la experiencia del momento se ha transformado en tal modo que podría decirse que externamente somos otra persona.

Nos hace percibir la realidad de forma totalmente diferente, tiene un efecto directo. Sobre todo nos sentimos profundamente amados por el creador, ya que sabemos que esa energía poderosa ha de proceder de un poder absoluto. Entramos en un estado de gracia que en sí mismo se transforma en la única justificación para vivir. Es algo que sientes internamente con tanta fuerza y nitidez que transforma por completo y unifica la percepción de todos los espacios, tanto los internos como los externos. Entonces no sabríamos decir si esa experiencia es interna o externa ya que engloba todas las realidades por igual. Está en todo

Es algo como que la consciencia del corazón sube y ocupa la cabeza, la mente y el pensamiento, de forma que quien ve y expresa es el corazón.

La apertura de corazón se vive como algo real y es muy posible que visto desde fuera parezca al observador ilusorio. Incluso a nosotros mismos si más tarde salimos de ese estado podremos juzgarlo como ilusión.

Esta experiencia de apertura es una situación real que se puede dar, luego podemos visualizar ese estado delante de nosotros y ponerle voz para dinamizarlo, para hablarlo, como si estuviese delante, para activarlo y que se materialice.

El aspecto de materializar algo que no es material, en apariencia es un contrasentido. Sin embargo no lo es. Ya que tiene la intención de acabar con un autoengaño. La creencia de que por experimentar una vida material, la verdad del amor ha dejado de existir. Dicho de otro modo, la posibilidad de estar presente desde nuestra verdad interna, no hemos dejado de tenerla en ningún momento de nuestra vida, mientras estamos inmersos en la creencia de que lo material es lo verdadero. No hay motivo para no poder mantener nuestra conexión con el amor, mientras vivimos esta vida en el cuerpo. Simplemente hemos de estar alerta de no sumergirnos en los automatismos propios de la experiencia humana. Si mantenemos la alerta y observamos los juegos de la mente pronto dejaremos de prestarles atención.

Si asimilamos esto, muy pronto vamos a darnos cuenta de que el poder realizador se conecta extendiendo el espacio entre la intención de usar la voz y el sonido antes de sonar y ahí poner la atención observando qué pasa.

En un mundo dónde todo se llena de movimiento y en su inercia todo se moviliza, hemos de poner mucha atención en qué forma colaboramos en los movimientos globales. Si hemos decidido salir desde el silencio para actuar de algún modo, hemos de prestar atención al acto creativo en el momento en que se inicia. Justo antes de producirse. Hemos de permanecer en ese momento mágico dónde el silencio se expresa en acción y se manifiesta.

Al trabajar con la apertura del corazón, vamos a prestar total atención a iniciar la acción desde la paz interior que genera el ser lo que somos.

Como si fuéramos un tranvía que con su trole, que siempre está conectado a la fuente de energía. Mientras estamos en el canto en cada momento hemos de tener presente que el trole está en contacto con la línea de fuerza. Estoy conectado, estoy conectado, estoy conectado. Nos dejamos llevar por esa visualización.

El punto intermedio es el momento mágico dónde el trole ha de estar conectado a la fuente en el cual nuestra consciencia tiene la oportunidad y la libertad de crear la acción que deseamos materializar. Si desconectamos del trole, perderíamos el acceso a la fuente de energía.

Desde un corazón abierto este proceso se realiza de forma directa y automática ya que mantiene la conexión con el amor universal que le nutre en todo momento y así lo manifiesta, se convierte en presencia.

Podemos repetir la práctica anterior insistiendo en abrirnos al amor a uno mismo, absorbiendo en cada inhalación el amor universal y mediante nuestra voz vibrarlo en nuestra presencia, hasta que logremos percibir que somos uno en todo, en la experiencia.

Como ayuda a relajarnos antes de una práctica, a veces utilizo la visualización de ser una piedra que cae en el mar. Mientras cae, observa como las corrientes y la mareas quedan arriba. Los ruidos y el estrés van quedando más lejos, llegando a espacios dónde ya no llega ninguna desarmonía, hasta llegar a la paz del silencio.

Taller 12

Juntas las manos

Cuando realizamos prácticas en grupo entran en juego muchos factores que confluyen de forma mágica. Con el tiempo he logrado comprender que yo mismo formaba parte del grupo de participantes como uno más y que no era yo quien de alguna forma determinaba lo que ocurría durante los talleres. Hay sincronías o causas que yo no puedo controlar. Cada taller, aun cuando asistieran personas conocidas se desarrollaba de un modo que a veces esperaba y otras muchas de forma diferente. En muchas ocasiones, mi mente o mi comprensión no entendían que ocurría o pensaba que debería ser de otra forma. Pero no me quedó más remedio que dejar que las cosas fluyeran de la forma en que ocurrían y siempre quedaba sorprendido por que ocurría lo correcto. Por eso agradezco tanto la participación de las personas que de su implicación, tanto he podido experimentar y vivir.

Por este motivo, intento tener una actitud abierta y permeable a toda la información que me llega desde cualquier dimensión. Por alguna cualidad extraña me abro a sentir a los compañeros y de algún modo eso hace posible que se cree una atmósfera en que el compartir se hace como más sencillo. Es como si la sala se llenara de un elemento transmisor en el que todos nadamos.

De alguna forma, cuando se inician los talleres, esa visualización de permeabilidad y de unificar al grupo logra una conexión abierta y de confianza.

Entiendo que de alguna forma, la realización de tantos talleres me está permitiendo cierta facilidad a conectar mi interior y percibir el interior de los participantes. Entiendo que esto es normal, como quien práctica un deporte y hace natural lo que parece difícil.

Se de alguna forma, que al hablarte de esto, también te estoy llegando a ti que lees, porque sabes que hay un mundo interno en ti, que también quiere salir y contactar, sabiendo que no estás solo. En realidad, todos tenemos eso dentro. Somos iguales. En muchas ocasiones pregunto a los asistentes, ¿en qué porcentaje “eso que sabemos que somos” se ve representado en el día a día?, es decir, ¿en qué medida lo que somos se expresa y vive, se relaciona con el mundo externo? Es curioso la variedad de respuestas a esa pregunta. Oscilan desde el 100% al 0%. Desde las personas que dicen que son 100% desde su interno con los demás a los que identifican con claridad que lo que muestran fuera es solo un personaje mientras que nada comparten de sí mismos con los demás.

La forma en que nacemos y aprendemos desde lo externo es la causa de vivir encerrados e ignorados por nosotros mimos, pero sorprende que mantengamos esa situación durante toda la vida. Incluso cabría preguntarse si no habrá algún interés en mantener esa situación. En el fondo es inevitable que lo descubramos tarde o temprano. Por dentro todos somos iguales, hechos de amor. Solo podemos estar en la ignorancia mientras estamos a este lado metidos en cuerpos y fuertemente condicionados por el miedo a ser señalados como raros o enfermos. Pero aquí, no podemos estar siempre, así que el engaño tiene fecha de caducidad. Podemos vivir aquí, con

plena consciencia de que podemos vivir desde lo que somos por dentro, amor. ¿Por qué se le tendrá tanto miedo al amor?

¿Acaso no sería todo mucho más sencillo si se dijera la verdad y se atendiera correctamente a todos los seres humanos para que el amor fuera lo que viviéramos en todo?

No entiendo por qué se prefiere vivir la mentira y propagar el sufrimiento, basando la vida en gobernarse a través del miedo y la competitividad.

¿Por qué esto? ¿No podemos ver que estamos equivocados? ¿Por qué no elegimos ayudar al ser humano a liberarse desde el amor?

Sembrando muerte no lograremos nada. Permitir que las personas expresen su amor y dejar que termine ya el remedio del dolor.

Dejar que el amor sea el sistema educativo y permitir que los seres humanos manifiesten el amor. Dejar de programar sus mentes para que vean el enemigo en el otro.

Otra forma de vivir es posible. Depende de cada uno en sí mismo. Si lo haces en ti, ya lo haces en tu mundo.

Cuando un grupo de personas se reúnen y practican desde esa verdad interna manifestando con su voz su autenticidad desde su corazón, aportando cada uno su cualidad, de forma que logramos una resonancia que nos enriquece de tal forma que la energía de reconocimiento afianza de forma decisiva la encarnación plena del alma en la vida humana. La seguridad y la consciencia de ser, llegan a su plenitud y se puede hablar entonces de un ser humano completo.

Un ser humano que cuando respira, respira consciencia, que sabe perfectamente relativizar las cosas según su verdadero valor. Cuando mira, ve por dentro una realidad que integra todo y ve por fuera seres humanos completos pero dormidos. Que sus canales de energía están completamente abiertos y se nutren sin filtros de la fuente de la verdad.

Durante las prácticas, cuando llegamos a sentirnos por dentro en la respiración, nos vamos aproximando a ese estado de forma que comenzamos a darnos cuenta de ciertos cambios en la forma de percibir al otro. El más destacable es la sensación de unidad, de sentirnos mucho más cerca del grupo. De sentir el haber compartido partes de uno que no recuerda haber compartido antes. En general, nos cuesta mucho dejar el taller, porque de algún modo sentimos que esa conexión más tarde se perderá y nos encontraremos de nuevo ocultos bajo capas.

Frecuentemente, antes de salir de nuestro interior, indicamos a los participantes que lleven esa sensación de consciencia o presencia a alguna visualización o a alguna parte del cuerpo físico. Quizás una mano o un dedo, de manera que quede cargada con la energía de la experiencia. De modo que podamos recurrir a utilizarlo en cualquier momento para reconectar con esa energía. También podemos hacerlo mediante un mudra que nos sea familiar o utilicemos para ese fin.

Poco a poco, durante las prácticas y en muchos casos sin darnos cuenta, lo que va ocurriendo es que los estados dormidos de nuestra consciencia interna, van conectando con la energía del día a día, nuestro estado normal. Estos pequeños cambios podemos observarlos en su dimensión real si observamos como estábamos hace un tiempo en cuanto a nuestra angustia de no poder ser. Son cambios sutiles pero muy poderosos los que ese despertar provoca en nuestra vida.

Cualquier cosa que nos ocurre en la vida puede motivar una vivencia más o menos gratificante, pero su repercusión será limitada. Sin embargo, los pasos que damos en integrar nuestra alma en la vida tienen una repercusión definitiva en nuestra experiencia de vida.

Todos tenemos la posibilidad de conectar nuestra alma y lograr su integración con nuestra personalidad humana y lograr experimentar su vida de forma plena. No nos falta ninguna capacidad para lograr esto.

La única condición para lograrlo, es que lo hagamos efectivamente en nuestro sistema personal con los medios de que disponemos como almas completas. Esta vivencia es interior, con nuestros propios recursos. Si seguimos proyectando fuera dando el poder a otros, ya sean maestros o métodos, no activaremos nuestra propia acción. Simplemente esperar que nuestra evolución interna tenga un efecto concreto en lo externo, puede llevarnos a no lograr nada verdadero y que se quede en una proyección más. Por más que nos recuerden estas cosas, nos cuesta retenerlo. Sea lo que sea, lo único necesario es que lo hagas en ti. Contigo.

Vuelve una y otra vez a tu respiración e identifica lo que eres por dentro y encuéntrate con tu propio poder para abrirte al gran amor a ti mismo, tras reconocer que el lugar dónde reside tu poder es tu centro conectado con la verdad.

No importa qué creas, no importa qué sepas. No importa el método que apliques en ti. Si realmente quieres hacer algo en ti que no sea mental, que sea verdadero, fíjate que todo lo que tienes que hacer está contigo. Lo único que importa es que seas tú, en ti, contigo. Deja de buscar ese mago, ese conocimiento, esas gentes. Te haces de menos a ti mismo, inutilizas tus capacidades latentes, las menosprecias y se entumecen. Rechazas el mayor regalo que tienes de nacimiento, todo el amor del creador. Vives mendigando cuando eres hijo del rey.

Práctica - Percibe tus dones y capacidades

Decídete a creer en ti, e inicia un canto verdadero dónde te escuches y reencuentres contigo.

Si no te crees capaz, simplemente parte de lo que sientas de ti, da igual lo que sea. Quizás la propia sensación de existir. Haz que vibre dentro de ti. Canta hacia adentro para buscar la resonancia. Muy pronto encontrarás un eco, algo que responde en el interior. Incluso aunque haya silencio escucharás ese eco en el silencio. En el momento en que empezamos a atendernos a nosotros mismos, se establece un circuito con recirculación porque ese eco se suma nuevamente a nuestra voz y así provoca un eco mayor. Es un proceso de retro-alimentación. Permanecer con esa respiración circular hasta que brote a borbotones que quieres vivir.

El conectar con esa chispa es estar muy cerquita de la felicidad consciente y darnos cuenta de lo importante que somos. Lo importante que es la vida. La gran dicha y la enormidad del creador, que nos permite expandir nuestra consciencia fuera de todo límite hasta unificarnos con él.

Recomendamos pararnos y poner consciencia en la acción repetidamente. Resulta muy poderoso para observar profundamente como funcionamos en los automatismos psicológicos y como tantas veces nos impedimos darnos tiempo para actuar. Estos automatismos son los responsables de nuestros límites efectivos y es necesario descubrirlos para poder ver más allá.

La intuición conectada desde dentro nos ayuda a actuar de forma adecuada y sorprendente. Si al pararnos no sabemos qué hacer, podemos ubicarnos en el presente y dejarnos guiar por esa intuición, incluso podemos dejar que nuestra emoción o alegría intuitiva pulse interiormente y nos impulse a seguir con la expresión. Son como corazonadas creativas que provocan efectos inimaginables. Fíjate que lo importante no es qué hagas, sino que lo hagas tú, aunque creas que carece de sentido.

Estas corazonadas, también pueden ser el motor que actúa en ese espacio intermedio del que hemos hablado, entre antes de hacer y hacer, entre antes de crear y crear, dónde se puede decidir conscientemente cómo es mi relación con el mundo y mi comportamiento en ese momento es determinante. Estar siempre atento no es imposible.

El creer que es imposible, estar siempre conectado conscientemente es el límite que nos ponemos a nosotros mismos.

Cada acción puede ser precedida por la consciencia, la atención ha de preceder a la acción.

Esto no es tan complicado si nos distanciamos de la reacción y logramos extender ese espacio intermedio.

Los actos, incluso los pensamientos como actos mentales, necesitan un punto intermedio dónde se generan. Podemos practicar con pequeños movimientos detectando el punto intermedio dónde iniciamos el movimiento. Es posible detectar esas fases. Haciéndolo podemos ser conscientes de cada cosa que hacemos. Esto nos da el control completo de vivir según queremos.

Los pensamientos son actos igualmente. De la misma forma podemos detectar en ellos las fases. Del mismo modo podemos controlar que pensamos.

Podemos parar la mente de igual forma en que paramos nuestro cuerpo. Controlando su movimiento.

Para ello, existen técnicas que funcionan de forma muy sencilla y segura. Si paramos el movimiento, el pensamiento acaba por seguirlo.

Las prácticas de caminar despacio son un método efectivo, de efecto seguro que logra parar igualmente a la mente.

En 10 minutos de caminar despacio, la mente empezará a pararse. Es posible que no lo resistas si te aferras a dar entrada en tu sistema a otro tipo de percepción. Te parecerá quizás una actividad sin sentido que querrás dejar. Cualquier pensamiento en contra aparecerá. Pero si insistes en 5 minutos más empezarás a notar como tu cerebro es masajeado por tu movimiento y querrás continuar. Verás como el movimiento lento conecta tu cuerpo a tu mente y llegas a percibir que recuperas tu tiempo. Que tus movimientos son tuyos.

Es una práctica, que de sencilla, puede salvarte la vida. Solo depende de ti. Diga lo que te diga la mente, aguanta y dedícate ese tiempo a ti.

Realizar esta práctica en grupo amplifica su poder.

Esta es una buena forma de para la mente y recuperar su control. También es muy útil para ampliar ese espacio intermedio en que podemos recuperar nuestra vida.

Otra forma de parar la mente es sintiendo la presencia, para lo que podemos ayudarnos de la respiración manteniendo la consciencia de estar presentes en cada momento en que respiramos y mediante la atención de que el aire nos está nutriendo.

También podemos utilizar el canto de un mantra como fórmulas repetidas para mantener la intención en una acción concreta reiterándose cada vez que se repite. Esto favorece la permanencia en una decisión sobre algo que queramos trabajar, nos ayuda a mantener la mente centrada en el objetivo. Según evoluciona el mantra va aumentando su poder de penetración en la realidad.

Práctica - Activando el poder del corazón

Estamos en grupo, pero en este momento nos vamos a percibir absolutamente solos. Entonces nuestro sonido lo vamos a emitir enfocando plenamente en nuestra alma. Visualizamos al alma como una puerta, que nos permite unirnos con todo lo auténtico y verdadero que existe en nosotros por sí mismo. Enfocamos nuestro sonido hacia esa apertura.

Vamos a dejarnos caer en el recuerdo sobre nuestro pasado de forma que nos enfoquemos en algún momento de nuestra vida en el que teníamos alguna dificultad importante. Seguramente todos hemos pasado por alguna situación complicada. Es muy posible que sin saber cómo, en esos momentos aparece como un coraje especial, que nos impulsa a actuar con seguridad gracias a la cual logramos superar la situación.

Es como una intuición, que genera un acto de voluntad que hizo que las cosas cambiaran de una forma a veces inesperada. Estas corazonadas o impulsos parten de un lugar que no somos capaces de explicar, ni de entender cómo pudieron producirse, a veces incluso acompañadas de una fuerza que no parece proceder de nuestra propia fortaleza. Lo cierto es que su efecto resulta sobre humano o mágico. Como si de una alquimia sorprendente se tratase.

Se trata de una energía que nos hace avanzar y cambiar la visión de la situación, completamente diferente a como la percibíamos antes de que esta corazonada se produjese.

La misma corazonada hace que nuestra visión de la vida cambie, por lo que actuaremos de forma diferente a lo que habríamos hechos sin la corazonada.

Sin darnos cuenta se produce una alquimia que motiva y da resorte a un cambio de realidad en nosotros, sin estar muy seguros de cómo ha podido ocurrir. En muchas ocasiones esto ocurre involuntariamente y sin embargo percibimos el efecto de forma clara.

Los resortes y la energía actúan como si de una maquinaria perfecta se tratase.

Una de esas corazonadas puede ser el tener la seguridad de que podemos dialogar con nuestra alma.

Podemos imaginar a nuestra alma como a nosotros mismos delante de un espejo, entendiendo que la imagen reflejada es la parte que se nos oculta y que sin embargo está delante de nosotros.

Si bien el concepto alma es indefinido, no lo es lo que sentimos interiormente. Cuando nos referimos al alma, si lo hacemos intelectualmente tendremos ciertas dificultades en acceder a ella. Sin embargo si nos basamos en lo que percibimos de nuestro interior, estaremos ya experimentando parte de ella. De forma similar hemos de proceder en todo lo que queremos conocer sobre lo oculto. Basarnos en la percepción y no en el conocimiento teórico.

Pues bien, en nosotros está la parte conocida de nosotros mismos y nuestra alma y en el espejo tenemos la parte desconocida.

Práctica - Preguntando al espejo

Cuando estemos preparados, iniciaremos el canto enfocando a la imagen del espejo reflejo de nosotros mismos, en la parte que no se nos muestra. Nuestro sonido va a ir a esa presencia de forma que la activemos y alimentemos. El alma tendrá la posibilidad de resonar. Abriremos la mente para que le llegue esa información que proviene de la resonancia de la voz en el alma.

La mente estará receptiva funcionando como un medio transmisor, por eso vamos a poner nuestra atención en nuestra imagen en el espejo y vamos a dejar que nos impregne de esas sensaciones que nos lleguen de nosotros mismos.

Dicen que el alma es quien guía y prepara el proceso de encarnación y de gestación. Que incita en los padres para tener ciertas experiencias y que el alma se sumerge en la vida humana y olvida la causa y la razón, que han generado las condiciones que motivaron las circunstancias a las que luego se ve sometida. Así aparecemos en escena como un embrión creado, desde el que se desarrolla una percepción según el cuerpo y la cultura que construye una personalidad correspondiente a las circunstancias elegidas y que termina sintiéndose como una persona concreta que intenta sobrevivir preservándose como tal.

Es lógico que nos planteemos cuál es nuestro papel en esta historia, en la cual aparecemos diferenciados como individuos sin ningún tipo de memoria, ni explicación, en la cual el aprendizaje se convierte en: “aceptas lo que hay o mueres”.

Realmente es lógico que nos sintamos en muchas ocasiones en estado de incomprensión absoluto. Observando estas características de la vida, uno se pregunta si lo normal no sería estar totalmente desconcertado de cómo es la existencia aquí. Realmente es un mal sueño esto de vivir, dónde lo único seguro que hay es que existe la muerte.

En cambio, lo normal es aceptar que la vida comienza y termina, aceptando el desconocimiento absoluto de todo como si no lo fuera, en pos de una existencia esencialmente aparente, dónde lo único que nos aterra es entrar en la crisis de volver a preguntarnos una y otra vez las mismas preguntas existenciales. Cualquier cosa antes que volver a cuestionarnos.

La salida a esta situación es en realidad sencilla.

Se puede aceptar que no sabemos que somos si tenemos una comprensión real de lo que sí somos.

Es un poco extraña esa afirmación, pero se trata del principio para lograr saberlo.

Esa comprensión de lo que somos viene de nuestra presencia interna, que encontramos y reconocemos mediante la meditación y su activación en el plano presente material, en nuestro caso a través de la voz y la escucha. No es necesario dejar al margen nuestras dudas sobre la vida material. Es perfectamente compatible si tenemos la base de la fe como soporte constituido por la percepción de la presencia científica de nuestra presencia interna.

Es decir, los sentidos físicos nunca nos van a decir lo que somos. Aceptando esto, miraremos dentro activando la percepción de lo que si somos, hasta lograr que esta percepción sea más notoria que la propia realidad física. Aun así, seguiremos sin poder palpar con nuestras manos.

Podemos aceptar lo siguiente: Nuestra vida y nuestra consciencia en el cuerpo está motivada y causada porque el alma quiere experimentar ciertas vivencias. Es muy lógico pensar que de alguna manera necesita nuestra colaboración. Por ese motivo, tenemos todo el derecho como seres ignorantes y limitados a pedir una explicación, puesto que ofrecemos nuestra colaboración mientras mantenemos la vida. Entonces no debe ser muy difícil el mirar dentro y hacer esa solicitud para que se nos dé una respuesta y logremos entender nuestra vida. Ese dialogo entre la causa de nuestra vida y nosotros mismos se puede dar. Tiene todo el sentido porque para experimentarlo podemos colaborar o no colaborar. Lógicamente se trata de un planteamiento no de una amenaza. Lo que si podemos hacer es pararnos y practicar por un tiempo a mantenernos parados esperando que se nos explique.

El hecho de que escuchemos solo depende de la intensidad de la pregunta, pero más aun de saber escuchar la respuesta.

¿Por qué y para qué estoy viviendo esta experiencia? ¿Qué quieres de mí, alma?

Práctica - Pregunto al alma

Con ese enfoque planteado, podemos prepararnos interiorizarnos y extraer un resumen o extracto de lo que ha sido nuestra experiencia en esta vida y enfocando en el centro de nuestra alma iniciamos un canto suave en forma de petición en que se nos explique por qué hemos vivido esos acontecimientos y cuál es el aprendizaje de los mismos, hacia dónde se dirige mi vida.

Podemos hacer silencios y pararnos a escuchar, e insistir nuevamente en el canto. La escucha será desatendida, sin forzar. Si es posible con una ligera sonrisa.

La respuesta puede llegarnos en forma de sensaciones energéticas, las acogemos y dejamos que se integren en nuestra comprensión. Establecemos un diálogo con lo que percibimos.

Tener presente durante el ejercicio, el posicionamiento psicológico de estar colaborando con la vida para que el alma pueda experimentar a través nuestra, por lo que de algún modo merecemos algo de ayuda.

Esta práctica puede llevarnos a preguntar sobre alguna situación en nuestra vida que nos incomoda de forma especial y quisiéramos que cambiase. Esta situación puede cambiar tanto en cuanto el alma haya experimentado y haya trascendido esa característica buscada en la vida.

Por eso al establecer ese diálogo interno es posible que intuyamos las condiciones en que puede cambiar. En cierto modo podríamos decir que se puede realizar cierta alquimia que incluso podría implicar que se cambiasen las condiciones al pulsar sobre los resortes que la motivaban, es una posibilidad que conviene no olvidar.

Aun así, hay que aceptar que hemos sido creados de tal forma para experimentar lo que estamos experimentando y nuestro margen de libertad está en sincronizarnos con ello y trabajarlo internamente en combinación con el alma. Puede ser como el juego del escondite con las causas de lo que ocurre.

Se trata de probar este dialogo, por qué y para qué. Si alquímicamente el alma resuelve y experimenta que la circunstancia se ha trascendido, dada esta conversación, las condiciones pueden dejar de seguir teniendo efecto por lo que la situación se puede transformar o desaparecer, si es que dejan de tener sentido. Ninguna condición de contrariedad se produce porque sí. Solamente son condiciones para nuestro perfeccionamiento.

Si la propuesta que le hacemos a nuestra alma resulta de más interés que la experimentación de las circunstancias desfavorables que atravesamos, ¿no creéis que estaría encantada?

Lógicamente esto suena un poco como a broma, pero no lo es cuando somos auténticos y logramos trascender a través de la aceptación primero de las condiciones actuales.

La tendencia del universo es ir de más a más amor, con lo que todo lo que vaya en ese sentido contará con el apoyo de la energía.

Esto es de total aplicación a la sanación de las enfermedades físicas. Aunque nunca podremos afirmar si una sanación se debe a esta práctica, al igual que si no se produce.

Nunca podremos cambiar una situación que tenga que darse. Solamente podremos hacerlo precisamente si tenemos margen y nuestra sanación forma parte de las circunstancias propias de la experiencia en cuestión.

Si pudiéramos parar el karma inevitable, estaríamos haciendo magia negra y el karma se multiplicaría.

Práctica - Corazón punto medio

Vamos a realizar una práctica trabajando con el corazón. Lo primero sería definir como percibimos qué es eso de trabajar con el corazón. Como siempre, hemos de hacer el esfuerzo de vaciarnos de todos los conceptos que tenemos en cuanto a ello, ya que los tendremos de todos los tipos. Podemos dedicar un tiempo a que el grupo lo exprese y queden presentes los muchos conceptos que hay sobre el tema. Es importante que se dedique un tiempo suficiente y quede patente en palabras eso tan difícil de expresar. Veremos cómo poco a poco queda mejor definido y el grupo empezará a experimentar con cierta impaciencia el empuje del corazón, ya que realmente no podrá quedar reflejado mediante palabras de forma completa, aunque cada vez estará más presente en todos. Esta parte es muy interesante y nos preparará para iniciar la práctica de voz.

Veremos como no podremos quedarnos en mi concepto ni en el tuyo, ni en el de nadie. Poco a poco nuestro punto de atención se trasladará desde las palabras a la percepción de una energía que empieza a sentirse en el grupo. Mientras esto ocurre, se irá amplificando y activando el corazón en los participantes, ya que siempre anhela expresarse de forma libre.

Cuando hablamos del corazón, de alguna manera está mucho más ligado y cercano a lo que somos, el alma. Otra palabra que necesitamos percibir, más que conceptualizarla o interpretarla.

Vemos en estos momentos que la percepción del corazón y del alma, van parejas.

El pensamiento irá desapareciendo mientras el sentir y percibir lo sustituye.

Puedo generar expresiones internas para intensificar la conexión con el sentir, tales como “me amo”. Enfocando en lo que se percibe ante esas afirmaciones hace que el pensamiento se desconecte. En el momento que lo sintamos y prestando mucha atención a esa sensación de corazón manifiesto iniciaremos el canto amando nuestro propio sonido.

Recordar la importancia de ese momento intermedio dónde nos cargamos de energía “presente” entre la intención y el momento en que se produce la voz. Sólo existe un momento presente

dónde hay energía real. Es un momento alquímico. Está fuera de las leyes físicas. Se trata como de una mezcla atómica dónde se genera un elemento nuevo. La alquimia del creador, que se produce mediante una intención conectada con el plano material y que produce un efecto.

Si esto lo hiciéramos con plena consciencia absorbiendo energía cósmica manifestada en sobre abundancia en todo el universo, ese punto intermedio seria tremendamente alquímico.

Observando que ocurre cuando pasamos a la acción en ese momento único y absoluto es empezar a controlar la vida con mucha más consciencia real, consecuente con nuestro bienestar.

Ese es un camino increíble e ilimitado de adquirir consciencia de cómo vivimos, de qué hacemos y sobre todo abrirnos al éxtasis. En ese punto intermedio descubrimos que somos creados, mantenidos, sostenidos por el creador mismo en cada instante. La diferencia es que estando en él, sentiremos que la vida transcurre de manera perfecta y podremos ser consecuentes con la ley. Es sin duda el lugar dónde atravesamos todas las fronteras del espacio tiempo para estar en el creador.

En ese punto intermedio tenemos la oportunidad de decidir.

En las prácticas podemos estar parados en ese momento alquímico y observar cómo se relaciona con lo que se crea en el espacio tiempo desde ese lugar, sintiendo el efecto del placer de experimentarse, como hace Él en nosotros y en todo. Allí se encuentra el amor a uno mismo entre el lo hago o no lo hago. Puedo hacerlo o puedo no hacerlo. Cada milímetro de materialización del momento instante presente es decidido, en cada momento. Ser o no ser. Hacer o no hacer. Es algo que podemos decidir experimentando los efectos. Podemos llegar a percibir lo que es la sintonización con la fuente.

Taller 13

No cabe duda de que la realización de las prácticas va asentando y afianzando su efectividad. Hay algunas de ellas que pueden incorporarse a nuestro repertorio de recursos, en muchos casos actuarán sin darnos cuenta, ya que su repetición crea un canal provechoso en nuestro funcionamiento.

Un ejemplo de ello es la visualización de abrir los canales y permitir que la energía del universo nos cargue de energía, de luz y de todo lo bueno que pudiéramos necesitar.

Es una práctica que podemos hacer siempre que estemos en una situación de necesidad. Acompañarla con voz, puede potenciarla. Si la realizamos frecuentemente, es más probable de que ante una situación grave nos acordemos de utilizarla para no ser arrastrados por el descontrol.

Lo budistas nos cuentan que cuando tenemos un mal del tipo que sea, pensemos que hay millones de personas padeciendo el mismo mal, la misma situación. Exactamente el mismo. Podríamos vernos todos reunidos mirándonos unos a otros dándonos fuerza compartiendo la situación. Es muy posible que ocurriesen cosas inesperadas. Lo vivimos como si fuéramos en esos momentos la única persona en el mundo sufriendo esa situación y resulta que hay miles y miles en este preciso momento ante el mismo problema.

Es ahí dónde conectan con la energía de la compasión hacia el sufrimiento en los demás que comparten nuestro dolor. Causas de pasarlo mal hay millones al igual que bien. Tanto en positivo como en negativo, soy uno con todos los demás. En ese momento, puedo absorber ese mismo dolor que sufren los demás y al mismo tiempo me doy cuenta que dejo de sentir el dolor.

No estamos solos en ninguna situación. Hay miles de personas experimentando lo mismo en este momento.

En los talleres intentamos dar un paso más.

Práctica - Impermanencia, todo pasa

Todo pasa, queda la presencia, que nada tienen que ver con lo que ocurre en el día a día. La máxima estabilidad que podemos encontrar en la vida es permanecer en la presencia. Todo lo demás es impermanente. Desde ese punto de vista hasta las malas experiencias se pueden valorar como algo valioso como una experiencia, ya que de alguna forma colaboramos en el mundo de los condicionamientos mutuos en pos de una evolución en la que nada permanece. Todo pasa, solo quedan los aprendizajes, las experiencias, si uno se serena y deja a parte todo lo impermanente, encuentra la paz y la tranquilidad de lo que somos.

Vamos a descargarnos absolutamente de todo eso que es pasajero y vamos a entrar en contacto con eso que siempre está en el presente absoluto.

Conectamos con ese punto interno y respiramos en él. En este momento ninguna otra cosa existe, lo impermanente lo dejamos fuera y vamos a disfrutar de que nada existe además de nuestra presencia.

Desde ese lugar vibramos y cargamos nuestra vida de alegría y paz. Para que cualquier rastro de sufrimiento desaparezca, ya que el sufrimiento proviene de nuestro juicio sometido al espacio y tiempo y a permanecer centrados en lo que cambia y se esfuma.

En este momento, nada de eso necesitamos tener en nuestra mente ni en nuestra memoria. Experimentamos únicamente lo que siempre ha existido en nuestro interior y nos entregamos al sonido de nuestra voz.

Siempre que cantamos me gusta recordar que ese sonido que emitimos, esa vibración, es para nuestro disfrute. Cuando la estamos percibiendo, posiblemente nos pasemos a la mente y nos olvidemos el estar atentos a nuestra percepción de sí mismo del modo que se indica en las prácticas.

Poner atención al sonido es un regalo que uno mismo se hace. Porque al final lo que vamos despertando son sensibilidades. Nuestra sensibilidad amplificada del cuerpo, sobre todo desde el punto de vista del flujo de la energía.

Acrecentar la escucha de ello, es fundamental para que aprendamos a cuidar nuestra energía. De esta forma percibiremos con nitidez cuando una situación nos está robando energía, por ejemplo, motivo por el cual en muchas ocasiones nos sentimos agotados en extremo después de alguna situación con respecto a otras personas.

Entonces hemos de poner mucha atención al efecto que nuestro propio sonido tiene sobre nuestra percepción y nuestro cuerpo, nuestro estado de ánimo y nuestra energía.

Hay que tener en cuanta además, que el grado de sensibilidad y de percibir es ilimitado. Todo lo que hacemos para nosotros mismos muchas veces no le damos la importancia que tiene, sino más bien estamos pendientes de responder adecuadamente al otro o a lo que se nos propone. Es importante realizar las prácticas para uno y desde uno. Prestamos mucha atención al efecto que puede causar en los demás nuestros actos, pero nos olvidamos de atender al efecto que causa en nosotros mismos. Es posible que ni siquiera tengamos noción de que eso sea importante.

De este modo, en vez de pensar ¿cómo sonará mi sonido?, ¿cómo lo oirán?, la historia sería como lo oigo yo en mí mismo, ¿qué efecto causa en mí?, ¿qué me trasmite de mí?, como que es algo que estoy haciendo para mí mismo. Este detalle es muy importante, por eso conviene recordarlo de forma permanente. Se trata de que las prácticas sean efectivas en uno mismo. No hay otro modo.

En vez de depender de gustar a otros o de su aceptación, podemos poner la atención en aceptarnos y gustarnos por completo, tenemos esa libertad de aceptarnos y amarnos.

No hay juicios. No tengo que parecer nada. Puedo ser yo mismo, con relajación y completa auto aceptación.

Práctica - Ser igual fuera que dentro

Luego está el aspecto de permitirnos expresar lo que hay dentro, sin juicios. Darnos cuenta de que muchísimas cosas no las expresamos y quedan encerradas, no vividas. Se quedan ahí dentro, durmiendo en los espacios de lo no vivido. Puede ocurrir que nazcamos con un potencial a desarrollar y que este esté encerrado en nuestro interior y nos vayamos sin haberlo desplegado, esto sería muy frustrante para nuestra alma.

Podemos realizar la atención plena a esos espacios y permitir que salga al exterior y le demos el derecho a vivir, para que se muestre. El poner voz nos da la oportunidad de sacarlo sin necesidad de traducciones, será perfectamente escuchado por nuestra propia escucha y aceptado como tal con pleno amor hacia lo que somos. Dinamizarlo de ese modo de alguna forma le permite realizarse ya.

Cuando cogemos aire es un buen momento para poner la atención. Cojo aire, vuelvo a la atención. Saco sonido, expreso mi interior. Cojo aire, me cargo con la atención del sonido y la escucha y emito sonido que escucho. Atención, intención, atención, intención, en el punto intermedio cargamos y manifestamos, cargamos y manifestamos.

Se puede plantear un ejercicio cíclico dónde elijamos una frase corta que represente un reto para uno mismo y practicar cargar, manifestar, cargar, manifestar. No es necesario que se pronuncie en palabras. Podemos ponerle el sonido tal cual salga.

Podemos también apoyarnos en el sonido del tambor, siguiendo su pulso.

El sonido lo hago para mí mismo como sale desde la presencia y lo escucho como un regalo de mí mismo.

Podemos visualizarlo como un masaje energético de forma en que nos permitimos ser fuera lo que nunca sacamos de dentro, hasta que la voz equilibre dentro y fuera.

En algún momento que nos acordemos, podemos generar una sonrisa interior, visualizando una energía luminosa de felicidad al lograr ser igual fuera que centro, que incluso puede desdibujar una sonrisa física, dejando que la energía se vaya amplificando hasta hacernos el bien de la felicidad. Desde dentro hacia a fuera, nunca al contrario. Siempre observando el efecto que tiene en nosotros, sin provocar nada desde la mente, se trata de experiencia directa de sentirnos.

En el mundo interior somos libres de conectar la felicidad sin límites, allí somos los dueños absolutos de nuestro estado.

Práctica - Dejar que se vaya

Visualizamos que abrimos nuestra coronilla a toda la energía del universo que está a nuestra disposición. Abrimos nuestros oídos, todos nuestros chakras, respirando por todos ellos. Soltamos todo lo que no queremos con nosotros. Todos los estados negativos, los juicios sobre nosotros, las heridas, se van a través de nuestros pies escurriéndose por el cuerpo hasta que nada quede. Percibimos como deseamos estar. Para ello absorbemos la energía de luz del universo y la cualificaos del modo que anhelamos. Se da tiempo para que todo quede inundado por ese estado de luz, en el lugar dónde antes había sobras. Dejamos que esa sensación de paz tome arraigo en nuestro interior.

Hay tanta luz en nuestra cabeza, en nuestra mente, que no puede haber otra cosa sino bienestar. Hay tanta energía que sobrepasa nuestro cuerpo. Esa sensación de paz nos inunda y permanece. No hay espacio para otra cosa. La luz sobrepasa los límites de nuestro cuerpo y pasa a través de los poros de la piel, de los ojos y se expande. Percibimos que más allá de nuestro cuerpo es todo es luz y el universo nos responde con luz.

Cuando terminamos es interesante que se movilice y fije la energía recibida de forma consciente antes de cambiar de actividad. De esta forma nos iremos familiarizando con el mantenimiento de la consciencia de la energía que hemos recibido. Si no hacemos esto, la energía se perderá en muy poco tiempo y quedarán pocas trazas de la experiencia.

Otro factor a tener en cuenta en las prácticas es el uso de las emociones. Son precisamente lo que nos diferencia de las máquinas. Tener emociones es señal de que estamos vivos, nos honra como seres humano, aunque a veces se experimenten como tormentas o tormentos, pero son nuestras emociones legítimas.

Podemos estar muy satisfechos de tener emociones. Las emociones nos conectan directamente con lo que somos. Nos dan la posibilidad de sentirnos, de querernos, de reconocernos, de amarnos, saber cómo estamos, de tratarnos bien. Son el motor de la vida.

También es interesante darnos cuenta de que generalmente entendemos que el uso de la voz es para que la escuchen otros. Que vivimos para hacer cosas, que respiramos para hacer, no para llevar la respiración y la voz a nuestro interior. Poner atención en respirar para uno mismo ayuda a localizar nuestra presencia.

Práctica - Respiro para mí, canto para mí

Realizar la práctica de respirar para “mí” seguida de cantar para “mí” es de gran interés. Aunque se realice con mucha suavidad tiene un efecto poderoso para amarse a uno mismo.

Para ello hay que despreocuparse por completo del mundo entero. Son momentos para disfrutar de nuestra propia respiración y sonido.

Para ello vamos a tapar nuestros oídos con los dedos y empezaremos a respirar escuchando el sonido interior de la respiración. Iremos aumentado el volumen de aire disfrutando del sonido que produce.

Cuando lo decidamos iniciamos un suave sonido igualmente con los oídos tapados y nos dejamos llevar disfrutando del sonido.

Cantar de esta forma amplifica la escucha de nuestro sonido, es el sonido interno, como vibra por dentro. Puede resultar muy potente con lo que jugaremos con la intensidad, entrando muy dentro en la escucha íntima.

También podemos usar en otros momentos las manos a modo de pantalla acercándolas o alejándolas de la boca mientras cantamos observando el efecto, para entregarnos el sonido de nuestra voz en forma de masaje hacia nuestro cuerpo. Es fácil guiar la energía de este modo.

Este ejercicio puede poner en evidencia el grado de abandono que tenemos hacia nosotros mismos, por ello es muy interesante dedicarle tiempo, hasta darnos cuenta de que nos sentimos verdaderamente atendidos.

Taller 14

Nuestra forma de vida como adulto, suele estructurarse en forma de circuito cerrado de experiencias repetitivas, dónde hemos adoptado un personaje con toda una serie de características a nivel emocional, físico, del comportamiento y a su vez el retorno que todo ello provoca en el entorno con su posterior refuerzo. Es difícil percibir hasta qué punto estamos modelados en nuestro comportamiento, en nuestras reacciones, en nuestra forma de pensar. Somos el resultado de un conglomerado de modelamientos muy difícil de desenmascarar.

Cada día, esa predisposición propia del personaje y su refuerzo externo, afianza más y más ese circuito cerrado, en el cual repetimos prácticamente todas las acciones de forma cotidiana y al mismo tiempo todas nuestras actitudes psicológicas en cuanto a la vida, el malestar, el rechazo, la resistencia al día a día, la queja. Se trata como de un equilibrio que gira entre la adaptación habitual al medio y la expresión cíclica de nuestro malestar. Sin darnos cuenta hemos llegado a aceptar que la vida es eso, que no puede dar más de sí. Sin darnos cuenta extendemos nuestras resistencias, en el nuevo día dónde nos reincidimos en ver “lo malo” y si no lo malo, lo limitado de la experiencia. Realmente, quien no vive cada instante con plena presencia, en un modo u otro vive de esa forma como dormida, dónde la vida se piensa, en vez de sentirla.

Si tú no estás en esta situación, sin duda serás un regalo para tu entorno y para el planeta. La Tierra necesita seres humanos despiertos, ya que son seres que canalizan la energía del universo y elevan el nivel de consciencia en la vida del planeta. Si es este tu caso igual no necesitas leer este libro. Seguramente tendrás una forma de mostrar tu capacidad de amar de algún modo. Te doy las gracias por ello y me alegro por tu felicidad y generosidad.

Seguramente haya más personas despiertas amando la vida de las que creo, gracias a las cuales el mundo sigue girando. Cuantos más logremos activar la consciencia de la energía universal en forma de amor en lo humano, más realización del amor habitará el planeta.

Mientras tanto, aquí insistimos en desentrañar la madeja de condicionamientos para lograr llegar a ese estado.

Una de los pasos más importantes a dar, es aceptar que lo que estamos siendo, no lo somos realmente ni tenemos necesidad de defenderlo. Tener consciencia de que mi comportamiento no es fruto de serlo verdaderamente es un paso muy importante. Es de gran importancia entender que todas las personas somos el fruto de un modo de vida instalado del que no somos responsables directos. Es fundamental dejar de pretender defender a cualquier precio esa personalidad formada según las circunstancias, como si fuera algo realmente vital. De esa forma podremos quedarnos con lo que somos y estaremos más receptivos a percibir la verdad.

Lo cierto es que esta actitud de resistencia se basa en que acatamos que la vida pasa por encima de nosotros y no hay otra forma de subsistir. Fue nuestra opción para salir adelante y el modo en que pudimos ser algo.

En ocasiones pasamos por condiciones más favorables y entonces nos alegramos con alivio. En otras ocasiones cuando las condiciones empeoran rechazamos con más fuerza aun lo que ocurre. En cualquier caso nos encontramos sometidos y obligados a seguir siendo lo que creemos ser en modo y comportamiento.

La cuestión es que nos hacemos eco de lo que ocurre y nos acostumbramos a que nuestro ánimo siempre dependa de las circunstancias, ubicándonos como las víctimas felices o infelices directas. Siempre esperando que algo cambie, mientras esa actitud nos hace pasivos, como si nuestro personaje tenga que permanecer en su sistema defensivo mientras llega o no la próxima dificultad.

Qué importante es ser dueños de nuestro estado emocional. La única forma de no ser llevados de un sitio para otro es permanecer en la presencia desde dónde podemos disponer de un lugar estable.

Cuando vemos que somos dependientes del entorno en cuanto a nuestro estado de ánimo, estamos ubicados en la debilidad y nuestro rechazo y resistencia añade y genera una gran pérdida de energía.

Esta actitud, genera una tensión interna agotadora de padecimiento dónde la vida nos machaca cada día y de forma lógica, nuestro cuerpo, nuestra actitud y nuestra imagen en general, manifiesta de forma clara al entorno lo que nos ocurre por dentro, lo queramos o no.

De esta forma el entorno capta esa energía de la persona y de alguna forma adopta una respuesta de defensa y rechazo ante nuestra energía y lo que es peor, se forma el concepto de que esa persona es tal o cual, a lo largo de los días, tomando cada vez más fuerza y forma orgánica, pudiendo derivar en enfermedades, con lo que el cambio se hace más cuesta arriba aún.

Así resumimos que cada persona, tiene un recorrido emocional cíclico que repite cada día, empezando desde que abre los ojos por la mañana hasta la noche. ¿Podemos reconocer en nuestra vida que repetimos un ciclo psicológico similar cada día, casi sin excepción? Importa poco para el caso que este se valore como bueno o malo, ya que se trata de un sistema cerrado del modo de vivir, autónomo y casi automático, que limita considerablemente las posibilidades de experimentar que la vida tiene a cada instante.

Así que ¿cómo romper el cerco de nuestro ciclo emocional diario para conectar con una energía más viva, creativa y luminosa hasta anclarlo como una forma de vivir plena?

En eso estamos y lo vamos a conseguir.

Imaginemos la experiencia de poder abrir un camino nuevo. Ponemos la atención en él. Lo cargamos de energía. Experimentar la transformación que se produce en nuestro interior es algo muy interesante, realizándolo de manera consciente.

Mírate por dentro un instante y conecta con tu interior verdadero. Seguro que reconoces que dentro de ti se presiente que hay otra forma de experimentar el saber que existimos. Si alejas de ti por un instante los juicios sobre tu vida que pasa como un suspiro, verás que sigues sintiéndote igualmente. Aunque perdieras absolutamente todo lo que tienes. Reconoce ahora que eso que tienes dentro, puede experimentarse en el amor a sí mismo e irradiarlo a los siete mares. Simplemente si no te apegas a todo lo que has creído que eres y tienes conseguirás mantenerte en la percepción de ti mismo. Si sabes que todo lo externo pasará y que cada ser tiene eso mismo que tú, dentro. ¿Por qué te fijas en lo que sabes que no es, en lo externo en vez de fijarte en lo que sabes que permanece dentro de cada ser al igual que en ti?

Si aceptamos que lo que somos dentro es todo lo que somos, siendo lo externo accesorio por perecedero que nada tiene que ver con lo que somos, entonces sabremos que podemos permanecer inalterables realmente en lo que somos y que nuestro estado de ánimo y nuestra mente pueden estar por completo dirigidos por lo estático que existe en nosotros. De esta forma nos liberamos del efecto que lo externo tiene en nuestro estado de ánimo, del estado de cerrazón interior que se queda agazapado y le impide creer que puede manifestarse e influir en su vida en el cuerpo.

Aunque no quede reflejado en nada externo o físico, conseguimos cambiar el estado de ánimo y este cambio se refleja en nuestro metabolismo, en la química celular y queramos o no, también se refleja en nuestra imagen aquí, aun cuando estemos haciendo las mismas actividades del día anterior.

Esa imagen, diferente es percibida por el entorno y con toda seguridad será detectada y provocará diversas reacciones diferentes a las habituales en los demás, con lo que los retornos hacia nosotros cambiarán, sin duda muy favorablemente y de ésta forma nuestra experiencia vital se verá afectada muy favorablemente.

Imaginemos, si insistimos con esa actitud diariamente ganando confianza y abriéndonos cada vez más a ese retorno positivo de valoración, que se produce por sí mismo. Las nuevas posibilidades que sin duda se van a abrir.

Ese cambio de energía nos puede permitir vivir las cosas que vivimos estando diferentes por dentro. Dejamos de quejarnos y de retroalimentar el efecto negativo sobre nosotros contando a los demás lo mal que lo pasamos.

Lo que nos devuelve la vida siempre es una reacción a lo que estamos proyectando en los demás debido a nuestra resistencia y rechazo a lo que está pasando debido a nuestra dependencia de lo que ocurre en lo externo, que nunca podrá ser perfecto.

Por ejemplo, puede que tenga muchas dificultades de aceptar el trabajo dónde dedico muchas horas al día y en el que no me encuentro bien. Podría entonces, conectarme conmigo, dedicar cada día un momento a respirar profundamente. A sentirme yo. Que deseo estar en un estado que me permita no perder energía por mi resistencia a aceptarlo. Entonces he de dejar de

juzgarlo si me gusta o no. Si intento empezar a sentirme presente a mí mismo en vez de sentir la resistencia. Me centro, en decidir estar bien de cualquier forma, porque de ese modo conservo mi energía y estoy presente. Dejo de confundir mi estado con mi resistencia. En vez de estarme justificando diciendo "como tengo un trabajo de 8 horas que no me gusta pues estoy mal". En vez de decidir estar bien ¿porque decido estar mal? Aunque solo sea por no perder energía mediante la resistencia, tenemos la libertad de decidir estar bien por que decidimos lo bueno para nosotros. Mientras tanto, puedo optar por cambiar de trabajo, pero estar mal no tiene razón de ser, es algo que me hago yo mismo.

Cuando estamos en resistencia, cada día, cada semana y cada año, estamos perdiendo la mayor parte de la energía de que disponemos para la vida. Al contrario, esa energía la cualificamos de forma tóxica que nos envenena el cuerpo y lo enferma.

Las prácticas con la voz se utilizan para enfocar y provocar ese cambio desde el enfoque para expresar y sacar esa energía tóxica de nuestro interior, de nuestros órganos y de nuestra alma, para luego implementar en lo externo lo que realmente somos.

Sin duda las prácticas nos darán seguridad en expresar al mundo con claridad lo que deseamos en nuestra vida y lo irradiamos y sin duda el entorno responderá en consecuencia. Experimentar esto, nos hará adoptar un cambio de óptica hacia lo externo y hacia nosotros. Dejaremos de lado la creencia, "todo me va mal", "la gente me tiene manía", "nada bueno me puede pasar".

La voz es así como una herramienta real que marca nuestra impronta interna en la presencia externa permitiéndonos vivir, que aplica energía real que extrae la tensión almacenada en nuestro interior.

Hemos de usarla sin corte para que sea efectiva y logre el efecto. Podemos iniciar su uso, de forma suave mientras vamos conectando lo real de nosotros a la voz, para más adelante aplicarnos con más fuerza y seguridad, según lo necesitemos. Siempre desde el amor a uno mismo y el respeto al grupo. No se trata de intensidad de sonido, sino de intensidad de conexión interna.

En estas acciones hemos de abrimos a la posibilidad de que algo ocurra.

Podemos empezar dando pequeños pasos que nos permitirán observar un efecto pequeño y esto nos animará a dar un nuevo paso. Poco a poco conectando con la vivencia interna, iremos ganando en confianza, seguridad y alegría de ser.

Como podéis ver, se trata de un proceso claro y sencillo. Aparentemente no debería sernos difícil lograrlo.

El caso es que en la práctica, aun comprendiendo todo el proceso, actúan grabaciones a las que damos gran credibilidad. Están instaladas en nuestro funcionamiento mental.

Podemos profundizar en todo ello y definirlo como las resistencias al cambio.

Es frecuente que cuando se plantean ejercicios en los talleres aparezcan todo tipo de pensamientos que terminan en una especie de sabotaje.

La mente es la gran saboteadora, cuando actúa negativamente. A veces al contrario, puede ser una gran aliada y ayudarnos muy positivamente.

Entonces ¿qué es lo que ocurre? Cuando se trata de romper las inercias que tienen que ver con nuestro personaje, generalmente la mente se trasforma en la gran enemiga o el gran obstáculo. Pero en sí misma no es negativa ni positiva. No es otra cosa que un instrumento utilizado por nuestro personaje que se resiste a salir de sus inercias. La mente no es nuestra enemiga, es la pantalla dónde se manifiesta en esta realidad los pensamientos según nuestra consciencia.

Pero ¿por qué se convierte en un problema para lograr liberarnos? Porque nuestra posición en el mundo, en la vida, se ha construido a través de lo que nos ha ocurrido y ello ha dejado una actitud en nosotros que intenta justificarse precisamente en su pasado, en lo que nos ocurrió. Nuestra identificación con el personaje nos dice: "Yo tengo este carácter porque me paso todo aquello así que mi actitud ha de ser coherente con lo ocurrido" por lo tanto esta actitud, marcada en los órganos internos y nuestra bioquímica se traslada al entorno y se retroalimenta convenientemente para que se mantenga, se perpetúe y que el mundo nos crea, nos entienda y nos valore como el que es así. Es nuestro lugar en el mundo, nuestra identidad. La mayor necesidad que tenemos como seres que existimos es ser "algo". Es más necesario ser "algo" que lo que seamos concretamente, sea bueno o malo. Si el mundo nos acepta y nos otorga un lugar en la vida como "algo" tenderemos a ser ese "algo" para no dejar de ser.

En esta situación ¿Qué pasaría si alguien nos muestra un camino para salir de ese circuito cerrado, por ejemplo aplicando un cambio en la respiración? Pues que aparecen las resistencias ante el miedo de que dejaríamos el espacio seguro y reconocido de ese "algo". Si realmente el método que nos ofrecen nos conecta con una energía diferente dejaríamos de ser el personaje y ya que toda nuestra estructura vital, nuestra justificación se basa en el personaje, nos enfrentaríamos a no ser nada primero. Apareciendo el miedo al cambio. Incluso encantándonos ese cambio, hay que tener en cuenta el juego negativo que existe en nuestro inconsciente. No podemos olvidar que comprendamos o no lo que nos ocurre, ese inconsciente tenderá a oponerse y llenarnos de miedos ocultos contra la nueva situación.

Por ello, además de comprender que somos otra realidad, hemos de tomarnos el tiempo necesario, con tranquilidad, para que se asiente en todos los niveles de consciencia. Esto lo podemos realizar de muchas maneras, por ejemplo: una vez que tengamos claro que somos otra cosa diferente, podemos escribir alguna frase que exprese con claridad la nueva forma de vernos por dentro, lo que somos.

Estas frases contendrán la comprensión clara y precisa de nuestra nueva visión. Podemos buscar el momento en el día dónde interiorizarlas primero y una vez reconocidas y reconectadas, dedicar un tiempo en leerla en voz alta amplificando su escucha.

Práctica - Accediendo a una visión más real de uno mismo

Básicamente se trata de lo narrado. Podemos tener ya las frases o podemos generarlas a lo largo de la práctica.

Sería parecido a otras prácticas dónde con la conexión interna entraríamos en lo que sabemos que somos y desde allí expresaríamos con la voz nuestra esencia.

Desde ese estado, visualizaríamos delante de nosotros el concepto que tenemos de nosotros mismos en cuanto a nuestro personaje adaptado al mundo externo. La voz expresaría las emociones que genera conectar con nuestro personaje con respecto a lo que sentimos dentro de nosotros mismos.

De esta interacción, seguramente veremos con claridad qué necesitamos modificar en nuestra imagen externa para que nos sintamos más reales e identificados.

De esta práctica saldríamos con afirmaciones en forma de decretos, que definirían de forma precisa lo que somos y queremos manifestar. Una vez tengamos los decretos, podemos pronunciarlos cada día en voz alta.

También, si lo sentimos podemos interiorizarlos y ponerles voz, visualizando como van actuando sobre nuestro personaje externo.

La finalidad de esta práctica es acabar con las inercias inconscientes para lograr estar presentes en lo externo con lo real que somos en la medida en que lo vamos activando.

Para que todo esto funcione de forma definitiva, hemos de tener muy claro que queramos salir del personaje en el que seguramente nos sintiéramos relativamente cómodos durante años.

Si seguimos apegados a su modo de supervivencia basado en el victimismo, va a dar igual lo que hagamos, seguiremos liándonos en la situación eternamente.

En caso de que realmente decidamos dejar esa comodidad engañosa, sin duda nuestro pensamiento y nuestra mente se enfocarán en la práctica y nos servirán como herramientas complementarias a nuestra decisión interna.

Es cierto que debemos decir adiós a algo que nos ha podido servir y salvar durante años. La autojustificación y la autocompasión. Pero si hemos conectado con el amor a uno mismo sin dudarlo lo dejaremos atrás con gran alegría. Porque veremos con enorme claridad la naturaleza de la situación que dejamos atrás como altamente nociva y que verdaderamente nuestra nueva visión de la vida puede llenarnos de valores muy superiores y esto nos lleve a un cambio radical.

Como ejemplo de estas resistencias se puede poner un ejemplo muy sencillo e ilustrativo: todos hemos pasado momentos difíciles. En esos momentos cargados de razones para sentirnos mal y deprimidos, podemos observar que nuestra respiración es muy escasa, generalmente respirando por la boca, casi sin tomar aire. Se podría decir que casi ni respiramos.

Probar a decirle a alguien que se encuentre en esa situación, que respire ampliamente, despacio y con profundidad y casi con seguridad os dirá que no puede, o que no quiere, o pondrá cualquier excusa. Lo que ocurre es que si cambia la respiración, cambiaría de estado e inconscientemente rechaza cambiarlo, ya que sería incoherente con la situación que pasa, que considera justificada. En realidad se auto impone el estado por creerlo necesario o por creer que lo merece. Pero siempre es una decisión personal, ya que si puede hacer algo por mejorar la situación puede hacerlo y sino no podrá, al menos puede evitar el malestar.

En muchas ocasiones esas causas ni siquiera son reales, o son indirectas después de muchos años de retroalimentación, pero lo cierto es que la resistencia a cambiar la respiración es tremenda.

Voy a poner otro ejemplo que arroja mucha luz sobre este tema. Imaginemos que estamos en nuestro domicilio. Un día de esos que hasta nos cuesta movernos. Aburridos sin iniciativa para hacer nada. ¿Quién no ha tenido algún día así? Nos cuesta hasta respirar.

De repente suena nuestro teléfono. Con poca gana vamos a cogerlo. "¿Quién será?" "Seguro que es propaganda". Preguntamos con voz de ultratumba "¿Quién es?" Nos contestan del otro lado.

Se trata de un viejo amigo que hace mucho no sabemos de él, un gran amigo de un tiempo dónde fuimos muy felices. De repente nos sentimos trasladados a aquellos momentos y empezamos a hablar sobre ello. La emoción nos envuelve de un modo que parece que revivimos esos momentos de gran felicidad. La conversación se alarga por un rato y se prometen verse pronto. Se despiden y aún dura ese estado un rato después de colgar.

Ahora, nuestro personaje se queda en blanco y tiene ante sí, dos posibilidades. Quedarse con ese estado de dicha y felicidad o retornar a su anterior estado deprimente. ¿Qué hará?

Lo interesante es valorar, ¿qué ha cambiado antes y después de la llamada? No ha pasado nada que lo justifique, nada externo ha cambiado sobre sus circunstancias. Está en la misma habitación, en la misma situación.

Lo que haga con sí mismo es su completa responsabilidad. Lo importante es incidir en el hecho de que nuestro estado de ánimo puede ser cambiado con una simple decisión, en vez de depender o necesitar de una llamada telefónica, por ejemplo.

Existen muchos mecanismos que actúan de forma inconsciente similares a este y es de gran importancia detectarlos, pues controlan nuestra vida. Esos factores usados positivamente nos servirían para mantener una vida optimista.

El cambio existencial, lo ha producido la persona primero con su conexión mental y con su punto de atención y después con su bioquímica.

Pues bien, ese punto de atención es el secreto de controlar nuestra vida.

Proponemos el ejercicio de cargarnos con energía luminosa a través de nuestro punto de atención consciente.

Práctica - Usando el punto de atención

Buscamos el momento y el lugar adecuado para realizar la práctica

Llevamos la comprensión de nosotros mismos al punto de presencia, dónde llevamos la respiración lenta, profunda y continuada.

Percibimos como esa respiración incrementa la sensación de estar en uno mismo.

Nos aislamos de nuestra circunstancia actual y nos concedemos permiso para desconectar de todo lo que no es presencia y consciencia de uno mismo. Solamente nos quedamos con la sensación de estar siendo.

Nos visualizamos como dentro de una esfera cerrada en el que queda representada en sus paredes internas a modo de espejo toda nuestra experiencia vital, todo nuestro personaje del pasado.

Lo vemos como algo externo ajeno a nuestro interior pero que de alguna forma nos refleja y no podemos escapar a su visión.

Seguimos cargando nuestra presencia con la luminosidad de uno mismo. Abrimos plenamente nuestro sistema y absorbemos toda la energía que afluye libre del personaje, con una nueva visión de nosotros mismos.

Vemos como el círculo se abre y se va disolviendo al entrar la energía sin cualificar y la dejamos que actúe limpiándonos de toda memoria.

Permanecemos en esa situación el tiempo que deseemos.

Esta práctica, tal como se narra o como veáis una mejor forma de realizarla, se basa en un principio muy potente e importante.

La energía ilimitada que existe en el universo, no tiene una cualificación concreta. Es energía sobreabundante a nuestra disposición.

Puede ser cualificada muy negativamente y que esta nos perjudique.

O podemos permitir que sea cualificada de forma muy positiva, es nuestra decisión y por lo tanto nuestra responsabilidad.

Es importante tener en cuenta, que ésta energía nutricia, puede ser absorbida en la cantidad que deseemos. Podemos estar en ese estado de contemplación y absorción sin límite. Podemos decidir que ya es suficiente o podemos querer atraparla, cosa verdaderamente imposible.

Quizás, la forma correcta sea, dejarse llenar libremente. El alma, sabrá que es lo adecuado. Hay que tener consciencia de que no controlamos realmente lo que ocurre. Que simplemente nos abrimos a la posibilidad de que algo pase. Esa es una actitud muy favorable a obtener "sanación".

Después de todo desconocemos la causa concreta de todo lo que pasa. Pero bien pudiera ser que esa actitud, posibilite el cambio de las condiciones que motivaron que nuestra vida sea de un modo determinado.

Usar la intuición guiada por el anhelo, el bien común y la fe, forman un punto de atención poderoso y es determinante en la posibilidad de que afluya la energía necesaria y ésta se cualifique en el mundo material de una forma que refleje la alquimia interior.

En esta situación, cualquier cosa es posible si no va en contra de lo que tenga que ser.

Taller 15

Tendemos a intelectualizar cualquier cosa que se nos indique, entonces el pensamiento atrapa conceptualmente la idea, la interpreta, la disecciona y tendemos a hacer todo en el espacio de la mente y el pensamiento, en vez de estar en la percepción de lo que ocurre.

Incluso después de haber experimentado una conexión intensa con nuestro interior, al salir de la práctica, casi sin darnos cuenta nuestra mente actúa de forma automática y retiene o maneja lo que hemos experimentado y antes de que podamos reaccionar vemos como la experiencia es asentada en nuestra mente a través de pensamientos. Al poco la vivencia será a lo sumo un recuerdo deseado, que intentaremos repetir o incluso ampliar con esfuerzos, generalmente sin éxito. En los talleres, generalmente nunca se repiten las dinámicas al menos no es la intención, si ocurriera sería el producto de lo que fluye en el momento. Nunca nos basamos en el recuerdo de un taller anterior.

Lo que hacemos es poner la atención y el foco de la percepción en uno mismo mediante dinámicas sugerentes que motivan la movilidad interna. De este modo hemos de intentar no intelectualizarlas, no pensarlas, sino permanecer en la acción perceptiva a través del foco y la atención y fluir desde ese lugar.

No nos quedamos en el pensamiento, sino en la atención de estar teniendo la vivencia, que continúa de forma ininterrumpida. Mantenernos en ese estado, posibilita dejar el pensamiento, el juicio. Percibiendo lo que estamos haciendo con total atención.

Para ello rechazamos lo que hay en la mente. Podríamos decir incluso que el hombre actual padece de una tara, que consiste en vivir en el pensamiento en vez de en la experiencia. Nos aleja de la experiencia y todo lo vivimos en el pensamiento. De hecho, nuestras elecciones vienen marcadas y son decididas mediante el resultado de pensar en vez de que sea el resultado de lo que sentimos que es mejor para nuestra consciencia y bienestar.

Es muy bueno observar esto, porque cuando buscamos conectar la vivencia y experimentarla de manera plena, nos tendría que dar como un impulso de rebeldía para desechar todo pensamiento que nos distrae de la experiencia plena, de forma que rompamos con la dictadura de la mente.

¿Con cuántos libros que hayamos leído no hemos pensado, este es el definitivo, sin duda me ayudará a lograr la consciencia plena? O escuchado a maestros o personas sabias y decidimos que con ello estamos ya muy cerca de la realización, desde un estado sublimado gracias a aproximarnos a él. Lo cierto es que pasan los años y hacemos un uso consumista de las verdades que llegan a nosotros. ¿Resulta tan complicado encarnar en uno el proceso del que se nos habla? ¿Por qué nos cuesta tanto vivir de forma efectiva las indicaciones que recibimos y que hemos de vivir en primera persona?

Aquí, una vez más me leo a mí mismo y me cuestiono, ¿voy a percibir, sentir y realizar en mí mismo lo que estoy leyendo, de forma que lo mantenga en la presencia y lo haga en realidad? ¿O por el contrario, haré un uso consumista de una nueva distracción mental?

¿De qué depende realmente el cambio trascendental en que implementemos el que "la verdad está en uno mismo"?

Tenemos una inercia adquirida de pasar a pensamiento cualquier vivencia, en vez de permanecer en ella. Es una trampa que nos aleja de la presencia. Es importante descubrir este mecanismo que nos aleja de vivir con consciencia.

Este mecanismo se basa en la característica básica del nivel de experiencia material en el cuerpo. En este plano físico solo podemos experimentar los productos mentales si no tenemos la vivencia interna activa 100%. En otras palabras, solamente cuando hemos desplegado nuestra consciencia interna y ésta queda impregnada 100% en su plano de realidad, el mundo interno o el silencio, es entonces cuando puede cohabitar con el plano mental sin perderse en él.

Lo que normalmente hacemos, son incursiones en el mundo interno, dónde conectamos realidades que nos incorporan vivencias de la verdad sentidas desde nuestra alma para luego volver al mundo externo dónde nos manifestamos como seres humanos en un mundo mental dónde las experiencias internas se desvanecen en muy poco tiempo.

Es difícil mantener esas vivencias internas si no tenemos suficiente grado de despertar de los mundos internos. Es un proceso que va ayudándonos a estar cada vez más dentro hasta adquirir una presencia suficiente que nos define como seres almas.

Entender esto es importante. Nos puede aportar comprensión y paciencia. También nos ayuda a ubicarnos en la disposición correcta de entrar dentro y de preservarlo, evitándonos la frustración repetitiva de perder la vivencia interna.

Una vez más, viene bien pararse y cuestionarse cada detalle en nuestra forma de vivir. Hacer esto de vez en cuando es una práctica muy necesaria, porque solo prospera a lo que ponemos atención y energía.

Cuando se plantea un ejercicio de atención podemos identificar los procesos por los que pasamos. Comenzamos movilizando nuestro intelecto. Opinando sobre el objetivo. Valorando si es interesante o mejor sería de otro modo. Incluso aun empezando correctamente y llegando a percibir un resultado increíble y magnífico, pronto querremos retenerlo, intensificarlo, sacar conclusiones, pensar que estamos logrando algo increíble que lo supera todo.

Todo esto no hace más que arruinar de vez en vez cada pequeña apertura sobre la percepción de la vida ya que ponemos nuestro pensamiento como el que quiere vivir la experiencia y ser el protagonista, lo que hace que desconectemos del foco dónde realmente se da la experiencia y nos vamos alejando de la intención que planteamos en la práctica.

Lo que ocurre dentro es la única percepción válida para nosotros. Se puede decir, lo único que es verdad. La unión con nuestro Ser. Todo lo demás son pensamientos que desaparecen como el humo. Sería tan fácil abrirse a la experiencia directa. Adjetivar la experiencia, es una imposición de las creencias de que nuestra autenticidad ha de ser validada o aceptada por los agentes externos. Otra inercia aprendida: "Lo que no ven desde fuera los demás, no obtendrá crédito, ni puedo aceptarlo como verdadero, ni valorarlo". En esa tara, estamos todos envueltos y controlados, alienados de nosotros mismos.

Lo que vivimos dentro, es suficiente para satisfacer todo nuestro anhelo del amor hacia uno mismo. Si no rompemos la necesidad de aceptación externa, seguiremos bajo las ruedas, controlados por factores externos de los que todos somos víctimas igualmente. Todos nos encontramos con ello cuando nacemos, hasta que nos volvemos con los años en parte de la influencia para los que llegan más tarde.

Por ello, permanecer en la atención precisa y concentrada en nuestra respiración y lo que percibimos internamente en cada instante impide que la mente pensante nos saque de la experiencia continua.

Una vez más, estar con el trole en contacto con la catenaria. Todo lo demás es humo.

Práctica - Mantener la atención en la vivencia

Entramos dentro y conectando con lo genuino nuestro, elegimos una emoción auténtica interna. Cuando la tengamos identificada comenzamos expresando con la voz conectada esa emoción mediante el canto circular y mantenemos por un tiempo hasta que la emoción se amplifique en intensidad y se haga más presente. Si en algún momento aparece algún pensamiento que nos distraiga volvemos a la atención a la emoción, practicando sin forzar el juego de ir y venir si se da. Mientras seguimos centrados sintiendo que nuestra voz y la emoción son la misma cosa nos olvidamos que estamos en el taller, como si estuviésemos solos en nuestra casa totalmente centrados en la vivencia de la emoción. Nos permitimos disfrutar por un tiempo, sin mente, sin juicio, sin pensamiento, sin valoración. Nos mantenemos de ese modo todo el tiempo que podamos, renovando la intención y la atención con cada respiración.

Cuando nos sentimos atrapados por la inercia ya sea inducida por nosotros mismos o por tener que atender muchas demandas externas, lo que se nos recomienda es pararnos y permanecer un tiempo sin hacer nada observando. De esta manera podemos distanciarnos y entrar en nuestra paz interna dónde no existe ninguna demanda.

Podríamos preguntarnos, ¿qué es lo que hay que parar? "Pues todo, prácticamente todo".

Hay que parar hasta el "pensamiento de hacer", las inercias que nos hacen actuar. Incluso la idea de parar. Implícitamente la acción de pararse forma parte del no parar, ya que se sustancia en una acción que implica la creencia de que algo hay que hacer. Me voy a parar es como seguir haciendo algo.

Pararse, es mucho más profundo, es como decirte “no te creas lo que eres”. En ese momento, no intentar hacer nada, ni siquiera pararte. Si sabemos que no somos eso, ya sabemos también que desde eso no hay nada que hacer. Así que dejamos de hacer según lo aprendido vaciando la mente de los conceptos, las creencias, los condicionantes, no haciendo nada de eso. Parar es, después del vaciado, dejar que la mente perciba la presencia interna por qué es, por qué está, simplemente se refleja en la mente y nos lleva a la presencia y la percepción de ser y existir. No es necesario hacer nada para sentir. La energía de la vida ya hace lo necesario para que estemos en esa predisposición y lugar dónde se da la percepción de la vida.

Es interesante observar como el pensamiento se cuela en la mente siempre que intentamos experimentar algo. Con el tiempo puede resultarnos hasta divertido observar el juego de la mente, mientras aprendemos a que funcione como reflejo de la presencia.

Hay que observar la maquinaria que se mueve y comprender que su forma de funcionar se basa en el miedo a no ser nada, a no ser reconocido y estimado. Al darnos cuenta de esto y percatarnos de que es una situación global en todas las personas, podemos soltarlo con más facilidad. Sobre todo si hemos iniciado la auto carga consciente de nuestra individualidad interna, conectándolo con el potencial que el creador nos otorga a cada segundo. El grado de libertad y la capacidad de actuar en lo real junto con el poder que ese hecho da, es iniciar un camino muchísimo más grato, humano y consciente. Una dimensión muy diferente, una forma de vivir ilimitada.

La experiencia de existir de ese modo, nos aporta estar en un baile continuo sintiendo la energía del creador en todo. Entonces estar en el presente 24 horas al día, es algo que no cansa y fluye como el agua de un río.

Práctica - Intensifica la percepción en el cuerpo

Poner la palma de la mano derecha mirando hacia nosotros y cantarle a la mano como si fuésemos nosotros mismos. Acercarla al cuerpo, a la boca, a los oídos y escuchar el efecto de la voz en las manos, devolviendo y entregando nuestro propio sonido a nuestra esencia.

Enfocamos nuestro sonido hacia nuestra mano que reparte el sonido por el cuerpo notando que este se dirige a cada órgano dónde ponemos la atención, cantamos para nuestro cuerpo.

Percibimos la presencia de nuestra mano en todo momento. Sentimos la vida de nuestro cuerpo a través de la mano y permanecemos en esa sensación. Cuando conectamos con sentirnos, es una fuente de dicha infinita, fuera de toda valoración, permitiéndonos que ocurra, manteniéndonos en la experiencia.

“El eco, me impresiona. Ese soy yo, el que escucha, el que siente, ese soy yo. Desconecto la mente, estando muy presente en sentirme, atenderme, amarme, reconocerme, a recibir la atención que demando en el exterior. Puedo recibirla de mí mismo, nada me lo impide”.

Notamos como nuestra mano está viva y está cargada de energía. Probar a hacerlo a distancia sin contacto físico. La percepción energética se intensifica. El físico es uno, el energético es otro. En estas prácticas será muy normal que la energía percibida nos llene de sensaciones placenteras, ya que la sensibilidad del cuerpo se intensifica enormemente por la acción de la atención que guía la energía.

Práctica - Canto con atención a lo que soy

Cuando descubrimos esa presencia, esa capacidad de prestarle atención, ese punto medio entre antes y después del sonido. Podemos sorprendernos al lograr conectar con un potencial de energía ilimitado que se manifiesta en forma de experiencia, posiblemente envuelta en luz, calor y bienestar del alma. Esto ocurre al dejarnos conectar con ese saber que estamos y somos y nos toca la energía del alma.

Al estar en grupo puede que tendamos a dejar de prestarnos atención y estamos más atentos a la imagen que damos a los demás, "qué pensarán de mí", "voy a parecer tal o cual". Pero podemos desconectar totalmente de esa acción o tendencia o hábito de forma que retornemos a prestar atención a lo que somos. Entonces nos centramos ahí en ese lugar genuino nuestro en nuestro interior y con las manos rebotamos el sonido que sale de la fuente de nuestra consciencia. Nos dejamos llevar por lo que la mano quiera experimentar.

Cuando logramos conectarnos con esa presencia interna como un proceso natural y ya vemos ese estado como más verdadero que todo lo que vivimos en el día a día en lo externo, es cuando sin duda no dejaremos de tenerlo muy presente. Es como vivir la experiencia de volver a nacer. Entonces estaremos en esa experiencia todo el tiempo que podamos, lo alimentaremos y cuidaremos tanto como podamos. Nos damos cuenta que esa percepción es como de otra naturaleza y necesita de nuestra atención o cuidados. También es muy normal que cuanto más lo atendemos, con el tiempo querremos vivir únicamente las experiencias externas que tengan que ver y estén en armonía con ese estado de consciencia interna que va tomando cada vez más presencia y fuerza dentro de nosotros. Entonces todo lo externo perderá poder sobre nosotros, tanto a nivel de necesidades materiales como psicológicas.

Por eso en estas prácticas es muy bueno que conectemos con esa alegría de poder ser, por fin sacar a la luz lo que uno es. Dejarnos llevar por la rebeldía de desechar el pasado, de proyectar nuestra vida de forma inocente, como haría un niño, sin esfuerzo, ni mente, sino con inocencia y la alegría de poderlo compartir con la misma experiencia de grupo.

Esa alegría del corazón, la conectamos con la voz y permitimos que se exprese. En esos momentos nos damos cuenta que somos mucho más capaces de disponer de presencia que lo que nos aporta lo externo. Estas experiencias nos aportan un gran apoyo y seguridad. En el momento en que se produce la rebelión es un momento muy especial del que hemos de disfrutar. No se trata de una rebeldía agresiva, sino de un evento de reconexión y liberación de lo que somos, un despliegue de libertad.

En las prácticas buscamos ese estar con uno mismo buscando esa experiencia consciente de expansión y felicidad, ya que en esos momentos podemos experimentarlo en libertad. Lo externo irá cambiando, unos días peor, otros mejor, pero aprendemos a disponer de un estado óptimo al margen de lo externo.

Esta es una buena práctica. Dedicarle cuanto más tiempo posible.

Se trata de un proceso ilimitado. No tiene fin, da igual dónde y cómo nos encontremos. Es un proceso que recorremos con toda seguridad con más o menos tiempo, pero está a nuestro alcance. Si lo podemos vivir ahora es algo grandioso.

El alma cuando se va es consciente de lo que ha vivido. Es un proceso muy amoroso con uno mismo. El alma cuando encarna, intenta sobre todo llegar a la consciencia de vivir y experimentar basándose en las condiciones que son diseñadas para tal fin. Es un proceso que podemos adelantarnos y vivirlo conscientemente. Este proceso de conectar con lo que se percibe para llegar a conocer lo que el alma quiere experimentar, es el inicio de una vida diferente colaborando amorosamente con el fin para el que fuimos creados, haciéndonos uno con todo lo que nos rodea. De hecho, muchas condiciones adversas o no, van a motivarnos a dar esos pasos de acercamiento y despertar que necesitamos para lograr cumplir nuestra razón de existir. Cuanto antes comprendamos esto, mejor llevaremos las circunstancias de nuestra vida. En cualquier forma comprenderemos que tienen un efecto limitado sobre nuestro interior.

La única forma de llegar en real a la realización de nuestra razón de ser, es basarse en lo que uno percibe en sí mismo. Es la única guía que nos puede llevar a la auto-realización. Lo demás es un proceso del pensamiento mental o seguir las creencias que nos indican, generando procesos mentales que poco tienen que ver con vivir uno mismo la realidad de su realización.

Basarnos en lo que percibimos en uno mismo es el único camino de realización. Los procesos mentales en sí mismos no producen ningún resultado significativo.

Aunque los maestros nos cuenten mil veces y de mil maneras diferentes, ellos buscarán una forma diferente de transmitirlo para lograr transmitirnos un camino viable y evitar los procesos mentales en los que convertimos sus enseñanzas. Todo lo necesario para evitar que se convierta en una tradición o una creencia aplicada a lo material o mental, en vez de una puerta abierta en nuestro interior que nos haga posible la experiencia directa sobre la única realidad posible.

La verdad siempre será la misma y el proceso interno de volver a ella, es el mismo se explique cómo se quiera explicar según la cultura humana. En un nivel más cercano, sea la que sea nuestra ideología, todos los hombres tienen un corazón y sangre en las arterias. Del mismo modo sólo existe una realidad interna y una forma de iniciar en ese camino de identificación de uno mismo hasta la realización.

De esto, podemos deducir, que cualquier forma de realizarlo es válida y por el mismo motivo innecesaria. Podemos dejar de dar vueltas buscando cuál nos gusta más. Es irrelevante. Los pasos a dar son independientes del método a usar. Esto puede ser un gran descanso, ya que podemos

basarnos en nuestra percepción directa de auto reconocimiento interior y no necesitamos darle el poder a nadie externo. ¿Os imagináis que libertad? No depender de nadie para estar en el amor a uno mismo. ¿Quién nos puede limitar en eso? ¿Cómo es posible equivocarse si miro en mi interior y sigo la guía interna? ¿No se trataría simplemente de escuchar esa guía?

¿Nos parece demasiado sencillo como para creerlo? ¿Quizás preferimos despreciar nuestra opción verdadera sustentada en el amor a uno mismo en el que fuimos credos y dar el poder a lo ajeno?

Un maestro transmite una enseñanza para ser vivida internamente y trasladarla a nuestra comprensión para que se despliegue como acción interna en primera persona sin depender de ningún factor externo. Solamente si desplegamos su enseñanza en nuestro interior tendrá éxito su intención al mostrarnos un camino nuevo para lograrlo. Si la enseñanza es repetida de unos a otros sin llevarla a cabo interiormente, muy pronto se convierte en una práctica mental para la mayoría, ya que la parte fundamental, "es para que tú te la apliques interiormente, no para que se lo cuentes a otro". Tenemos la inercia de que solo nos es efectivo lo que externamente nos aprueban, ya que fue la forma en la que aprendimos, basados en los referentes externos. En esa acción es como si necesitásemos vivir fuera el proceso interno, con lo que perdemos el encuentro interno y mentalmente limitamos el proceso a la espera de confirmación desde lo externo, del que necesitamos recibir apoyo.

El proceso mostrado por los maestros es un proceso interno. Los apoyos, los reconocimientos, los efectos, son siempre internos. Para que podamos estar en ese interno, necesitamos desactivar todos los hábitos del aprendizaje y la materialización de las consciencias del alma, con el objeto de reconocernos interiormente en lo real y no en los apoyos físicos, corporales o psicológicos del componente desarrollado en la vida actual. Este componente es el que se disuelve con la muerte del cuerpo físico y es un todo que abarca desde el cuerpo a todas las construcciones mentales o psíquicas que tienen que ver con la encarnación.

¿Cuantas veces nos han dicho "El camino empieza ahí dentro"?

Cualquier indicación que se nos dé será poco efectiva si no la aplicamos internamente basados en nuestro propio sistema. El truco para lograr aplicarlo en uno, está en no pasar la experiencia al pensamiento. No pensarlo, sino vivirlo. Seguir en la percepción de nuestro proceso interior sin basarnos en nada externo. Esa es la clave.

Observar como el pensamiento recibe la información y en dónde ponemos la atención es útil para comprobar si estamos movilizándonos internamente o lo experimentamos como un pensamiento a analizar. Lo que es vivido en los espacios mentales no es vivido en los espacios reales. Podemos permanecer en la atención de como funcionamos en este sentido y dedicarnos mucho tiempo a reconocer los movimientos internos, hasta que percibamos que todo eso pasa al margen de quien lo observa. Es el que observa quien ha de entrar en el proceso. Sé que todo esto es extremadamente sutil, pero encierra el modo en que funcionan los componentes que intervienen en lo que llamamos "yo". Se trata de un conglomerado de componentes

multidimensionales. Algunos de ellos los conocemos por que pertenecen al plano físico ya de por sí muy complejo y otros a los planos sutiles.

En general, se pueden estudiar mediante la observación externa investigando sobre otros humanos según el método científico llegando a conclusiones y por otro lado disponemos de la posibilidad de realizar la investigación interna en uno mismo. A esto no le podemos llamar científico pero puede basarse en la auto observación de lo que detectamos e identificamos.

Disponemos de la posibilidad de ir identificando esos componentes internos, que la ciencia externa sería incapaz de investigar ya que pertenecen al mundo material. No parece muy posible que la materia se investigue a sí misma. La pretendida ciencia, tan válida para investigar los fenómenos que se manifiestan en la materia se revela incapaz de medir la percepción del alma ni los planos elevados del Ser, ya que carece de medidores o sensores que puedan captar lo inmaterial. Realmente, no es así. Existen sensores adecuados a los que la ciencia no da crédito. Esos sensores precisamente son los seres humanos. Tú y yo, somos sensores que podemos aportar medidas con respecto al mundo inmaterial del origen.

Así es. Cuando logramos diferenciar la Verdad en nuestro interior, podríamos aportar medidas científicas sobre la realidad de ese espacio que llamamos eternidad. Visto de este modo, veremos que la ciencia utiliza medidores adaptados a cada situación que investiga. Pueden ser sensores de temperatura, de presión, de acidez, sensores táctiles, etc. ¿Qué tal si dispusiera de un sensor del amor incondicional? Entonces podríamos investigar sobre ellos.

Nosotros mismos somos ese sensor. EL ser humano integral, en sí mismo es un laboratorio alquímico, porque en él se da la confluencia de sensores en todas las dimensiones.

Todas las señales multidimensionales son integradas en tu centro. Es el centro de una copia del Creador original. Una obra maestra de la existencia.

La ciencia ha intentado desde siempre basarse en la máxima seguridad para establecer leyes confiables desde la que construir el concepto de lo real. Sin embargo, su avance se basa en el impulso de la intuición interna que nos lleva a ir más allá cada vez. Así se podría hablar de ciencia establecida y aceptada desde lo externo y ciencia interna basada en el “método científico interno”.

Es allí donde se manifiesta que disponemos de sensores que nos introducen en lo inexplicable obligándonos a dejar de lado el método científico y a resignarnos a la doble investigación.

Podemos aceptar que la ciencia defina la realidad hasta dónde pueda y también podemos utilizar nuestros sensores internos de forma que se enriquezca nuestra propia investigación. No por ser sensores internos son menos reales. La cuestión es realizar un profundo estudio de identificación de esos sensores de forma que sean fidedignos.

Para lograr disponer de estos sensores, hemos de prepararnos concienzudamente observando con mucha precisión cómo funcionamos por dentro.

Para ello hay que identificar los componentes internos y poner orden en el laboratorio alquímico. Hasta lograrlo no podremos investigar con rigor, ya que las muestras están contaminadas por muchísimos factores.

Hemos de investigar con mucha atención, los movimientos que se producen en nuestro cerebro, la mente, el pensamiento, el sistema hormonal, las necesidades emocionales, las creencias, la lista sería interminable. Pero esta labor de identificación y de eliminación de elementos inservibles en la investigación es fundamental.

Un ejemplo muy fácil, si decimos: "El hombre es malo por naturaleza" y lo aceptamos como verdad de base, estaríamos basándonos en una regla errónea posiblemente, ¿no? Otro ejemplo diferente, puede darse que en una práctica en algún momento sintamos un atisbo de amor incondicional, este "sintamos" es una vivencia que nos sobrecoge por sí misma y en ese momento es una realidad vivid. Podemos observar como esa vivencia evoluciona en el sistema interno. Eso es una investigación. Se puede observar con mucha atención el ciclo evolutivo de esa vivencia. ¿Dónde se siente?, ¿cómo lo maneja nuestro interior?, ¿cómo actúa nuestra mente y nuestro pensamiento?, ¿cómo evoluciona esa experiencia de vivencia según intervienen los componentes internos?, ¿cómo varía la vivencia cuando llega al pensamiento?, ¿dónde está nuestra atención durante el proceso?, etc.

Vemos entonces en investigación que los sensores pueden ir indicándonos lo que va ocurriendo de manera que podemos ir valorando el efecto que tienen los agentes que intervienen en el proceso. El resultado de nuestra investigación sin duda va a mostrarnos la función de cada componente, cuales son, si nos aportan consciencia o la perdemos, nos ayudará a saber la naturaleza de cada componente y a que dimensión están unidos.

Nos ayudará a identificar qué partes existen en nuestro interior y el mundo que conectan de forma que podremos establecer una comunicación adecuada a cada dimensión. Esto es de extrema importancia, para saber operar adecuadamente en la multidimensionalidad que somos.

Entendemos entonces que esta investigación ha de realizarse de modo personal, amándonos internamente en todo aquello que descubrimos que somos.

Cuando esta investigación concluye, podremos decir que somos un laboratorio alquímico totalmente eficiente, teniendo enlaces directos a todas las dimensiones en las que podemos operar, la totalidad. Podemos afirmar con rigor, que somos un ser humano completo que englobamos la máxima ciencia posible ya que abarcaremos tanto lo conocido como la materia oscura de la cual la ciencia material es incapaz de alcanzar.

Volviendo sobre la práctica y a tenor de lo indicado, hemos de renovar los puntos de atención continuamente sin dejarnos llevar por el pensamiento, evitando que éste nos lleve inconscientemente por dónde discurra, para no desconectar de la percepción de la vivencia.

En el momento que ponemos atención en la ola y racionalizamos la experiencia desconectamos de la fuente de presente. ¿Cómo podemos percibir como real mediante el pensamiento algo que ya ha pasado? Se trataría ya solo de un recuerdo, no de la vivencia continua.

Cuando practicamos con la voz, también se puede observar este efecto. Al pasar a voz la experiencia interna, ya es pasado también. Entonces, no hemos de poner la atención en el sonido sino en el punto medio dónde conectamos la energía del momento presente desde dónde todo se genera, de forma que el sonido fluya por sí mismo mientras estamos en la percepción de lo que ocurre en nuestro ser. Esta forma de cantar puede utilizarse cuando queremos emanar desde el poder y el ser. Se formula bajo el mantra "hágase según tu voluntad".

Sé que es un poco des encantador no estar disfrutando de nuestro sonido. En otros momentos podemos hacerlo, pero mientras investigamos podemos seguir estas indicaciones. Es decir, una vez conectamos con el presente, dejar de atender al sonido de nuestra voz y mantener la atención en el instante antes de la acción de sonar. Se trata no salirnos del momento generador, ya que el sonido sería un efecto y el efecto es pasado.

De este modo, entramos en el todo presente y saldríamos del espacio tiempo. Esto es lo que a la ciencia la hace incapaz. Porque su investigación se basa en medir efectos y los efectos están en el espacio y tiempo, no miden el presente porque nunca lo alcanzarán, lo cual es totalmente lógico, ya que miden desde un efecto, es decir algo material. La ciencia en esto es sumamente absurda.

Por ejemplo, el cuerpo le alimentamos y dejamos que se encargue de procesar los alimentos. Ello nos permite estar centrados en la vida, sin tener que estar atentos a como asimila nuestro cuerpo los nutrientes. Podemos entonces dedicarnos a investigar sobre el funcionamiento del metabolismo, pero por más vueltas que demos, lo podemos hacer porque existe un metabolismo que funciona. Quizás lleguemos a entenderlo, pero quien entiende, llega tarde, porque ya era. De un modo u otro, la consciencia no puede abarcarse a sí misma, salvo mediante su disolución en el elemento que la genera. Así, nosotros como seres humanos, sólo vamos a conocer la verdad superior si nos disolvemos como seres humanos mediante la "muerte" para integrarnos en el alma y esta disolverse en el Ser. Este proceso se puede realizar permaneciendo vivos en esta personalidad que escribe y lee, porque nada de lo que es esta ausente en este momento. Así de sencillo. Más adelante volveremos a tratar este tema. Ahora sólo decir que estamos presentes como seres humanos, como alma y como Ser. Los tres entremezclados. A ti y a mí que somos una de esas partes nos llegan intuiciones del alma y del Ser. Podemos permanecer atentos a ellas.

En la propuesta que hacíamos, indicábamos que dejáramos que la voz se generase con tanta despreocupación como hacemos con el funcionamiento automático de nuestro metabolismo. ¿Podríamos imaginar que cada órgano pronunciara un sonido? Del mismo modo, dejamos que el cuerpo produzca la voz mientras permanecemos en la vivencia, como si formara parte del metabolismo del cuerpo global.

Dejamos que salga, fluya y viaje por el espacio.

Es interesante dejar de lado las palabras y los conceptos y quedarnos con la experiencia de los mismos. Una vez experimentados podemos volver a las palabras, pero entonces ya estarán cargadas de contenido y de fuerza. Por ejemplo la palabra “alma” tiene un significado para nosotros. Sin embargo no estamos seguros de estar experimentando su realidad tal cual es e igual pensamos que es algo que imaginamos. Quizás sea mejor, dejar nuestra creencia y viajar por el mundo interno mediante prácticas e identificar de forma real esa presencia interna, reconocerla, sentirla, para luego volver con la experiencia y ponerle un nombre. Cada vez que repitamos ese nombre será su presencia la que hable. Hay miles de conceptos que retenemos en la memoria y realmente no los tenemos actualizados mediante la experiencia directa de lo que son. Se trata de un archivo que en muchos casos es incorrecto y ni recordamos cómo llegó a almacenarse. Seguramente en un momento que no podíamos intervenir ni comprender quedando en el almacén inconsciente. No por ello nos influye menos en la actualidad. Hay que desechar registros incorrectos y actualizarlos con la experiencia directa. Convertir nuestro archivo polvoriento en un archivo vivo lleno de luz y poder.

Por ello puede ser interesante dejar de lado la biblioteca entera y comenzar a realizar incursiones en nuestro interior hasta descubrir la verdadera topología de nuestro universo interno.

En ésta actualización nos encontramos. En muchas ocasiones observamos con gran claridad la diferencia entre lo que percibimos dentro y lo que somos capaces de mostrar fuera. La situación ideal sería superar esa doble personalidad aparente entre lo interno y lo externo o avanzar lo máximo para que podamos ser fuera lo que somos dentro.

Lo deseable sería llegar a un acuerdo entre estar adentro y materializar, entre oriente y occidente. ¿Cuál es el problema de materializar el alma, de sacar un sonido a lo impronunciable? ¿Por qué tiene que estar una cosa en contra de la otra? ¿Por qué no se van a poder expresar las verdades del alma? ¿Quién impide que la alegría del corazón pueda ser reflejada y trasmitida por la voz a la vida en general?

Se trata más bien de saber vivir ordenadamente en cada plano. Poder identificar las cosas que no son del cuerpo ni de su dimensión y activarlas en la que le corresponde, al tiempo que podemos seguir presentes en la dimensión física aceptando sus características sin pedirle lo que no puede darnos. Cuando nos referimos a personas, no podemos esperar que nos respondan desde la consciencia interna sino están despiertas en ellas. Normalmente hacemos esto, cuando nuestro interior está en fase de rechazo de lo externo y aún no nos hemos percatado de que nuestro despertar interno no supone que todo el mundo actúe con nosotros como si estuviesen despiertos. Podrían decirnos: “Gracias por lograr tu despertar, pero por favor, déjame en paz con mi vida”. Podemos querer despertar, pero no podemos esperar que los demás reacciones al mismo, de hecho es muy posible que nadie se entere de cuanto te pasa.

El alma viene al mundo para experimentar en la materia y para transitar entre la lejanía y la aproximación entre la separación y la unidad y de algún modo conectar el mundo del alma con lo físico. Es así que la identificación física es la que le permite no percibirse como alma lo que la haría salirse de inmediato de la limitación. Este proceso de olvido de sí misma es sumamente

temporal. Muy pronto todos volveremos a estar en el mundo del alma. El tiempo máximo que podemos permanecer perdidos lo marca la usabilidad de nuestro cuerpo, con lo que es cuestión de tiempo que volvamos a la "verdad".

Podemos estar toda la vida en el mundo de los sueños, sumergidos en un personaje más o menos realizado, o podemos volver en este momento al conocimiento de la verdad, es nuestra opción decidirlo. Resulta sorprendente lo poco trascendente que resulta estar en un lado o en el otro.

Práctica - Soltar el peso que nos impide ver

Hemos vivido muchos años, con el alma oprimida y alienada a nivel de expresión. Buscamos a eso que se siente oprimido y nunca fue expresado. Lo identificamos internamente a través de todo ese mundo de frustración contenida durante años. Cada uno lo puede experimentar como lo sienta y lo conecte. A veces lo no expresado puede ser incluso la alegría, dado que en ocasiones tampoco podemos compartir acontecimientos felices, por ejemplo por miedo a ser envidiados y perder una amistad. Así que ese conjunto de energía retenida puede experimentarse como una gran bola de energía generada y almacenada por lo que somos y como tal formó una nube que nos impide vernos y reconocernos.

Conectamos en estos momentos con el que siente esa situación y desde ese lugar le pondremos el sonido que fluya, sintiendo que comienza arrastrando hacia la voz todas esas emociones. Mientras se inicia este soltar iremos sintiendo la alegría de poder liberarnos poco a poco del efecto que dicha nube tenía en nosotros. Ponemos especial atención al efecto de descarga emocional nociva que sale de nuestro interior y le decimos adiós.

De esta forma podemos llegar a la alegría con esa sonrisa interior del que se siente liberado, descargado y conectado con la ligereza y el bienestar que genera soltar el peso.

Las percepciones que notamos de nosotros, las vamos activando en el grupo y nos ayuda mucho a identificar nuestra propia sensación interna. Es algo que podemos hacer colectivamente, sentirnos desde esa percepción interna. Ocurre, que dándome cuenta de la presencia interna del grupo, identifico mi propia presencia y de este modo esa percepción se me hace más fácil de reconocer en mí, con lo que es una gran ayuda para mantenernos conectados con nosotros más tiempo ya que en el refuerzo de grupo se nos hace más real y creíble. Reconocer que internamente nos encontramos en la misma situación frente al mundo es una liberación y un apoyo que hace del grupo un elemento determinante, al igual que de forma negativa lo fue en nuestra formación.

De algún modo nos ayudamos a despertar internamente y lograr autonomía. Es una manera de ir cogiendo más fuerza, de nutrirnos por dentro. Alimentamos a nuestra alma.

Si permanecemos en esa atención, sin ningún pensamiento, al ver eso que está vivo dentro de mí y me doy cuenta de que eso mismo está vivo dentro de cada persona del grupo, resulta que les

siento desde dentro, mi realidad. Entonces me siento más unido, más cercano y más amado que nunca. Me pregunto entonces, si permaneciendo en ese sentirme de esa forma, ¿qué pasaría si ampliase esa forma de percibirme, en la forma de percibir desde mi interior a los demás e incluso a toda la existencia física? ¿Podría percibir la vida como desde dentro, mirándolo todo desde allí? ¿Me sentiría del mismo modo tan cercano y amado?

Cuando se empieza a establecer ese tipo de relación desde esa resonancia interna, es ya un proceso mucho más fácil y mucho más acelerado, porque implica ya materializar y traer a la vida esa forma de experimentar la vida. Hay que romper la creencia de que esto no es posible y vencer las resistencias a abrirnos. Imaginar una persona consciente plenamente de esto, cuando nos observa y nos ve tan desconectados de nuestra presencia y que actuamos desde el aprendizaje mental guiados por creencias y normas, como autómatas según lo normal, sin darnos tiempo para sentir si algo es bueno o no para nosotros, lo lógico es que despertemos en él una gran compasión. Una compasión que podemos despertar en nosotros mismos.

Podríamos pensar entonces ¿Esta gente se parará alguna vez a sentirse y serse? ¿Algún día me pararé para darme tiempo a darme cuenta de que soy yo el que vivo y sentir que es lo que verdaderamente quiero vivir? Si, ya sé que parece intrascendente a qué dedicar nuestra vida cuando posiblemente nada nos motive. ¿Y qué tal vivirse de verdad en todo momento y lugar?

El que consigamos reconocernos internamente en estos espacios, es algo maravilloso. Hacerlo sin poner mente, ni intención, simplemente percibiendo, es una frontera insospechada que podemos cruzar.

Reconocer el proceso y dejarse llevar. Dejar que ocurra. Simplemente dejar que eso que se empieza a manifestar, que no depende de mi pensamiento, ni de mi creencia, ni siquiera de mi apetencia, comience a manifestarse como algo interno natural que nace de dentro, al igual que es natural la respiración guiada por el mismo cuerpo. Es la energía que nutre al universo y adopta infinitas formas, entre ellas mi propio ser que existe, la que nos mueve por dentro, simplemente está porque es y es porque está.

Estas cosas ocurren a veces de forma espontánea y nos inundan de paz. También podemos abrirnos a ellas y dejarnos mecer por la brisa que genera la respiración del creador.

Taller 16

En muchas ocasiones a los talleres asisten personas que vienen por primera vez y lógicamente me surge el pensamiento de que he de introducirles en algo que por otra parte ha evolucionado mucho en el resto de asistentes. Me planteo entonces cómo he de hacer para integrarles de forma rápida con los demás o si pensar en hacerlo tiene sentido y quizás lo que deba hacer es continuar con la práctica obviando que son personas que no conocen lo que hacemos.

Al final, siempre surge una forma diferente de abordar esa introducción y me da la sensación de que lo que se les ofrece es una especie de lanzadera que directamente les conecta con la experiencia.

La sorpresa es que se haga como se haga, parece funcionar. Con ello creo que lo que ocurre es que el lenguaje de lo interno es universal y se exprese como se exprese llega a las personas y se reconoce de forma inesperada.

También compruebo que cuantas más cosas se cuenten más se intenta retener y generalmente se hace a través del pensamiento y la memoria. Del mismo modo se pueden generar muchas reacciones en la gente que viene por primera vez en cuanto a sus propias opiniones sobre lo que se introduce, con lo que se corre el riesgo de entrar en conversaciones mentales que nada tienen que ver con la finalidad de los talleres.

Así que evito cada vez más extenderme en explicaciones aunque sean mínimas y lo que hago es conectarlas cuanto antes en la experiencia mediante prácticas.

Ocurre lo mismo con la lectura del libro. No deseo que ninguna persona que lea, esté de acuerdo, ni que sienta que se le abren nuevos horizontes o grandes verdades. Posiblemente eso ocurra, puede ser. Pero generalmente lo que se consigue leyendo un conocimiento escrito es muy poco. Tiene un efecto muy poco duradero y extrañamente superar las fases de consumo entre unos libros y otros. Miles de libros leídos y seguimos generalmente en el mundo de los pensamientos.

Me gustaría que olvidaras mientras lees. Realizases las prácticas sintiéndote por dentro. No te quedes con los pensamientos que te generen la lectura. Sigue practicando sin pensar, constatando como lo que vas sintiendo internamente va permaneciendo como una pequeña presencia dentro de ti. Según practicas nuevamente verás que esa luz de tu presencia interna permanece y se nutre. Lo que va formando como un nuevo camino que eres tú. Continúa y observa tu mundo desde allí. No dejes de entrar en ti y nutrirte cada día. Muy pronto ya no habrá otra cosa más que tú mismo viviendo desde ti. Ya no necesitarás recordar nada, ni leer más libros, porque estarás pleno de vida, respirarás vida, sonarás vida. En ese mundo no hay forma que pueda contenerte, por lo que no necesitarás de ellas.

Retener lo que nos cuenten será para siempre un peso que no vamos a querer llevar. Cambiar vida por conocimiento que almacenar no nos parecerá un buen negocio y sonreiremos al que nos lo ofrezca.

Hay toda una teoría como puedes ver durante la lectura del libro detrás de la práctica. Pero la teoría en sí misma de poco sirve al que vuela. Las instrucciones nos sirven para comenzar, pero una vez sabemos manejarnos no las necesitaremos para nada.

Mi deseo es contarlo todo como dije, cuando cuente todo lo que "se", me sentiré libre y podré olvidarlo todo. Entonces podré volar y estar en el presente. Deseo lo mismo para ti, practica y observa que pasa dentro de ti, reconoce la parte que eres y lo que pasa y en cuanto puedas, vuela libremente.

Práctica - Usando la voz para amarnos

Nos disponemos para la práctica en la forma y modo que deseemos y vamos a tomar consciencia de que todo lo que ocurra durante la práctica es para uno mismo.

Nuestro cuerpo, sentado o de pie está dispuesto en el espacio para ti. Tu percepción de ti mismo no es para hacer nada, es solo para ti. Cuando estés en ello, decide que la respiración que notas también ocurre para ti. Siente que respiras para ti. Verás que esa respiración te llena de un calor especial y te va llenando de una sensación placentera. "Respiro sólo para mí". Desde esa sensación de auto aplicación hacia ti, inicia un canto, igualmente para ti. Siente que ese sonido lo produces para ti. No para otros, para ti.

Acoge ese sonido como si fueses tú mismo en ella con todo el aprecio de que seas capaz. Según acoges el sonido continúa siendo tú el que suena y continúa acogiéndote. Siente como si todo tú fueras sonido y todo tú lo acogieras al mismo tiempo. Sigue conectado con la respiración en cada inhalación y en cada exhalación de forma que aire y sonido vayan unidos.

Más adelante puedes prestar atención al sonido del grupo y podemos experimentar como ese sonido que somos se integra y se relaciona con el sonido de los demás.

Esta práctica podemos realizarla con la variación de comenzarla como grupo. Se trataría de la misma con la salvedad de reconocernos como grupo inicialmente. Es decir, empezaríamos sintiendo la presencia del grupo, las personas que lo componen. Después se podría continuar percibiendo la respiración, buscando la armonía del grupo y generando un espacio de confianza. Cuando la respiración se sienta en la unidad del grupo se inicia el sonido de igual modo. No nos preocupamos de cómo suena, solo sentimos, nos sentimos. No demandamos nada, solo estamos en la percepción de percibir el sonido de nosotros en el grupo y como el grupo. En ese sonido podemos identificarnos y reconocernos como partes de lo mismo, compartiendo su expresión de sí mismos y disfrutando de verse verdaderamente desde lo que somos.

En esos momentos de poder ser en uno al igual que en el grupo y en todo el espacio que nos rodea, adquirimos una nueva visión. Generalmente entendemos que el mundo material es

inmenso al igual que el conocimiento de cómo son las cosas o cómo funcionan y lo que nos queda por descubrir, todo eso lo tenemos claro. Sin embargo, en esos momentos de conexión con lo interno, maximizado con el compartirse y experimentarse por dentro con el grupo lo que nos muestra es que la realidad interna es aún más ilimitada, mucho más espaciosa y sobre todo más fluida, viva y rica que el mundo material.

Si hay mares por explorar, criaturas por descubrir, aún es más vasto el mundo interno, más ilimitado. ¿Os podéis imaginar?

Sabemos muy poco de nosotros mismos, internamente somos muchísimo más. Es fácil entender que la forma es solo una estructura determinada de estar, así que si dejamos la forma, la energía que la mantiene puede adoptar cualquier otra o simplemente ser energía sin forma.

En estas prácticas podemos tener experiencias de compartir de forma inesperada, espacios comunes dónde no tenemos duda de que podemos existir de un modo muy diferente anclado en el amor a uno mismo reconociéndose en los demás.

También nos muestra claramente que ese mundo experimentado desde lo interno nos pertenece a nosotros y que aunque en los talleres lo vivimos en grupo, luego difícilmente vamos a poder compartir con los demás, que a su vez, tienen un mundo ilimitado dentro de sí, con una consciencia determinada de sí mismos, generalmente viviendo erróneamente desde un concepto muy limitado.

Lo mismo nos ocurre a las personas que participamos en una de esas experiencias de grupo si nos encontramos el día siguiente. Seguramente nos conectemos con el recuerdo de la experiencia, pero ya es muy probable que estemos en otro lugar de nuestra consciencia.

También es muy normal que esas experiencias de lo real en uno y el grupo, no podamos compartirlas incluso con las personas más próximas o más queridas para más tarde quizás no poderlo hacer ni con nosotros mismos. Por ello hemos de insistir una y otra vez hasta que la experiencia sea un todo continuo. Hasta entonces, no tratarnos mal por no poder permanecer ni creernos especiales mientras estamos aún en ese plano superior de consciencia y los demás no. Cuando hacemos estas cosas, no vienen dobladas.

A veces, cuando estamos aún metidos en la vivencia, el intentar compartirla con alguien querido por ejemplo, puede ser motivo de perderlo y malograr nuestro estado. Esto es muy normal que ocurra, pues para transmitir la experiencia al otro hemos de sacar nuestra propia energía y llevarla hasta un estado diferente. En ese proceso habrá resistencia y reacciones de la otra persona y el desconectarnos será algo inevitable que surjan conflictos. Esto nos puede generar una gran frustración, pero implícitamente lo que ocurre es que no hemos respetado el estado del otro, que no ha vivido la experiencia.

Salirnos de nuestra experiencia para compartirla no es la forma efectiva de compartir lo vivido. Ni es necesario compartirla. Realmente es una vivencia que se ha producido en la alquimia interna y no es trasladable mediante lo externo a otra vivencia interna de otra persona.

Esto es de suma importancia, para poder mantener nuestro estado. **Avance de consciencia sin compasión es imposible o no es verdadero avance**.

Cada experiencia se ha de compartir desde la dimensión a la que pertenece si queremos evitar interferencias mutuas. Entre tanto, ¿por qué juzgamos que nuestra vivencia, por muy especial que sea, es superior a la vivencia presente en la otra persona y consideramos que su estado es de menos luz por el hecho de no haber compartido la vivencia?

Estas interferencias no podrán afectarnos siempre que tengamos una suficiente seguridad en habitar cada dimensión conscientemente. Nuestro ego puede infiltrarse y generarnos malestar si nos vemos cuestionados en el valor de las vivencias. Si esto nos ocurre el tortazo está asegurado. Más nos valdría investigar en uno y averiguar por qué necesitamos que el otro valore nuestra vivencia.

Un ejemplo de vivencia no asimilada y compartida de forma errónea podría ser: Un persona asiste a un taller y experimenta lo que hemos tratado en la práctica anterior y lo vive como una experiencia en la que siente la unidad en las voces del grupo. La vivencia le ha llevado a un estado de armonía con los seres humanos presentes que siente la vida de forma completamente diferente. En ese estado llega a su domicilio dónde encuentra a su pareja por ejemplo, e intenta expresarle lo que ha vivido. La pareja se encontraba leyendo un libro de filosofía oriental que trataba sobre las divinidades que le tienen absorbido en ese momento.

Podéis imaginar que los estados de vivencia y conexión en los que tienen enfocada la atención son muy diferentes en uno y en otro.

La persona del taller se afana en transmitir lo valioso que es su experiencia y su conexión actual, mientras que la otra persona estaba inmersa en las divinidades y quizás un tanto dormido. Si nos ubicamos en los dos personajes, seguramente identificaremos los estados emocionales y psicológicos de los dos. El segundo se sentirá invadido como por una avalancha que le indica que lo que hace uno mismo carece de valor y ha de aceptar lo verdadero que se le muestra. Posiblemente adopte una actitud defensiva o incluso crítica del estado de la primera, pensando por ejemplo, “mañana se deprimirá, vaya subidón que trae”.

Esta resistencia a ser invadido y el aparente juicio es visto por la primera como que no se valora lo que se desea compartir. Entonces se genera una lucha dónde el uno al otro intentan mostrar que una cosa es más valiosa que la otra. Lo peor del sistema defensivo de nuestro personaje aparecerá llenándonos de frustración y habiendo perdido los dos el estado en el que se encontraban. Lo terrible del caso es que la frustración dará argumentos a que la relación no funciona y habrá que romper una familia con hijos o sin ellos, “lo importante es que se me atienda y se me comprenda, se me valore”. ¿No es el ser humano realmente ignorante?

Una experiencia que nos conecta con la verdad interna, primero, no ha de tener ni necesita tener referentes ni apoyos externos, ni en las cosas ni en las otras personas. De hecho intentar apoyarse en lo externo, implicará perder el contacto con la experiencia sublime de lo interno.

Segundo, hay que ser conscientes de que los demás no han accedido a esos espacios en el preciso momento en que nosotros lo estamos haciendo, por ello pretender que los demás lleguen a esos espacios dónde poder compartir esa vivencia real interna es muy poco sensato y de algún modo una falta de respeto a la experiencia del otro en un momento dado. Es más, no implica en absoluto que no valore la experiencia del otro, seguramente si hubiese experimentado la experiencia dándose las mismas circunstancias se habría dado el caso contrario.

La mejor forma de compartir lo valioso de nuestra vivencia interna es permanecer en ella de la forma más permanente posible y amplificarnos y expandirnos en ese nivel, según su naturaleza. Confiar que estando y preservando en ese estado, propagará consciencia y energía que despierta ese nivel de comprensión en los demás y en uno mismo. Permanecer sin salir de esa vivencia es la forma más inteligente de elevar consciencia. Si salimos fuera la perdemos para los demás y para uno mismo. Desde el amor y la compasión es sencillo compartirlo desde el amor a uno mismo manteniendo la vivencia para luego amar al otro.

Ese mundo interno es nuestro mundo real, en lo externo estamos siempre divagando, intentando encontrar algo auténtico. Pero es sumamente difícil establecer un contacto real, tan difícil que llegamos a tomarlo por imposible y accedemos a desconectar de nosotros mismos, perdiendo hasta la noción de lo que es real y de la sensación de estar presentes en la vida, aceptando una forma de vivir adormecida a lo que llamamos inconsciencia. Si permanecemos viendo la verdad interna y nos mantenemos en ella sin juzgar a otros dando amor, sin apoyarnos en ninguna valoración externa, la comunicación enriquecerá la experiencia compartida, incluso aunque el otro nos juzgue, no podrá sacarnos de la vivencia, que seguirá compasiva permaneciendo.

Las prácticas que hacemos están dirigidas a recuperar esa conexión con uno mismo, a través de ponerle voz a lo que somos internamente. Compartirlo en el grupo y lograr reconectarlo en cada ocasión hasta que se logre seguridad de ser y existir.

Normalmente vivimos ocultándonos sin salir para nada, sin recordar que un día renunciamos a pretender vivir realmente y nos adaptamos a aceptar lo necesario para vivir. A veces la vida nos sorprende y nos conecta de forma intensa sintiendo entonces que recuperamos y recordamos esa energía vital que nos hace recordar que es, estar vivos, como si de un milagro se tratara. Cuando en realidad ese es el estado natural del ser humano despierto.

El vivir dentro, de forma desconectada es simplemente un hábito adquirido de autoalienación forzado, generado desde nuestra infancia. Pero no es la única forma de experimentar la vida.

Al darnos cuenta que eso es así gracias a las prácticas o a acontecimientos que nos reconectan con una forma diferente de sentirnos vivos, tenemos la oportunidad de iniciar y recuperar una forma de vivir más plena y auténtica con lo que somos. Querremos romper todos los condicionantes del pasado y expandir nuestra experiencia.

Este es uno de los objetivos de las prácticas de voz. Primero contactar con las partes dormidas mediante la atención, la respiración, la voz y el movimiento.

Sabemos que internamente somos algo real, sabemos que existimos, que tenemos una consciencia y que disponemos de la posibilidad de usar una energía que está a nuestra disposición. Lo que planteamos aquí es poner voz a eso que nunca expresamos o lo hacemos de forma limitada o poco creíble.

Escuchamos en nuestra propia voz, lo que sabemos que es verdadero en nuestro interior y no solemos mostrar, ni a los demás ni a nosotros mismos puesto que no lo manifestamos en el medio material, quedándose en lo increado. Aunque nos parezca extraño, **al ocultar lo que somos, lo ocultamos para la vida**. También porque lo que sabemos que somos no se ve reflejado en lo que se percibe externamente como cuerpos. Así que si nos permitimos el sonido de lo que somos en nosotros no hay juicio ni valoración, sabemos que el sonido es el reflejo de lo que somos y permitimos que se manifieste en la forma, que viva aquí.

Recalamos en esos espacios que siempre hemos tenido y nos abrimos a la posibilidad de oírnos desde la voz lo que sabemos que somos. Disfrutamos del proceso circular como un automasaje. Lo que somos lo oímos y lo volvemos a emitir. Arrastramos lo que somos con la voz de forma que disfrutemos de percibir lo que somos en la vida que oímos, así como en un bello baile dónde somos el bailarín y bailarina a la vez.

Con esa exploración interna, hemos podido percibir el espacio interno, sintiéndonos más amplios por dentro. Cuando estos espacios internos se expanden ante nuestra atención, a veces nos encontramos con una sorpresa y nos cuestionamos, ¿cómo es posible que me atienda tan poco? Ahora que estoy en paz, dentro de mí, habitándome por dentro, ¿cómo es posible que viva tan entregado a lo externo y tarde tanto tiempo hasta que vuelvo a entrar en mí? ¿Cómo es posible que no busque momentos para estar tan en paz como lo estoy ahora y porqué olvido de forma tan rápida que es así como quiero estar?

¿Cómo es posible que tanta influencia entre en mí y me condicione de tal modo que me impida sentir que soy yo el que vivo, que vivo como no quiero y no me dé cuenta que soy al que menos atención dedico?

Cuando cantamos para nosotros, vemos que nuestro interior se hace grande, se expande, de tal forma que llegamos a olvidar o a no darnos cuenta de los límites de nuestro cuerpo.

Sin embargo, nuestro interior está acostumbrado a tener que adaptarse a todo lo que viene de fuera, parece que esos espacios internos inmensos desaparecen inundados por lo externo. Cuando esto ocurre nos perdemos en lo externo y muchas veces somos incapaces de sentir siquiera lo que necesitamos.

Estas prácticas son interesantes para volver a los espacios internos cada vez, dónde conectamos con lo que somos y nuevamente llevamos la consciencia interna conectada a la presencia física externa mediante la voz. Nos unimos al mundo de los actos de forma que conectamos cada vez con más consciencia lo que somos con lo que hacemos. Romper la inercia y las resistencias que inconscientemente nos impiden ser, es un punto muy importante. Queda claro que invertimos la

dirección de la influencia. En vez de dejarnos inundar, somos nosotros los que salimos fuera después de reconocernos por dentro a habitar y vivir en plano físico.

Nos damos la libertad de ser lo que uno es, sin posicionamiento, ni intención, nada que hacer, solo expresar el ser. Posiblemente desde la consciencia interna, no podamos fijar ningún objetivo en el plano físico, porque realmente carece de trascendencia para al alma despierta. Simplemente **se limitará a estar presente en medio de una realidad cambiante**.

Práctica - Sin memoria ni conocimiento soy todo

Desde nuestro lugar presente podemos olvidarnos de todo conocimiento y de toda memoria y estar en el disfrute de uno mismo. Tanto el conocimiento y la memoria de las cosas de este plano, son irrelevantes para la consciencia despierta.

Intensificamos ese posicionamiento: "Esto lo hago porque soy yo. Lo hago porque existo. Para ser yo. Para aceptarme yo. Para amar lo que soy yo. No he de hacer ni construir nada ya que ya soy. Por eso emito mi sonido, para sentirme, para manifestarme, para respirar, para emocionarme, para reconocerme".

Conectamos con eso que somos y anhelamos. Usamos las manos, el movimiento, nos damos el masaje de sonido. Reconocemos el cuerpo y disfrutamos de su forma, de su movilidad, de bailar.

Podemos intensificar esa sensación de presencia de uno mismo en esos espacios ilimitados. Hacerlo en el momento presente es ilimitado. El gozo de uno mismo no cansa. Se respira y es ilimitado. Podemos permanecer en ello, nadie puede limitarnos en esta experiencia de ser.

Práctica - Percibiendo la energía del otro desde dentro

Existen muchas prácticas que se puede realizar percibiendo desde dentro la energía del entorno y de otras personas.

Pueden realizarse muchas variantes. Por ejemplo, mientras el grupo está cantando ante una señal o un sonido se puede iniciar una aproximación lenta hacia el centro estando atentos a lo que percibimos desde dentro. Si prestamos atención veremos el efecto interno que tiene la proximidad de la otra persona en lo que percibimos. Es algo que seguramente ya hemos experimentando, la potencia de esa percepción. El hacerlo unido al sonido de la voz intensifica considerablemente el efecto.

Otras variantes es ponerse por parejas y realizar el acercamiento de igual forma. Podemos alternar con otras personas y observar las diferentes energías. Esto último resulta muy interesante y se aprende mucho.

Se puede formar un círculo y que una persona pase dentro y vaya acercándose a cada componente percibiendo con atención la energía. También las personas del círculo pueden notar como modula la energía la personas que recorre el grupo según pasa de uno a otro.

La percepción de la energía desde dentro del exterior y la identificación de su cualidad, es un campo de estudio muy interesante y muy ventajoso. Podemos pensar que es sumamente difícil leer la energía o comprender a través de ella a una persona. Quizás sería verdaderamente difícil si no fuera porque contamos con un instrumento perceptor muy cualificado para hacerlo, que es nuestra propia alma, nuestra realidad interna. Realmente lo que necesita practicarse es nuestra capacidad de darnos cuenta e identificar lo que nuestro interior nos trasmite, aprender su lenguaje y su lectura. Podemos realizar muchas variantes de estas prácticas y dejarnos llevar por la imaginación porque pueden ocurriese innumerables juegos para desarrollar nuestra capacidad de percibir e interpretar la energía.

Cuando avanzamos en esta capacidad se nos abren infinidad de posibilidades y nuestra vida cambiará por completo.

Hay también que tener en cuenta que queramos ver más allá de lo aparente, porque a veces podemos percibir cosas que no podremos compartir o ni siquiera tenerlas en cuenta para poder convivir. Tenemos que estar seguros de aumentar la tolerancia, el no juicio y la compasión. Pues recibiremos mucha información que en algún sentido nos obligará a evolucionar en algunos aspectos que no esperábamos.

Taller 17

La memoria, es un límite para la experiencia. Cuando hemos repetido muchas veces una actividad, tendemos a solapar la experiencia previa sobre la actividad presente y sobre el futuro, con lo que de algún modo condicionamos el resultado de la experiencia presente con respecto a lo que ha ocurrido con anterioridad y anulamos de algún modo que pudiera ocurrir algo diferente.

Por ello, es mejor no usar la memoria en este sentido cuando se trata de abrirnos a lo nuevo o diferente. Estar siempre abiertos a experimentar como lo hacen los niños, como algo completamente nuevo cada vez con enormes posibilidades. “Hoy puede pasar algo diferente”. No es como las 300 veces anteriores, se trata de algo totalmente abierto y nuevo, una experiencia única.

Cada día todo puede ser diferente, podemos llegar más allá.

Trabajamos con el mundo interior que permanece como oculto y lo ponemos en comunicación con el mundo exterior. Generalmente conceptuamos que lo único a lo que debemos atender y dar respuesta es a la demanda externa. Mientras que lo interno puede permanecer oculto y que más bien no se muestre para pasar desapercibido.

Vivimos como si lo interno no existiera o de espaldas a ello, a pesar de que sabemos que es nuestra realidad. Lo anecdótico es que lo ocultamos como si se tratase de algo prohibido o inapropiado. Todo ello de forma inconsciente, resultando en una acción auto alienante.

“Siempre es más favorable negarse que pelearse”.

Por supuesto, no todas las personas actuamos del mismo modo, quizás en algún grado sea como indico.

Cuando uno se sugiere entrar dentro y mirar, es frecuente que pensemos, “es que no hay nada, es que me siento vacío y me entra angustia, he de mantenerme conectado con lo externo que sí existe, en lo externo se me reconoce y se me acepta, lo interno me produce inseguridad y cuestionamiento y no veo forma de sacar nada en claro mirando dentro”.

Nosotros utilizamos ese mundo interno expresándolo libremente con la voz, sin ningún juicio ni mente. Sin memoria. De forma que revitalizamos y tomamos consciencia de lo que es en ese momento, que es con lo que podemos realizar la alquimia. Otra cosa no existe, ni siquiera la creencia de percibir lo que es el momento presente es real. En el momento presente no existe nada, solo poder.

Esa acción de poner voz a lo que ocurre dentro puede movilizar muchos procesos o recuerdos no expresados y lo que vamos a hacer es darles salida con la voz y la expresión práctica.

La voz usada desde la conexión interna, es un medio muy plástico y maleable, como la arcilla en manos del alfarero. Cuando estamos interiorizados podemos visualizar esa arcilla maleable, dándole forma como sintamos de forma que nuestro interior se movilice.

Disfrutamos de la expresión libre de uno mismo de la misma forma en que actuamos en el grupo y en la mente colectiva.

Lo que nos afecta, nos activa y esto nos posibilita trabajar precisamente con la causa de las cosas.

El trabajo de conectar con el mundo interno y expresarlo, tiene un paralelismo en el trabajo con la mente global. Se trataría de realizar Pilates emocional con lo que nos afecta globalmente.

No hay una gran separación ni se identifica un límite claro entre lo individual y lo social. En muchas ocasiones no sabemos que es lo que nos afecta ni de dónde procede y puede tener mucho que ver con la psicología colectiva.

Cuando accedemos a estados internos, también accedemos a planos de mayor transcendencia, para poder cambiar las cosas o influir en nuestro entorno. Nos volvemos más operativos, con capacidad de influir en el grupo en general. En esos planos hay una materia dúctil maleable. Lo que hagamos en esos planos tiene un efecto directo en la consciencia del grupo. Nuestra capacidad de actuar en esos planos unificados se incrementa con nuestro grado de disolución del personaje, es decir más cercanos al alma, lo que implica en muchos casos el no actuar.

La interrelación entre la consciencia de grupo y nuestro estado psicológico es enorme. En muchas ocasiones nos creemos que lo que nos ocurre o lo que pensamos es algo nuestro y resulta que es de algo externo a nosotros.

Realizar este proceso de desprogramación conceptual es muy importante para crear distancia con nuestros estados. Cuando un día nos sentimos de un modo y al siguiente de otro muy diferente sin causa aparente, puede ser que se deba a cambios en la consciencia colectiva debido a diferentes factores, es lógico que de algún modo nos sintamos manipulados externamente y que desde luego estemos desprotegidos, aunque sea algo normal que ocurra.

Cuanto más practicamos el conectar con nuestro interior y lo movilizamos, no solo podemos ser más nosotros mismos, sino que la energía interna que se manifiesta en lo externo crea un campo protector al habitarlo por nosotros a nuestro alrededor, que tiende a aminorar la influencia y la penetración de los cambios externos. De tal forma que nos vamos haciendo más resistentes a la influencia de la mente global y la vamos identificando como algo que no es nuestro. De esta forma nos habilitamos para operar con más libertad e invertir la dirección de la influencia.

De esta manera, también nos sentiremos más capaces de mirar dentro. Podremos hacernos más expertos en identificar lo que ocurre dentro de nosotros, por qué nos pasan las cosas.

Algo muy importante es poder reconocer la causa de nuestros estados, esto nos da la posibilidad de actuar de forma precisa sobre las mismas causas y nos evitará inmensas pérdidas de energía. Imaginar a lo largo de la vida la cantidad de decisiones que pudimos tomar basados en no saber que nos pasaba. Como ejemplo más llamativo los “suicidios”.

Con la práctica, seremos capaces de desconectar de un estado que nos viene como impuesto desde el pasado y conectar con el estado con el que deseamos estar.

Cuanto más podemos expresar lo que no expresamos y está almacenado, más estamos bombeando fuera lo que sólo es una emoción que no se expresa. De forma que podemos verla fuera y crear así distancia. Esto nos ayuda enormemente a saber que no somos eso y que podemos alejarnos de lo que vemos que no somos. Incluso alejarnos hasta que desaparezca. Nada esencial perdemos.

Tendemos a pensar que nuestro estado emocional es uno mismo y que somos eso. A veces de un modo y otras de otro. Resulta que hay un gran porcentaje en la percepción de uno mismo que tiene que ver más con lo global que con uno mismo. Si somos pasivos en ese sentido, de alguna forma no podremos hacer otra cosa que esperar que pase el tiempo a ver si las condiciones externas mejoran para poder encontrarnos influidos de otra forma más gratificante.

Ver representado fuera mediante nuestra voz lo que tenemos dentro nos permite observarlo con perspectiva, como separado de uno. No podemos operar en nuestro interior, si la emoción está dentro. Sin embargo si logramos expresarla con nuestra voz si podremos verla desde afuera.

Este proceso de distanciarnos extrae de nosotros la parte circunstancial que no somos y podemos manejarla, quedando en nuestro interior la parte que si somos y vive. Cuando está fuera podemos observar con atención las circunstancias en que se produce y cómo evoluciona, comprendiendo todo el proceso con mucha más facilidad, podemos contemplar lo que nos ocurre desde lo verdadero interno, ahora mucho más relajado y libre, entonces podremos actuar de un modo preciso, casi quirúrgico para solucionar las situaciones del mejor modo.

Lo que sentimos, tiene mucho que ver con lo que nos ocurre y nada de eso somos, si lo sacamos queda lo que somos invariablemente.

Apoyarnos con percusión en la realización de las prácticas puede ayudarnos a sacar fuera todo eso que sentimos ayudándonos con movimientos o bailes expresivos. Siguiendo los pulsos del tambor acompasados con la respiración inspiración hacia adentro y sacando con la voz hacia afuera.

En cada práctica, es bueno abrirnos al momento presente, olvidando cualquier otra práctica, son experiencias nuevas que nos llevarán a nuevos estados de percepción.

No recordamos nada de otros ejercicios, es la primera vez que lo vamos a vivir, con resultados diferentes, cada vez.

Las cosas que nos han ocurrido no somos nosotros, ni pueden definir nuestro presente. En contra de creernos el personaje que nos ha ocurrido, que hemos representado.

La identificación de la sensación interna, la familiarización con los espacios internos, su forma no material, es un proceso que nos aparenta extraño, incierto y que nos motiva inseguridad, ya que no se puede tocar, en contra de la seguridad aparente que nos da todo lo que tocamos, aun cuando sabemos que en algún momento no seremos el cuerpo, ni podremos tocar con él.

Estamos acostumbrados a decir que lo que tocamos es cierto sin embargo con respecto a la presencia interna tendemos a conceptuar que no es segura o que no existe. En todo caso algo a ocultar o ignorar, ya que no tiene referentes externos en los que apoyarse y en muchos casos la información que nos aporta nos llevaría a actuar de forma desventajosa con respecto a los intereses materiales o a nuestra creencias de lo que necesitamos, con lo que aprendemos a negar lo que nuestro interior nos indica.

Precisamente estas prácticas en grupo, en las que insistimos en compartir con nuestra voz el espacio interno, nos ayudan a identificar ese mundo interno en los demás, lo que refuerza nuestra propia identificación de la otra realidad y nos aporta autonomía y alegría de ser, basados en lo que somos internamente. Como cuando un niño, logra confiar, ya no dejará de andar. Cuando una percepción que no puedes tocar, la percibes una vez, otra vez y otra vez, al cabo del tiempo igual logramos percibirlo de forma tan tangible como una cosa física. Nos aporta cada vez más seguridad incluso que lo físico.

Toda esa percepción constituye la realidad del alma, con lo que nos abrimos al mundo real que permanece. Cuando se empieza a caminar, ya no paramos.

En nuestro estado actual, cuando contemplamos estas cosas desde nuestra mente pensante nos indica que no hay nada y simplemente no puede verse mediante las dimensiones aprendidas. Es como querer ver redonda la luna con unas gafas cuadradas.

Lo cierto, es que cuando movilizamos nuestra verdad interna y se nos muestra con claridad, podemos reaccionar de dos formas muy diferentes, agradeciendo la visión de nuestra realidad deseando progresar en ella aunque implique realizar cambios en nuestra forma de vivir o abrumarnos y angustiarnos al comprobar en el estado en que vivimos y rechacemos casi violentamente esa visión que se nos presenta, ya que tenerlo en cuanta desmontaría prácticamente nuestra vida. La situación es bien diferente para unos y para otros y se pueden comprender ambas reacciones.

Práctica - Activando el cuerpo desde la energía interna

Desde la posición de pie iniciamos la interiorización, la conexión interna, la activación consciente de la respiración e iniciamos un sonido muy suave según sintamos nuestro cuerpo. Iremos ampliando la respiración visualizando como si el aire entrara por todos los focos energéticos del cuerpo. Según la apertura aumenta a la par que el sonido dejamos que nuestra manos y brazos

adquieran movilidad. Empezamos desde lo poco a lo mucho. Cualquier sensación o impulso lo expresamos con la voz y permitimos a nuestros brazos que liberen y manejen la energía o que esta guie el movimiento. Nos dejamos llevar por lo que nuestros brazos sientan, posiblemente actúen sobre alguna parte del cuerpo o movilicen energías. Abrirnos al proceso autónomo del cuerpo.

Sobre el manejo de la energía habría mucho que contar. Voy a compartiros algo práctico que a mí me ha resultado de gran utilidad en innumerables ocasiones.

En alguna ocasión quizás os hayáis sentido invadidos por otras personas, de forma que os sentíais a su merced, casi como si no os pudierais mover y con una extraña sensación de estar aprisionados. Resultando una situación intimidadora y muy agotadora para uno. Hay personas que especialmente nos provocan esa situación. ¿Os suena?

Pues bien, yo me di cuenta que esas personas que provocaban eso en mí siempre me abordaban por mi lado izquierdo, desde el que me sentía muy vulnerable. Pronto empecé a probar si podía mejorar la situación si me ponía de frente o incluso me cambiaba de lado. Mi sorpresa fue enorme. Estas personas se sentían incómodas y se marchaban repentinamente.

De alguna manera por la polaridad del cuerpo, si nos entran por el lado izquierdo estamos indefensos y pueden de alguna forma poseernos o controlarnos. Quizás robarnos energía o soltarnos su energía tóxica. Probarlo si os ocurre. Primero observar si se ubican en el lado izquierdo y después hacer lo posible para poneros de frente o colocarlo en vuestro lado derecho. Puede que os resulte especialmente difícil cambiar la posición, ya que consciente o inconscientemente la otra persona sabe que no podrá hacer lo que necesita o desea.

No voy a entrar en más detalles. Simplemente observarlo. Tenemos derecho a preservar nuestra energía y nuestro espacio. Esto nos afectará menos en la medida en que seamos más conscientes de nuestra energía y estemos más fuertes y protegidos por nuestra consciencia.

Práctica - Controlando la mente con la respiración

En el estado habitual al comienzo de las prácticas y centrados en nuestra presencia ponemos la atención en la respiración como si se tratase de un hilo fino que entra en nuestro interior. Un hilo fino como cuando olemos una rosa, de forma delicada, prolongada y profunda. Visualizamos esa rosa y dejamos que su esencia profunda entre por ese canal fino y delgado y estimula todo nuestro centro olfativo y nuestra mente.

Está demostrado que la mente pensante influye en nuestra respiración. Por el mismo motivo nuestra respiración puede influir en nuestra mente.

Si alargamos la respiración todo lo que podamos, veremos cómo nuestro pensamiento se vuelve más lento. Si además ponemos la atención en el olor de la rosa o en otro punto de atención, como el lugar dónde percibamos nuestro centro respirando en él, veremos como el pensamiento tenderá a desaparecer. Otro lugar dónde podemos poner la atención es en la parte alta de las

fosas nasales, facilitando que nuestro pensamiento desaparezca dejando fuera el mundo del concepto y lo cultural, de forma que entramos de lleno en la experiencia.

Podemos aprovechar a soltar el aire por la boca de forma que salga por él todo lo que nos pese y quiera salir. Cualquier ejercicio de respiración es muy apropiado para ello. Siempre hay algo que necesitamos soltar, ya que de forma continua surgen en el día a día situaciones que nos generan peso o tensión. También ayudarse del diafragma en algunos momentos puede resultar muy poderoso en estas descargas. Tanto una respiración fuerte como una que apenas se noten pueden ser igualmente efectivas, depende de lo que sintamos en el momento.

La práctica más sencilla puede resultar tremendamente poderosa dependiendo de la consciencia que se ponga en ella.

Taller 18

Práctica - La voz para moldear nuestra experiencia

Poner delante una visualización de una emoción conectada. La imagen de la energía que representa la emoción es maleable, como la arcilla. Podemos a través de nuestra voz darle forma tanto voluntariamente como espontáneamente. Si nuestra atención está en la emoción y permitimos la expresión libre de la voz conectada, según avance el canto iremos viendo que la forma y la apariencia de la imagen irán evolucionando. La voz aporta la energía que hará que la imagen se dinamice y evolucione, hasta que la emoción sea comprendida, disuelta o haya evolucionado y sintamos que el proceso haya concluido.

Práctica - Activando lo que somos

Nuestro mundo interno es infinitamente más grande y más amplio de lo que creemos. Más aún que lo que existe fuera y de la resonancia que podemos encontrar fuera a lo largo de los días vividos.

Hay una gran cantidad de nosotros mismos que no compartimos y decidimos no estar fuera. Es una creencia pensar que no podemos salir y compartir. Un gran % de nuestra capacidad de vivir y sentir nuestra vida quedan nublados y ocultos, limitándonos en gran medida nuestras posibilidades vitales. Por eso lo que vamos a hacer en esta práctica es darle vida, expresión a eso que no solemos permitir que se exprese o que desconocemos que existe en uno mismo.

Sintiendo nuestra voz como propia al igual que el movimiento. Vemos fuera, que estamos nosotros, tal cual estamos dentro. Se trata de romper la creencia de que no podemos compartir con tanta certeza como sabemos internamente que somos. De forma que empezamos a constatar esa comunicación. Tanto a través de nuestro sonido externo, como de nuestra percepción interna, lo que nos permite reconocernos e identificarnos. Nuestra realidad interna se fusiona con la realidad interna de los demás. Usamos entrar dentro y aproximarnos al mundo sensitivo del alma.

La invitación es a romper la creencia de que esto no es posible como si se tratara del cascarón de un huevo.

Ponerle voz a eso, es lo más sanador que existe. Nos escuchamos. Somos escuchados, desde la presencia auténtica interna, sin ninguna intención, ni pretensión, sin demandar nada de nadie, simplemente en justicia de poder vivir lo que soy y ha de vivir. Es absolutamente necesario para que nuestro ser interno se realice y pueda cumplir su objetivo de vida. Hacer libremente lo que he venido a hacer. Por eso escuchamos la voz de nuestro presencia interna, permitiendo que salga ese poder infinito e ilimitado que reside en nuestro interior, en forma de alegría, acogiendo la energía que el universo nos manda para realizar nuestro plan una vez lo identificamos y nos ponemos manos a la obra.

Hacer oír, hacernos oír lo que tenemos dentro. Lo que siempre hemos guardado. Privándole de oxigeno de vida, es tremendamente sanador. El merecer ser oídos como mínimo por uno mismo, increíblemente nos llena de felicidad el descubrir que podemos oírnos por nosotros mismos sin límite.

Que circule en grupo toda esa energía almacenada durante tantos años, permitir que se exprese con total seguridad de que escuchamos lo que somos, de que somos plenamente aceptados y podemos traer a la vida lo que realmente es, expresando con nuestra voz. Es un proceso ilimitado, tenemos infinitos dentro de nosotros.

Usamos mantras conectando en cada inhalación con la emoción que aparezca y lo vamos sacando en cada ciclo con la voz, renovando la atención y la intención en cada ciclo. Con la repetición incluso podemos sentir el efecto físico de nuestro canto.

Comprobar que hay un mundo interior que se puede compartir rompiendo la creencia que lo impide, encontrar el medio para hacerlo y atrevernos a salir, es algo que da vitalidad, reanima y activa las partes del alma que quedaron alienadas, recuperándola poco a poco por completo.

Cuando la mente nos dice que no conectamos, podemos usar el pensamiento: “Lo que es, siempre está”. Aun cuando creo que no lo haga bien, “siempre es” “siempre está”. Es cosa de la mente, lo que eres, eres.

La mente cree que no conecta, pero se trata solo un pensamiento. Pero estamos y somos. Dejar de hacer caso a lo que creemos es un gran avance, ya que es irrelevante para la verdad que podremos percibir.

El intelecto sabe muy poco sobre nosotros mismos, somos mucho más por dentro. Cada vez que conectamos internamente y nos dejamos sentir por la presencia comprobamos que un universo de vida y presencia se extiende en nuestro interior, simplemente por no pretender pensarlo con percepciones o conceptos externos, ni medirlo, ni interpretarlo, simplemente ser lo que experimentamos.

Justamente el que está mirando ese vacío es el que es, es el que existe, el que interpreta que no hay nada y no se percata de que para poder sacar esa conclusión ha de ser algo, que se auto engloba a sí mismo. El que observa, se observa a sí mismos como si no fuera él, de forma que no se ve. La capacidad de mirar y vernos, y de ver que no ve, se reconocería a sí misma y sabría que es sin necesidad de ver. El que observa que “no ve nada” ese es.

El alma, la presencia, lo habita todo. Es la que tiene la capacidad para recibir la energía del cosmos para que se materialice todo, ahora nuestro cuerpo. El límite lo pone nuestra mente, nuestras creencias de limitación, estamos estructurados aquí dentro de unos límites. Hay la posibilidad de romper esos límites mentales y dejarnos llevar por las posibilidades de nuestra presencia sin ponernos límites. Esto sería posible, aunque quizás nos saldríamos de los patrones de este acuerdo material en el que la vida en el cuerpo guarda cierto aspecto de estabilidad.

Cuando en el canto conectemos con un aire nuevo, que nos resulta desconocido y fresco, diferente a todo lo experimentado, hemos de dejarnos impulsar por ese toque sin ponerle mente.

También podemos de forma inspirada y anhelante abrirnos a ser sentidos por nuestra presencia invitando a que se una a nuestra consciencia actual. Ser el creado y el creador al mismo tiempo.

Durante las prácticas y dando tiempo suficiente en el que permanecemos interiorizados y abiertos, se darán muchas experiencias de las que comento en este escrito y muchas otras que me faltan por compartir y muchas más que podrás tu experimentar y serán vividas como la expresión de nosotros mismos reflejadas en nuestra acción.

Taller 19

¿Está pasando algo ahora? Un pensamiento quizás, pero los pensamientos no existen, no son nada en sí mismos. En este momento no está pasando, mañana no sabemos. Con no fijar la atención en algo que nos agobia ya no tiene efecto en nuestro estado de ánimo y luego puede no pasar o pude que la situación se resuelva sola sin prestarla atención o derive de manera diferente a cómo temíamos. Lo que está pasando ahora ya es, lo piense o no.

Cuando algo puede ocurrir próximamente nos afectaría a las 3 horas si es que ocurre, mientras puedo hacer lo que pueda hacer para evitarlo. La mayor parte del sufrimiento proviene del podría pasar y a veces incluso cuando pasa si es que pasa, resulta que lo llevamos mejor de lo que podríamos haber imaginado o que incluso es mejor que haya pasado.

Práctica - Vivir el presente

Conectamos con lo que está sucediendo en el momento presente, sabiendo que es nuevo y diferente a todo lo anterior. Para ello desconectamos por completo nuestra memoria, aunque sea por un rato. No tener en cuenta la memoria puede hacernos ver un mundo de posibilidades y opciones fuera de lo esperado y que ésta no nos deja ver.

Tenemos la tendencia a aceptar la creencia de que lo que pueda estar pasando en el momento presente es como una deducción o consecuencia de lo que la memoria nos dice que es lo lógico y simplemente vemos y aceptamos que es así. Incluso aunque otra persona pueda percibir desde el exterior que existen un sin número de otras posibilidades o que incluso lo que pasa lo interpreta de forma diferente. De este modo permanecemos en la actitud de preservar lo que nuestra creencia generada por nuestra memoria nos indica cómo lógico, cerrando de este modo un sinfín de otras posibilidades. Se Trata de una actitud muy pasiva y derrotista, aunque no lo percibamos, pero nos negamos conectar con la fuente de energía que asiste a la creatividad de la vida.

En una ocasión que acompañaba a una persona en su búsqueda de trabajo, la iban a notificar el resultado de una entrevista. Yo estaba a su lado escuchando en silencio. Entonces me alegre porque la iban a contratar, aunque ella creyó entender que no, que no la contrataban. Empezó a agradecer el tiempo que la habían prestado como para despedirse amigablemente ocultando su decepción. Casi ya se iba cuando el entrevistador tuvo que obligarla a no marcharse e insistir que estaban muy interesados en ella. Cuando se percató, no se lo podía creer. Bueno es un simple ejemplo de la ficción, pero ocurre que a veces escuchamos justamente lo contrario de lo que nos dicen dada nuestra enorme predisposición hacia un resultado. Nos dicen “si” y escuchamos “no”.

No se trata de anular la consciencia presente derivada de nuestro conocimiento, sino de todo el registro que tiene sobre lo que creemos ser y sobre el juicio sobre lo que nos está pasando. La memoria nos proyecta la situación pasada en el presente y nos impide abrirnos a las posibilidades reales que tenemos a nuestro alcance. De hecho, inconscientemente tendemos a rechazar sin darnos cuenta, toda aquella posibilidad que nos permitiría ir por un camino

diferente o cambiar el juicio sobre una persona que suponemos nos hizo un gran mal, todo aquello que podría cambiar nuestra teórica predeterminación y justificación cambiando nuestro personaje victimista y auto justificativo o que nos ocurriera algo distinto a lo que proyectamos. Es posible que el futuro más prometedor se nos muestre delante de nosotros y no seamos capaces de verlo o reconocerlo como una acción posible para nosotros. Quizás porque creemos que no va con nosotros y si nos ocurriese ya no podríamos seguir siendo lo que aceptamos ser un día. Tenemos tanta necesidad de sentirnos seguros que no paramos de proyectar la realidad en la que nos sentimos seguros e identificados, con un hueco en el mundo.

Usar la voz sin memoria, sin proyectar nada, ni para nada, ni siquiera pensar en proyectar quienes somos. Iniciamos el sonido desde el vacío interno escuchándonos y sintiéndonos en el sonido sin recordar nada sobre nosotros. Sentimos dentro nuestro que lo que somos en verdad, no tiene una forma concreta que nos limite, se basa en un saber que existo y podría ser cualquier otra cosa dónde mi consciencia habitase. Desde ese lugar decido soltar mi forma aparente y todas las creencias sobre mí mismo, derivadas de todo lo que me ha ocurrido. Comprendo que todo ello se dio, por que pasaron situaciones que me marcaron, pero en este momento puedo soltar todos los efectos que tuvieron sobre mí y abandono todo resultado e incluso todo lo que creo ser.

Desde este vaciado completo de mi interior de todo lo que no soy y es circunstancial, me entrego al vacío de ser solo presencia, existencia, energía. Mi voz sale suave, sin darme cuenta siquiera si suena o es silencio. Energía limpia y voz se mezclan como un sonido silencioso a la vez que sonoro. Entregado a esta paz, quizás lo que se manifieste sea directamente nuestra realidad y nuestra verdad. Escuchamos con atención y dejamos que esa escucha libre y abierta de lo que somos inunde nuestra mente y se llene de mí mismo. Esa energía de ser colma mi espacio mental y en su avance hacia el mundo de la mente genera un único pensamiento que se expande en todo confín e irradia en todo mi presencia, que se refleja en infinitos espejos de mí mismo y quedo en paz.

Práctica - Reconociendo el universo interno

Cuando cerramos los ojos, la ventana del alma se abre. Aprendiendo a contemplar el alma podemos verla con los ojos abiertos.

Con la práctica de poner voz al tiempo que nos percibimos, cada vez nos volvemos más operativos para actuar a través de ella. Es interesante estar muy atentos y perceptivos a las visiones o percepciones que tengamos durante el canto, tratándose la voz de un medio dúctil que representa en forma de visiones y colores una realidad latente. Al practicar podemos expulsar de nuestro sistema lo que deseemos. Es una herramienta alquímica que actúa entre la materia y la energía. O dicho de otro modo entre el alma y el cuerpo o lo que se manifiesta en este plano físico. También se puede entender que “cuerpo” es toda la materia.

Al tiempo que cantamos estamos muy atentos a la escucha de nuestro sonido, ya que somos el intérprete perfecto de nuestra expresión. El entrecejo tiene una enorme capacidad para percibir

lo que proyecta nuestro canto, así que si ponemos atención en él, estaremos activando su visión. Todo es cuestión de practicar, si es en grupo los resultados siempre son superiores.

Que bien se siente uno cuando conecta el corazón y permite que salga y se exprese en la voz y éste siente que es escuchado por él mismo y se reconoce en el canto. Al percibir así nuestro corazón se activa la percepción de los corazones de los demás y llega un momento en que todos los corazones cantan y se escuchan como un solo corazón.

Enfocamos la atención en el corazón y sentimos que la voz es empujada desde ahí. Dejamos que progresivamente nuestro corazón se expanda y reconozca desde dentro la presencia de otros corazones que también se abren y expanden hacia nosotros.

Esto que parece como un bello sueño, está al alcance de todos y tenemos la capacidad de lograrlo, de forma increíblemente fácil. Simplemente dejando a un lado la creencia y abriéndonos a la única verdad. “Buscamos el amor y la unión”.

Mirar sin memoria, sin pensamiento, sin intención, solo con atención al momento, nos permitimos reconocer la energía que está en los dos y ver como las energías se reconocen y se atienden.

Percibimos el chakra corona y nos cargamos con la luz del Sol. Descargamos con los pies en la Tierra y la reconocemos. La Tierra agradece ser tratada de forma despierta, reconociendo su alma o espíritu. Ella es extremadamente sensible y maternal. Una madre siempre reconoce el amor de sus hijos y lo devuelve multiplicado, nos nutre con su leche que sale de sí misma. Con la Tierra podemos estar siempre conectados, siempre estamos en ella. Así la Tierra nos trasmite también su energía y presencia y la reconocemos fluir con la nuestra, entremezclados en ríos de luz y amor mutuo.

En estos momentos podemos extendernos totalmente sin mente, sabiéndonos acogidos y contenidos, protegidos.

Para saber lo que somos no necesitamos pensar sino sentir nuestra presencia, sin pensamiento. Nos basta con reconocernos en lo que sentimos. Logramos la libertad de ser lo que somos, nada que hacer, nada más sencillo que ser lo que somos.

Naturalmente para lograr esto, hemos de dejar a un lado creernos el personaje, creernos que hemos de defenderlo. Creernos y mantenernos en una apariencia vacía. Cualquiera de estas cosas nos mantiene en el pensamiento de creer que hemos de mantenernos en una estructura artificial. De verdad, suelta eso y ábrete a ser amado, lo mereces sin “merecerlo”.

Es muy recomendable prestar mucha atención a las sensaciones corporales. Si nos sobreviene una tensión, un bloqueo o incluso un dolor agudo, lo que manifiesta es que existe una parte nuestra que está afectada y evidencia la necesidad de abrirnos, aceptándolo como parte de la dicha de ser lo que somos. El dolor puede ser integrado, sentido y acogido, sin duda forma parte del proceso de apertura o sanación. El efecto mágico de acogimiento y de amar esa

manifestación tiene un efecto increíblemente placentero y liberador. Siempre la fuente de amor está disponible para amarse a uno mismo y todo lo que está al lado de nuestra verdad.

También mucha atención a los oídos para escucharnos con acogimiento. Al igual que la vibración de la voz se puede sentir en el cuerpo, la escucha también se puede percibir en él. Esas sensaciones físicas del sonido, son las que unen lo inmaterial con lo material. Estar muy atentos a ese proceso trae el alma al plano físico y los hace uno. Reconcilia para siempre la vida material con la verdad. Lo que es ahora y siempre.

Qué importante es la presencia de los demás para reconocer nuestra propia presencia. No hay muchas ocasiones en la que podamos experimentar estas cosas y es una gran ayuda a no sentirnos tan solos. Aunque nos relacionamos con muchas personas según lo social, no llegamos a sentir esa comunicación y esa conexión, ya que estamos inconscientes e inmersos en hacer lo que externamente hemos de hacer, en muchos casos de forma automática.

Detenernos a ser conscientes de nuestro sentir real interno y hacer las cosas de ese modo nos permite comunicar a los demás que estamos despiertos. Con poner un poco de atención mientras nos paramos a hablar con una mirada de paz a sus ojos conectados internamente y trasmitiendo que le sentimos. ¿Imaginas lo que deseo que cuando leas todo esto, puedas sentirme? Si te has sentido solo por dentro, espero que en estos momentos sepas que esa misma soledad interna es natural. Tan natural que la padecemos todos los seres humanos desde el momento en que el alma decidió experimentar la individualidad, olvidándose de lo que es en realidad. Así que forma parte de las características de este sueño, en el que no recordamos quienes somos. La buena noticia, es que nuestro anhelo interno nos hace intuir que existe una forma de estar diferente, nos demuestra que esa soledad interna no es un mandato absoluto. Que podemos seguirle el rastro y lograr despertar. Es un camino ya muy transitado, en la actualidad parece una gran autopista. Muchas personas ya intuyen el gran despertar en este plano dónde debíamos experimentar la separación de las consciencias.

Si tu intuyes de lo que hablamos, respira en ello y percibe que hay millones de seres recordándose a sí mismos lo que son. Poco a poco aflorará. El juego del aislamiento termina.

Taller 20

Después de tantos talleres intensos y plenos, en muchas ocasiones me cuestiono si ya está todo experimentado, si llegará un momento en el que no se dé algo nuevo y diferente.

Me da por pensar si estaré repitiendo siempre lo mismo o si cada vez se renueva. Al no seguir un plan prefijado y dejarme fluir en cada taller, me pregunto muchas veces si las personas que vienen a menudo no les sonará todo a lo mismo.

Gracias a la forma en que los talleres se realizan, esos pensamientos no llegan a producirse nunca en los talleres. Quizás unas horas antes fugazmente.

Me sorprende en muchas ocasiones mi tranquilidad al respecto, ya que siempre el fluir de lo que ocurre se manifiesta como la guía perfecta, sin haberme faltado en ningún momento.

En esta ocasión y después de haber experimentado tantas cosas planteamos una práctica para profundizar más en lo desconocido.

Práctica - Mirando en lo desconocido

Siendo muy conscientes de lo mucho que hemos visto y comprendido de nuestro mundo interno. Habiendo llegado a percepciones sobre lo real que nos ampliaron la mente y la consciencia de existir. Optamos por dejar de lado todos esos logros y nos desprendemos de ellos. De algún modo se instalaron en nuestra memoria y llegan a formar como una nueva situación dónde reconocernos, al tiempo que también es un estado de mayor paz, representa un lugar dónde podría quedarme durante años.

Así que dejamos que todo eso, por muy grato que sea, se disuelva y quedamos nuevamente con la imagen de nosotros mismos vacía, sin contenido, ni recuerdos de lo experimentado en los talleres.

Detrás de todo esto y con la única guía que siempre hemos tenido, el sentir que existimos, nos entregamos a la escucha de lo que se oculta en nuestro interior, más adentro. Podemos visualizar como estando en un ascensor, dónde subimos muchas plantas y de vez en cuando se abre la puerta y nos vamos encontrando con lugares más amplios y bellos cada vez. Estamos un tiempo disfrutando del lugar, pero algo nos dice que lo que buscamos no está allí aún. Entregamos la experiencia y volvemos a vaciarnos para seguir profundizando en nuestro interior.

Quizás cuando realizamos ese vaciado sea similar a entrar nuevamente en la cabina del ascensor. Volvemos a no ver nada mientras quedamos a la espera de llegar a la siguiente planta.

Se trata de ir captando algo diferente, algo que no proceda de nuestra memoria temporal. Algo nuevo. Como en todas las prácticas ponemos un sonido, en este caso inerte conectado con ese

vacío mientras permitimos que se muestre en el sonido o que aparezca en nuestro centro. Siempre la guía es el anhelo y la creciente sensación de cercanía del amado.

Según la voz conecta con él, lo drena en el presente y permite que se manifiesten más y más internas vivencias aquí y ahora.

Estas vibraciones que proceden de ese nuevo lugar que habitamos inundan en real lo que ocurre en este plano y se irradian en la Tierra esas conexiones internas, como si se tratara de una puerta dimensional por dónde entran las radiaciones de la realización planetaria. Podemos realizar esta práctica de forma consciente activando cada vez más profundamente la acción en nosotros llevándola al día a día.

Vamos a estar atentos a lo sutil, sin esfuerzo. Enfocamos y ampliamos la percepción.

No cabe duda en que a medida que vamos manifestando lo interior a través de la voz, nos vamos abriendo a conocer o recordar lo que internamente somos. En la medida que esto se va desplegando se abre a una experiencia dual, un despertar interior de las dimensiones del alma. Cuando vamos a dormir, lo que ocurre es que nos olvidamos de la individualidad y nos integramos en la totalidad y cuando despertamos desconectamos de la totalidad y volvemos a la individualidad gracias a nuestra memoria como personaje creado.

De hecho estos viajes de sonido que hacemos nos acercan más a esa sensación de totalidad y conexión, dónde nos olvidamos de la sensación de separación. Estas sensaciones de conexión y reconocimiento interno no son simples imaginaciones, se viven como algo real.

Una vez que logramos percibirlo como algo real vemos con claridad que nos lleva a una dualidad en cuanto a la forma de experimentar la vida.

Por un lado, está nuestra actividad cotidiana que podemos retomar sin ninguna dificultad, pues seguimos en nuestro lugar como personaje y por otro lado tenemos consciencia que existe otra realidad que ya palpamos en algunos momentos, que reconocemos como mucho más real y cercana a lo que sentimos que somos internamente.

En esa situación, tenemos la posibilidad de decidir dónde invertimos la energía de que disponemos, teniendo muy claro que dónde invertimos atención y respiración, allí se intensificará lo que es en cada lugar.

Tenemos la opción de seguir viviendo como seres individuales y al mismo tiempo vivir una vida interna con consciencia de ser almas en conexión con la totalidad. Podemos disponer de una personalidad humana acorde con la vida terrestre y una conexión con el todo dónde permanecemos en continua conexión.

Si decidimos evolucionar en la senda interna no lo podemos tener más fácil, pues desde esa senda proviene la verdad y el sustento que mantiene a todo lo creado a cada instante.

Si percibimos lo que sabemos que existe dentro de nosotros, es porque la verdad o el creador, es en sí mismo, el que causa lo que sientes. Si él causa lo que siento he de estar muy cercano o conectado con él. Reconocerse en eso que sabemos que somos es simplemente estar siendo, de algún modo el creador. Podemos hacerlo, siéndolo o estando.

Se trata de podernos ir abriendo a esa otra percepción poco a poco y esto lo podemos hacer a través de percibirla de algún modo, como por ejemplo activándola en el presente mediante la voz.

Para ello hemos de identificar lo que somos primeramente para conectarlo y dejarlo salir a través de la voz. Es una energía muy sutil, hermosa y bella, que siempre ha sido compartida por seres especiales. Se trata de dejarnos embriagar por ella. Nos estamos abriendo sin duda a esa posibilidad, simplemente abriendo el canal de comunicación con la energía que fluye detrás de sentirnos vivos, se puede notar con gran claridad.

En la medida en que individualmente la vamos conectando, nos vamos a comunicar directamente con esa dimensión oculta que es natural para el alma, que hay en todas partes. La mayor parte de la gente ni sospechamos de qué se trata, ya que estamos totalmente sumergidos en la problemática de la vida. Viviendo el sueño de creernos que somos personajes que siempre estarán, hasta que vemos que nuestra vida se acaba y ya nada tiene sentido. ¿Dónde habré estado?

Pero lo cierto es que hay otra verdad, otra realidad que está a nuestro alcance y podemos conectarla desde ya, fuera del espacio/tiempo y toda condición. Es cuando verdaderamente podemos vivir en esa dualidad que somos, alma y cuerpo. La conexión plena con el mundo del alma, sin duda implica una trascendencia y una comprensión completa de la existencia, en la cual podemos permanecer nuevamente para siempre, mientras la vida en el cuerpo transcurre.

A estos efectos, conectar con esa dimensión y vivir desde ella, nos permite irradiar una energía luminosa y libre de todo sin sentido influyendo en la apertura de las personas como si se tratase de una lluvia luminosa, pues no cabe duda de que todo ser humano anhela y busca la paz y el amor del mundo del alma, una energía que posiciona instantáneamente a cada ser humano para expandir una consciencia que permita que las condiciones tan negativas actuales cambien a un modelo dónde la luz del alma se integre en la vida del ser humano.

Lo único que puede cambiar los pronósticos para la Tierra y la humanidad es que realicemos ese contacto poderoso con la energía del alma. Una vez que la conectamos es híper poderosa. Se trata de la energía del amor trascendente actuando según decidamos en el ejercicio del libre albedrío. Esto quiere decir que si tú conectas y despiertas en ti, su poder y decides intermediar mediante su influencia no vas en contra del libre albedrío, ya que tú mismo decidiste conectarte e irradiar su presencia pasando desde el nacimiento un largo proceso dónde pudiste o no pudiste lograrlo. El libre albedrío entonces actúa en las demás personas quienes deciden qué hacer con su propia vida.

Es una energía que penetra más que los rayos gamma. Atraviesa toda materia sin afectarla. Ya que es luz que no quema, envuelta en rosa, violeta, amarillo e indefinidos colores. Quien se abre a ella es tocado para siempre y se convierte en espejo radiante.

Esa energía, a veces llamada crística, está presente en todas partes. Vamos a conectar con la posibilidad de que percibamos la presencia de esa energía y se pueda manifestar.

Práctica - Reflejar lo que me crea en lo creado

Para ello permanecemos muy atentos, con los ojos cerrados. En silencio, sin realizar esfuerzo alguno, nos enfocamos en el centro de la sala, sin nada que hacer.

Tiene que existir algo que está detrás de todo. Eso tiene que estar aquí también. En el centro de la sala, aquí y ahora. Se trata de algo que mantiene todo lo creado y por lo tanto a mí mismo. Ese algo ha de tener mucho que ver con mi interior, ya que profundamente tengo la certeza de que existo y soy real. Son de la misma naturaleza sutil.

Si esto es así, este momento puede ser el instante en el que podamos abrirnos y reconocer la naturaleza de lo que somos mediante el contacto con lo que hay detrás de mí y en todo y es lo que percibo también en el centro de la sala.

Permanecemos en silencio enfocando en ese espacio vacío dónde se manifiesta lo que hay detrás de todo. Percibo el enfoque del grupo y me ayuda a intensificar el poder de mi percepción.

Cada vez que conectamos con eso, todas las pequeñeces del ser humano desaparecen porque se trata del mal sueño de creernos limitados y separados. Si la Tierra entera desapareciera, estaríamos igualmente sumergidos en esa energía. La Tierra y la vida humana material es un lugar de experimentación dónde las almas elijen habitar, lo cual quiere decir que podemos vivir esa dualidad en perfecta armonía una vez despertamos a la consciencia dual y lo asumimos.

Podemos entonces interactuar y cooperar con el plan que cada uno tiene de experimentación. Esto no es religión, no es ficción, ni una aventura de ciencia ficción. Se trata de la realidad que está más allá de cualquier elucubración mental. Se basa en la percepción interna de algo real que está pulsando en el interior. Por eso podemos enfocarnos en ello y que nuestra voz lo traiga aquí y ahora sin necesidad de definirlo en modo alguno, ya que esa es la limitación que aporta el creernos forma. No puede ser contenido por el cuerpo, ni la palabra, ni ningún hecho, ni recuerdo, ni conocimiento. Solamente la experiencia directa de la energía que podemos captar con nuestra atención es la puerta y el enlace con el mundo real. Ninguna otra cosa que no estemos percibiendo directamente nos será de utilidad, hayamos leído los miles de libros que hayamos leído. Solo percibo lo que en este instante se me manifieste y permanezco a la espera.

Siempre en todo momento dinamizamos esa conexión energética para que se manifieste en la consciencia del grupo y para que podamos percibirla de unos en otros logrando que se manifieste libremente y podamos volar percibiendo esa realidad que se empieza a manifestar y que siempre hemos sido. Nos hacemos colaboradores de nosotros mismos.

Desde esa percepción iniciamos el sonido en forma de canto.

Posiblemente no sepamos lo que somos por que no encontramos forma dónde nos encontremos identificados desde lo que sabemos que somos, ni podemos definir lo que sentimos interiormente, solo que nos acompaña desde siempre, esa sensación de existir.

Eso genera frustración en muchas ocasiones cuando deseamos vivir con autenticidad ya que en gran parte no nos creemos lo que vivimos en lo profundo. Un día somos bebes, otro día somos niños, adolescentes, siempre con las circunstancias de cada edad. Mientras va pasando el tiempo a la espera de que en algún momento nos reconozcamos desde el alma en el momento que sea o siempre. Resulta que ese momento no llega nunca si esperamos que algo externo nos de la señal de salida. Se trata de una decisión interna que uno decide empezar a ser, lo que es.

No es de extrañar que no nos identifiquemos con la edad de nuestro cuerpo, ni siquiera con la creencia de envejecer o morir. Tenemos desde ese sentir una gran dificultad para aceptar la identificación con el cuerpo.

Resulta tan sencillo representarse en la energía cuando estamos en plena práctica mediante el sonido conectado y tan complicado mantener ese estado cuando volvemos al día a día.

Expresarnos en lo que vemos materialmente es muy frustrante ya que no nos reconocemos. ¿Estás de acuerdo?

Poniendo voz destapamos la visualización y empezamos a reconocernos más, mediante el movimiento energético de nuestro interior que mediante nuestras formas físicas, lo que ocurre es que aún la identificación interna no ha adquirido suficiente fuerza, pero casi te aseguro que nos reconocemos más internamente que externamente. Es allí dónde vamos ganando en consciencia de existir y sobre todo en nuestra propia movilidad como tal alma.

Me doy perfecta cuanta del efecto que tiene en mi vida conceptuarme como una forma física sujeta al tiempo y al espacio y entiendo también como afecta a los demás de igual modo. Me doy cuenta como yo mismo proyecto los reflejos de la forma en las consciencias de los demás, contribuyendo a mantener la creencia de ser solamente cuerpos, de forma que todos estamos atrapados por igual en las conceptualizaciones existentes.

Yo mismo no soy capaz de ver a los demás fuera del personaje y juzgo lo que me agrada y lo que no, al margen de la esencia del alma. Ni yo veo a los demás ni los demás me ven a mí.

Como grupo podemos pulsar por destapar absolutamente todo lo que nos bloquea entre unos y otros y nos impide socialmente manifestar la verdad. Ese proceso lo podemos realizar muy conscientemente entre el grupo de participantes. Nos vamos a permitir mostrarnos desde nuestra verdad y vamos a revertir el proceso de condicionamiento alienante por el de ver la realidad de lo que somos en los demás.

De esta forma vemos que el poder de lo social a la hora de alienarnos como almas puede ser anulado desde el mismo componente social, es decir mediante la acción de un grupo de personas libres.

Llevar esta conexión interna que experimentamos en las prácticas a la vivencia del día a día y poderlo compaginar al mismo tiempo es interesante, un reto y la propuesta. Realmente podemos vivir en armonía con las dos realidades que para nosotros será una sola. Llevamos tantos años siguiendo la controvertida realidad externa que hemos dejado abandonada la vivencia interna. Con las prácticas vamos a irnos revitalizando interiormente de forma que nuestra presencia será como nuestra moneda de cambio con los demás en el día a día y empezaremos a escuchar a cada ser como un reflejo de eso que sentimos dentro que empieza a manifestarse por fin. Empezamos a revitalizarnos unos a otros.

Os cuento una experiencia surgida en una sesión práctica:

"Durante el canto me ha llegado la visión de mi madre, de una forma muy especial y diferente a como normalmente la visualizo. La sentí como un ser humano dentro de su situación, cómo asimila y acoge a otro ser que viene a la Tierra desde prácticamente un estado de inconsciencia, de prácticamente no saber nada, de tener una mente tan reducida y tan normal, con apenas unos soportes existenciales que le ayuden a comprender y saber quién es, desde una precariedad existencial tan grande y unas carencias tan importantes. Cómo a pesar de eso lo lleva con el máximo de sus posibilidades, dándose de sí totalmente y criando a esa criatura, amparándole en todos los sentidos, sin apenas tener para ampararse a sí misma, sin apoyos ni ayudas, desde la debilidad y la falta de auto estima. Pude percibir en un instante lo mucho que como hijos demandamos a la madre, "que me de amor puro y consciente". Mientras cantaba he podido percibir su vida, su estado de conciencia y no he podido por menos que darle las gracias. Porque me ha permitido estar aquí en este momento, compartiendo estas cosas con vosotros. Me ha surgido una compasión inmensa hacia mi propia madre, cuando he comprendido profundamente los parámetros en los que ha vivido. Cuando antes le reprochaba todo, haciéndola responsable de todo cuanto pasó. Me doy cuenta ahora de la gran carencia que tengo y ahora comprendo de dónde proviene. Echo en falta el amor incondicional de la madre y he estado dependiendo de mi madre en el cuerpo para recibir ese amor incondicional que todos anhelamos. Ahora que la contemplo, me doy cuenta de su imposibilidad real de poder darme eso. Es increíble que una mujer pueda desde tal carencia engendrar hijos sin saber si quiera que es el amor incondicional de una madre. Tanto que jamás debieron sentirlo o reconocerlo. ¿Cómo entonces puede entregarlo a sus hijos si nunca lo recibió? ¿Acaso ella no intuye la causa de su falta de amor y su sentido de culpa por no haberlo dado? ¿Cómo podrá reconocer que le era imposible dar lo que ella sabe que necesitan recibir los hijos para poderse querer a sí mismos, si ella no logró siquiera amarse a sí misma, ni se sabe comprender ni entender por no haberlo podido dar?

Si intuimos que hay una necesidad real de saberse amados y esto es lo que nos permite luego dar amor, entonces esa energía ha de ser canalizada por algún medio. Si el canal natural para que nos llegue el amor incondicional no ha funcionado, como era el caso, entonces nada impide localizar otro canal para poderlo recibir.

Ese canal sin duda existe y es más directo aún que el maternal según el cuerpo. Se trata de lo que podríamos llamar la Madre Universal que aporta el amor incondicional a todo lo creado. Esta Madre Universal, canaliza a través de las madres ese amor que nutre en el amor a uno mismo a cada hijo que nace.

Si esto no ha ocurrido en mí, puedo recibirlo directamente de la gran Madre y nutrirme por completo, hasta saciarme. Una vez saciado, desaparece mi rol de hijo demandante y puedo adoptar la acción de nutrir a los demás.

Precisamente saber que podemos recibir sin límite de quien realmente puede darnos, nos hace igualmente ilimitados para nutrirnos primeramente y nutrir al mundo. Qué menos que a nuestra propia madre, dándole todo ese amor que nos faltó a nosotros, que sin duda le falto a ella primero. De esta forma podemos abrirnos a una nueva vida."

Con esto cerramos un ciclo sanador, que sanará al mundo.

En muchos momentos de la historia se han vivido épocas desde esa consciencia.

Sin embargo, hoy en día tenemos una carencia de amor de tal magnitud y nuestras mentes están programadas para la pérdida de valor de tal manera, que parece imposible revertir esta situación.

Lo increíble es lo sencillo que es volver al amor, simplemente porque está disponible a nuestro alrededor y es lo que mantiene todo lo creado. Pero estamos viviendo en un mundo mental de tal magnitud que aunque nos lo pongan delante no lo veremos.

Si las personas que lo conectamos empezamos a compartirlo como el dar buenos días desde la vivencia real, es posible que se realice un cambio mundial sin ningún esfuerzo. Lo podemos hacer cada vez que cantemos, materializarlo y traerlo aquí, a la dimensión física y vivirlo al mismo tiempo en las dos dimensiones.

Tiene que partirse de la experiencia directa y personal, no se trata de algo que me imagine. Por eso es importante recorrer ese camino de despertar y manifestar nuestra realidad y verdad interna en todo momento. Alejarnos radicalmente de la vida del personaje y la apariencia. Seguirle el juego a nuestro personaje implantado. Mientras eso llega, le ponemos voz a lo que tenemos dentro y tarde o temprano lo vamos a conectar con absoluta certeza. Gracias a que lo vamos a percibir también en los demás resultará un proceso feliz y ligero. Ya no estamos solos. Dicen que una nueva era llega, sin duda se parecerá a esto. ¿Por qué no?

Se trata de una cuestión de percepción, como si de repente sentimos una sensación de frescor o calor. Es experiencia directa de la luz. En el momento que lo captemos podemos poner la atención en ello y empezar a sonarlo para que se vitalice y dinamice en esta realidad actual.

La clave está en no hacer moda, no basarnos en el resultado externo de lo que ocurra, no estar pendiente de si a otros les vale, sino bastarnos a nosotros mismos. Al querer hacer algo para

otros iniciamos la proyección y nos desconecta del poder. Se trata de no perder el contacto interno y mantenerse unido a esa energía que hemos conectado. No verla fuera de uno, sería como sentirnos un Sol radiante entregando desde su centro. Dando luz, pero permaneciendo en el núcleo. Esta cualidad es la que permite que el Sol se mantenga en lo alto por miles de años dando vida.

Lo que hagamos, que sea exclusivamente importante para uno sin importarnos si a alguien más le sirve o ayuda. Esto no es egoísmo, sino la única forma de lograr realizarse. De actuar de otro modo, no lo realizaríamos en nosotros mismos y pronto perderíamos la conexión y el poder. Entonces estaríamos fomentando la palabrería, las modas y terminaríamos por inutilizar el nuevo camino que se abre.

Ver que el otro nos necesita es irreal, ya que todos podemos realizarlo y nos posiciona en un lugar dónde ya no se puede realizar, ni en uno mismo. Por eso no es egoísmo, al contrario, es posibilitar que el otro lo haga en sí mismo. Si nos disponemos a ayudarle, simplemente no lo hará.

En el momento en que pienses de que es importante para los demás se crea una moda basada en la proyección externa y así es vista por los demás. Es decir se convierten en imitadores de lo externo en vez de percibir internamente la energía de tu Sol central.

El gran reto de todos los maestros siempre ha sido este, ¿cómo enseñar a mirar dentro si para indicarlo me miran a mí? ¿Es de extrañar que los maestros se retiren para a ver si así empezamos a creer primero y a ver después que la verdad está en nuestro centro personal? ¿Que los pasos los ha de dar uno con sus propios pies? El ejemplo es sencillo, cuando intentamos guiar con nuestros ojos a otro en una situación delicada, que requiere precisión, por más que queramos dar indicaciones, la otra persona no está en el mismo punto de vista que nosotros ya que ocupamos diferentes posiciones en el espacio, así que nuestras indicaciones no harán otra cosa que confundirle y sacarle de su punto de observación. Algo similar ocurre cuando señalamos a alguien un objeto, es fácil que se crea que nos referimos a otro diferente que está al lado. Algo así va a ocurrir, por mucho que hablemos de lo que es experiencia directa a otras personas, ni de percibir la realidad de la vivencia, por ejemplo cuando nos referimos a ella con una palabra como “paz”. Si logran la vivencia interna de la paz, dirán que no es paz que es otra cosa que no logran ponerlo en palabras. Esto ha pasado en algún taller. Un participante decía que no era paz lo que había sentido, que se trataba de,.. cuando realmente estaba describiendo la paz.

El gran reto es lograr transmitir una verdad a realizar sin que quien la escuche la proyecte fuera de su interior y pretenda realizarla allí, dónde se transforma en una película más.

Si nos dedicáramos a realizarlo en uno mismo por muy poca cosa que parezca, eso precisamente marcaría el comienzo, incluso si creemos que no es nada, que está vacío, permanecer en la escucha atenta que pronto el alma y su capacidad de percibir comenzarán a llenarnos de energía, de sensaciones, de presencia y dicha por despertar el fuego de la consciencia en uno mismo.

Una vez que esto se inicia no hay ya forma de que pare, por que recibe de forma directa la guía y la vida se convierte en algo auto mantenido de más a más. Una persona que inicia ese camino se convierte en un potente faro por que permanece encendido y puede de un modo milagroso ayudar a que otros desde su silencio interior, capten la señal de su despertar en la consciencia del alma.

Esto no hace falta creerlo, no hace falta aceptar que existe otra dimensión, da igual lo que creas, si eres ateo, si crees solo en la materia, si conceptualizas las cosas de forma diferente. Prueba a poner sistemáticamente voz a todo eso que esta tan dentro de ti y escúchate. Experimenta ese mundo de experiencias que puede despertarse en ti, permite que ese proceso de ser tú, se manifieste y evolucione y luego puedes seguir viviendo la vida de forma más plena siendo tú mismo plenamente. Sigue pensando a tu modo como desees. Ninguna creencia puede auto sostenerse por ella misma si no está basada en la realidad. Lo que es, es, pensemos lo que pensemos, pues sé plenamente lo que seas.

Da igual si hay reencarnaciones, si tenemos una misión, lo importante es lo que somos capaces de experimentar fuera de toda creencia y toda suposición, realizarnos en consciencia en cada instante irradiando vida como soles. Vivir en el pensamiento de la normalidad, la rutina, el día a día, de distraernos con películas, la televisión, incluso leyendo este libro, es la mejor forma de distraernos del vivir y de alejarnos de la presencia.

Qué importante es dejar la fantasía, las creencias y todo aquello que hemos construido a lo largo de la vida basada en nuestras experiencias. Resulta difícil diferenciar en el fondo del recuerdo lo que son primeras impresiones de la encarnación de lo que pudiera venir de antes como para hacer suposiciones. Es tan necesario desterrar todo lo temporal para poder reconocer lo que queda de verdad en nosotros. Por favor, reflexiona seriamente sobre ti mismo y si es tu deseo quédate vacío de todo recuerdo de ti y comienza a reconocer lo verdadero.

Si nos fijamos en el pasado, veremos que se trata de un conglomerado de recuerdos sobre vivencias reales, interpretaciones de las mismas, sueños entremezclados con realidades, películas e historias, fantasías y deseos y un sinfín de componentes que se entremezclan. Sinceramente, es más sencillo hacer una pelota con todo ello y tirarlo a la papelera, antes que pretender sacar algo en claro de ello. Siendo pragmáticos sería más directo quedarnos en blanco y reconocernos en el interior, sólo tomando aquello que palpamos, por poco que nos parezca. Es lo que somos. Personalmente, prefiero pasar por el fuego y que todo sea quemado.

Práctica - Sólo lo que somos

Nos preparamos para la práctica empezando sueltos, de pie y en círculo, con los ojos cerrados. Sentimos la planta de nuestros pies. Es la superficie del cuerpo que percibe más la presencia de la Tierra y es el contacto con lo material. En ellos está el peso y el soporte físico, cuyo contacto nos permite desplazarnos sobre la piel de la Tierra. Desde ellos, podemos subir la percepción material al resto del cuerpo, sintiendo su peso, la sensación física de habitarlo. Nos identificamos en nuestra presencia física de manera que la sensación se amplifica. Vemos que desde los pies

hasta la coronilla se activa todo el canal central como si de una antena se tratase, es una sensación que se expande hacia afuera y nos genera un calor intenso que sale de nuestro cuerpo y más allá. Percibimos entonces la energía y la presencia radiante del resto del grupo. Percibimos su calor y casi experimentamos como si los cuerpos pudieran hablar entre ellos directamente, sin que intervengamos para nada. Tienen su propio lenguaje y su propia inteligencia. Se comunican en este círculo. Seguro que se entenderían perfectamente sin nuestra intervención, sin pensamiento, ni mente, ni palabras. Saben que estamos rodeados de otras presencias y ocurre simplemente porque hay un alma dentro conectada, injertada dentro de un cuerpo físico y lo que nos llega a nosotros es la percepción de esa presencia física que nos es común a todos.

El alma muchas veces se siente muy sola, porque fue desconectada del conocimiento de sí misma para poder vivir la individualidad. Por eso olvidó. Se siente muy encerrada y limitada en ese cuerpo. Pero ahora podemos darnos cuenta de que hay otros cuerpos y otras almas conectadas con esos cuerpos. Quizás nos es más fácil percibir la presencia física con la energía de los compañeros. Podríamos incluso no diferenciar la energía física propia de la energía física de los compañeros.

Pero también hay una presencia del alma. Si enfocamos al centro del pecho intentando encontrar la ubicación a través de esa sensación, de saber que estamos dónde nos sentimos, dónde reside ese saber que existo. Le presto mucha atención. Las almas del grupo pueden asemejarse a muñequitos tímidos que se asoman y se miran, como los gatitos. Empiezan a jugar y a moverse. Se trata de un entorno nuevo dónde pueden jugar y van de un lugar a otro. Todos los espacios les son intrigantes y caminan por todos ellos. El corazón se activa y se expande, en ese lugar dónde sabemos que estamos. No hace falta que te escondas. Somos todos iguales. No hay nada que ocultar. Tú te sientes nada y desnudo y no quieres que se vea, pero yo estoy igual que tú, nada y desnudo.

Ahora sin desconectar de esa alma tímida como un gatito, nos cogemos por la cintura en el círculo, con los ojos cerrados para sentir el cuerpo de los demás. Ahora sí. Tanto el alma como el cuerpo. Ahora que los cuerpos se han conectado al tiempo que estamos en el alma podemos percibir lo que es la existencia dual. Cómo almas ahora somos como bebes gatitos, que acaban de nacer. Se están conociendo. Hasta nos extraña tener un cuerpo. Bueno pues esto es el cuerpo, un lugar dónde practicar la individualidad y la distancia, un lugar que nos permite vivir experiencias aisladas y que sin embargo, llegado su momento podremos conectar también desde el alma.

Si todas esas almitas, miran al centro dónde podemos estar juntos, esas almas las visualizamos abriendo los ojos. Mirándose unas a otras. Mirando hacia arriba, vemos que hay un sol central lleno de energía que nos vitaliza. Hacia abajo está el centro de la Tierra que es la que aporta los materiales para construir nuestros cuerpos y luego miramos al centro que es el espacio para la vivencia y nos sentimos como hijos e hijas de la creación dónde queremos experimentar de manera consciente ser almas y ser cuerpos. Vivir desde la individualidad la totalidad. Sintiendo repetidamente uno y otro.

Este es el doble lenguaje que hay que hablar, el lenguaje del alma entre las almas y el lenguaje del cuerpo en el cuerpo, la cultura la sociedad. Es importante no confundir ambas realidades, que somos bilingües. En cada lugar se habla el lenguaje que corresponde, de esa forma entenderemos los procesos y realidades de ambas naturalezas evitándonos muchos conflictos, comunicándonos óptimamente con los demás, porque sabremos diferenciar lo que los demás están experimentando de forma entremezclada.

En nosotros mismos, tener correctamente diferenciadas e identificadas ambas realidades despertará una profunda compasión en nosotros por nuestro pasado y un profundo amor a uno mismo en el presente, generando un profundo respeto a nuestra dualidad lo que ocasiona atenderlas de la forma conveniente en armonía. En el interior es ilimitado, en el exterior está sujeto a lo que toca en cada momento, regulado por las leyes del espacio y tiempo. Siempre que queramos podemos entrar en este espacio en el que podemos sentirnos unidos e identificados según el alma con otros seres y otras almas. Esto nos permite sentirnos internamente mucho menos solos, aun cuando no podamos compartirlo desde el físico. La posibilidad de vivirlo la tenemos porque estamos asistidos por la energía.

Para hacer realidad en nuestro espacio y tiempo la realidad interior, hay que permitirla que se manifieste en esta realidad exterior. Ya que aquí nos identificamos mediante el reflejo de lo que ocurre en el escenario. Hay que perder el miedo a manifestar lo que somos. Si eres quien se priva de mostrar lo que eres, no te quedes en eso. Puedes confiar en el grupo, libérate y saca tu voz retenida. Si no expresamos nuestra realidad nunca podremos ser vivos aquí, en este tiempo. No hay forma de evolucionar mientras tanto. Date permiso y vuela con tu voz en los espacios de libertad. Sorpréndete a ti mismo viéndote en los demás reflejado y permitiéndote ser lo que siempre has sido, felizmente, por fin.

En esos momentos que nos permitimos ser en este espacio tiempo, ocurren momentos en los que hemos estado conectados, momentos más o menos fugaces que nos pueden ayudar a enfocarnos. En esos momentos experimentamos el placer de soltarnos y ver que podemos volar. Esas experiencias inesperadas dónde a uno le invade una energía especial que nos hace esponjarnos y agrandarnos son como anuncios publicitarios dónde podemos saborear una muestra de lo que puede llegar a ser vivir plenamente conectados o despiertos.

Para obtener lo anunciado hemos de recorrer un camino. Un cambio. Mientras tanto serán experiencias fugaces que intentaremos repetir y amplificar.

Muchas veces veremos que no conseguimos revivir esa experiencia. Igual nos consolamos pensando que es pasado y no se puede vivir igual. En realidad si se puede, ya que las impresiones desde el alma no están sujetas al tiempo. Se viven siempre en absoluto ahora. La cuestión no es el tiempo, sino nuestra forma de proceder.

Si deseamos acceder a esos espacios, siempre es de la misma forma. Aceptando nuestro estado actual primero. Que no es el del momento fugaz maravilloso deseado. Es en un tiempo diferente, es nuestro personaje el que está en un tiempo diferente, con una actitud diferente. Sólo cuando

estemos dentro, con plena aceptación y apertura a lo que ocurra, podremos aproximarnos al estado en el que el alma se conecta de nuevo al presente continuo sin tiempo, con nuestra experiencia consciente, que ha de respetar la acción de nuestra alma, que vive su estado desde la verdad.

Es una aberración de nuestra mente pretender algo sobre el alma y la verdad sin antes desnudarse de toda creencia de que su pensamiento es superior, entiende o contiene algo de la verdad, cuando la única verdad es que todo lo que creemos ser, es un pensamiento que se desvanece como el humo. Hay muchas modalidades en las que nuestro personaje mente puede intentar acceder al alma de forma no adecuada o efectiva. Algunos ejemplos, dándonos pena o haciéndonos la víctima, pensando que el mundo es injusto con uno, sin asumir la responsabilidad de nosotros mismos, desde el análisis mental, desde el rechazo a nuestro momento actual, desde el pensamiento, etc. El factor común es buscar la complacencia personal. Luego hay otras formas que pueden tener su efecto, por ejemplo desde el deseo de ayudar por amor, desde la fuerza de voluntad, desde el anhelo profundo, desde el amor a uno mismo, desde el silencio, desde la apertura, etc. El factor común sería la entrega sincera y completa de uno mismo.

Cuando entendemos que acceder al alma, no es un capricho para consolar nuestro estado de penuria, de falta de estima, de desvaloración. Acceder al alma no es ir de experiencia en experiencia como si consumiéramos drogas. Acceder al alma, solo se puede hacer tras verse desnudos y vacíos de todo y es ella la que nos viste y crea a cada instante. La que nos llenará nuevamente con la luz de su presencia y con inmenso amor.

Mi manera de acercarme al alma, es como el que se acerca a la Madre Universal, sabiendo que ella me acogerá y me amará. Imaginar que dentro de nosotros está la fuente de la vida que consiste en un amor incondicional que se presta a amarnos y nutrirnos mediante su propia energía, la cualifiquemos como hagamos. Ella nos ama, por muy alejados que nos sintamos de lo que creemos correcto. Ni un segundo estamos desatendidos.

Otra cosa es como se nos muestra. Se nos dejará ver en toda su realidad cuando intuyamos que está detrás de cada respiración, de cada cosa que puedas percibir. Esa intuición poderosa llamada fe, llegará con tanto acogimiento en el seno de la Madre que se nos hará sentir en todo su esplendor en la medida en que podamos asimilar correctamente su contacto consciente.

Tu puedes querer conseguir logros especiales, quieres descubrir los grandes secretos del cosmos, la vida y los misterios, puede que lo logres incluso, pero ¿qué es lo que logras realmente? ¿Has ganado algo realmente? ¿Estabas en una competición por saber más que otros o quizás más que antes? Ningún logro ni conocimiento de la realidad de este mundo material tanto en su faceta científica como en la faceta de la filosofía es en sí mismo algo vivo, sino más bien el producto del sueño de creernos que aprendemos algo que nos lleve a algún fin. Aparte de que se trata de un conocimiento sobre algo que perece, no representa un cambio de estado interior ni real, se trataría de mantener algo en la memoria que mañana se puede olvidar.

Nada en absoluto de cuanto aquí se logra tiene ningún valor en el mundo de la totalidad, ni un ápice se mueve en él. Lo único que puedes descubrir son las reglas del juego que mañana pueden cambiar. Se trata de la elección que hace un Ser/alma que lo conoce todo, de sumergirse en un mundo dúctil y maleable, olvidando todo conocimiento sobre sí, dónde aparecemos nosotros con una mente limitada, con la seguridad interna de ser algo mientras que no nos reconocemos más que en la plastilina moldeada por ese ser, pretendiendo desde ella vivir lo auténtico, entre necesidades y anhelos mientras apenas logramos dar respuesta a nuestras intuiciones de ser otra cosa además de plastilina. Dada la relación directa que tenemos con el ser, lo sepamos o no, pretendemos y logramos según nuestra creencia, sustituirlo por nuestra consciencia humana circunstancial a base de más plastilina, sea física o mental y pretendemos creernos que sabemos algo.

Quizás sea muy decepcionante para el que está apasionado con lograr grandes cosas, o creer que es una gran hazaña el llegar a lo inmutable o incluso recibir valoración, o por qué no, salvar al mundo. Quizás poco a poco vamos a comprender que nada hay que hacer para integrarse en la totalidad, que no es necesario ser el mejor, ni llegar antes, ni que se nos valore en gran medida. Todo el valor se lo lleva el amor que es lo que sustenta cualquier forma de vida por alejada de sí mismo que pueda estar. Toda acción posible por nosotros puede darse por ese sustento continuo.

Resulta que cuando sacas la cabeza te asombras de que de tan sencillo no lo vemos, ya que siempre fue. Quizás mirando en otra dirección, quizás dejándonos ser, quizás dándonos cuenta de que esta identidad en el cuerpo con la que nos identificamos lleva a la mente poderosa del creador que somos a creerse que somos eso, limitación y por ello permanezcamos en el cuerpo limitado a sus cinco sentidos. Como el elefante atado a una estaca, que creció creyendo que le limitaba.

Es cierto que mientras estamos en el cuerpo, la percepción de uno mismo se basa en su limitación. Hay dos formas de volver a la percepción de lo que somos, una es mediante la disolución completa del cuerpo físico y demás componentes temporales, lo que ocasiona la vuelta a la consciencia alma, lo que llamamos muerte y la segunda es la disolución progresiva de las construcciones temporales desde nuestro nacimiento. Esto último se realiza en todos los planos, incluyendo el físico. Ocurre que de algún modo es posible alinear todos los vehículos progresivamente con la desidentificación completa del personaje provocando un estado interno más permeable a la aceptación de lo que es dejando de lado la proyección de nuestras creencia.

El libre albedrío implica disponer de un espacio de libertad dónde ver nuestra propia visión, dónde se almacenan nuestras creencias y circulan nuestros pensamientos. Este espacio es respetado primeramente por la fuerza de amor que nos sustenta de ese modo y nos dejará experimentar nuestro propio camino. Solamente cuando comprendemos que el principio de todo es el amor y que lo que deseamos es ese amor mismo, quizás intuyamos que no hemos de buscarlo fuera, sino que tenemos que hacernos permeables al amor que siempre nos ha amado dándonos y manteniéndonos la vida del alma.

Una observación importante, **el amor adoptará las miles de formas que decidamos representar en el ejercicio de nuestro libre albedrio para experimentar las realidades que deseemos, de forma que parecerán reales sin existir siquiera, ya que detrás de ellas no hay otra cosa que el amor que construye el escenario que necesitas para experimentar tu propia representación. Por eso el amor espera paciente, facilitándote cuanto necesites para que vuelvas a él**.

Práctica - Dar el paso, ser el paso, no hay paso

Preparados para la práctica, percibiendo nuestra presencia, vamos a reconocer y a conectar con el anhelo más grande del que seamos capaces de sentir. Lo vamos a visualizar enfrente de nosotros a poca distancia.

Vamos a imaginar que ese gran anhelo pudiera estar a nuestro alcance, quizás delante nuestro tengamos un botón. Imaginar que si pulsásemos el botón lograríamos el estado anhelado.

Vamos a imaginar que movemos la mano en dirección al botón con la intención de pulsarlo. Lo vamos a hacer muy lentamente, ya que vamos a observar cada movimiento energético que se producen internamente, reconociéndolos con precisión.

Vamos a ver si podemos hacernos conscientes de ellos y permanecer el tiempo que podamos sintiendo el efecto del movimiento energético. Podemos repetir la acción varias veces, pero siempre nos detendremos un instante antes de que el botón sea pulsado. Es decir, si terminamos de pulsar el objeto anhelado, se manifiesta, si no terminamos de pulsar, no lo hará.

Prácticamente, en el interior, ya podremos experimentar los movimientos energéticos para poder experimentar lo anhelado sin llegar a pulsar el botón. Insistir en ello. Alternar entre el no haberlo pulsado y el pulsarlo sin hacerlo. **Estando tan cerca vamos a observar que el movimiento energético interno es el que motiva la experiencia de haberlo hecho, más que el hecho en sí mismo desde el punto de vista material, o efectivo.**

Comprobar que la experiencia de la energía es más real que lo que experimentamos en la materia. De hecho siempre es así. Preguntaría, ¿qué parte de uno es la que disfruta de algo que ocurre, con que parte del cuerpo, dónde está el que experimenta el logro? En ningún sitio, físico al menos. Vemos así que realmente la experiencia es un proceso interno y no físico. Ya que lo físico actúa en lo interno cuando nosotros le damos la connotación.

También podemos entender desde este punto de vista lo siguiente: si nosotros observamos que es la energía que se moviliza internamente la que nos permite percibir que algo se realiza en uno, podemos afirmar que la materia o hechos "reales" son la excusa para limitarnos la experiencia de lo que anhelamos.

También se podría concluir que el alma no puede ser limitada por la creencia de los límites físicos, salvo que se los crea. Nosotros nos hemos generado a base de su creencia limitada. ¿Qué es lo que hemos sido generados? Pues una consciencia que no recuerda y acaba por creerse una realidad sobre sí y sobre lo que ve, temporal. Pero solamente porque ella se cree

ese límite y se cree lo que tú eres, o yo soy. Habrá una intención en que permanezcamos asumiendo una vida limitada.

Podemos como hemos tratado anteriormente vivir la vida dual, cada cosa en su lugar, aceptando los límites de la vida física si es que mantenemos la intención de permanecer en ella, ya que una consciencia que ahora no tenemos decidió experimentarla. **Como desconocemos la causa o el porqué, no tenemos la responsabilidad de entenderlo ni saberlo, únicamente la de permanecer y cooperar.**

Nadie nos impide desplegar una vida conectada con el alma y amplificar la canalización de la energía una vez hemos eliminado la creencia de ser el cuerpo y sus limitaciones. Descubriremos posibilitadas insospechables que nos permitirán canalizar el potencial del universo, sobre todo cuando nuestra intención este alineada con la intención del creador.

Cuando comprendemos que el alma es capaz de crear y mantener el cuerpo con vida, igualmente vamos a entender que el alma es capaz de sanarlo, si es posible y no es contrario a lo que el alma desea experimentar.

Práctica - Aclarando emociones

Hay una visualización que podemos realizar en forma de práctica para aclarar el espacio emocional y poder ver mejor el origen para poderlo trascender.

Se trata de visualizar el mundo emocional como un mar. EL oleaje y las corrientes que vamos a ver representadas tendrá relación directa con lo que percibimos en nuestro mundo emocional, de forma que queden representadas nuestra emociones. El mar, el océano es suficientemente inmenso como para que nuestras emociones queden reflejadas por muy inmensas que sean, ¿no crees?

Hemos de asimilar que somos nosotros los responsables de lo que ocurre en él. Ese oleaje lo hemos causado con nuestros movimientos y nuestras reacciones. Podemos seguir la dirección de las corrientes y el movimiento de las aguas hasta comprender que las causo, con lo que dejaremos que las aguas se calmen llegando a la ecuanimidad y a observar como de ella llegamos al equilibrio, la transparencia y la paz interiores.

Esta práctica podemos realizarla con voz y de pies, moviendo los brazos y el cuerpo según el movimiento de las aguas. Podemos ponerle voz al movimiento de cada emoción, guiarlas con la mano y todo aquello que veamos útil en esa acción de comprenderlo todo.

Taller 21

Partimos de la base de que es mucho más lo que no sabemos, que lo que sabemos.

Una de las cuestiones principales para lograr saber más es escuchar.

La información útil nos va a llegar principalmente de lo que podemos percibir como real, es decir desde nosotros mismos.

Generalmente pensamos que lo real es lo que podemos ver, oír, tocar, etc. Sin embargo, vemos que todo eso pasa. Nuestra realidad perceptible mediante los sentidos no para de cambiar con el tiempo y con el observador.

Por el contrario en nosotros hay ciertos aspectos que no cambian con el tiempo. Quizás el que percibe la percepción de no saber nada o muy poco, el deseo de saber y conocer. No cambia el sujeto que se pregunta ¿quién soy? Esta acción, sin duda parte de algo que existe y no se reconoce simplemente en la realidad cambiante externa. De hecho a duras penas se identifica con la imagen que aparenta ser. Lo cierto es que siempre está.

Existe una inquietud interna que siempre está. Este que se investiga a sí mismo desde nuestro interior, puede poner escucha, observar la realidad externa como que cambia al margen de sí mismo, que desde dentro se percibe igual durante años. La actitud de ser, ver, reconocer y vivir, sigue intacta con el tiempo, mientras nuestro cuerpo envejece ante nuestra mirada. Seguimos sin saber nada a lo largo de los años que explique y nos haga entender que es lo que ocurre con uno, ya que prácticamente no evoluciona ése que se pregunta quién es.

Las mismas preguntas siguen sin respuesta. Nuestra situación cambia muy poquito, quizás leemos libros que nos sobrecogen, para más adelante encontrarnos con otro y así sucesivamente a lo largo de los años, pero realmente no avanzamos mucho en cuanto a consciencia y la resolución de las cuestiones vitales, mientras no paramos de cambiar unas creencias por otras. Seguimos prácticamente como cuando éramos niños, sin saber nada sobre la vida.

No obtenemos verdadero conocimiento que perdure en el tiempo y no esté sujeto al cansancio, aburrimiento y la saturación. Se trata de reconocimientos mentales, de pensamientos que se enredan como ovillos.

Lo que hemos descubierto en nosotros a través de las prácticas y el trabajo en el grupo, es que sí disponemos de una manera de facilitar el autoconocimiento y lograr conectar con algo que es real y que no cambia. De hecho usamos la voz precisamente para ayudarnos en ese reconocimiento. Lo que somos es como una simiente que se injerta en un cuerpo en un lugar y en un tiempo, con una cultura y circunstancias determinadas y esa semilla se cree algo y se sabe ser lo que se le dice, identificándose con ello y con los medios y actividades propios del cuerpo, ignorando y anulando la autopercepción según lo real, el alma.

Este proceso de implantación, es el mismo ahora y hace mil años, en este lugar y en cualquier otro, una simiente que se cree el lugar y la forma que se le muestra. Da igual la cultura, la época, si vivimos como monos en la selva, si somos león o cebra. Si somos minerales o plantas. Se trata de formas aparentes que permiten a almas experimentar algo concreto. Eso concreto que experimentas fue el motivo por lo que estás aquí ahora leyendo estas líneas, juzgar si es bueno o malo lo que nos ocurre es de algún modo malograr el motivo de tu trance de estar aquí. Con toda seguridad ocurre por algo, lo experimentes como bueno o malo. Son experiencias igualmente, todas útiles para ese alma. Quizás nos encantaría tener una larga charla con el alma e intentar convencerla de que su diseño fue incorrecto. Inténtalo.

Si queremos ir más allá de la aceptación simple de lo que nos ocurre, que ya es un punto importante, hemos de entender que las respuestas definitivas van en la línea de escuchar las respuestas en el lugar adecuado. Si intentamos obtener una respuesta a través de lo aparente, los descalabros de la vida y en resumen, la muerte, difícilmente vamos a entender nada.

Si evitamos preguntar dónde no hay respuestas ahorraremos tiempo, energía y depresiones.

Desligar esa semilla inicial de todo lo que se ha generado después y hemos terminado de creer es la clave para reconectar con la libertad del alma. Aun así, la semilla en sí misma tiene que ver con lo que nos ocurre. Hemos de contactar con la presencia del que planta la semilla.

Lo cierto es que como seres completos somos un conglomerado de consciencias generadas en diferentes dimensiones. Desde la consciencia del creador, hasta la consciencia de ser un cuerpo palpable. La percepción de la parte más densa física refleja el grado de descenso en el que estamos. Quiere decir que hay otras realidades superiores en consciencia que no tenemos identificadas y se entremezclan con las física, por ejemplo. Si nuestra única dimensión conectada fuese la física, realmente al tener 70 años por ejemplo nos sentiríamos internamente como muy viejos más cercanos a la muerte. Mientras que hay personas que con 100 años siguen sintiéndose frescas como de jóvenes. Ese componente que no envejece, tiene que ver con el alma y puede ser localizada entre unos trastos u otros.

¿Identificamos eso que sabemos que somos con el cuerpo que habitamos? Podemos identificarnos y creernos que lo somos, hasta que llega el momento de la muerte física. Entonces te compadezco. Vendría a ser igual creer o no creer, al menos es más agradable vivir creyendo que eso que soy no terminará.

El alma se injerta en un cuerpo y coopera en su formación. Se sumerge en él y se empieza a identificar mediante las sensaciones y percepciones de su propia perceptibilidad, al tiempo que se desconecta de su estado de unidad con la totalidad. Esto no debe ocurrir por casualidad, o por accidente. Sin duda ha de tener un motivo, algún fundamento. Podemos imaginar alguna historia o creencia sobre el motivo por el que ocurre esta desconexión del conocimiento de saber quién somos. Podría contarse alguna de ella, quizás que *un grupo de copias del creador emulando el deseo del creador uno, de dividirse para experimentarse, perseveró tanto en su creación al margen de todo, que creo el alejamiento hasta sus últimas consecuencias, generando el opuesto*

más radical en forma de anti amor para poder mantenerse ignorantes unos de otros y permitir la individualidad. El anti amor, habría sido el motivo de la auto destrucción de los creadores en un momento dado y ya que esta auto destrucción es imposible, se generó un plan de rescate dónde esos creadores se sumergieran en un mundo de inconsciencia y olvido, para evitar esa destrucción y sobre todo experimentar como hacemos ahora la separación, la falta de amor, los conflictos, el sufrimiento, las carencias, las disputas, las guerras, los asesinatos, los robos y todas aquellas cosas necesarias para saciar el deseo de vivir en las antípodas del amor. Tarde o temprano las experiencias y el profundo anhelo de haber ocasionado un mundo semejante y el recuerdo del amor, abrirá con el tiempo ese camino de vuelta al amor. Así que el mundo tal y como lo conocemos será una de tantas encarnaciones de la Tierra en la que iremos destruyéndola una y otra vez en un infinito de ciclos dónde puntualmente seres encarnan y vuelven a casa mostrando el camino de retorno a los creadores sumergidos en el olvido. Todo ello hasta que el último creador retorne.

Una dramática y bella historia ¿no?

Sin embargo, aun pudiendo ser verdad únicamente está representada en la plastilina de la plastilina. En nuestro pensamiento proyectado en una mente alejada de la experiencia. Si nos dejamos seducir por el placer de pensar algo bello, se desvanecerá igualmente que una bella película que veamos en el cine, que nos deja una impresión que nada tiene que ver con nuestra vida "real".

Hasta que no integremos la vivencia dentro de uno, vivamos nuestra propia historia y nos basemos en nuestra percepción directa, seguiremos dando vueltas en el no hacer nada. Llenar el precioso tiempo de que disponemos y entregarnos a un nuevo nacimiento y volver a empezar de nuevo. En mi próximo nacimiento, ¿cómo se verán las películas?

Tenemos esta oportunidad, la información de que disponemos, nuestra propia consciencia actual. Quizás nunca en la historia ha habido tanta información sobre la verdad. Me pregunto si vuelve a encarnar mi ser en otra personalidad si ella dispondrá de todo el conocimiento que se me ha regalado en esta vida.

Quizás en otras ocasiones ya intenté recordar quien era y quizás no es la primera vez que escribo sobre esto, incluso que tú me leas.

Quizás lo que te estoy contando te resuene en el alma. Puede ser. Si es así ya nos hemos conocido, ya nos hemos sentido. Si es así gracias por hacérmelo sentir mientras te escribo. ¿Acaso eso es más extraordinario que la vida misma?

Siempre hemos estado en contacto, todos nos conocemos. Participamos en este reencuentro. Si algo se mueve dentro de ti, es que tú también lo sabes.

Lo que te digo en este momento, es que te escuches por dentro. Que respires desde eso que sientes, que le lleves el aire, que le prestes mucha atención y le des toda tu atención como harías a un bebe en brazos. Si tienes tu propia autonomía, amalo con toda tu dedicación.

Si lo haces, cada vez tendrás más consciencia de lo que eres.

Vas a comprender entonces cada cosa que has vivido. Recordarás toda tu vida con consciencia, repasando cada cosa que te ocurrió y de qué forma te afectó. Es una ocasión inmejorable para que lleves compasión y amor a cada una de esas experiencias.

El proceso de nacimiento y nuestra adaptación a esta vida es un proceso progresivo de más a más, dónde nos identificamos con todos los condicionantes, culturales, de raza, nación, creyéndonos que esa es nuestra propia identidad, por encima de todo y no lo es.

Ahora sabes que no eres nada de eso, sabes que eres la parte que se crea para dinamizar a un creador dormido, para evitar su auto destrucción. Vive ese ser como en una condena dependiente de lo que haga un ser inocente de él para que sea el actor que libere al príncipe en la mazmorra. Tú eres ese personaje, una consciencia ignorante que no sabe quién es siquiera, con ninguna información verdadera, solamente tu anhelo interno de buscarte y encontrarte. Tienes la posibilidad de buscar al príncipe y liberarle de la mazmorra y mediante tu acción guiar el proceso de vuelta al amor. En ese servicio que prestas al creador ofuscado te inmolas y disuelves en él. Es tu ofrenda y regalo al darte cuenta que eres tú mismo. Pero aún quedan muchas aventuras para eso.

Muchos pasos y procesos, muchas consciencias intermedias, muchas fases median hasta llegar al reconocimiento pleno de que tu persona es la plastilina del creador. Esa plastilina es la sombra del ser. Cuando levante el vuelo se integrará en él y ya no habrá más sombras, mientras no decida bajar de nuevo a Tierra por el motivo que solo el creador conoce.

Si atendemos a esta vida en la que estamos, para centrarnos en el trabajo que tenemos entre manos, única forma de dar el paso que toca, vemos que la vida es un proceso de añadidos que se constituye como un proceso de memoria. Memorizar lo que somos, lo que nos ocurre, lo que merecemos.

Esa memoria cargada con miles de circunstancias que construye una identidad y nuestra alma se cree que es eso, poniendo de alguna forma su arsenal de energía al servicio de la representación del personaje, en vez de ponerlo en la libertad del alma. Pensar que entre tanto, esa energía actúa creando dolor, sufrimiento y guerras.

Aquí lo que vamos a hacer, es dejar la memoria aparte. Es decir, nada de todo eso somos y lo aceptamos como un axioma. No somos nada de eso, por lo tanto, en los talleres no me voy a fijar en nada de eso, me quedo simplemente en lo que perciba de mí mismo sin ninguna programación ni ninguna necesidad de darle forma, ni entendimiento, ni juicio.

La memoria de la que hablamos nos sirve de guion sin fin en el que seguimos interpretando un personaje interminable mientras creemos que estamos obligados a continuarlo. Así que planteamos dejar el guion y salirnos de la escena, para poder percibir que hay fuera de la representación.

Me quedo con lo que en mí siempre se pregunta, ¿Qué seré? Pero sin hacerme ninguna pregunta, simplemente como un eco lejano de mil preguntas anteriores. Me quedo escuchando ese eco en una profunda escucha, oteada en el vacío.

Aunque hayamos participado en muchas ocasiones en los talleres o practicado este mismo ejercicio de escucha profunda, hemos de adoptar exactamente el mismo posicionamiento, no hay memoria, dejo de lado todo recuerdo y me abro a la percepción de lo que vive en este momento. Esa es la única realidad, ningún recuerdo tienen nada que ver con lo que busco, si me baso en algún recuerdo, simplemente "se me coló el tramposo". Nada de lo que me indica la memoria me interesa. A efectos prácticos, se trata de una experiencia única, como siempre ha sido. Ahora se trata de una nueva primera vez. Desterraré la tentación de repetir una experiencia anterior, por muy maravillosa que fuese. Jamás una vivencia anterior puede ser mejor que el momento presente. No vivir del recuerdo de experiencias pasadas se torna imprescindible para estar conectados con la realidad y la vivencia del momento presente que nos da la posibilidad de acceder al momento eterno.

De este modo en los talleres no vamos a fijarnos en nada que no somos sino que nos centramos en la libertad de ser lo que si sabemos que somos, a h o r a.

La percepción que se nos presenta sobre lo que sabemos que somos, se aproxima mucho más a lo real que toda la información que sobre de nosotros llega del exterior.

El que se cuestiona por dentro es real y lo sabemos y la respuesta no se encuentra en lo físico que todo pasa. La respuesta es de otra naturaleza de otra percepción.

No lo pienses, siéntelo, percíbelo.

Todo lo que intentemos encontrar en vincularnos a otros, si me entiende, si me quieren, si me valoran, será solo una muleta que nos puede fallar en cualquier momento. Siempre será un sucedáneo de encontrar algo verdadero y están basados en percepciones de lo temporal sobre las que nos basamos todos en la vida externa. Empecemos a transmitir a los demás lo que sabemos sobre lo que sabemos que somos y es eterno. Veremos entonces como las percepciones mutuas cambian y se origina una revolución en nuestra consciencia.

Cuando lo que tenemos dentro es la fuente de la realidad que es uno mismo, uno mismo se basta por completo.

Práctica - Decididamente voy en tu búsqueda

Con la memoria del personaje fuera y con plena escucha interna, sin proyectar nada en la mente, sin esperar nada que proceda del personaje, si realmente lo que queremos es escuchar nuestra verdad interna, estaremos en escucha absoluta sin proyección. Disponemos en estos momentos de amnesia total sobre la realidad física.

Para percibir la realidad, no hay que proyectar nada solamente escucharla dónde la sintamos. No hay que aportar ni añadir nada. Todo lo que podemos aportar desde nosotros es fugaz y termina.

Cualquier inquietud que tengamos desde ese nivel, la escuchamos y preguntamos internamente y lo dinamizamos poniendo voz de forma que percibamos expresada en nuestra voz, nuestra inquietud. Dejando que ésta se manifieste dejándola vivir en el sonido que podemos escuchar y percibir en lo manifestado. Si vemos que esta inquietud no proviene desde el alma, la dejamos disolverse lentamente y seguimos escuchando.

Toda esta autoescucha nos permite acercarnos al amor a uno mismo, permitiéndole que se exprese, aceptándolo desde nuestro sonido con profundo amor y acogimiento.

Desde ese vaciado completo de lo interpretado en nuestra historia, nos abrimos a la fuente de energía infinita que hay detrás de cada cosa que nos pasa, el amor al príncipe que somos se manifestará en nuestra voz y nuestro canto llegará a sus oídos. ¿Os podéis imaginar cómo lo escuchara en la gruta dónde habita? Eso que sientes dentro, es lo que te guía hacia su mazmorra. Ponle voz, mágicamente con ella disuelves los muros cada vez más livianos.

¿Os parece intuir cómo de algún modo liberarnos significa liberarle?

Es curioso que disolviéndonos en ese liberarle su presencia nos arropa de cada ve más grande amor. Quizás ese más grande amor acabe por amarlo todo.

Volviendo a nuestro plano que avanza hacia el príncipe, podemos observar como en nuestro interior existe un sentimiento que nos llama a recuperar el derecho a vivir desde lo que somos. Podemos aportar un camino en ese proceso de permitirnos vivir sacando nuestra voz. De esta forma se logra un tono muy especial que resuena en todo el castillo.

Ser uno mismo es lo más fácil del mundo y a la vez debería parecernos lo más complicado, dado lo poco que lo practicamos en verdad. Para hacerlo, no hay nada que hacer. No hay que esforzarse, ni pasar un examen, ni exponernos al juicio de nadie. Simplemente ser lo que uno es, es lo más sencillo que existe. Si no sabemos según nuestra percepción, qué somos, justamente eso, así de sencillo podemos ser. Aceptar lo que percibimos tal cual, es el primer paso y el fundamental. Curiosamente si ponemos voz a ese no ser nada, muy pronto comprobamos que para no ser nada disponemos de un caudal de energía ilimitado a nuestra disposición. Con ello podemos aceptar que hemos de ser algo bien consistente. Esto nos ayuda a deducir, que el saber lo que somos es una simple cuestión de auto reconocernos al margen del juicio o la conclusión que saquemos basados en ese no saber nada. Concluimos que somos un caudal inagotable de presencia que puede canalizar energía sin conocerle límite.

Práctica - Soy un caudal de energía manifiesta

Pues desde ese no saber quién somos y con esa consciencia de tener a nuestra disposición un caudal inagotable de energía iniciamos la emisión de la voz, acogiéndola en nosotros con

profundo amor y aceptación de lo que se manifiesta. Nada nos podría limitar en esa acción, sino nosotros mismos.

Nuestro sonido circular irá amplificando nuestra sensación de no ser nada. No importa saberlo. No lo necesitamos. No necesitamos definirnos para existir. Nos identificamos con la visión de la energía misma que se manifiesta de modo amoroso en ese no ser nada. ¿Para qué necesitamos saber que somos si disponemos de tanta acción, de tanta capacidad para amarnos, de tanta luz y dicha?

Conectamos con ese anhelo que quiere autoconocerse, quiere encontrarse y tener la seguridad de que todas los que estamos aquí estamos poniendo la voz desde lo que somos, poniendo nuestra autenticidad. Como una fiesta integradora. Así que podemos dejarnos llevar y amarnos profundamente desde la incondicionalidad. Podemos abrirnos y dejarnos llevar, porque por fin podemos ser lo que sabemos que somos, sin forma, ni personajes. Cantamos sin miedo, ni timidez a reconocer lo que somos y lo entregamos al grupo, al tiempo que percibimos el sonido de los demás igualmente desde su presencia y su entrega a compartir y reforzar lo que si somos verdaderamente, energías de amor consciente. ¿Qué mejor forma de aceptar la grandeza de saber que somos amor que entregarlo y recibirlo valientemente sin miedo a ser menos o más?

Desde esa alma, que no se resigna a ser en cada momento lo que externamente se la dice que es, unas veces joven, otras veces viejo, nos permitimos sustituir esa visión por la que experimentamos en este momento, sabiendo que es simplemente la realidad que somos.

No somos el joven. No somos el viejo. Ni siquiera somos el hombre o la mujer, somos consciencia, presencia, en forma de hombre, en forma de mujer.

Como hemos echado a andar expresando desde lo que sabemos que si somos, podemos permanecer en ello, manteniendo la respiración en la voz, al servicio de nosotros. Con la práctica la consciencia de ser y ese vacío que no sabemos, tendrán más presencia y consistencia que cualquier fenómeno físico y desde luego, cualquier contenido de nuestra memoria.

Pero hasta de eso podemos revelarnos en este momento como práctica. Salirnos por completo de hasta la percepción de percibir lo nuevo si es que queremos reconocer nuestra realidad. Ya que ésta acción de percibirse sigue representándose en la mente. Hay que aceptar definitivamente que cualquier vivencia que tengamos por muy sublime que sea y reflejo de la verdad, si la manifestamos en este lado de la dualidad será inevitablemente fugaz, es un producto, una plastilina. Esta es la realidad de cómo funciona el lado en el que se manifiesta todo aquí. Es algo que tenemos que recordar para no confundir los dos lados de la dualidad, el ser y la plastilina.

Pondría un ejemplo: Imaginar que estamos en una playa de noche, esperando que se lancen cohetes artificiales. Es algo que todos hemos experimentado algunas veces. Estamos muy atentos extasiados mientras los cohetes se disparan. Esperando el súper bello cohete a cada uno más espectacular. Algo parecido ocurre en nuestra búsqueda interna. Nuestra percepción está

deseando encontrar el gran cohete en el que experimentar más admiración y éxtasis. Lo cierto es que todos los cohetes son lanzados desde el mismo lugar desde otra realidad que aparentemente no vemos. Siendo el origen del espectáculo no lo podemos percibir. Vemos solamente los reflejos. Parece que nuestra participación en el espectáculo es la de ser observadores conscientes e imparciales en forma de jueces de lo que ocurre. Quizás la sabiduría del observador determine la conclusión final de toda la representación, entregándose al ciclo eterno de manifestarse de algún modo. ¿Me pregunto hasta cuando permaneceremos en este juego? La alternativa es volver a la estática dónde el pleno conocimiento del todo nos lleva al ser sin hacer. Menos mal que a nuestro nivel, no necesitamos ocuparnos de esas cosas. Con tener claro que el anhelo que sentimos procede de un recuerdo oculto de la realidad de la estática de dónde procedemos, dónde hay unidad y amor absolutos es suficiente para darnos cuenta de que aquí solo podremos encontrarlo a través de nuestra conexión interna y nunca pidiéndolo externamente. Este anhelo es el que nos impide valorar las características de este otro lado material y aceptarlo tal cual es. El anhelo de volver a casa siempre estará presente, pero se trata de que nuestro ser interno recorra ese camino. Nuestra personalidad está ya en la casa que le corresponde. Podemos permanecer en la estática a la vez que permitir en el grado que sea que se dé la experiencia humana.

Podemos vivir conscientemente en las dos partes de la dualidad y obtener en ambos lados una experiencia plena hasta que acaben por unificarse. Podemos experimentar esa libertad tan especial que conmueve a abandonar el personaje para sentirnos plenamente libres, poniendo voz, presencia y manifestación en lo físico, podemos visualizar eso que sabemos que somos, darle forma, expresión, tenemos toda la libertad. Fijaros el efecto que puede tener estar en la estática conscientes y a la vez ponerle voz en éste lado físico. No me imagino otra forma más sublime de hacer el amor. No se incluso, si es posible hacer esto.

Nos rebelamos contra toda limitación, no solo de esta vida, sino de las posibles vidas que hayamos vivido. El alma se injerta en un personaje, pero podemos vivir en ese personaje desde la consciencia de la libertad.

Práctica - Bailando con la estática en el presente

Imaginamos en el centro bailando la energía de nuestra voz, dándole diferentes formas según deseemos, representaciones de nuestra alma. Permitimos que mil formas tome, danzando entre apariencia y apariencia.

“Si son cientos de miles de vidas vividas, es igual. Qué más da una que mil. Siempre es un sinfín de intentos de volver a ti. Creador al que adoro y me hace bailar. Ya no te puedes ocultar más de mí. Seguiré danzando para ti, pero ya tus ojos veo. Mi mirada te sigue y me siento desvanecer de amor. Me siento libre por fin, con forma y sin ella, de azul o blanco, de rojo o naranja, qué más da, si desaparezco en ti. Solo deseo existir, para poder sentir mi amor por ti. Déjame morir, muriendo de amor por ti.”

Esta práctica es interesante acompañarla del tambor.

Al término de la práctica, podríamos preguntarnos internamente antes de salir de nuestra conexión interna alguna cuestión que nos ayude a ubicar lo que sentimos.

¿Siento que todo eso que percibo que soy en este momento de interiorización está plenamente representado o contenido en mi imagen física según la materia y el cuerpo?

¿Crees que todo eso que logras sentir puede desaparecer cuando el cuerpo pase?

¿Puedo seguir viviendo desde ese punto de vista de que lo verdadero que somos solo está representado en lo físico sabiendo que no lo somos realmente?

Si es así, si podemos afirmar que si estamos viviendo. Es decir viviríamos desde la consciencia en este plano, reconociéndonos correctamente en ambos.

Realmente ¿se siente que estoy viviendo? Uno sabe lo que es internamente. Desde ahí podemos preguntarnos si ¿estamos viviendo realmente desde lo que somos o seguimos el pensamiento de estar viviendo?

Normalmente no podremos decir desde nuestra consciencia interna, que estemos representados en la forma y modo en que vivimos. Generalmente existe un mundo entre la vivencia interna y lo que vivimos en el mundo físico. Desde luego, lo deseable es que esa distancia entre ambas realidades desaparezca.

Tendemos a vivir para dentro, ya que no nos vemos representados en lo que hacemos fuera. A veces esta diferencia es tan grande que nos hace sentir como extraterrestres. Aquí se vive un sueño que todos compartimos y mantenemos, corresponsablemente.

Entonces mantenemos una dualidad y una división que se formula en ser, internamente en el inconsciente, mientras que en el modo de vida acepto, acato y vivencio el personaje aparente en que se me reconoce y se me valora, evitando al máximo el conflicto y de algún modo mendigando el amor del que me privo por desconectar con la fuente y con lo que verdaderamente somos.

Lo que pretendemos en este momento, es apercibirnos de que tener esa realidad oculta no es una situación extraña por la que podríamos ser señalados como raros, sino que es una situación que compartimos con el resto de los seres humanos. Quizás lo extraño es que nadie refleje esa realidad y por ello no lleguemos a saber que la situación es la misma para todos.

Si conseguimos comprobar que esa diferencia entre lo que sentimos dentro y nuestra representación fuera es una situación compartida por todos, la cosa empieza a cambiar. Podemos liberarnos del peso del personaje y soltarlo como en una fiesta junto con los demás, siendo mucho más conscientes de lo que si somos y lo que no.

Con tranquilidad y respeto al concepto que se tiene de nosotros, sintiéndonos libres para entenderlo y empezar a distanciarnos cada vez más de esa limitación. Esta acción nos permite

detectar todo lo relacionado con lo que soy desde la percepción abierta y directa basada en lo real, lo que hay, sin nada que hacer para ser.

Si yo no niego lo que soy podré reconocer lo que es, aun creyéndome que no soy nada.

La cuestión es lograr a cercarnos a estar 100% por 100% implicado con lo que sabemos que somos en el 100% en lo que manifestamos y vivimos en el cuerpo en todo momento.

Respetando la existencia humana tal cual nos toca vivir con compasión con las personas que aún viven el sueño del Ego que intentamos ser valorados para recibir el amor de los demás, con lo fácil que nos sería amarnos desde el ser.

La gran parte de la población, vivimos el sueño del personaje, intentando que éste esté positivamente posicionado en la vida para lograr realizar los logros de aquí. El aprecio, la valoración, el amor, las pertenencias, el disfrute, la comida, etc. Sabiendo en el fondo que nada de eso da una satisfacción permanente. Incluso genera infelicidad de pura insatisfacción, por que sustituir el amor a uno mismo con sucedáneos no suele funcionar mucho tiempo o nada.

Utilizando un símil referido a uno de esos valores tan deseados en el mundo del cuerpo. Un día viajando en el metro de Madrid, entraron una pareja de jóvenes de esos que parece que están sacados de un cuento de hadas. A cualquier persona del mundo le gustaría ser como ellos. Una belleza tanto en la mujer como en el hombre que es difícil de encontrar. Sin embargo, la expresión de sus caras era de tensión, estaban discutiendo de forma discreta pero muy tensa sobre algún tema de estos que no tienen fin. Una absoluta reprobación de los dos. Su relación despedía una negatividad que se palpaba más que su belleza.

Hay muchos ejemplos, en este caso se ve como unas condiciones aparentemente que deberían permitir una felicidad considerable y es lo que nos evoca si esas condiciones se nos dieran a nosotros, sin embargo vemos que esa apariencia puede contener más amargura que otra cosa.

Práctica - Implicado con lo que soy y con la vivencia que busco

¿Te identificas con esto?

Vivo con la resignación y la aceptación de vivir una viva en la que no me reconozco y sé que no soy. Ya que internamente no me siento representado en lo que hago o lo que consigo compartir con los demás.

Lo que buscamos es darnos cuenta que somos mucho más que el personaje que estamos siendo o el que incluso nos creemos que somos. Mucho más, porque somos conscientes que lo que se manifiesta no nos contiene. Sólo una parte o un aspecto de nosotros se manifiesta y en qué forma. La otra parte mayor se oculta aburrida de no poderse manifestar o no verse representada en la práctica. “Tenerme que callar para no parecer raros o extraños o me aíslen”.

La experiencia de que teníamos que guardar eso dentro y no mostrarlo, en gran parte lo que ha hecho es que no vivamos una vida auténtica, puesto que nuestra realidad la hemos negado en pos de la aceptación externa. Cuando ponemos aquí voz a esa parte, lo que estamos haciendo es recuperar la conexión con lo que somos, con lo que expresamos. Una vez más permitiendo que se exprese nuestra realidad.

En el día a día, nos cuesta poder decir "sí, estoy vivo y estoy viviendo", observamos la dificultad que experimentamos en decirlo, ya que internamente sabemos que no estamos convencidos de ello sin ser mentira, que nuestro sentimiento es que estamos condicionados y limitados en no ser lo que somos, ya que con el tiempo acabamos por negarnos por completo. Sabemos internamente que vivimos a expensas de lo que ocurre fuera. Concretamente con nuestra relación con los demás y de forma especial con respecto a las personas de las que esperamos amor o valoración.

Levantaros y decir en voz alta, "si, estoy plenamente vivo", a ver quién es capaz de hacerlo.

¿Por qué tenemos que vivir así?

La propuesta es que podemos estar presentes plenamente según lo otro en todo momento.

Poder decir 100% "estoy viviendo" y estar plenamente presentes según el cuerpo y lo externo, haciendo las mismas cosas que estamos haciendo hasta ahora.

Hasta haciendo lo mismo que hasta ahora, podríamos vivir de otra forma completamente diferente experimentando la vida con total plenitud.

El tema es que hay que sacarlo a pasear, compartirlo, activarlo. El uso de la voz como hacemos en nuestras prácticas, poniendo consciencia en el proceso, es una excelente forma de activarlo y llevarlo a la manifestación "real" de la vida externa. Igual dentro que manifiesto fuera.

Este método de compartirlo en grupo produce una doble conexión, a través de lo interior salimos en la voz y desde ella vuelve a nuestro interior, tanto desde nuestro propio sonido como el sonido de los demás.

A través de esa reactivación lo que va a ocurrir es que empezamos a escuchar las cosas que percibimos internamente y ya no las echamos al baúl de los recuerdos sino que las vamos a ver con claridad en nuestro sonido material manifestado en el espacio externo, para tenerlo muy en cuenta con lo que cada vez nos llegará más información real sobre lo que ocurre y un hecho definitivo:

Si soy capaz de quitarme la venda de los ojos para mí, también me la quito para los demás.

Percibiremos todo bajo otra nueva visión. De igual modo, esa percepción nos va a permitir descubrir que somos sensibles a otra realidad, más real, ya que se trata de la percepción de lo que somos, sin forma, como realidad energética. Pudiendo hablar en propiedad como un nuevo

cuerpo según la dimensión del alma. Se trata de ir reconociendo, nutriendo, alimentando lo que internamente sabemos que es verdad. Por eso en la situación actual, nos cuesta decir “estoy vivo” porque algo internamente nos dice, “no, no, no estoy viviendo desde la consciencia de lo real, siento que verdaderamente no sé quién soy”.

“Estoy vivo sí, pero no estoy viviendo, estoy viviendo la vida como me la han contado, pero no como la percibo”. ¿Estamos viviendo conscientemente nuestra realidad?

El vivir de ese modo cambia nuestra experiencia vital, afecta a nuestro entorno y cambiará el mundo que experimenten las personas que se relacionen con nosotros. Dejaremos de ser los tristes y apagados para ser como soles andantes. Todo esto se podrá percibir externamente o no, pero desde luego no lo viviré para que se manifieste.

¿Cómo hacer que esto pase a ser una realidad continua?

Armonía en el cambio de situaciones y de actividades. Cuando cambiamos de una cosa a otra, podemos observar como la mente y los hábitos toman el control de nuestro pensamiento y de nuestro metabolismo. Dichos hábitos actúan en el latido del corazón, en nuestra respiración, en el metabolismo basal, en nuestra consciencia, en prácticamente toda nuestra experiencia vital, sin apenas darnos cuenta, lo cierto es que toman el control del sistema e incluso del estado mental.

Hay que estar alerta siempre al menos en observar lo que ocurre en estos cambios que nos llegan como disparadores automáticos y observarnos con mucha atención.

Disponer de una forma de mantener la atención es de gran ayuda para ver qué ocurre cuando nuestro deseo es mantenernos en un estado de consciencia deseable de mantener. Cada uno puede tener sus trucos preferidos.

Si nos quedamos en ese saber que somos, sin hacer otra cosa. ¿Qué pasará? ¿Por qué perdemos ese estado? ¿Por qué lo permitimos?

Aquí generalmente damos más importancia a lo que nos pasa, más que a lo que somos. Si relativizamos todo lo que pasa y estamos sintiéndonos, cada vez se hace más presente, en vez de dejarnos afectar por lo que nos pasa. **Cuanto más estemos en lo que somos menos nos afectara lo que nos pase.**

El ejemplo de la llamada telefónica que se comentó en otro apartado anterior es un buen ejemplo para observar esto. Cuando colgamos el teléfono nuestra memoria nos recuerda qué estábamos haciendo, luego podemos optar y decidir cómo estar. Nuestros estados de ánimo podríamos manejarlos perfectamente. En ese ejemplo, por el mismo motivo que no ha pasado nada para estar mal, tampoco para estar bien. Simplemente conectamos mediante una decisión inconsciente con un tipo de energía u otro. Es decir si nuestro inconsciente está programado para llevarnos a estados depresivos es porque tiene la capacidad para hacerlo. Por el mismo motivo, si permanecemos atentos podemos accionar los mismos mecanismos para producir un

estado óptimo, sin necesidad de que pase nada concreto. Podemos decidir cómo cualificamos la energía de que disponemos. ¿Qué nos impide entonces mantener ese estado si decidimos cualificar la energía presente de ese modo?

Realmente podríamos controlar nuestro estado de consciencia siempre. Será más sencillo cuanto más intenso sea el sentirse internamente presente. Respirar continuamente en ello aporta más fuerza cada vez.

Nos pasa continuamente el vernos afectado de nosotros mismos. La sonrisa y la respiración pueden cambiar nuestro estado emocional en pocos minutos.

Otra causa poderosa difícil de desactivar para evitar perder el estado alcanzado son los apegos a nuestros estados habituales que han creado hábitos psicológicos y biológicos que se activan como la base de nuestra personalidad. Es como que enseñen a volar a un ave que se cree tortuga. Aunque tenga alas y le lancen al vuelo y logre volar, cuando piense en hacer su vida habitual, volverá a desplazarse como la tortuga sintiéndose pesada y lenta. No se le ocurrirá que puede hacer lo mismo volando.

Los apegos o costumbres emocionales también son difíciles de desactivar porque es difícil darnos cuenta de cuando entran en acción, además de porque hemos creado nuestra identificación a través de ellos.

Es importante observar, cuando se originan, qué los dispara, lleva parejas muchas consecuencias que tienen que ver con el aprendizaje. De este modo podemos pasar de una sublime experiencia del ser a estar pensando en lo que he de cocinar al llegar a casa sin haberme dado cuenta entre tanto que me salí de la experiencia sublime sin apenas dejar registro en mi consciencia.

Antes de salir de lo sublime sería muy interesante sembrar semillas de consciencia en los quehaceres diarios. Por ejemplo desde ese interior, visualizarnos viendo la cena envueltos en esa energía mientras preparamos los alimentos. Una vez allí, al cogerlos sentiríamos que esos alimentos contenían el estado sublime. Hay tantos mecanismos automáticos que nos sacan de la presencia que estaremos entretenidos un tiempo.

Podemos poner atención en algunos de ellos y ver si nos identificamos, poniendo atención en los momentos clave en que se disparan. Quizás en ese momento podamos invertir el proceso automático e iniciar en todo caso una grabación favorable de la condición disparadora.

Observar la respiración en esos momentos en que salimos de un estado sublime. Observar el cambio en la respiración mientras volvemos al estado mental habitual.

El estado te lleva a una respiración y una respiración te lleva al estado.

Esta es una ley que se cumple, como ya hemos tratado. Usa tu respiración para estar en el estado que deseas. Observa tu respiración en los momentos sublimes y respira de igual modo cuando necesites recuperar tu calma.

Observa si te autocompadeces en situaciones negativas. Somos machacones con lo negativo y nos negamos a salir de esos estados.

La perseverancia en un estado negativo y permanecer en el insistentemente, parece y da a entender que realmente queremos estar en ese estado negativo. Básicamente por que sufrimos un daño emocional que generalmente es mucho más perdurable que las condiciones que lo causaron. Por ello hay que ayudar de algún modo a que la carga emocional salga, comprendiendo que ya no hay que seguir afectados. Si es necesario, podemos reconocer a la persona que hemos afectado, que sentimos el dolor que pasan pero que estamos a su lado para que se libere. De ese modo abandonará la emoción negativa con facilidad.

También podemos observar que otras personas bajo las mismas o peores circunstancias, mantienen un carácter radiantemente positivo. Así el estado personal no depende de lo que nos pase, sino del resultado emocional que nosotros creamos.

Mantener el negativismo es síntoma de que obtenemos un refuerzo positivo cuanto más negativa vemos y hacemos la situación. No es una actitud inteligente y poco vamos a ganar, aun cuando por el empeño que se pone en ello, lo pareciera. Tendremos una situación muy desesperada internamente cuando mediante no darnos lo bueno pensamos que logramos algo que necesitamos. Quizás atención, quizás aliviar la culpabilidad. Haya sido lo que haya sido solo existe el momento presente, podemos borrar nuestra memoria y darnos lo bueno siempre. Es nuestra mejor forma de amarnos. Desde la situación más desfavorable imaginable, podrás decidir darte amor.

También es muy posible que esta permanencia en el estado malo, tenga mucho que ver con el estado en el que nuestra identidad se formó y nos mostró que estando de ese modo podíamos sobrevivir e integrarnos y ser aceptados y valorados en el entorno dónde nos adaptamos a la vida. Un ladrón ha de robar, ya que fue algo, gracias a que le identificaron en su momento como ladrón. Más vale ser ladrón que no ser nada ni existir.

Inconscientemente necesitamos estar en esas circunstancias en las que nos autoafirmamos para estar en una situación de estabilidad para poder seguir siendo. En este caso la resistencia al cambio viene dada por la negativa a pasar la experiencia de inseguridad dónde no sabemos que somos, lo que nos llevaría a recordar las circunstancias y las crisis que pasamos en el momento que aceptamos lo negativo como identidad para sobrevivir. Si llegamos a aceptar que éramos algo malo, ¿os podéis imaginar en las condiciones que hubo de hacerlo? Lógicamente no sería una situación muy favorable.

Todos estos procesos pueden ser más o menos inconscientes, pero lo cierto es que uno tiende a las situaciones dónde se siente cómodo en su mundo de relaciones con los demás. Sean situaciones buenas o malas.

La persona que logro la aceptación total haciendo chistes y siendo gracioso, siempre tenderá a reproducir ese comportamiento en los momentos en que se sienta inseguro en lo social, con lo bueno y lo malo que le repercuta.

Uno no tiene por qué ser eso. Uno puede obtener la seguridad de ser algo, sin depender de lo externo, siendo lo que realmente somos, aun cuando no obtengamos ningún reconocimiento. Nuestro reconocimiento personal hacia nosotros mismos sustituye muy positivamente el refuerzo externo, llevándonos a la sensibilidad y valoración personales y al verdadero amor a uno mismo.

Deshacernos de esa predisposición, que nos hace en muchas ocasiones no ver como para nosotros las cosas buenas dejándolas pasar, es realmente terrible valorándolo desde un punto de vista global sobre el completo de nuestra vida, ya que esa tendencia inconsciente es la causa de la mayoría de dificultades y resultados desfavorables que nos han ocurrido en nuestro pasado.

Para revelarnos contra eso y cortar con esa situación existe un camino directo infalible y es lograr el amor a uno mismo. Para lograrlo hay que eliminar los intermediarios en el acto de recibir amor. Es infalible porque sólo depende de ti.

Para ello, lo primero escucharte por dentro, sentirte y percibir que te puedes amar a ti mismo y recibir plena valoración sin necesitar a otro, ya sea nuestra madre o padre, nuestras parejas, un maestro o incluso el creador mismo.

No necesitamos a nadie para amarnos.

Ya hemos comentado el ejemplo más universal del amor de la madre. Podemos estar toda la vida esperando el gran amor que percibimos y anhelamos como almas y pedírselo a quien no puede por no haberlo recibido, exigírselo e incluso odiar a nuestra madre por su egoísmo aparente.

Solo es una creencia, un posicionamiento el pensar que una persona ha de darnos lo que más necesitamos y si no la condenamos, ya que necesitamos ese amor más que respirar. Creer que eso depende de otra persona, posiblemente con más carencia que nosotros mismos es un gran error y una enorme limitación que nos imponemos y de eso sólo somos responsables nosotros mismos.

Lo natural es que la autoestima la genere la madre y el padre en el hijo, en caso que eso no pase estaremos en carencia.

El gran amor anhelado es el amor del creador y podemos tomarlo directamente de él y prodigárselo a nuestra madre en la Tierra para aunque sea en sus últimos días se sienta amada como ella también anhelo. Ese creador, es una copia del gran creador y tiene mucho que ver con nosotros, con lo que no nos dejará sin ese amor, ya que somos parte de su aventura de volver al amor de la unidad.

Cuando sabes que tu nutrición no depende de ninguna persona limitada sino directamente de tu creador, puedes abrirte por completo a él y acogerlo.

Cuando has sanado la carencia y te nutres directamente de la fuente ilimitada de amor, ya no tienes carencia y puedes amar incondicionalmente sin límite desde esa fuente que brota en ti.

Y el amor a ti mismo se convierte en esa misma fuente en la que reconoces tu conexión con el amor del creador. Ya no eres vulnerable a si alguien te quiere o no, si te valoran o no. Estas pleno y completo gracias a la energía de amor que fluye sobre abundantemente.

Una vez logramos completarnos internamente y ser autónomos nos empoderarmos y con toda la energía de amor del universo podemos empezar a irradiarlo en todas las direcciones.

En esta situación, si adquirimos esta consciencia, podemos utilizar nuestro trabajo para sanar primeramente nuestra rama familiar, aunque como un fractal está implicada toda la humanidad.

Que podamos muchos lograrlo.

Práctica - Sanando la rama familiar

Esta práctica es tremendamente poderosa e importante, hay tanto amor en las familias y en tantas ocasiones se manifiesta en forma de sufrimiento.

La práctica de sanar la rama familiar tiene una enorme implicación mágica en el resto de componentes de la familia, todos envueltos en una situación común cada uno interpretando un factor del proceso que se refleja.

Vamos a aportar una práctica que puede servirnos, sin entrar en detalles sobre el tema.

Podemos identificar el panorama de la familia como una serie de nodos que se corresponden con las personas, conteniendo todos ellos la representación de la situación familiar, mostrando determinadas características y somatizaciones complementarias. Cuando tratamos los temas familiares y los roles que asume cada componente, hemos de decir, que dichos roles tienen muy poco que ver con lo que son las personas en realidad. Por ello es normal, que los caracteres que se manifiestan en el núcleo familiar, difieran mucho de lo que las mismas personas muestran fuera del entorno familiar. De forma que es normal que nos sintamos injustamente considerados y hasta cierto punto esclavos de un comportamiento personal que nos disgusta.

Descubrir esto para mí fue muy liberador, quizás habría sucumbido de no haberlo comprendido a tiempo.

Así, nos disponemos a recorrer uno por uno esos nodos percibiendo desde nuestro interior, como tantas veces hemos hecho en las prácticas.

Siempre hemos de acceder a nuestra parte real e independiente del personaje. Desde ese lugar nuestra percepción de lo que es, será objetiva y podremos vivenciar mejor la situación y el motivo de cada nodo.

Durante este reconocimiento de los nodos podemos respirar y emitir un sonido fluido, sin mente y que se module a través de lo que vamos percibiendo. En el centro del círculo iremos poco a poco percibiendo las energías que se nos van mostrando. Estará todo representado como en una pantalla que se dinamiza según practicamos con la voz.

Llegados un momento, cuando lleguemos a tener muy presente la energía común familiar e identificados los nodos, podremos empezar con la limpieza completa de cada nodo cargándolos desde la Madre universal con la energía necesaria para inundarlos de amor. Podremos visualizar ayudados del sonido de nuestra voz y del movimiento de nuestras manos cómo la energía es conducida hacia cada uno adoptando diferentes colores y sensaciones. La percepción de cada proceso será percibida y sentida del mismo modo que hacíamos durante su reconocimiento, solo que en este caso percibiremos el proceso sanador, es decir percibiremos lo que la energía de la Madre realiza en ellos desde su corazón incondicional, ordenando y complementando cada rol de forma que cada persona quede libre para ser ella misma en libertad.

Podemos también conectar con el corazón compasivo y trasladar a cada nodo nuestra comprensión y alegría por ser testigos del proceso sanador.

Finalmente veremos cómo las energías renovadas de los nodos se unen en nuestro canto manteniendo ahora y para siempre, en armonía y plenitud. Quedan establecidos los canales energéticos que guiarán a nuestros familiares en la salida de la situación quedando libres para ser ellos mismos, según deseen y sientan. Nuevos vínculos basados en el amor se establecen y fluyen. Simplemente rellenamos las carencias y permitimos que se abriesen los canales de respiración energética que se nos cierran debido a nuestras interpretaciones de personajes.

Para asfixiarnos hace falta respirar poco, si respiramos normalmente no hay asfixia.

Como punto de resumen, abandonar la autocomplacencia de nuestro estado de carencia y abrirnos a la nutrición del universo que lo sustenta todo, no hay motivo ajeno que justifique que no lo hagamos, ni motivo para mantenernos en un personaje que no seamos realmente.

Todo el amor del universo que necesitemos está disponible para nosotros, podemos tomarlo directamente. Por el simple motivo de que estamos vivos ya queda demostrado que es así.

No necesitamos esforzarnos para ello, no hace falta hacer nada para merecerlo, nacimos siendo amados por lo que somos. La mayor demostración es que estamos y vivimos y eso solo puede pasar por que hay una voluntad de que existimos. Solo nuestra creencia cierra las puertas a recibir toda la energía que necesitamos, si dejo de ofrecer resistencia con la mente o la creencia y elimino mi enfado, el amor está en nuestra puerta.

Podemos sentir a través de las manos de los compañeros que también hay una energía que les nutre al igual que a nosotros, del mismo modo ellos son amados. ¿Por qué crees sino que están? Están porque son amados y se les ama a cada instante, como a ti, se necesita de su colaboración con su ser creador como a mí.

Esa alma que ahora está conectada, despierta y viviendo verdaderamente puede transmitir a través de las manos de los compañeros que les sentimos, que sabemos que están ahí y que desde dentro podemos reconocer ese amor hacia los demás, hacia nosotros, sin mente, simplemente existiendo y sintiendo la verdad de lo que sentimos de nosotros y de los demás.

Que percibimos desde muy dentro que estamos sustentados por ese gran amor que siempre hemos anhelado. ¿Qué podemos necesitar más? Desde este momento, podemos recircularlo y apoyarnos unos a otros en el reconocimiento.

Somos totalidad en el gran Amor y en el pequeño amor. Todo está conectado y si descubro mi pequeño amor, veré dentro de mí que contiene al gran Amor por y para todo, después de tanto tiempo perdido. Por fin puedo descansar en ese increíble manantial de amor que reside dentro de mí.

Gracias, gracias, gracias.

Merecemos todo el amor y lo podemos tomar. Por eso existimos.

Estamos vivos, no hay escapatoria.

Os amo profundamente.

Si conectamos esto que sentimos en el grupo reconociéndolo en la energía será un bálsamo que podremos conectarlo al movimiento terminando en un abrazo en el círculo. Darnos tiempo para asimilar la vivencia y quede anclado en nuestros cuerpos, en nuestras almas y que el Ser quede complacido en nosotros.

Respirar profundamente e integrarlo en el presente absoluto.

Sonreírnos interiormente y continuar con nuestra vida disfrutando de una vida en claridad dónde ya identificamos el camino dual de vivir en el ser y aceptar la limitación de la vida en el personaje, cada cosa en su lugar, tiene su propia evolución, unos antes otros después.

Algunas cuestiones sobre la parte de talleres

Cada taller en sí mismo se realiza desde la vivencia interna de lo que es, sin dirigirlo con ninguna intencionalidad que provenga de la inteligencia ni del pensamiento.

Fluyen desde el interior del grupo. Por ello es posible que no guarden un único contenido, que no se presente de forma estructurada.

Tampoco hemos de poner expectativas en la forma en que se hacen los talleres, al menos no es nuestro caso, ya que esto de un modo u otro lo haríamos desde la proyección mental, ya sean mediante creencias, suposiciones, deseos, necesidades, etc. Todo ello perteneciente al mundo temporal.

El modo que recomiendo es al contrario, lo que percibimos desde nuestra mente neutra abierta a lo que es real y que procede de nuestro interior es lo que nos impregna en lo que ha de manifestarse en la experiencia. Especial atención a que "lo que procede de nuestro interior", no se trata de conectar con otras entidades, ni ángeles, ni maestros. Nosotros nos basamos exclusivamente en conectar con nuestro creador individual quien gracias a nuestro despertar percibimos como una experiencia directa que reconocemos de forma inequívoca. No entiendo que se trate de algo que logramos después de mucho meditar por ejemplo, más bien entiendo que se manifiesta desde siempre como parte de lo que percibimos internamente en todo momento, aunque no lo identifiquemos con precisión. Esa identificación, sí que es la que logramos en las prácticas. Pero siempre ha estado en nosotros.

Aunque se planteen prácticas concretas que puedan aparentar proyección, nosotros hemos de realizarlas siempre desde esa conexión interna y vivirlas viéndolas desde dentro. Se trata de contemplar la realidad física relativa a la vida en el cuerpo, desde esa visión interna, teniendo consciencia de ser la visión misma. Es un matiz muy integrador.

Al realizar las prácticas es posible que no nos den el resultado que se pretende según se describen en el libro, es posible que juzguemos que no están funcionando en nosotros. Sin duda es nuestra mente la que está atenta y activa de algún modo, la que puede estar saboteándonos. Sobre todo es bueno manejar la posible frustración o la idea de no servir o no ser capaz y desterrarla por completo. Manejar implica simplemente no tener en cuenta. No seguir asumiendo su mensaje y seguir insistiendo, poniendo más cuidado en detectar dónde ponemos la atención y quién gobierna nuestras acciones. En cuanto logremos identificar mínimamente el amor a uno mismo decididamente nos atenderemos.

Veremos que en algún momento podremos entrar en la práctica y obtendremos esos resultados que escapan al control de la mente saboteadora, entonces podremos percibir como por algún motivo logramos soltarnos y sentirnos. Si vivimos sometidos a mucha tensión y nuestro estado es de no permitirnos sentir para no desmoronarnos, tendremos mucho que soltar y es normal que no queramos descomponernos.

En los grupos logramos suficiente confianza para poder entregarnos al acogimiento y podrás lograr ser un ser humano que no ha de vivir bajo tanta presión, verás que puedes soltarlo y entregarte a ese centro que siente en ti y liberarte. Qué gran descanso.

La cárcel mental, es más difícil de disolver porque se basa en pensamientos enquistados de extrema dureza, forman muros entre nuestra mente y nuestro corazón. Si estas suficientemente agotado de permanecer en esa cárcel, también puedes entregarte al grupo que entre tu deseo de liberarte y el deseo del grupo de sentirte, seguro que se desquebrajarán esos muros y podrás volver al centro. Esta experiencia de salir de la cárcel de la mente y buscar la sensibilidad de lo que eres es una gran fiesta dónde las emociones pueden desbordarte, entrégate a ellas y deja que corran. Será una fiesta para todos. Finalmente verás que tu mente está conectada a algo nuevo que te aportará mayor conocimiento sobre ti y sobre los demás.

Sobre esta serie de 21 talleres consecutivos puede que muestren un desarrollo que parezca lógico o razonable aunque son individuales, experiencias sueltas. No me he parado a valorar si su presentación guarda un orden encaminados a un objetivo, aunque es posible que de forma natural haya sido así. Se trata de mostrar de la forma más completa lo más destacable de la experiencia del grupo de asistentes a los mismos. Es un proceso íntimamente ligado a las personas en los momentos en que se realizaron. Una situación irrepetible, que queda en la vivencia de quienes lo vivieron y puede que nada tenga que ver con otros que se realicen. Siempre ha sido así, durante cientos de talleres. Ahora me alegro de haber grabado esos 21 talleres para poderlos ofrecer.

Por ello no pretendo indicar una forma única ni mejor que otras, sino aportar ideas prácticas para que te lances desde tu interior a dejarte experimentar.

Se trata de mostrar caminos y posibilidades de consciencia que puedes transitar, pero la guía eres tú mismo con tus propios recursos.

Mi deseo es continuar realizando talleres de los que no volveré a realizar grabaciones, porque siento que ya he transmitido suficientes ejemplos de ellos dónde me he vaciado por completo y de algún modo ha representado una carga considerable para mí.

Recuerdo el primer taller que hice sin grabar, la sensación de libertad que sentí.

A partir de este momento me entrego a la experiencia al igual que deseo que tú lo hagas y espero que la lectura de este libro pueda ayudarte a guiarte con tu propia creatividad.

Me quedo tranquilo y ahora a disfrutar.

Parte 3ª - “De tu voz tu sanación”

Índice del curso

Curso "Voz y despliegue personal"

Se trata de un curso de desarrollo personal basado en el uso de la voz, como medio óptimo de dinamización del proceso de despliegue de las cualidades latentes en nuestra alma.

Principios básicos son, que en el alma reside toda la potencialidad real y posible de la existencia humana. El alma alberga y contiene en sí misma un universo por explorar debido al olvido en el nacimiento. En la medida que damos salida a esa realidad implicándola con la vida en el cuerpo, logramos más y más estados de felicidad y realización.

El uso de la voz junto con otras herramientas hace del curso una magnífica posibilidad de avanzar de forma rápida en el proceso de gobernar nuestra vida y empoderarnos de nuestras energías y experiencias.

Proponemos un diseño y estructura en diferentes encuentros según el programa que mostramos a continuación.

Encuéntrate.

Experimentaremos desde la no mente la existencia del cuerpo. La respiración y la incorporación de la voz. Trabajaremos concienzudamente en desprogramar el aprendizaje forzado y las creencias innecesarias, de forma que nos quedemos solos con las bases de la experiencia directa. Encuéntrate, conócete, acéptate. Experimenta desde lo básico.

Respiración, producción y escucha de la voz.

Trabajaremos en profundidad la respiración consciente, el nacimiento de la voz y la escucha. Principios de autosanación a través de la autoaceptación.

Canto y reconocimiento grupal.

Enfocado a lograr la escucha grupal desde la personal. Experimentación energética de yo y del otro. Principios tántricos a través de la voz.

Voz y energía.

Prácticas de escucha energética con voz y sin voz. Reconocimiento interno de la energía. Identificación de la intencionalidad energética. Consciencia y manejo de los estados energéticos. Apertura de canales.

Uso terapéutico de la voz sobre uno mismo y los demás.

Estudiaremos los estados de comprensión de obstáculos vitales así como la valoración de las causas. Utilizaremos la voz como medio para dinamizar la comprensión de las energías que intervienen en los procesos de sanación.

Alquimia de la voz.

Conexión profunda entre alma y cuerpo. Elevación de consciencia mediante la voz. Reconocimiento interno del alma y dimensiones espirituales. Alquimia de la Tierra.

Introducción

A continuación se exponen los talleres que preparé para el curso de formación dado que era necesario estructurarlo como programa.

Como ya os he comentado, me gusta más estar abierto a lo que fluye que programar los talleres, supongo que porque me apasiona estar al servicio de lo que está vivo y se demanda en cada momento. Son todo formas válidas de trabajar. Cada forma tiene sus cosas buenas.

Posiblemente sin aceptar el hecho de estructurarlo nunca se hubiese escrito el libro. La confección del programa del curso fue el esqueleto que se desarrolló y me animó a escribir. Por un lado se hacían los talleres individuales sin conexión entre ellos y por otro los talleres del curso que siguen el programa. Como se realizaron en paralelo es posible que guarden cierta relación evolutiva. Era muy consciente de estar inmerso junto con los asistentes en un proceso de evolución muy acelerado.

Seguramente se planteen temas similares bajo diferentes aspectos. Creo que reproducir su contenido puede brindarnos la posibilidad de profundizar de múltiples formas.

“Resulta tan difícil encontrar el camino por simple que sea, que quisiera que se me indicara de mil formas diferentes hasta poder verlo con claridad”.

Hasta dónde yo sé, el único motivo que nos impide ver la Verdad es que seguimos viviendo una vida basándonos en aceptar como verdad lo que no es, lo que aceptamos como real un día, a pesar de que sabemos que pasa.

Por otra parte, nada nos impide seguir viviendo esta vida aparente y al mismo tiempo estar en la Verdad de la estática. Por ejemplo, aceptar la muerte, no nos impide disfrutar de la vida, incluso nos impulsa a vivir con más pasión, entrega y amor.

Espero que la lectura del libro esté siendo valiosa para ti y la estructuración en forma de curso te sea útil como proceso concreto, si es lo que buscas.

Encuéntrate

Experimentaremos desde la no mente la existencia del cuerpo. La respiración y la incorporación de la voz. Trabajaremos concienzudamente en desprogramar el aprendizaje forzado y las creencias innecesarias, de forma que nos quedemos solos con las bases de la experiencia directa. Encuéntrate, conócete, acéptate. Experimenta desde lo básico. Acepta lo que sé que es, sea lo que sea, sin mente.

Introducción

A lo largo del libro hemos aportado numerosas descripciones sobre observaciones de cómo se produce este fenómeno de la vida en el cuerpo, que en definitiva es la única realidad que podemos constatar, aunque a muchos nos parezca insuficiente para satisfacer la necesidad de comprender todo lo que se mueve en el interior. Entendemos que cuando la experiencia misma en la materia no logra satisfacer nuestras necesidades internas de conocer la realidad, es porque en nuestro interior existe un conocimiento diferente que no puede ser contenido en lo que vemos con los ojos físicos.

Resulta un fenómeno extraño que el ser humano se sienta insatisfecho con las características propias que muestra la vida en la Tierra como para no creer que exista algo más, sin duda esa insatisfacción tan íntima ha de obedecer a que anhelamos algo mucho más completo y perfecto. No hay mucho que explicar sobre las características de la vida en la Tierra que ya conocemos, sobre todo cuando nos muestra su realidad más cruda. Por estos motivos buscamos expresiones o construcciones que van más allá de lo que percibimos con los sentidos. Estamos dotados de algo interno que nos evoca otras realidades. El arte, la música, las religiones y otras muchas formas de expresar esas características internas que nos caracterizan como seres humanos, dan salida y expresión a esa vocación por lo diferente o lo superior.

Algunos seres nos hablan de la iluminación y la realización, basados en ese camino que parece mostrarse en el interior para algunos, mientras que otros nos afanamos en encontrar su senda, ya sea bajo sus indicaciones o bajo nuestras directas percepciones.

Ya hemos visto, que por la naturaleza de la vida y cierta mezcla entre imaginación, intuición, pensamiento, tendemos a sumergirnos en un mundo mental que está sujeto a nuestra propia creación. En ese mundo mental está tanto lo que generamos nosotros como todo lo que de alguna forma nos ha inundado desde fuera.

En ese mundo mental propio, podemos crear escenarios y realidades que son para nosotros mismos como un compañero de viaje que nos tiene entretenidos y nos ayuda a continuar la creencia de estar viviendo una vida con sentido. En ese espacio personal, nos pretendemos sentir nosotros mismos y lo llenamos con todo lo necesario para mantener en estado óptimo nuestro personaje. Ya sea con construcciones propias o adquiridas desde lo externo. Esas construcciones

nos sirven para tener una imagen creíble de nosotros y si por algún motivo dejan de ser eficientes en su propósito buscaremos nuevas construcciones para mantener aceptablemente el personaje, entretenidos y dedicados en sobrevivir.

Ese mundo mental, puede crecer, tornarse de un color u otro, sernos gratificante o extremadamente torturador. De cualquier forma constituirá nuestra realidad vivida, es como una burbuja que nos aísla de lo externo, de otras burbujas, primeramente, pero además nos aísla de otras realidades que están en todas partes y en ninguna. Dedicamos nuestro tiempo y energía en mantener nuestra atención en una construcción mental que hemos o se nos ha construido sin mirar al lado dónde probablemente está a nuestra disposición una realidad verdaderamente interesante, pero no podremos darnos cuenta.

Nosotros nos vemos a nosotros mismos reflejados en la burbuja que nos contiene y mientras miremos de esa forma a nuestra creencia de realidad, estaremos contenidos en ella.

La propuesta es que encontremos otra forma de mirar.

Otra forma de mirar implica dejar de prestar atención a lo que muestra la burbuja, que como ya ha quedado claro es un todo sobre lo que nos ha afectado desde que nacimos y ha compuesto nuestra realidad existencial. Todo ello, poco más sobre nosotros mismos nos va a aportar, ya que se trata de una forma de mirar lo externo que no es más que lo que vivimos todos en el mundo de los espejos. Desde ese lugar dónde vemos una imagen reflejada no existe ninguna realidad.

Mediante la otra forma de mirar, podremos entonces ver de un modo diferente también el mundo externo, veremos que se trata de un mundo de espejos que ocultan detrás de sí esa otra forma de mirar.

Detrás del espejo está tu propia presencia.

Ya vimos suficiente la imagen reflejada sobre nosotros.

Si quieres acompañarnos en este paso para ver lo que eres verdaderamente y te apetece compartirlo, adelante.

Lo primero que te pido es que renuncies a lo que ves de ti desde tu burbuja. Entre nosotros, pienso que será un gran descanso dejar de lado tener que ser lo que no eres. Si fueses eso mismo que crees ser, no te cansaría en absoluto. ¿No crees?

Siéntate en meditación y mira en el espejo tu figura.

Tomate el tiempo que desees. Cuando estés preparado despídete con amor, ya que en esa imagen estabas siempre añorando y anhelante sin descanso.

Abandona por completo tu imagen en el espejo. No te servirá para nada en adelante, nada tiene que ver contigo por mucho que la creyeras necesaria.

Deja caer tus parpados con suavidad observando que siempre estabas tú en todo, por muy oculto que estuvieses.

Entra en ti con suavidad y busca tu centro con tranquilidad, ese lugar que sabes que eres tú. Allí dónde llega el aire que respiras. Es el lugar dónde puedes estar sin hacer nada. En dónde nadie puede encontrarte. Dónde puedes descansar por completo.

Quédate el tiempo que desees sin hacer nada, sintiéndote. Siente la suave respiración que llega hasta ti. Disfruta como si fuera la primera vez que respiras para ti.

Observa que en ese lugar de conexión tienes tu propia identidad, en la que puedes permanecer. Es una identidad serena, luminosa, suave. Cuanto más te percibes más relajación y tranquilidad te llega. Simplemente de ese modo puedes encontrarte y ser feliz, sólo depende de ti.

Estate así todo el tiempo que necesites hasta que te reconozcas plenamente y veas que eres realmente como te percibes ahora, te identificas plenamente con ese estado de paz.

Miras hacia afuera y te das cuenta de que eres un viajero del tiempo, que se acerca a unas experiencias de un sitio a otro.

Ahora observa lo que has estado haciendo en tu último viaje, tu vida presente. Recórrela desde tu tranquilidad como si nada tuviese que ver contigo. Observa desde que recuerdes y observa cada detalle como desde lejos. Eres testigo de las emociones, las necesidades, los temores, de todo cuanto conoces bien sobre tu último viaje aun en curso.

Observa cada cosa que te ocurrió y por qué, cómo te afecto. Lo que sentías.

Repasa ese viaje hasta el momento presente que estas de vuelta a ti y has dejado esa burbuja atrás.

Observa cómo se genera en ti compasión hacia el ser humano que siente el efecto de lo que ocurre. Observa cómo te ves fuera y distante de ese personaje víctima de las situaciones.

Obsérvate con absoluta atención.

Date cuenta de que tú, viajero del tiempo, eres una cosa y el personaje que vive es otra. Ese personaje en sí mismo no es nada, es un conglomerado mental generado por la experiencia en el mundo de los espejos. Deja de ser su esclavo.

Quien le da vida, eres tú, que te introduces en él y llegas a confundirte con él y piensas que sin él no podrás vivir ni lograras recibir apreciación y amor.

Ahora que lo sabes, ¿qué vas a hacer? Puedes vivirlo como desees. Por el motivo que sea estás unido a una situación, pero no es necesario estar unido al personaje. De hecho el personaje solo se mantiene por que tú te has confundido con él, te crees que eres eso mismo. Si dejaras de

creerte ese personaje, podrías incluso actuar con libertad e ir directamente a lo que desea tu ser real, tal cual sabes en este momento que eres.

Obsérvate que para ser, no necesitas representación alguna, que eres autónomo de la creencia del personaje, ni del reconocimiento externo. Una cosa eres tú realmente, lo que sabes que eres y otra cosa es lo que crean los demás que eres. Nadie salvo tú sabes que eres.

Si decides abandonar la creencia del personaje puedes estar siempre en este lugar y decidir utilizar la oportunidad de estar de nuevo en un viaje en el cuerpo para obrar según te dicta tu interior más compasivo y amoroso.

Si decides utilizar esta experiencia para compartir presencia y amor, nada podrá impedírtelo.

Viaja, encuentra y ama a quien pueda percibirte. Cuando logres en ese viaje encontrar seres abiertos, podrás llevarles tu presencia y aportarles toda tu vocación. Hay incontables seres humanos atrapados en la creencia de ser un personaje que sufre y muere. Muchos más a los que no podrás ni acercarte, porque no querrán sentirte, desarrolla tu compasión hacia ti y hacia los demás.

Si decides mantenerte en ese lugar dónde eres todo verdad y no vuelves a creerte el personaje, aceptarás las cosas de la vida como ocasiones que se presentan para llevar a esos lugares la luz de tu ser y llenarlos de consciencia. ¿Quién puede limitarte en esa vocación?

No es una tarea sencilla que puedas hacerlo. El personaje se muestra con mucha obstinación a través de lo que nos afecta desde esta realidad tan trágica según la vivimos. Al menos mientras lo experimentemos de ese modo.

Muchas circunstancias nos atrapan y nos llevarán una y otra vez al sufrimiento o al placer. Todo forma parte de la experiencia. Ama tus perdidas de consciencia, ama cada circunstancia. Ama cada vez que te pierdas. Siempre estará tu Ser recordándote que vuelvas.

Una vez has logrado salir del personaje muy posiblemente una y otra vez serás atrapado nuevamente en las turbulencias de la vida, pero ya te será más fácil volver a salir, hasta que permanezcas de continuo en la paz de ti mismo.

Afrontamos este curso de voz de forma que lo vamos a utilizar para desplegarnos en la vida desde ese centro dónde somos nosotros plenos de paz.

Desde ese lugar inmaterial, podemos contemplar que existen muchas realidades de diferentes dimensiones que todas ellas componen parte del personaje.

Algunas de esas dimensiones pueden ser inmateriales mientras que otras son físicas.

Las físicas, las distinguimos claramente de nuestra realidad inmaterial en la que sabemos que somos y estamos desde siempre.

Sin embargo, las dimensiones del mundo creado inmateriales, son más difíciles de diferenciar e identificar, desde lo mental a lo verdadero. En ese campo la labor de identificación es ardua.

Esa dificultad no existe si verdaderamente estamos en el Ser, ya que desde lo que somos no hay posibilidad de confundirnos.

La dificultad la tendremos si aún estamos inmersos en el mundo creado, inmersos en alguna capa mental de nuestra mente. Si aún no hemos soltado alguna creencia que forma parte del personaje.

Hemos de entender que la creación del mundo de los espejos, no se realizó en un solo acto, sino que cada creación realizó su propia creación, hasta llegar a un estado más o menos estable que representa el plano físico en el que nos desenvolvemos como cuerpos.

Hemos de entender, que cualquier creación está protegida por el creador de algún modo, con lo que trascender una realidad creada implica hacer frente a cierta oposición. Ocurre lo mismo a nivel cercano, por ejemplo, si alguien inventa una mentira ofrecerá una resistencia a que se descubra esa mentira y antes que se sepa la verdad continuará creados más mentiras. Cualquier ser que crea algo basado en una motivación, una vez que la energía se cualifica de ese modo ha de responder por ella y ya sabemos que no es de nuestro agrado rectificar. Por ello se dice que rectificar es de sabios, ya que es el camino más corto para salir del engaño.

No siempre se trata de engaños, por supuesto. No vamos a definirlo en cualquier caso en este momento. Lo cierto, es que los seres creadores de realidades, movidos cada uno por lo que fuese, fueron creando por fin esta realidad física que conocemos en la que viajamos de vida en vida arrastrando una experiencia detrás de otra como una interminable cadena. Sacar la cabeza de esa sucesión, sin duda es un acontecimiento galáctico.

¿Cómo sabremos entonces si estamos inmersos aun en el que viaja de vida en vida?

Reconociendo si estamos en paz. Si podemos observar la vida con distancia. Si se genera una compasión equivalente al sufrimiento de nuestro personaje y percibimos que parte desde nuestro centro hacia él. Si vemos que amamos profundamente a ese personaje. Si sentimos desde fuera nuestra íntima relación con él.

No se trata del estado final, se trata de estar posicionados en un lugar de gran consciencia que nos va a permitir caminar de lucidez en lucidez. Es un principio maravilloso, el objetivo primero, despertar en vida y lograr iniciar esa fase sanadora de nosotros mismos y del planeta Tierra, en la que nuestros pasos irán derramando consciencia y amor, a través de ser capaces de sentir cada cosa, cada ser.

Si logramos estar en ese posicionamiento consciente, veremos qué podemos hacer una vida discreta, muy discreta. Sabemos que la presencia es absoluta y se manifiesta en todo, nuestro caminar será suave y tremendo. Es algo que no depende de nosotros, ocurre porque así es la presencia. Siempre ha sido.

Busca esa presencia, si la sientes con la lectura de estas palabras, confía que estas más cerca de ti. Anímate a soltarlo todo y dejarte sentir.

Estas ya preparado para iniciar este curso de voz, dónde vas a manifestarte desde la presencia.

Confía en cualquier caso. Te damos la bienvenida.

Sentando la base

Si la vida fuese pensamiento, no habría mucha diferencia entre lo que vivimos y lo que imaginamos. Podemos observar que la mayoría del tiempo no estamos percibiendo que vivimos, sino que estamos sumergidos en pensamientos mientras el corazón sigue latiendo.

Párate un poco y observa que tu corazón está latiendo. No deja de latir por ti. Aunque no le prestes ninguna atención, está ahí, latiendo. Si te fijas, muchas cosas están ahí para ti, te permiten estar arropado en una realidad aparente. No darnos cuenta de ello y no agradecer que eso ocurra a cada momento, es no darse cuenta de que vivimos en el presente. Mientras que nuestra mente se ocupa de estar en cualquier parte, lo que demuestra que no es algo vivo realmente.

Por ejemplo cuando vemos una película de dos horas, ¿realmente las hemos vivido? Vivíamos sucesos no reales, que realmente hemos experimentado como si lo fueran en nuestra mente, al modo en que vivimos casi siempre. Si vivimos alejados de estar presentes, no hay mucha diferencia entre lo que imaginamos o pensamos o lo que estamos haciendo en presencia física, ya que pensamos lo que vivimos y vivimos lo que pensamos, las dos afirmaciones son ciertas.

Cuando hablo de pensamientos me estoy refiriendo a todo aquello que no es experiencia directa desde la consciencia despierta. Muchas veces las creencias, las pautas aprendidas, los hábitos, la subsistencia conforman un todo mental que no es decidido por nosotros y son los que dirigen nuestra vida. En vez de prestarnos atención estamos atentos a la imagen proyectada y la seguimos como si tuviese vida propia.

De esta manera los pensamientos por sí mismos no aportan consciencia de estar vivos, estos incluso continúan por ellos mismos a veces sin dejar registro siquiera en nuestra memoria pero sí influyendo en nuestro estado de ánimo.

De esta forma, no hay ningún control de lo que ocurre en nuestra casa, los pensamientos y las emociones adquieren su propio rumbo. En ese funcionamiento es donde encuentran la puerta abierta la propaganda, los patrones, las conductas, las tendencias, etc. Nos son proyectadas desde fuera de forma que estaos desprotegidos y nos influyen sin darnos cuenta.

La consciencia puede nacer desde lo que existe por sí mismo si estamos atentos desde dentro a lo que ocurre fuera como algo externo y poniendo distancia y filtros, pero es fundamental que todo lo que queda en casa sea realmente nosotros mismos. Entonces, nos damos cuenta de cómo hemos estado ausentes de nuestra propia casa.

Los pensamientos y el conocimiento nos van alejando más y más de la sensación plena de estar presentes en pos de dar respuesta a la casual personalidad que desarrollamos en el entorno que nos toca, nuestra cultura y nuestra memoria suplantan la vida en nosotros.

De este modo, pasa al plano consciente el personaje a defender y a un plano subconsciente nuestra sensación de vivir, nuestra conexión con el presente. Más o menos, lo que no somos es lo que hacemos y lo que somos lo que no hacemos.

A lo largo del libro hemos tratado estos temas con extensión suficiente.

Ahora vamos a asegurarnos de posicionarnos con científica precisión en la observación de lo que somos, con absoluta presencia. Vamos a usar las mejores herramientas de que disponemos para evitar meternos en películas mentales y tocar la realidad en todo momento: Los latidos del corazón y nuestra respiración. Toda la experiencia la vamos a iniciar basados en la atención en la respiración, de modo que siempre estaremos en la presente inhalación y la presente exhalación.

Práctica - Sentando la base

Buscaremos el tiempo y lugar apropiado para permitirnos una atenta meditación siguiendo estos pasos:

- Nos desprendemos de todo lo que no somos. Todo lo aprendido sobre uno mismo desde el nacimiento. Olvidamos quienes somos. Nos desconectamos de la capa mental.

- Desde ese vaciado iniciar el reconocimiento interno de lo que percibimos dentro.

- Sin pensamiento ni mente nos posicionamos sobre lo que sentimos o percibimos que somos. Ver la diferencia entre pensar que soy y percibirlo. Es una diferencia trascendental. Quizás solo sea una sensación. Es suficiente.

- Nos damos cuenta que ese “soy” no está ubicado en lo físico. Esta como flotando en el espacio interior.

- Reconocemos la distancia entre el “soy” y la sensación física. Vemos como al prestar atención desde uno a otro, se recorre como cierto espacio o distancia.

- Desde ese “soy” que se percibe tomo el control de mi cuerpo mediante la percepción del mismo. Inicio la respiración consciente desde ese “soy”.

- Me doy un tiempo para darme cuenta de que respiro para mí.

- Desde ese centro que nutre la respiración permito que la sensación de ser vaya habitando mi cuerpo progresivamente hasta llegar a la piel.

- Me doy un tiempo para darme cuenta de que percibo el cuerpo que habito, hasta sentirme cómodo, envuelto en una sensación placentera, porque me siento como en casa.

- Me mantengo aceptando que estoy en el cuerpo y acepto manifestarme en él.

- Cuando me sienta integrado en el cuerpo, inicio movimientos ligeros, con los dedos, las manos, poco a poco, sintiendo el movimiento como manifestación de mí mismo, como si fuese la primera vez que muevo mi cuerpo.

- Siento todos mis movimientos realizados desde el lugar interno dónde sé que habito y soy.

Este proceso de reconocernos por dentro al margen de todo concepto o conocimiento es fundamental para la realización del curso, ya que es la base de todo el trabajo. Salirnos de la capa mental y estar guiados en todo momento por el presente y lo que percibimos, ayudados de la respiración y la escucha de nuestra voz.

Es muy importante mantenernos durante un tiempo diariamente en esa sensación de percibirse ya que con la práctica veremos con claridad que es nuestra parte verdadera que ira despertando y ganando autonomía, hasta que ya no queramos dejarla nunca, estará siempre presente.

Ese componente que "soy" nos ayudará a soltar cuanto antes el entramado mental en el que vivimos, que nos tiene sumidos en una gran confusión, como en una mazmorra. Se trata de la dictadura de lo externo apresando de forma global las realidades internas de todos.

Vamos a sustituir poco a poco la creencia de ser lo externo por la certeza de ser lo interno.

¿Te haces cargo verdaderamente de este objetivo?

¿Creéis que esto va a ser posible?

Podemos hacerlo realidad, una vida consciente de principio a fin, desde que acogemos a las nuevas almas que llegan hasta que nos despedimos con la seguridad de haberlo dado todo.

Es fundamental creer en uno mismo, en mantenernos fieles a nuestra verdad sentida en el corazón.

Ten presente, por si te descubres en esa acción, que no pretendo aumentar la extensión de tu mente o tu conocimiento, sino más bien de dejarlo a un lado y basarnos en lo vivo, en lo que no perece que todos tenemos. **Si te ves en más mente mientras lees el libro, estaré fallando contigo en mi propósito**. Deja todo pensamiento y toda comprensión, siéntete en tu respiración y vuelve a ello cada vez que pases a pensar lo que experimentas o te cuento.

Si te descubres en la mente, deja de leer y vuelve a la respiración, siente el proceso en ti y mantente en tu Verdad, que solo conoces tú.

No te sorprendas por lo que lees ni creas que quien lo escribe es diferente a ti, todo lo que hay en el libro eres tú mismo, son cuestiones que todos sabemos y las tenemos delante a cada instante. Cada uno decide cómo enfrentarlas, lo hacemos desde que nacimos.

Cuando el alma llega al cuerpo se olvida de sí misma y construye su imagen a través de todo lo que le llega, ya sea mediante contacto, la temperatura, el sonido, las emociones, los pensamientos, el estado de ánimo de la madre. En este estado vive el alma identificándose con todo lo que le llega.

Podemos imaginar que ese descenso del alma en la experiencia física se realiza con suma consciencia mientras se desvanece el recuerdo de lo que se es. Todo esto es difícil imaginar desde nuestra consciencia actual, pero la dificultad radica en que lo natural aquí es intentar comprenderlo mediante nuestras medidas físicas y nuestra comprensión del día a día. Resulta más sencillo cuando renunciamos a esa comprensión y decididamente entramos dentro de nuestro interior y escuchamos. De esa forma la extrañeza o el temor a perder la estabilidad pierde fuerza. No se trata de renunciar a esta vida que transcurre igualmente pensemos lo que pensemos, se trata de al tiempo abrirnos a la comprensión de que somos efectivamente seres de otra naturaleza no física o al menos podemos percibir el poder del corazón, sino queremos aceptar creer en algo que no podemos tocar.

Resulta curioso, la que vive es la realidad del alma, que creyéndose el cuerpo lo utiliza para poder constatar la realidad física intentando tocarse a sí misma. ¿No resulta cómico? ¿Cómo lo que es va a poderse reconocerse desde lo que no es y en lo que no es?

Comprender esto, nos va a evitar mezclar las dos realidades e impedirá que se nos genere inseguridad. Ambas realidades tienen su mundo aparte desde el que puede permanecer sin interferencia. Poner orden en esto, es muy importante. La dificultad para lograrlo, estriba en el modo en que nacemos. Un ejemplo limitado de ello podría ser, un águila que nace en una granja de gallinas. Viviría como una gallina aunque internamente anhelaría volar alto.

En nuestro caso, el cuerpo es el catalizador máximo de que el alma deje de sentir que es otra cosa, sino el cuerpo. La consciencia del alma se traslada a la consciencia del cuerpo, el entorno y la sociedad, alejándonos cada vez más de lo que permanece. En el camino nos dejamos, saber quién somos, sentir nuestra Verdad, renunciar al trato auténtico, el vivir desde el sentir, a cambio de aceptar la verdad externa, los valores externos, el amor externo, requiriendo de nosotros más y más concesiones hasta quedar vacíos de alma. Desde luego no hay dos personas iguales, pero comparándolo con la distancia al origen, más o menos podemos decir que de algún modo estamos todos en situaciones muy parecidas viéndolo objetivamente.

Todo camino que se anda alejándonos de nuestra alma, se desanda del mismo modo. Solo podemos estar en paz, cuando estamos sincronizados con nuestra alma. Podemos volver sobre nuestros pasos y rectificar cada acción en su contraria. Aquí aportamos un método muy rápido y eficaz para lograrlo. Lo importante es que estés dispuesto a prestarte verdadera atención y aceptes que ninguna otra cosa que te pueda ocurrir en la vida es más importante que te sientas a ti misma, alma. Cuando uno realiza ese encuentro con su propia alma difícilmente querrá desatenderla.

Nuestro anhelante empeño de encontrar explicaciones en lo externo no puede dar otro resultado que la completa frustración, ya que lo que cambia no puede conocer la parte que no cambia, sino todo lo contrario. Es la parte que no cambia la que ha de reencontrarse consigo misma al margen de toda la experiencia externa para luego comprenderlo como un proceso temporal que asumir, aceptar y aprovechar, sin tener certezas en principio de su verdadera finalidad. Porque aunque tengamos en cuenta todo lo tratado y creamos que conocemos los misterios de la vida, ¿realmente sabemos para qué es y cómo se creó esta realidad? ¿Realmente tiene una finalidad nuestra presencia en la vida al margen de nuestras labores circunstanciales? Sin duda las posibles respuestas serán percibidas de mejor modo desde la paz del encuentro con nuestra alma. Desde lo externo, no hay respuesta posible.

Para lograr desandar el camino hemos de recurrir a lo poco o mucho que quede de nuestra consciencia de estar vivos en lo interno. Por muy envuelto que esté en frustración o depresión, justamente eso demuestra que aún estamos vivos y que podemos sujetarnos a algo, para reconocer el camino de regreso. La depresión refleja hasta qué punto para nosotros era importante sentir la verdad en la vida, una vez detectada la imposibilidad de hacerlo.

La cuestión va en la línea de lograr conectar con la parte interna que mantiene oculta la forma en la que podemos llegar al conocimiento. Es un camino real, verdadero, que reconocemos en nosotros al igual que reconocemos como pasa el aire por nuestros pulmones. Esto es real, si tan solo nos prestamos atención y dejamos de creer que pensar es vivir.

Para lograr reubicarnos de forma general en lo que somos, suelo proponer realizar la práctica de la reentrada consciente en la encarnación. Recordar o comprender esta experiencia es de enorme ayuda para diferenciar lo que somos de lo que nos ocurre y nos creemos ser. Además, ahora desde nuestro estado adulto vamos a poder comprender y valorar las causas y sus efectos de las cosas que nos ocurrieron, con lo que podremos poner orden, aportando auténtica compasión hacia nosotros mismos, ya que disponemos del conocimiento directo y de la capacidad de sentirnos y amarnos. De esta forma podremos desprogramar con mucha eficacia muchos de nuestros hábitos y creencias limitantes y nocivas. ¿Quién mejor que nosotros mismos para sanarnos?

¿Realmente tomamos consciencia de lo que representa desde el alma olvidarse de sí misma y quedar unida a una realidad física tan limitante con la que termina por identificarse?

¿No resulta lógico desplegar toda nuestra compasión sobre nuestra vida?

Vivimos una vida donde no sabemos que somos y hemos de defender un personaje merecedor de amor a cualquier precio. ¿Qué tal si descansamos un rato y simplemente decidimos darnos amor? No somos responsables de nuestro desconcierto, ¿Qué más se nos puede pedir?

En la línea de desdramatizar nuestra ignorancia y de desechar la supuesta responsabilidad de que hemos de saber quién somos, vamos proponer una práctica, desde el descanso y la compasión de lo que seamos, sin ninguna pretensión ni esfuerzo.

Práctica - Quien soy

- Nos sentamos en postura apropiada y cómoda para facilitar que el cuerpo se relaje, mediante la práctica o técnica que nos sea más provechosa. Nos damos la posibilidad de que algo inesperado y desconocido se manifieste en nuestra consciencia.

- Cerramos los ojos y nos tomamos el tiempo necesario para soltarnos por completo. Cuando estemos suficientemente presentes y relajados, podemos visualizarnos como dentro de una gruta, donde nada ni nadie puede entrar sino nosotros mismos. Respiramos ampliamente y nos vaciamos más y más, hasta soltar todo concepto sobre nosotros y sobre lo que ha sido hasta ahora la vida.

- En esto, nos imaginamos la situación en que alguien nos preguntara, ¿quién eres? ¿dónde estás?

  Estamos totalmente centrados en nuestra escucha interna y observamos cómo respondemos a esas preguntas desde nuestro interior, sin mente. La mente quedó fuera de la gruta. Si observamos con atención, veremos quien responde cada vez a la pregunta y como varía nuestra respuesta dependiendo de a quien respondamos y desde donde respondamos. Mientras profundizamos en la escucha del eco que generan esas preguntas, vamos escuchando con más atención y profundidad qué o quién responde a la pregunta y reconocemos si al responder sin mente, si tenemos realmente alguna duda de quién somos. Seguramente desde la gruta sepamos con precisión que somos. ¿Lo notas? Esa es tu realidad, simple y desnuda.

- Seguimos preguntándonos ahora, ¿quién soy? ¿dónde estoy? Hasta lograr darnos cuenta que internamente percibimos nuestra presencia al margen de la mente y del cuerpo que están fuera de la gruta en la que reina la paz. Nos damos tiempo, para identificar con nitidez, que realmente estamos siendo nosotros en nuestro espacio de paz. Nos damos tiempo para asegurarnos de que de esa situación afianzamos nuestra identidad REAL.

- Una vez captamos que nuestra presencia interna es independiente de lo temporal/material, de todo cuanto nos ha pasado desde que recordamos, iniciamos una muy lenta y atenta respiración desde esa sensación de presencia del que responde. Se trata de algo así, como si fuese la primera vez que respiramos para nosotros verdaderamente. Si lo deseamos podemos preguntarnos de nuevo, ¿quién soy? ¿dónde estoy? No es de extrañar, que esa sensación de presencia este aparejada con una sensación de vacío absoluto. Esto es algo normal y muy deseable, ya que la percepción del alma entraña conectar con un mundo fuera de lo mental, conceptual o material, ese silencio indica que lo estamos haciendo bien. En ese vacío precisamente es donde se ubica la sensación de existir. El alma no se puede representar en lo que no es de su propia naturaleza, por eso vemos un vacío al buscar dentro algo tangible que agarrar, estamos predispuestos a encontrar algo material y precisamente eso es lo que no somos, con lo que es normal que sintamos cierto vértigo y después frustración.

La sensación de existir no se ubica en la materia.

Sin embargo, el que se siente dentro sabe que existe y puede entregarse a la experiencia plena. El objeto de realizar estas suaves respiraciones desde ese punto de consciencia de lo que somos es alimentar y asimilar progresivamente la percepción del alma, conectando más y más con lo que somos. Se trata de una experiencia directa con el "sentirme".

- Atendemos cómo esa sensación de presencia se intensifica con el paso del aire. Permanecemos alimentando, como si se tratara de un fuelle, la sensación de sentirnos. Tanto tiempo como deseemos. Si surge alguna descarga emocional de reencuentro, de reconocimiento, simplemente lo observamos y permitimos que ocurra, entrando más adentro. Veremos que esos recuerdos de vivencias se quedan fuera de nuestra gruta, pertenecen al exterior y podremos irlas liberando progresivamente, realmente no tienen ningún poder sobre nuestra alma ahora conectada.

- Si lo deseamos, podemos iniciar una ligera vibración con nuestra voz desde la sensación de sentirnos, con boca cerrada o como lo sintamos y permitimos que nuestra esencia alumbre las células, el cuerpo y el espacio material, la Tierra. Este acto, literalmente representa un nuevo nacimiento consciente. Se le llama despertar, nuevo nacimiento. El poder que despliega posiblemente no tenga parangón en lo que hemos vivido hasta ahora. Podemos abrirnos a que el cuerpo se inunde de esa luz sanadora. Es normal que percibamos que realmente nos convertimos en una gran antorcha de luz, rodeada de mucha más luz, la luz de la Tierra. La Tierra para nosotros será vista con una nueva mirada.

- En la inhalación intensificamos la conexión con la presencia interna y en la exhalación manifestamos lo que somos en el plano externo, amplificando la escucha continua.

- En este momento, donde el encuentro con lo que somos es tan amplio y consciente, no necesitamos nada externo para encontrarnos con la plenitud.

Los efectos de esta práctica son determinantes y definitivos, porque nos ponen en contacto directo con lo que permanece. Nos lleva de forma directa a despojarnos de lo que no somos, a recuperar la consciencia de lo que somos como "almas" y a vislumbrar desde el Ser que nos nutre el sentido último de la "vida" que es manifestar amor en cualquiera de sus formas en que se pueda manifestar. Nos ancla en el factor "estático" de la presencia.

Define de algún modo la base de la revolución personal detrás de la cual la vida ya no podrá desconectarnos nunca más de nuestra propia experiencia vital, la vida será para nosotros una increíble experiencia en la que manifestar amor.

Limpiando nuestro presente

Durante el taller vamos a tocar diferentes aspectos de la estructura mental para desenmascarar creencias que nos limitan al tiempo que realizamos prácticas en las que conectaremos con nuestra presencia de forma que logremos separarnos y disolver cada vez más la capa mental y podamos explorar nuevos horizontes, más reales y acordes a nuestra naturaleza interna.

Todos hemos observado que repetimos las mismas situaciones o pautas con diferentes personajes a lo largo de la vida. Nos encontramos eventualmente en lugares o momentos diferentes enfrentados a situaciones similares. Este hecho refleja sin duda que en el pasado quedamos marcados por ciertas situaciones y éstas se instalaron en nuestro subconsciente condicionándonos durante años, de forma que nuestra creencia sobre nosotros mismos proyecta y activa dichas situaciones en nuestro entorno una y otra vez.

Lo que vivimos ahora tiene mucha relación con lo que hemos vivido anteriormente y parece estar instalado en nuestra vida mientras esta situación no se resuelva y la trascendamos. Tendemos a sentirnos atrapados en esa situación hasta llegar a sentirnos como víctimas.

Todos tenemos alguna pelea con la vida, alguna rebeldía y precisamente es a través de esta rebeldía como podemos lograr localizar la causa de la situación que intentamos rechazar. Es la que puede mostrarnos la salida de la situación a la que nos resistimos. Observar la situación que se repite puede mostrarnos la raíz de la situación heredada, con lo que el no rechazarla, es el primer paso para trascenderla.

Práctica - Comprendiendo el origen de nuestra mazmorra

En interiorización y observación, soltando todo lo que creemos saber, sobre nosotros, sobre la realidad que conocemos, sobre todos los conceptos de lo que es “vida”, “amor”, “humanidad”. No necesitamos retener nada, entramos en un estado de olvido completo sobre nuestros propios juicios y nos situamos en el que observa unos acontecimientos, como si se tratara de visualizar una película.

Vamos a dejarnos sentir revisando en nuestro pasado los momentos dónde nos hayamos enfrentado a situaciones que se nos repiten y nos generan verdadera incomodidad y desasosiego con nuestra vida. Observaremos los personajes con los que vivimos esas experiencias, sus parecidos, cómo nos afectaban, las sensaciones que nos producían las situaciones repetidas. Observamos cómo sin tener nada en común, los personajes eran identificados por nosotros como “lo mismo otra vez”. ¿Por qué me pasa esto siempre?

Todos tenemos alguna situación que se repite en diferentes momentos. Incluso la misma sucesión del tiempo, los famosos lunes de vuelta al trabajo, el día y la noche, la alternancia entre el logro y el “fracaso”, muchas veces situaciones de lo más común, nos ocasionan un fuerte rechazo. Otra situación común podría ser, el limpiar la casa, hacer la compra, la comida. Desde lo más común a situaciones verdaderamente traumáticas como por ejemplo, “la gente se aleja de

mí, se sienten incomodos, soy extraño, raro, la gente me envidia por mis cualidades, por mucho que intento hacer amistad, siempre me traicionan, no logro sentirme a gusto con los demás", etc. Hay infinidad de situaciones que podemos identificar en nosotros mismos que nos impiden ser plenos.

Veremos que de algún modo se forma una estructura de rechazo a vivir esa misma situación. Se trata de una especie de lucha dónde reaccionamos para alejar de nosotros esas experiencias y todo lo que tenga que ver con ellas, en algún grado.

Cuando hayamos logrado identificar el factor común de todas esas experiencias repetidas tendremos identificada nuestra lucha personal con la vida, nuestro problema o dificultad. Vamos a dejar que se muestre como un resumen de todas esas experiencias visualizándolo delante de nosotros de forma aislada a todos los personajes que las hayan representado, quedándonos solos ante la presencia energética de la situación. Veremos que en esa presencia energética reside un componente de nosotros mismos esencial. Podemos entonces abrirnos a acogerlo y aceptarlo plenamente, pues en él está nuestra necesidad de recibir amor.

No necesitamos contar de que se trata, no hace falta que lo representemos en palabras, pero lo vamos a identificar energéticamente, a percibir con exactitud, cómo reacciono ante la situación y cómo me afecta, sin ninguna implicación externa. Es decir, enfrente tenemos nuestra misma representación de lo que nos ocurre y en nosotros está el observador apoyado por toda la energía del universo para lograr reestablecer y nutrir por completo nuestro todo.

Vamos a observar que esa situación es una experiencia personal ajena a las personas que representen los personajes que disparan la vivencia, de forma que no las implicamos, ya que no son responsables de nuestra reacción. Son lo que son, en su estado evolutivo al igual que nosotros. Así que les damos las gracias por mostrarnos claramente lo que debíamos experimentar para superar y trascender lo que causa nuestra resistencia y nuestra reacción hacia esa situación. Les libero y quedan en paz. Ya nada me afecta de ellos y **no necesitaré que lleguen a mi vida más situaciones y personas que me muestren eso mismo, ya que ahora contemplo la causa directamente, la asumo y acepto. Les libero de la carga de representar el mal en mí, reestablezco su inocencia y les libero de mi juicio, les permito ser ellos mismos y observo como sus caras se iluminan y nos devuelven con agradecimiento nuestra comprensión. Un profundo agradecimiento y amor fluye ahora entre todos, seguimos nuestro camino en libertad.**

Cuando traemos al presente y a la luz del día esa situación del pasado desde este estado interiorizado y alejado de la experiencia de rechazo disponemos de una comprensión mucho mayor. Seguramente nos demos cuenta de cómo algo tan casual o accidental pudo marcarnos de esa manera durante tantos años **por algo que pasó y pudo no pasar**. Nos damos cuenta de las **consecuencias desproporcionadas** que sigue ocasionándonos. Sin duda, contemplar esto nos estimulara potentemente para realizar la liberación del efecto en nosotros.

El origen.

Resulta que precisamente las situaciones que se repiten y rechazamos en nuestra vida constituyen la puerta que nos permitirá acceder al momento en se produjeron las causas de nuestra desconexión de la presencia y que generalmente solemos resistirnos a recordar o simplemente no podemos. Se trata de experiencias de algún modo traumáticas dónde comprendimos y aceptamos que debíamos desconectarnos para poder sobrevivir. Este proceso de aceptar sumergirnos en la inconsciencia se produce en muchos casos de forma inconsciente o instintiva mientras que en otros puede tratarse de un hecho que podemos recordar cuando miramos atrás en nuestro interior.

Hemos de entender, que todos sin excepción hemos pasado por este proceso de nublar nuestra consciencias de almas, para adaptarnos a un mundo donde la limitación está definida en la propia estructura de la materia que nos creemos ser. Por ello, todos sin excepción hemos de liberar desde la verdad interior lo que somos con plena consciencia, de forma que nos convirtamos en habitantes de dos mundos, en armonía y festejo.

Lo que hay detrás de esas experiencias que se nos repiten, es la clave para conectar con ese momento de renuncia de uno mismo y superarlo satisfactoriamente con nuestros recursos actuales. Entonces supuso nuestra alienación como seres conscientes. Por ello no tiene sentido hacer caso al miedo o rechazo a querer ver, ya que ese miedo era razonable cuando estábamos indefensos, sin recursos, pero trasladado al momento presente estamos en una situación de mucha más fuerza con grandes capacidades como para enfrentar el problema del pasado sin problemas. Es lógico que ese miedo ancestral se traslade tal cual al momento actual y queramos evitar mirar dentro. Pero realmente, **sólo fue tremendo para el niño, no para el adulto que somos en este momento**.

El temor inconsciente a vernos en esa situación de nuevo es la que genera el rechazo a la situación que se repite. Lo que se dispara es el instinto de supervivencia que es uno de los más poderosos de que disponemos, por eso se genera una fuerte oposición hacia la situación, sintiéndonos incapaces de escapar al rechazo y la angustia.

El temor inconsciente, la necesidad de ponernos a salvo, el rechazo continuo de la situación, todo ello genera un desgaste de energía que representa una carga agotadora, más aún cuando la situación persevera persistentemente y no vemos forma de eludirla.

¿No os parece que este gasto de energía nos impide ser verdaderamente geniales en nuestra vida? ¿Imaginamos lo brillante que podríamos ser si lográsemos recuperar la plena consciencia de lo que somos como seres almas?

Este libro se ha escrito con ese fin. Aportamos una forma eficaz para medio te tu voz para que salgas fuera, para que despertemos y seamos en libertad lo mismo fuera que dentro. Todos disponemos de todo lo necesario para realizarlo.

Liberar este tema es de suma importancia. En realidad, en la medida que sea, se trata de un problema muy sencillo de resolver, ya que únicamente se necesita comprender su origen y

darnos cuenta de que disponemos de recursos más que suficientes para desarmar la situación que antaño supuso nuestra renuncia.

Por eso, lo primero que hemos de hacer es aceptar y agradecer que la situación se dé. Es la puerta que nos lleva a la libertad. Hemos de Amar la situación. “Acógela con todo tu amor”.

Una vez hemos comprendido la situación, nos falta un método para ayudarnos a materializar nuestra liberación.

Aquí proponemos uno que te puede servir. Toda la energía consciente del universo está ahora a tu disposición para este proceso de liberación. El universo te acoge deseoso de contar con un ser despierto y fuera de un estado tan limitado en el que estamos más gente de la que podemos imaginar.

Ha llegado la hora de celebrar la vida, únete al canto de ti mismo, busca personas dispuestas a cantar la vida.

El proceso de soltar lo limitado es el proceso más natural y sencillo que puede emprender quien en verdad es un ser libre. Por ello permite que entre la luz sin miedo a ver el origen de la situación, verás con que sencillez lo acoges ahora, siendo un ser tan consciente a la luz de tu mirada.

El soltar lo que te daña, es el proceso más amoroso hacia ti mismo de cuantos puedes realizar en la vida.

Ten en cuenta, que tu visión actual obedece a estar sometido y a rechazar la consciencia oculta en la experiencia que se rechaza, mientras que lo que lograremos después es incorporar esa consciencia a nuestro consciente una vez quede libre de las sombras.

Vamos entonces, desde ese estado en el que visualizamos la situación delante de nosotros, a iniciar la acción de respirarlo e irle poniendo voz, mientras permanecemos con los ojos cerrados. Podemos disfrutar de la seguridad de que vamos a lograr comprender y liberarnos de esa situación que nos mantiene atrapados. Podemos confiar en que todo sea transmutado. Permanecemos el tiempo necesario hasta que se produzca la movilización de la experiencia y logremos acceder a sus registros. Es algo que aparecerá inevitablemente, porque percibes su energía de forma continua en las situaciones que ves que se repiten, hasta ahora como algo a rechazar. Por el contrario, ahora lo acoges como el medio de entrar en ti para sanar.

Si aparecen imágenes del pasado le pondremos voz enfocada como guiando su movimiento. Nos podemos ayudar del movimiento, especialmente de las manos. Vamos soltando con la voz cada emoción que aparezca, dejándonos guiar por el proceso mismo.

Estas prácticas tan profundas y poderosas han de realizarse ya con cierta experiencia en las prácticas que venimos proponiendo a lo largo del libro. Se requiere cierta experiencia en el conectarse desde dentro con la parte real, en la capacidad de ponerle voz, de lograr unir la

escucha según el triángulo presencia, voz, escucha. Uniendo a esto el movimiento de nuestras manos dinamizando es un proceso de visualización de la experiencia tan poderoso como real. Os animo a confiar en las prácticas porque nos enseñan a obrar en todas las dimensiones.

Es muy posible que en ese escenario de visualización nos aparezca la experiencia concreta de nuestra vida que dio impulso a nuestra renuncia consciente en ese momento y el que nos inmolamos en pos de la supervivencia entrando en una sub vida desde entonces.

Si esto ocurre, **estas a las puertas de tu libertad, enhorabuena**. Es el momento de acoger con toda tu compasión hacia ti mismo y calmar a ese "niño", consolarle y explicarle las cosas como hubiese necesitado, dándole apoyo, amor y sobre todo guía para comprender que ya no necesita renunciar a la vida, que puedes prestarle ayuda y cuidarás de él.

Integra esta experiencia, como tú sólo sabrás hacer, nadie en el mundo podrá darte más amor que el que tu puedes darte en ese momento. Sánate por dentro por completo y abre el alma a la vida, permítete una vida verdadera y no dudes nunca más de ti. Vive.

Cuando sintamos que el trabajo se ha hecho, continuamos cantando ahora desde la compasión hacia nosotros mismos y los momentos pasados, soltando todo rastro de agitamiento, quedando libres de los efectos posteriores, cargadonos de energía luminosa, que irradia libertad, expansión, ganas de vivir y amar.

Las grabaciones hechas en la infancia nos conforman y marcan profundamente ya que se realizan en un momento en que las experiencias se viven con plena potencia y presencia y nos impactan dejando una marca existencial profunda que conforma nuestra personalidad, se construye un mundo de creencias muy limitadas que seguimos con rigor desde lo oculto desde el que ya poco contrastamos y si defendemos a muerte, a eso malamente le llamamos "ego". En esos momentos hay un desfase considerable entre la intensidad de que algo nos afecte y nuestras posibilidades en influir, comprender o evitar de algún modo el que el hecho nos marque.

Ahora estamos en la situación contraria, disponemos de una mayor comprensión de la vida pero estamos desconectados de la presencia y de la naturaleza de nuestra programación. Del mismo modo hemos perdido el contacto con la vivencia real a favor de la experiencia mental, con lo que nuestras posibilidades de actuar en lo interno son escasas si no realizamos un trabajo de aceptación y de conciencia bien profundo, ya que implican prácticamente la desprogramación completa de nuestra personalidad.

Estoy seguro que mediante esta práctica podemos lograrlo. Es ya un camino transitado y seguro.

Piensa que en este proceso hay dos partes colaborando, tú persona anhelante que desea recuperar su vida y tu alma que desea llenarte de amor. Por eso en realidad es un proceso muy simple, lo único que se requiere es apertura y no poner resistencia.

Podemos contemplar dos procesos para entender la situación. Primero el proceso en que el alma encarna y llega hasta la personalidad común, que hemos tratado en el capítulo "Cómo llegamos"

y segundo el proceso que describe cómo podemos desde la personalidad común reconectar con lo interno recuperando nuestra presencia consciente en la vida. Si te fijas ambos procesos se basan en trabajar con un único elemento. Tu verdad y tu verdad ya es.

Da igual lo que pienses o creas, la realidad de lo que somos es lo que es, pienses lo que pienses. Reconocer lo que es, es la única forma de llegar a la verdad. Ocurre lo mismo con las religiones. Podemos ponerle el nombre que queramos, pero el creador es la verdad. Solo hay un creador efectivo que engloba a todos, pensemos lo que pensemos. Nuestras religiones, creencias y pensamientos, se originan a este lado del espejo. Se trata de reflejos diferentes que reflejan lo único que existe.

Por ello, nuestro camino de vuelta a nosotros mismos puede ser de cualquier forma, siendo útil si realmente logra el objetivo. Cuando miras dentro de ti, solo hay esa realidad, sin pensamiento, ni conocimiento. Solo existe lo que percibes en ti, ningún pensamiento existe en sí mismo, entonces ¿por qué perder atención en algo que no es? Atención a lo que soy sin forma, ni palabras.

Si hablamos de alma, es posible que pensemos que es algo diferente que hemos de encontrar, algo alejado o desconocidos, quizás solo un concepto. Realmente el alma la sientes dentro de ti y eres tú mismo. La cuestión sería aislar lo que es del alma y lo sabes, de todo el resto de sensaciones y percepciones que se mezclan entre sí y son circunstanciales y cambiantes. Somos al menos tres niveles de consciencia y los tres están en todo momento en nosotros actuando o presentes. Como hemos comentado en otras ocasiones, estás tú, como actor independiente que aparece en escena sin saber quién es. En realidad se trata del alma que olvida quien es y se identifica con una realidad física que cree ser, aceptando ser el personaje que somos. “Yo soy el personaje que se impulsa desde dentro, mi alma. Acepte esta forma e intento reencontrarme en el alma, sin salirme de mi personaje. Acepto ser humano”. Más a dentro esta lo que llamamos con la palabra “alma”, que es el responsable de la experiencia que se olvida a sí misma y no así, desaparece, sino que está latente mientras discurre la experiencia en ti. Por último está el Ser que quiso expresarse a sí mismo en su inconmensurable amor creando un vehículo contenedor de la experiencia, la llamada “alma”.

El alma es un contenedor de energía ilimitado, ya que recibe el poder de la creación del Ser y puede aplicarse en la experiencia vital de cada personaje de forma ilimitada. Nada es imposible si lo que haya de ser según lo que quiera el alma experimentar se haya de dar.

Digamos que el santo y seña, la clave secreta para lograr mover montañas, la sanación suprema, siempre será, ser capaz de aportar una expresión de más “Amor”. Con ese santo y seña todas las puertas del universo se abrirán. Nada hay que pueda resistirse.

El proceso de llegada del alma ya lo hemos tratado. Si lo tenemos presente, vamos a entender que el alma al entrar en la experiencia del mundo físico, pierde progresivamente la comunicación a nivel alma, lo que termina por aletargarla. Se va ocultando ante las capas de percepción de la realidad a través de lo material, de forma que va claudicando ante la continua constatación de las limitaciones físicas de la vida a través del cuerpo. El alma intenta gracias al anhelo recuperar

las vivencias de la verdad que le son propias buscándolas en el medio que experimenta en ese momento. Dado que aquí no tenemos activa la comunicación desde el alma, víctimas de un mundo mental, no paramos de ir de frustración en frustración, esperando que la solución venga de fuera.

De esta forma, vivimos a lo largo de la vida con una doble percepción de la realidad, la interior y la respuesta que damos a lo externo, sin saber en muchos casos que preponderar. Lo cierto es que si respondemos todos a lo externo, se podría decir que quien gobierna la vida de todos es lo que ya está fuera desde no se sabe cuándo. La otra opción es empezar a mostrar fuera lo verdadero, ocasionando esto un enorme avance.

Al equilibrio vamos a llegar cuando rechacemos a nivel interno absolutamente todo marcaje de la cultura y la necesidad de tenerla, de la mente, del pensamiento. Cuando abramos nuestra mente sin juzgar nada ni de uno ni de nadie. Cuando todo eso lo quitemos de en medio y nos quedemos absolutamente vacíos, sin que esto nos inquiete, quedando en paz, sin angustiarnos ni preguntarnos.

Cuando haga todo esto me preguntaré: ¿qué soy? "Pues soy lo que no necesita ser, porque ya es. Me sobra la identificación con todo lo que pasa y muere. Soy consciencia que si desapareciera lo haría sin darme cuenta de desaparecer, siendo integrado en la fuente de la que salí. Pero al igual que de un sueño, despierto y sigo siendo yo, despertaré un día y recordaré quien soy".

No hay que pensarse. No hay que hablarse a uno mismo para ser. Todo lo llevamos al pensamiento y de su existencia lo hacemos valorar solo si somos capaces de pensarlo y precisamente en ese paso dejamos de estar en el vacío y pasamos a pensar, es decir fuera de lo que ocurre, de la experiencia de ser.

El que intenta conocer que es, en el acto deja de ser, es decir, se está negando en sí mismo. La acción de querer saber qué es uno, implica que se llegó a una situación de quererse ver desde fuera o de olvidarse de sí mismo. Quien sabe lo que es, no se cuestiona que es. Desde ese quererse mirar o intentar recordar quien es uno, se genera la acción de crear una imagen externa dónde representarse a sí mismo. Esta acción crea el espacio y la mente y en ella el pensamiento que es el factor que dinamiza y representa lo que queremos conocer, saliéndonos del Ser. Es decir, pretendemos conocernos a través de algo que no existe, que es el pensamiento, la imagen holográfica en el espacio tiempo. Cuando nos basamos en lo que pasa, no somos, ya que entramos en el tiempo dónde nada permanece alejados de la estática del Ser. De cualquier forma, esté el espacio holográfico como esté, solo somos lo que siempre es, pase lo que pase en el holograma.

En el momento indicado en el espacio tiempo decimos a nuestro Ser, "no necesité moverme para encontrarte", "no necesité moverme para amarte".

Lo que en realidad decimos es, "no necesité moverme para encontrarme", "no necesité moverme para amarme".

Nos interiorizamos con eso que sabemos que somos y no nos engañemos pensado que necesitamos hacer algo para amarnos. Nada nos lo puede impedir. Ya es.

El alma sabe perfectamente que está al servicio del Ser, que nada de lo que ocurre fuera de él es, ya que implica no ser, proyectarse. Aun así, a ella se le encarga venir y continuar un camino de experimentación viajando a través del movimiento y la distancia desde un centro que permanece desde siempre inmutable. Ese movimiento transcurre en un mundo aparentemente real mientras el alma está unida a un cuerpo físico, suficientemente aislado de la realidad como para experimentar una vida creíble en sí misma. Este mundo "real" mantiene su propio desarrollo global de forma aislada como espacio de experimentación de innumerables almas que se cruzan alternativamente encarnando en una evolución humana en parte intrascendente mientras recuerdan gracias al anhelo que otra realidad fuera de la limitación espacio tiempo existe. Esta alternancia de vidas, mantiene activa una sub verdad evolutiva, una cultura encerrada en los límites del desconocimiento que va transmitiéndose de generación en generación mientras que la humanidad vive entre épocas de esplendor y otras en las que se despedaza. Entre tanto, como encerrados en una cárcel dónde solo nos podemos destruir a nosotros mismos en cuanto a nuestro cuerpo físico vivimos una vida en la que no recordamos ser otra cosa que nada primero, para más tarde vivir la esclavitud de limitarnos a lo que nos impone nuestro cuerpo físico y luego lo que las almas ya integradas antes que nosotros en la cárcel, nos dicen que somos, despertando cada vez en una pesadilla diferente como almas en cuerpos. Más o menos esta es la situación, que solo puede mantenerse y producirse mientras no recordemos lo que somos realmente, gracias al olvido de nosotros mismos en el momento de nacer. Sé que la vida puede verse muy positivamente, de hecho es lo recomendable, pero en sí misma exhala crueldad por todas partes, desde el momento en que matamos para comer, existe la enfermedad inmisericorde y la tremenda y temida muerte, todo ello contemplado desde la consciencia humana en el cuerpo. Algo así, solo puede ser entendido de forma diferente a la crueldad si existe una realidad muy superior en amor que justifique semejante sufrimiento humano.

Un ejemplo de una situación similar a la encarnación desde el alma en el ser humano podría ser: imaginar que mañana al despertar te encontrases sin memoria, sin saber quién eres. De repente sintieras tu cuerpo extrañado empezando a moverlo. Obviemos el proceso. Al mirar alrededor ves que vives entre monos. Cómo no recuerdas nada sobre ti, pronto aceptas la situación como normal y empiezas a creerte un mono más. En algún tiempo aprenderías su lenguaje y te comunicarías entre ellos. Sabrías de los peligros que les acechan y hasta podrías acabar siendo el mono jefe de la manada que se enfrenta al león. Quizás te nombrarían el mono del año. No dudarías para nada que eres el gran mono. Podrías incluso cambiar la cultura de los monos y hacerla evolucionar. Quizás descubriste la posibilidad de usar herramientas para romper el coco y que este se aprovechase mejor e incluso a hacer fuego. Realmente tu contribución al desarrollo de la civilización mono fue increíble, pronto se aprendió a fundir el metal y se fabricaban las primeras armas con las que se mataban a los leones que antes devoraban monos. En la primera ocasión que lograste matar al león experimentaste tal sensación de superación y libertad que para afianzarte en ese paso trascendental de dejar de ser carne para alimentar al león descargaste tu rabia devorando al león, emulándole y tomando su poder. Todos los monos que

te observaban quedaron fuertemente impactados y contagiados de tu frenesí liberador y se unieron al festín devorando por completo al león, quedando entonces marcados genéticamente para siempre en ese acto de matar. Desde entonces aquella civilización de monos comenzó a matar a leones y a todo lo que se desplazaba por la Tierra en ejercicio de su paso evolutivo engendrando dentro de sí el karma de matar para comer, incrustando en el subconsciente todo el mal y el miedo que los monos encajaron mientras eran devorados. Un gran conflicto se instaló en el alma humana, entre la necesidad de vivir y la necesidad de su incomprensible crimen para lograrlo. Ese trauma se instaló fuertemente en nuestro adn y desde entonces el alma humana no descansa. Desde entonces y en sucesivas encarnaciones el hombre desea reestablecer su armonía perdida desde que comenzó su carrera por dominar la Tierra a través de matar, conquistar y devorar. Ante la frustración de no lograrlo, se genera más y más muerte y crueldad junto con las ansias de dominarlo todo. ¿Cuándo comprenderemos que no es ese el camino?

El alma humana, no entiende esas cosas en las que se ve obligada a participar, intuitivamente sabe que el alimento que come no es apropiado para ella. Ni el alimento ni el amor humano que recibe. Es de otra naturaleza. Verse obligada a participar de esta experiencia humana a través de un cuerpo y a nutrirse de otros seres a través de su muerte le llena de inconsciente culpabilidad y ceguera. Ya de por sí llega al cuerpo olvidando quien es, imaginar que se llega a creer que es el cuerpo que se alimenta a través de la muerte de otros mientras su anhelo le indica que antes se alimentaba de la luz de otras almas al igual que las demás de ella misma y eso era un acto de amor.

¿Cómo no va a estar perdida nuestra alma cuando todo lo que era se ha sustituido por lejanía, dureza, crueldad, muerte, egoísmo, inseguridad?

Como decía más arriba, el resultado de todo esto es que si el alma llega a recordar quien es, verá que nada de lo que pasa aquí es trascendente para ella, que nada de esto es real, solamente lo es aquí en este plano que desaparece.

Mí confesión.

"Personalmente viví de adolescente una experiencia que me dio luz sobre todo esto. Después de un tiempo desde que conocí de forma "accidental" el amor divino a los 12 años y de no encontrar forma de vivirlo en este plano, decidí que no quería vivir. A los 14 años me quise marchar, ya que sabía que era el amor y que no podía vivirlo aquí, no parecía que nadie lo entendiera, ni lograba encontrar reflejo ni referente aquí. Precisamente a través de ese amor supe que existe un creador, así que le pedí, más bien exigí, que me dijera que hacía aquí, que para que vivía si no podía compartir el amor que sentía. Durante un tiempo luche con mi autenticidad en esa petición, contra todo tipo de sabotaje mental. Un día a esa edad, decidí superar; lo que ahora entiendo que genera el sentir que no se es verdadero aquí al ser una proyección; mi falsedad a través de potenciar la realidad del amor creyendo en él y en mí y con un esfuerzo de voluntad extraordinario logré marcharme en dirección al "Ser" en busca de respuesta o morir. Pasado cierto umbral de intensidad caí en un vacío total de mí y en un instante me invadió una convicción absoluta y más real que nada que haya experimentado en la vida: "Siempre hay tiempo para

morir, hasta el último día puedes estar para vivir y entender, has de permanecer aquí, no juzgues el futuro por tu pasado, en cualquier instante puedes vivir el amor para siempre, espera y vive tu vida de humano, encontrarás el sentido en el momento adecuado. Sabe que eres amado y que nada te pasará aunque pueda aparentar algo terrible ni un solo pelo puede ser tocado. Confía y permanece atento, no te olvides de ti. Cada cosa a su tiempo. Vive, pues tú mismo eres quien ha decidido darse a la vida, te amo tanto, permanece. Sé cómo te sientes de perdido. Has conocido el amor, para que te mantenga despierto y estés preparado, por mucho que te duela es lo que ha de ser. Aguanta. Estás en el amor. Pronto se realizará lo que ha de ser, confía en tu propio camino. Todo tiene sentido, pronto lo sabrás, tu lo quisiste, albergar el amor"

Bueno, sería interminable lo que una décima de segundo conectado con el Ser te puede aportar. 40 años han pasado hasta que he podido expresar en forma de libro lo que eso representó para mí. Sigo anonadado y abierto a lo que tenga que ser al servicio de un recuerdo del amor. Me entrego por completo a lo que deba ser.

Para mí este testimonio tan íntimo da sentido a mi vida, me permite ser coherente con aquel encuentro de un niño de 12 años con el amor divino. No ha sido fácil, os lo aseguro, pero ahora por fin me libero. He cumplido mi parte".

Volviendo al tema de cómo es la vida desde el punto de vista del alma, **ahora *entiendo que mi aportación consiste en contar las cosas desde el punto de vista del que ha tenido una visión desde el Ser, por instantánea que haya sido, aportando esta visión que expreso durante todo el libro, para ayudar a recordar a las almas lo que son y construir un puente transitable a través de las prácticas con la voz***.

Con esto termina mi confesión.

Así que este libro une dos factores, la visión desde el alma y el método para volver a ella, estando en nuestra vida humana. La conclusión es que todo encaja y va en la línea del despertar de la humanidad completa. Somos habitantes de dos mundos, despertando el mundo interno podemos habitar en este mundo material desde dentro con plena felicidad, celebrando la experiencia.

Analizando con sentido común, siento que esto se está dando por que realmente vamos a abrirnos como humanidad a vivir desde el alma, desde el Ser la revolución del Amor en su más sublime realización en el mundo material.

Lo cual indica que la luz se expandirá en todas las dimensiones.

Depende de la realidad que cada uno quiera construir en sí mismo.

Ahora sí, seguimos adelante.

La historia es, desconectar del pensamiento, abrirnos a la presencia inmóvil de nuestra alma y realizar todos nuestros actos de forma conectada, de manera que no dejemos de ser en ningún

momento la presencia consciente desidentificada de toda creencia de ser la experiencia concreta.

A la presencia que siempre ha sido, no le hace falta saber nada para ser, ni pensar, ni creer, ni siquiera necesitamos saber que somos ni quien somos, todo eso son necesidades programadas e impuestas por esta vida física y son necesarias para nuestra mente y nuestra comprensión desde nuestra personalidad desconectada. Al contrario, podemos vivir desde esa presencia observando y actuando sin creernos ser el reflejo.

Así que vivimos con un interior entremezclado entre saber que somos y todas las identificaciones con el personaje que transitamos. Por ello desde ese que sabe que es se formula:

¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío?

¿Cómo puedo querer ser si realmente sé que ya soy?

¿Cómo puedo manejar mi inercia a hacer si sé que nada hay que hacer?

¿Cómo y con qué objeto le puedo pedir a un maestro que me enseñe a ser, si sé que ya soy?

¿No refleja esto el sin sentido de no auto valorarnos despreciando que ya somos y por ello no queremos asumirlo mientras seguimos creando nuestra comprensión limitada mirándonos en los espejos en vez de ser?

¿Siendo capaces de ser lo que ya somos por qué seguimos en un estado limitado mendigando lo que nos sobra?

Si fuéramos conscientes de lo que somos sin recurrir a identificarlo en una forma y lo aceptáramos tal cual se manifiesta en el vacío, soltando lo que no somos, se nos simplificaría todo enormemente.

Descubriríamos en muy poco tiempo la única realidad que es. En la que podríamos descansar por fin. Ninguna otra cosa permanece, solo la escucha y el reconocimiento de ser íntimamente en ello. Los acontecimientos pasarían a ser simples observaciones.

Se trata de entender que la vida en el cuerpo es un proceso temporal en el cual, la sensación de ser del alma ha sido suplantada por la percepción del cuerpo. La percepción de la realidad del mundo del que procede, ha sido suplantada por la percepción del mundo físico y sus condicionantes. Cada característica aquí suplanta una realidad del otro plano. Por ejemplo, el intercambio de luz entre almas es hacer el amor para ellas. Esa luz es como el cuerpo aquí para nosotros. Aquí resulta impensable mezclar o intercambiar nuestras células con las del otro. Allí eso es connatural a la luz. ¿No os pasa que en ocasiones quisierais fundiros con la persona que amáis? Forma parte del amor que anhelamos. Es importante identificar que ese anhelo "**es del alma**", si anhela es porque está presente y lo que anhela es precisamente lo que en el mundo

material es imposible por sí mismo. Así que podemos saber de entre todo lo que tenemos dentro qué parte es del alma precisamente identificándolo a través del anhelo.

Asimilar internamente esta verdad es determinante para guiarte y comprender la naturaleza dual de la vida humana.

Práctica - Reconociendo el mundo interno

Desde esa comprensión de que lo que existe en uno siempre ha existido y soltando todo recuerdo de lo que hemos vivido de forma "accidental" vamos a centrarnos en nuestra visión atemporal interna dejándonos estar con verdadera escucha interna nacida desde la presencia. Una vez dentro podemos mirar hacia fuera percibiendo lo externo de forma neutra, observando, percibiendo las sensaciones. Nuestras posibilidades de interacción desde nuestra verdad interna aumentan considerablemente cuando nos comunicamos desde dentro.

Las respiraciones lentas y prolongadas son para intensificar las percepciones del alma amplificando su presencia. Mantener esa respiración conscientemente orientada a nutrir nuestro despertar interno, sabiendo que todo lo necesario está en nosotros.

En un momento dado me planteo:

Soy el movimiento que se origina cuando me pregunto quién soy.

La revolución personal se inicia desde el momento en que ese quien soy vuelve a vivir a través de sí mismo y no a través del concepto de ser algo externo.

Entonces lo que es se puede expresar y manifestar libremente desde sí mismo, da igual dónde estemos, o cómo se nos conceptúe.

Desde el alma, podemos iniciar una salida hacia afuera, muy lentamente, hacia el mundo del cuerpo y de la forma, percibiendo desde dentro cada sensación. La ayudamos a que se manifieste libremente y con confianza, nos dejamos llevar por sus indicaciones mientras permitimos que la voz exprese su vivencia directa. Reconocerse mediante la escucha desde fuera la da seguridad y creencia de poder manifestarse y estar aquí.

Después del canto, permanecemos en silencio. Respirando e intensificando la percepción interna de uno mismo. Cargándonos de energía, sintiendo un cosquilleo interior que nos abre más y más a la visión del alma y a sentirnos vivos. Con el punto de percepción o atención recorremos el cuerpo y activamos cada célula, de forma que se sientan integradas en la presencia y en la dicha global-mente, el gozo de vivir.

Desde ese estado de reconocimiento del cuerpo que habitamos, podemos sentirnos agradecidos por él, que permite expandir mi presencia desde lo interno hacia el contacto externo e interno con otros seres, que contienen en sí mismo otra fuente inagotable, de vida, presencia y amor. Podemos amar nuestro cuerpo pues es vehículo de todas las experiencias sabiendo que es

perfecto tal cual es en este momento. “Voy a amarte cuerpo” y con ello sin duda incidiré en la sanación del cuerpo. A fin de cuentas, la energía está presente en cada momento y de nuestra apertura, anhelo y atención depende el poder usarla y como.

Como hemos ido tratando, el reconocimiento de la verdad de nuestro mundo interno es la base de todo proceso de desarrollo personal. Es de gran ayuda las prácticas de grupo enfocados en ese reconocimiento, ya que podemos percibir, que lo que reconozco como verdadero mediante mi percepción directa, también lo reconozco del mismo modo en los demás. Este es el factor determinante para que pueda ocurrir un cambio global de consciencia.

Por ello planteamos muchas prácticas con este fin, en las que observaremos cómo se relaciona nuestra voz con el resto de las voces.

Recordar también la importancia de ser conscientes en que nuestra respiración es más para nutrir nuestra presencia y mantenerla conectada, más que para hacer algo externo que nos demanden.

Identificarnos por dentro a través de la respiración no es complicado, podemos llegar a sentirnos con facilidad. Después expresarlo en la voz nos ha de resultar una experiencia placentera. **Materializar el alma mediante la voz es traerla aquí**.

Es importante sentar la base segura para poder seguir el curso de forma real. Toda la insistencia que se ponga es poca con tal de asegurarnos que hemos conectado con esa base interna, que nos hará operativos.

Las prácticas sugeridas nos van a ayudar mucho a separar lo que no somos de lo que somos y nos van a conectar con el poder del Ser, que en forma amorosa colaborará con nuestra determinación en abrirnos a él.

Sobre esta base, ya podremos trabajar el resto del curso con la dicha de saber de primera mano que el alma vive en nuestro interior.

Aceptar y asumir la comodidad de basarnos en lo que existe en el medio cultural y social es una plataforma muy cómoda si es que nos aporta una experiencia 100% favorable, porque nos evita conflictos con el exterior. Pero se queda muy corta cuando lo que queremos es lograr un conocimiento verdadero sobre uno mismo y lo real, según el anhelo interno nos impulsa o demanda. De este modo todo está bien, cada uno sigue su propio anhelo o deseo.

En todos los procesos iniciáticos, necesariamente se pasa por una fase de deshacerse de lo aparente, de desnudarse y quedarse como en cueros, reconociendo lo que somos sin conceptos, ni prejuicios, ni creencias. Esta fase puede llevarnos a entrar profundamente en nosotros mismos y también requiere valentía de aceptar esa situación de vulnerabilidad. La buena noticia es que podemos percibir que en ese proceso nos acompañamos en el grupo, lo que nos aporta un gran apoyo. Algo que sirve para vernos de otro modo y reconocernos desde lo trasparente y verdadero y sobre todo comprender que otra forma de vivir es posible.

Práctica - Interrogantes movilizadores de lo interno

Proponemos en forma de práctica algunos interrogantes que pueden ayudarnos a enfocarnos y que van a facilitar la realización de las prácticas. Podríamos iniciar con una interiorización para prepararnos y cuando estemos dispuestos vamos leyendo uno a uno los puntos siguientes, cerrando los ojos e interiorizándolos sucesivamente:

- Pensamientos fuera
- Memoria fuera
- Tiempo y espacio fuera
- Hábitos mentales fuera
- Estoy en el vacío
- Percibo mi cuerpo
- Habito mi cuerpo
- Desde el alma acepto mi cuerpo tal cual es
- Percibo y comprendo todo lo que ocurre desde el alma, desde la distancia
- Observo que los efectos de lo que ocurre llegan a mí y sólo me afectan si lo asumo
- Si dejase el cuerpo a un lado, ¿qué me gustaría decir a los demás?
- ¿Cómo me siento en el cuerpo?
- ¿Dónde comienza y termina mi cuerpo?
- ¿Cómo sería mi vida si siempre hubiese estado en la presencia y desde la presencia en la que ahora me siento?
- ¿Cómo sentimos que es la relación con los demás desde la presencia con otras presencias?
- ¿Qué me pertenece desde la presencia de todo lo que contemplo aquí?
- Reconozco la presencia del grupo del mismo modo que mi presencia
- Reconozco que puedo vivirlo todo desde la presencia. La amistad, el amor, la naturaleza, la Tierra.
- La respiración es el punto de encuentro entre la presencia y el cuerpo
- Siento mi respiración desde la presencia, me muevo desde la presencia
- Pongo un sonido a mi presencia
- Pongo un sonido a cada año que he vivido

- Reconozco el grupo desde la presencia libres de espacio tiempo, siento la ligereza
- Percibo que todos hemos llegado a la experiencia física y mantenemos la conexión con la presencia
- Me represento como sería la reencarnación de grupo, la entrada consciente desde el alma

Puedo añadir las consideraciones identificativas que desee, las posibilidades son infinitas y todas ellas han de ser percibidas desde la que anhela, identifícala y respira para ella.

Respiración, producción y escucha de la voz

Trabajaremos en profundidad la respiración consciente, el nacimiento de la voz y la escucha. Principios de autosanación a través de la autoaceptación.

Introducción

En el taller 1 hemos trabajado la percepción interna de lo real en nosotros mismos, identificando la presencia que está fuera de toda creencia o circunstancia. Esta presencia está muy próxima a la esencia que motiva y sustenta la vida. Es la que le da sentido. Existe una muy íntima relación entre la energía creadora y uno mismo, ya que sin esa relación estrecha la vida no se daría. Desde esta presencia que nos sustenta nos posicionamos y observamos todos los fenómenos de la vida temporal desde cierta distancia. Esto nos permite reconocernos al margen de las circunstancias e iniciar una nueva forma de vivir más atentos a la paz que reina en la presencia. Desde esa presencia entendemos mucho mejor lo que palabras como paz, armonía, amor significan. Empezará a ser para nosotros una necesidad de primer orden mantener ese espacio interior abierto y habitado por nuestra atención. Nutrirlo se convierte así en la actividad más anhelada de todo lo que podemos hacer en el día a día.

Generar el hábito de posicionarnos en ese lugar siempre que vamos a realizar un taller o una práctica de desarrollo personal, nos posiciona muy favorablemente para lograr resultados muy reales y poderosos. Con el tiempo, seremos capaces de entrar en ese espacio con suma facilidad, llegando un momento en que incluso permanezcamos de ese modo durante todo el día.

Por ello, aunque sea reiterarse, hemos de poner especial atención a estar atentos a la presencia interna en todo momento. Veremos que con la práctica vamos entrando más profundamente y las impresiones de esa presencia se irán intensificando. Aunque pueda aparentarnos cansado al principio, pronto nos aportará una fuente de energía y presencia que transformará nuestro concepto de la vida. En esos momentos es interesante abrirse y dejarse sentir poniendo mucha atención a como ocurren las cosas sin intervenir, tomando referencias evocadoras, para facilitarnos conectar nuevamente en futuras prácticas, sin querer retenerlo como una experiencia estática, ya que siempre será el momento presente algo nuevo y renovado.

La forma de lograr permanecer en la presencia sin proyección, es aunar todos los conceptos de lo que pensamos, lo que creemos y lo que hacemos, dejándolo al margen, si cabe como algo a observar. Todo ello es, pero podría no haber sido. Nada de eso somos. Si acaso en algún momento le podemos prestar atención con la intención de disolverlo o diferenciarnos, distanciarnos.

Si nos quedamos con eso que percibimos dentro y que ocurre sin ninguna intervención por nuestra parte desde la mente, podemos hablar de que estamos experimentando lo que es real por sí mismo. La experiencia. La verdad no manipulable. No es necesario empujarlo ni incrementarlo. Lo que se manifiesta por sí mismo es.

En el taller 1 hemos comprendido de que forma el aprendizaje sobre nosotros mismos ha estructurado y llevado a la mente, un sistema de creencias, hábitos y estructuras que nos han creado un personaje que desconectándose de su fundamento real se ha instaurado en fomentar una consciencia de uno mismo basada en un proceso mental o pensamiento corregido y condicionado desde lo externo, en vez de basarse en la experiencia directa de lo que uno es. Todo ello potenciado por la carencia de referentes reales, íntimos y directos de lo que es real. Hemos aprendido a creernos y aceptar que somos toda esa construcción. Aunque podría haber sido de un modo diferente.

Como podemos comprobar, en el primer taller se trataba de destruir el sistema de creencias actual basado en el pensamiento implantado desde el exterior para después conectar con la percepción de la realidad basada en lo que está a nuestro alcance, sin distancia, ni espacio, desde siempre, es decir basarnos en la no mente, en la no proyección, distancia cero, yo mismo y ninguna otra cosa que se separe del punto, uno total y absoluto a imagen y semejanza de la totalidad. Entre el que observa y lo que observo no existe distancia. Es decir, dejar de utilizar el sistema de reconocimiento que en su base implica un distanciamiento de la esencia. Tener que reconocerme desde fuera o gracias a lo que me dicen que soy, implica poner mi poder en lo externo, lo que no soy. Dónde ponemos la atención, alimentamos y nutrimos. "**No existe nada que sea, fuera de yo mismo, nada me falta para ser**".

Volver a aceptar que la percepción sin forma es lo real, no implica que dejemos de percibir la forma y el pensamiento como elementos válidos para esta vida en el cuerpo y la sociedad, simplemente revitalizamos lo que recuperamos que somos y respondemos al mundo de la forma de manera conveniente. Todo está en orden de este modo. "Darle al Cesar lo que es del Cesar y a Dios lo que es de Dios".

Puedo ser yo mismo en mi vocación impulsada desde el anhelo del conocimiento de las realidades del alma, al tiempo que puedo experimentar esta vida material en completa armonía, ya que sabré en donde está lo que anhelo y no lo buscaré en el lugar donde no se reconoce. En primer lugar, voy a reconocer que lo que anhelo está por derecho existencial en mi interior. Si lo reconozco allí, podré reconocerlo en el interior de los demás.

Podemos una y otra vez utilizar diferentes modalidades de la práctica de la reentrada en la encarnación en el cuerpo. Dejando de lado toda esa matriz de experiencias vividas hasta el día de hoy, entramos en el vacío del primer día de vida cuando el alma encarna. Nos vaciamos completamente y careciendo incluso de memoria, nos quedamos en la percepción consciente de lo que ocurre. Incluso la noción del tiempo desaparece en esta actitud, ya que la atención sobre la percepción nos conecta de forma directa e ineludible al eterno e infinito presente.

Así que nos encontramos en un magnífico punto desde dónde podemos adentrarnos en el curso de forma muy óptima. Hemos descargado del peso del personaje que nos dijeron que somos, un personaje a veces verdaderamente pesado, ya no necesitamos mantenerlo y por otro lado hemos conectado con la parte de uno que llega a la vida desnuda siendo lo que es y ahora

identificamos. Si logramos estas dos cosas podemos realizar la práctica de la entrada en esta vida humana en una inmejorable situación.

Práctica - Reencarnación, nacimiento de la voz

Podemos realizar el ejercicio en plena confianza y sabiendo que se trata de algo real para el alma, ya que es una experiencia que reconoce, recuerda y comprende sin duda alguna. Por ello podemos conectar con dicho proceso sintiéndonos alma por completo, como acabamos de describir, eliminando lo que es circunstancial y todo lo que se ha generado en nosotros por su efecto.

El posicionamiento inicial, para esa nueva sesión de profundización en el proceso, consiste en reconocer el proceso de encarnación nuevamente de forma que al realizarlo de manera consciente nos permite comprenderlo profundamente y a decidir en cada caso nuestra integración en el mismo según entendamos y decidamos, ahora que podemos.

Para ello, nos visualizamos siendo conducidos desde la no materia, el vacío pleno y completo a la incorporación al mundo material. “Nos explican en qué clase de mundo o realidad temporal nos van a incorporar”. Nos unen e introducen en una ficción física y en ésta ocasión, se nos permite como diferencia, el mantener la consciencia de la naturaleza de nuestra procedencia, es decir no nos desconectamos de la consciencia de alma. Esta forma de volver a vivir nuestra encarnación, además de sanar el dolor del alma nos fideliza con ella de forma que podemos integrarnos en su proceso manteniéndonos unidos en su consciencia de ser y existir.

Una vez nos encontremos en ese vacío de lo físico y que estemos preparados, dejamos que se identifique poco a poco la sensación de estar uniéndonos al cuerpo, como si fuese la primera vez que lo sentimos.

Mientras vamos acercándonos al cuerpo, nos vamos percibiendo en él. Notamos su sensación. Una sensación que ahora nos es natural y la identificamos como lo que somos. Sentimos su movimiento, su funcionamiento. Reconocemos la sensación de estar conectados con el mismo, escuchamos el latir del corazón, motor de la vida. Nos integramos en la respiración, escuchamos su sonido, por primera vez. Poco a poco nos vamos familiarizando con estar en el cuerpo hasta que la sensación del mismo se integra con la sensación de ser y existir.

Sentimos especialmente de qué forma se produce la respiración, un movimiento automático que pronto identificamos como esencial. En esos momentos percibimos conscientemente cómo el aire entra en los pulmones y de forma muy especial y sensible sentimos el placer de percibir el efecto de la respiración en nuestro cuerpo. ¿Podemos recordarlo?

Esas primeras sensaciones son tremendamente placenteras mientras las estamos viviendo de forma conectada. Podemos respirar ahora de ese modo. Vamos ampliando la respiración, de forma que cada célula percibe el placer de la vida en cada respiración, vida vibrante cargada de consciencia y de luz.

Nos complacemos con la sensibilidad de nosotros mismos instalada en cada célula. Permitimos que la sensación de vibración a través de la respiración se instale en cada lugar del cuerpo como una unidad, tomando por completo y activando de forma completa la consciencia de presencia en el cuerpo. Cada célula se conecta con la respiración y recibe el flujo de vida luminosa cargada de presencia del alma y es vitalizada tanto como desee.

Percibimos el entramado de vida en el que está constituido nuestro cuerpo por millones de células especializadas unificadas para permitirnos sentirnos vivos.

Del mismo modo, e insistiendo en esta práctica, vamos a expandir esta activación desde el interior hacia la superficie de la piel, a través de los poros, cabellos, dedos, manos, pies, articulaciones, todos ellos perfectos expansores de la percepción de nuestro cuerpo.

Todo nuestro cuerpo completamente conectado y presente percibe el aire que le rodea, al igual que el aire que respira, como una extensión de sí mismo habitándolo de igual modo.

Estando en la presencia del alma como antes de unirse al cuerpo, percibimos el cuerpo como una extensión del alma en el plano físico, aun sabiendo que el alma es una cosa y el cuerpo otra. Si permanezco de esa forma percibiendo el cuerpo, llegando hasta la piel, también se puede percibir el aire como parte física conectada al cuerpo, o como parte de él incluso. Entonces las diferencias entre mi cuerpo, el aire, los demás, la Tierra, llegan a relativizarse. Por un lado están las “almas” y por otro los cuerpos materiales con los que se manifiestan. Podemos percibir las consciencias que hay detrás de todo lo que existe en el plano físico. **Hay menos diferencia entre cualquier alma que habita, que en las diferencias aparentes según lo físico**. **El alma de un hombre, en esencia es presencia que mantiene un cuerpo. El alma de una piedra, en esencia es presencia que mantiene a la piedra, pero la esencia de la presencia es la misma esencia que la mía.**

Se trata de que nuestra alma se instale de forma consciente en nuestro cuerpo vitalizándolo y llenándolo de su luz, de su esencia, de nuestro amor al Ser. Nuestra consciencia actual es producto de ese proceso.

Aceptar esta manifestación física que ahora nos representa en este plano es de algún modo permitir la expresión del Ser en pleno amor según es su voluntad.

Reconocer y percibir que detrás de toda forma está la esencia de la presencia es de gran ayuda para reconocer la verdad y actuar de forma apropiada con cada manifestación en la forma. Cuando se logra identificar eso en todo, tiene un efecto directo en la identificación de uno mismo, adquiriendo la plena sensibilidad de existir en la forma creada para que se manifieste el alma.

Hemos de recordar que lo que percibimos que somos, es el actor o parte de un proceso que nos abarca en el que nos estamos reencontrando con el origen, precisamente a través de él, poco a poco volviendo a esa alma del principio. Es importante no olvidar llevar todo esto a nuestra percepción actual y mantener la consciencia de estar adentrándonos en forma directa en nuestra

realidad interna, nunca realizarlo exclusivamente en nuestra mente mediante el pensamiento. Si hacemos esto, no vamos a lograr nada de lo pretendido. Si nos metemos dentro y nos dejamos estar en lo que percibimos, entonces lo que se manifiesta tal cual, es parte de la verdad, de igual modo entramos en percibir el resto de las cosas, **desde ese mismo modo**.

Sé que repito mucho este punto, pero es fundamental que cuando logramos una comprensión más profunda, ésta quede en la vivencia y no se instale en el pensamiento. **Se trata de inhabilitar el hábito de pasar la vivencia al pensamiento, lo que genera de algún modo acabar con la experiencia y pasarla al pasado**. Si rompemos ese hábito, estaremos manteniéndonos en la experiencia.

Si nos imaginamos ser el alma en estado consciente, recreando esa entrada en el cuerpo, nos daremos cuenta de que no somos el cuerpo. De forma que lo reconoceremos como medio de expresión de nosotros mismos en el medio físico. De la misma forma veremos que todo el entorno físico, el aire, la Tierra, las personas, forman parte igualmente del medio material del que está compuesto el cuerpo que habitamos.

Tratado esto y sabiendo que procedemos de un alma total, entramos en un mundo de diferenciarse unos de otros, asumimos y aceptamos las condiciones del juego de "materializarse", aceptando la experiencia humana, entramos en el cuerpo, empezamos a habitarlo, miramos la estructura corporal, reconocemos nuestras manos, cada parte del cuerpo. Ligeros movimientos, tocamos nuestro cuerpo, reconocemos nuestra sensibilidad, nuestra sexualidad, nuestra morfología, la acción hormonal, los instintos a todos los niveles, nuestro rol social, las características de nuestro cuerpo, las capacidades psico-emocionales, nuestra edad, nuestro momento actual, nuestra historia, nuestra cultura, nuestras creencias personales y sociales, nuestro grado de felicidad, la totalidad de nuestra experiencia humana en este momento del tiempo y la abrazamos como una forma cambiante de experimentar la presencia eterna en un juego de encontrarse a sí mismo a través del olvido previo y la reconexión inevitable, el regreso a casa, a lo que somos.

Todos estos conceptos tratados y asimilados, nos muestran un panorama que vamos a recibir de diferentes modos, quizás incluso con angustia. Resulta que nada de lo contado aquí, ni lo que pensemos sobre ello, han modificado tu realidad en absoluto. Todo sigue en su sitio. Se trata de lograr un posicionamiento concreto para lograr un efecto en cuanto a la identificación interna y a través de ella basarnos en nuestra realidad o verdad. De modo que nada ha cambiado como para generar angustia.

Así lo que hemos mostrado tiene la intención de recrear la llegada de nuestra alma a la experiencia física de forma consciente y conectada para asemejar lo que habría sido nuestro nacimiento. De esta forma, es posible que nos posicionemos en un punto de visión de privilegio, mucho más libre y capaz de ser lo que somos a partir de ahora ya que comprendemos que es lógico creernos algo que no somos cuando no tenemos otros referentes. La intención es basarnos en nuestra verdad interna y vivir desde ella sin auto alienarnos ni adoptar formas o creencias sobre nosotros mismos basados en algo que no permanece y muere.

En este punto, desde nuestra interiorización, podemos reconocer nuestro cuerpo con dicha y felicidad, ya que nos permite estar aquí experimentando la vida, con cada latido, con cada respiración. Es de este modo que el aire nos transmite consciencia y vida, cargada de energía poderosa del presente. Nada perdemos soltando lo que no somos. Mientras que viviendo desde lo que intuimos que somos nos lleva directamente a la consciencia de estar viviendo verdaderamente.

Práctica - Nacimiento de la voz

Desde esa respiración conectada percibimos como nuestro cuerpo inhala y exhala intercambiando materia con lo externo mientras permanecemos en la presencia interna, vemos cómo esta va con el aire y nos llega con el aire. Nos mantenemos en esa respiración circular.

De igual modo que hemos realizado la reentrada en el cuerpo y reconocido su entorno y la respiración, vamos a entrar en contacto físico con el aire a través del sonido.

Como si se tratara de aire que se colorea desde el centro de la presencia damos lugar al nacimiento de nuestro sonido, teñido del color de nuestra alma, dejamos que vibre y comience a acompañar suavemente al aire que exhalamos.

Observamos como la energía de nuestra voz fluye hacia fuera e inunda el espacio. Cuando inhalamos nos cargamos con ese aire teñido de nuestro color y al llegar al centro de nuestra presencia, nos reconocemos en él mientras continuamos la producción de la voz.

De igual modo, la escucha de nuestro sonido abre el canal de la audición estremeciéndonos al reconocer nuestra voz que habita y logra estar presente en la vida manifiesta en la materia. ¿Comprendemos lo extraordinario que es esto para el alma?

Insistiendo en ello, la voz y la escucha se identifican como un sistema cerrado de ser uno mismo en lo externo y permitimos la expresión libre de todo cuanto somos. Percibimos que somos dentro y somos fuera.

Se trata de una celebración, en la que el alma consciente ha logrado habitar un cuerpo e interactúa desde sí mismo de forma real en el entorno reconociéndose a sí misma plenamente tal cual es.

Hemos de estar en esa acción el tiempo que necesitemos hasta afianzarnos y tomar plena presencia en este plano, de forma que esa voz es nuestra alma expresándose en el sonido.

Paralelamente, esta práctica permitirá que habitemos la vida desde nuestra verdad, un paso de gigante para lograr vivir verdaderamente despiertos y poderosos para dar y recibir amor.

La escucha profunda de nuestra voz equivale a experimentar el soy.

Desde este posicionamiento, podemos realizar muchas variaciones según lo sintamos o nos surja según nuestra propia inspiración. El sentir del alma será nuestra mejor guía.

Se pueden sugerir distintas prácticas:

Ejercicios circulares de ser en la voz y ser en la escucha. Voz y escucha conscientes, nos ponen al igual que la atención en la respiración en contacto con el presente útil, dónde podemos poner intención a ese presente apoyados en el poder del sonido.

Ejercicios de comunicación entre dos dónde mediante sonido se comuniquen cuestiones o situaciones supuestas y que la otra persona intente identificarlas mediante la escucha. Después se permitirá intercambiar información y dialogar sobre el ejercicio.

Expresar desde la consciencia del alma como nos sentimos en ese momento de entrada en el cuerpo descubriendo la voz como un elemento de presencia en esta dimensión y ser escuchado por el grupo desde la recepción a la nueva alma que llega y es sentida desde la presencia del grupo.

Poner atención a la sensación que sentimos escuchándonos intensifica sin duda nuestra percepción interior.

Prestar atención a cualquier concepto mental, no hace otra cosa que alejarnos de nuestra percepción del alma que somos.

Los conceptos mentales que nos alejan de esa experiencia son solo personales, absolutamente nuestros. Nada ni nadie tiene responsabilidad sobre ellos sino nosotros mismos. **Son nuestros pensamientos mentales los que emiten juicios sobre una realidad que creemos percibir mediante los cuales nos posicionamos y limitamos**. Sólo el ver la luz que lo sustenta todo nos permite estar en la luz. Cualquier otra cosa que no sea ver luz en el otro, es estar atrapados en la maraña propia de nuestra creación mental. Somos completamente responsables de ver en el otro una estructura física, acotada, limitada, en cuanto a lo material, el pensamiento y el juicio, en vez de percibir en él el alma que se cree algo en lo que persevera.

Ver luz en todo implica ir al encuentro de la luz suprema que esta inherente en todo.

Principios de autosanación a través de la autoaceptación

El alma y a ella el creador personal, nos dota de toda la energía necesaria para la manifestación material de nuestra vida, con lo que no hay efecto que no pueda ser modificado si el alma o el creador lo consideran adecuado. Podría producirse según nuestra mirada el milagro de la sanación, basado en que la inercia de la creación es llegar a manifestar el mayor bien, el mayor amor.

El proceso de conectar con la verdad y por ello, con la energía que todo lo sustenta, sería muy simple si soltáramos todo lo que creemos saber y únicamente fuéramos reconociendo lo que es.

El camino de percibir lo que existe sin mi intervención es tan sencillo como caminar por un camino transitable que ya está trazado. Quizás no se vea a lo lejos dónde lleva, o en algún momento llueva o haya niebla, pero puedo recorrerlo con seguridad, ya que la Verdad siempre será la meta del camino y esta no puede desaparecer.

Todo lo que nos ha pasado podría no haber pasado y seríamos diferentes, e igualmente estaríamos en una parte del camino. Lo que nos ha influido, lo recogemos, lo hacemos una pelota y lo soltamos. Son circunstancias que pasarán, podemos soltarlas ya. No nos identifican, su efecto es sumamente temporal, duran el tiempo que las retenemos. ¿Qué importa lo que haya ocurrido si en cada momento podemos tomar la dirección hacia el amor?

De esta forma, nos percibimos sin esa influencia y nos hacemos el favor de ser libres y ligeros y de percibirnos unos a otros sin la imagen limitativa viéndonos todos en igual libertad, sin cargas. Podemos incluso descansar de creernos un cuerpo limitado.

Todo esto nos ayuda a darnos cuenta de hasta qué punto lo que percibimos se cualifica según lo que pensamos o creemos de nosotros y los demás y lo increíble es el efecto tan determinante en lo que nos ocurre y vivimos, así que más nos vale prestar atención a la visión que adoptamos sobre nosotros y la vida, porque la energía presente correrá a cualificar nuestra vida de ese modo.

En el acto de pensar va implícito el no vivir, no estar con la esencia. Todo lo que pensamos se ha formado en un momento en base a lo que cambia, en cuanto a lo que creemos ser.

Nos hemos doblegado a eso. Pensando lo que nos dicen, sintiendo lo que nos dicen.

Si un ser que está en la estática o la verdad absoluta actúa según una forma, permanece en esa forma aparente según los demás que lo observan en la forma que actúa, de manera que para ellos es eso. Aunque no lo sea en absoluto. Es más, si nos quedamos apegados en esa forma aparente seguramente no sea del agrado de ese ser. Con lo que seguramente seguirá en la estática, muy lejos de nosotros.

Práctica - Reconocer el entorno desde dentro

Realizamos una interiorización al modo acostumbrado, respirando profundamente y en la medida en que vamos entrando más y más al lugar dónde reside la presencia alargamos la respiración, haciéndola más lenta hasta hacerse imperceptible. Nuestra atención pude fijarse en un solo punto.

Desde esa calma profunda, más cercana a la estática reconocemos que nos hemos visto envueltos en una estructura mental que es como el humo. Desde ese estado interno abrimos los ojos lentamente como si fuese la primera vez que lo hacemos. Sin juicio, ni memoria y desde dentro como si tuviésemos una linterna interna que proyecta luz, salimos hacia afuera, reconociendo las cosas como si las viéramos por primera vez, a la luz de nuestros ojos. Sin mente, de forma que nuestra sensación interna salga a lo externo como si lo palpásemos desde

dentro. Ya que nuestro estado interno es de paz y armonía, al proyectar nuestra luz en todo lo externo, vemos esa paz y armonía. Observaremos por ello que todo se torna diferente a como acostumbramos a verlo cotidianamente. De repente nos percatamos de sensaciones y detalles que nunca habíamos reconocido en las cosas y en las personas y de forma sorprendente entendemos mejor lo que ocurre. Nos damos cuenta del milagro que es tener una persona frente a nosotros, el milagro de su presencia, su singularidad. Casi nos da la sensación de estar tan conectados con todo como si pudiésemos sentirnos dentro de todo.

Conseguimos ver en lo externo esa tranquilidad y esa paz que percibimos dentro. Nos mantenemos en esa percepción sin emoción alguna, sin quererlo retener ni ampliar. No nos preocupa lo que dure esa sensación tan grata de unidad y presencia, la dejamos estar descansando en ella. No llegaremos a saber si procede de nosotros, o de los demás o ha estado siempre allí. Quizás hasta nos parezca increíble no haberlo percibido antes. Ninguna reacción ante la experiencia. ¿Podríamos estar así el resto de la vida?

Naturalmente que podríamos.

En este momento podemos tratar el efecto saboteador de la mente. Esa que empieza a cuestionarse si esto sería posible, si pudiera hacer algo para que esto no terminase, si realmente yo no merezco estar tan en paz, si realmente tengo sentimientos de ser malo o inadecuado, si los estados de felicidad no van conmigo.

Miles de formas pueden colarse en nuestra mente que nos impidan permanecer o incluso alcanzar, ya que en muchas ocasiones esos pensamientos se nos cruzan e impiden percibir y lograr los estados de paz y presencia.

La buena noticia es que esos pensamientos son eso, “pensamientos” da igual que clase de pensamientos sean. Podemos tratarlos de igual modo tanto si son buenos o malos. Al tratarse de pensamientos que pueden distraernos de la presencia, son humo.

Si logramos ignorarlos la presencia se intensificará y realmente desaparecerán ante nuestra atención, aunque el cerebro seguirá funcionando, pero seguro que recibirá el elixir de la presencia cuando estemos conectados internamente.

¿Y qué pasa si me es totalmente imposible centrarme en lo que internamente percibo como verdadero y no humo? ¿Qué pasa si mis mejores pensamientos intentan anularse a sí mismos para lograrlo?

Pasa que un pensamiento por bello, centrado y matemáticamente exacto que sea, es inútil si el saboteador permanece activo. El miedo o como sea que necesitemos llamarlo puede impedirnos el objetivo de no basarnos en ellos.

Si ningún recurso parece valernos, si es imposible atravesar la barrera que nos impide el acceso a la cueva sagrada, tenemos un recurso infalible en la percepción de lo que no falla. En el mundo de la mente, de lo no físico, sea de la naturaleza que sea, tanto si procede de las capas densas de

la capa mental de la Tierra como si procede de capas más sublimes o de dónde sea, en esos planos inmateriales los fantasmas se mueven con alas y podemos terminar con la sensación profunda de confusión. Si eso te ocurre a ti, tanto como si no, nos queda el recurso infalible.

La presencia de tu cuerpo, inconfundible, que puedes tocar y sentir. Olvídate entonces de lograr calma en la mente, de lograr claridad, de querer ver la verdad en ella, de luchar con si eres bueno o malo, acéptate por qué no, si la mente te dice eso, sé malo malísimo, pues bien, ¿Qué más da? **Tienes tu cuerpo igualmente desde dónde sentirte**.

Deja todo juicio sobre ti mismo, da igual si mereces o no. Renuncia por completo a juzgarte y ponte a sentir tu cuerpo. Elije si quieres la mano derecha y céntrate en ella, habla internamente con ella. Pregúntale si quieres, si es mala o buena, veras que ella es solo una mano. No se cuestiona nada. Déjate guiar por la sensación de presencia de tu mano.

Incluso pídele que se mueva o acaricie tu cara, pide a las dos manos que te muestren como sienten tu cuerpo, que te sientan, que te activen. Déjate estar en ellas como si fuese la primera vez que te das cuenta de tener unas manos que están vivas y sienten, que te miman conscientemente. Déjate llevar por ellas y pon voz desde ellas. Lleva tus manos frente a tu boca mientras cantas. Siente como te devuelven el sonido. Entrégate a sentirte como un ser único en el universo.

Disfruta de ti, sáciate de ti. Eres un ser creador que generó un alma que genera la experiencia de ti en este momento y toda la energía del universo colabora en que estés aquí. De ser de otro modo no pasaría, ¿no crees?

Una vez sintamos de esa forma nuestras manos, podemos activar el resto del cuerpo hasta que la sensación de estar presentes en él sea intensa. Déjate estar y observa que estás presente, en ese momento entrarás en un estado de paz y bienestar. Ningún pensamiento podrá dejar de lado esa presencia.

Mantenla todo el tiempo que puedas. Cuando logramos estar de ese modo, vemos todo de forma diferente. Percibimos el cuerpo también como si fuese la primera vez, simplemente escuchándolo.

Para el alma también es muy placentero sentir el cuerpo, mientras no es sustituido por la anomalía mental. Sentimos la naturaleza, estamos totalmente abiertos. De hecho el alma no siente una gran diferencia entre su cuerpo y lo que le rodea. Al alma le cuesta reconocer que es el cuerpo. Si prestamos atención a la piel, y al aire que le rodea, da la sensación de pertenecer al cuerpo. Podemos percibir la sala, podemos sentir que formamos parte de la sala. Para el alma, no hay gran diferencia entre su cuerpo y el de los demás, son percepciones del mundo material. El alma tiene una percepción más espacial de sí misma y del resto de almas.

Podemos probar a experimentar desde dentro ser otra persona diferente, ver cómo sería nuestra vida entonces, sujeta a los condicionamientos de la otra persona simplemente.

Cuando nos conectamos con la respiración del bebé, intuitivamente desconectamos de los pensamientos. Cuando tenemos un bebé en brazos nos conectamos con la simplicidad de la presencia del alma, por eso transmiten tanta paz.

Para dejar el pensamiento no podemos usar el pensamiento. Salimos de él mediante la presencia, la vivencia, el presente continuo, lo eterno. Cuando vivimos la experiencia ésta nos embriaga y podemos observar como dejamos de pensar.

Logramos percibir el alma, cuando nos vaciamos de todo el aprendizaje y entramos en el interior del no cuerpo. Desde ese vacío carente de formas, es desde donde más próximos estamos a sentir como el alma o incluso ser el alma. Vemos una foto nuestra y fácilmente reconocemos que se trata de nosotros, pero si pudiéramos ver una foto de nuestra alma, no la reconoceríamos, ya que carecemos de referentes. Identificar, asimilar e integrar los referentes internos nos llevan de vuelta al alma.

Hay muchas formas de abordar el tema de la sanación, en concreto la autosanación que es lo que tratamos en este libro. Bien entendido, no difiere mucho de la sanación a otras personas, pero no vamos a referirnos a ello, ya que las condiciones para que esta se dé son prácticamente las mismas. Si accedemos a la autosanación, también podemos sanar a otros de la misma forma.

Como decíamos, el tema de la sanación se puede abordar a muchos niveles, que van desde lo físico a lo más sutil. Ya en lo físico hay muchas formas de abordarla. Todo lo que tenga que ver con la salud, la alimentación, el ejercicio, la respiración es un vasto y amplísimo campo de acción dónde podemos acceder a la sanación.

Nosotros aquí no abordamos el plano físico salvo lo relacionado con la respiración o la meditación. El campo que tratamos principalmente son los planos sutiles, que ya de por sí tienen su complejidad. Si hay estratos de conocimiento en lo físico, imaginad lo que puede ser en lo sutil.

Para simplificar vamos a reducir esa complejidad únicamente a dos. Por un lado el nivel de la estática de dónde procede todo lo creado y por otro lado todo el estrato sutil del mundo creado.

Cualquier proceso de sanación movido desde la estática es en sí mismo un hecho. Ni siquiera podemos hablar de sanación, ya que lo que debe ser es o será.

Desde el estrato sutil de lo creado, tendremos más capacidad de lograr modificar las condiciones de lo creado cuanto más cerca estemos del plano de la estática en el proceso de sanación.

Trataremos sobre ello a lo largo del curso. Ahora solo resaltamos que la sanación no se da por capricho nuestro, por muy buena intención que pongamos ya que si de hecho hay algo que sanar, precisamente es porque hay una causa que reestablecer. Por lo que pretender ignorar la causa de un resultado que observamos ahora y que éste desaparezca sin realizar movimientos, es simplemente ilusorio.

Podemos imaginar los niveles de consciencia que puede haber entre nosotros como seres humanos que queremos abordar la sanación, hasta el nivel de consciencia de la estática. Imaginad que desde cualquier punto de esa escala se quiere abordar la sanación.

Lógicamente el resultado de la misma depende del estado de consciencia desde dónde se motive la intención.

Desde nuestro plano accesible, también la intención de sanar puede originarse desde muchos aspectos, ya que somos multidimensionales. Esa intención puede ser un pensamiento, o puede ser un deseo, resultado del miedo u otros estados de consciencia personales. Lógicamente la sanación se va a producir dependiendo desde dónde se actúe.

Resulta imprescindible si quieres "sanar" ser capaz de unificarte desde cualquier dimensión desde la que actúes en una sola, como una intención definida y clara desde una base sólida y verdadera, sabiendo que no podrás contravenir lo que deba ser.

Venimos diciendo a lo largo del libro cual es la pieza clave para realizar las prácticas y esta es la misma que podemos utilizar en la "sanación". En todo caso, necesitamos actuar basados en lo que somos realmente, desde dónde tenemos algún poder para mover los resortes del proceso.

Una vez más, decimos que lo principal es conectar con lo que somos, con nuestra base real. Cualquier pensamiento o idea conceptual o cultural, no va a ayudarnos en absoluto, sino mueve al tiempo otros resortes basados en lo verdadero.

Para acceder a la sanación, sería ideal acceder al estado de bebé. Solo imaginarlo nos saca del pensamiento y nos lleva a la inocencia absoluta. Para sanar es mejor no usar las creencias, ni conocimiento alguno. Es mejor la inocencia de un bebé, ya que de este modo no surgirá ningún bloqueo. El estado bebé nos permite reconectar con nuestra experiencia directa y poderosa. Esa misma situación del bebé puede ser accesible para nosotros en este momento. Para el alma no cambia mucho la situación tengamos 1 año o 50 años. Sus capacidades y su realidad son las mismas, luego podemos acceder igualmente al estado de bebé, si somos capaces de realizar ese vaciado desde nuestra consciencia.

Si quitamos todo lo demás, como algo que ocurrió y pudo no ocurrir, nos quedamos solamente con el alma, con el estado del bebé.

Lógicamente incluso la intención de sanarse se vacía en esa operación. Con lo que la sanación es casi un proceso automático que se da o no se da. No hay margen de maniobra, ya que nuestras intenciones de sanación pertenecen a una capa en la que no se conocen las causas de lo que nos ocurre, mientras que en las capas operativas si se conocen y pueden ser modificadas o no. Hablaremos sobre ello.

Práctica - Ser como un bebé que observa

En la línea de lo que vamos comentando, vamos a practicar con la idea de ser el bebé que fuimos un día. Hemos de situarnos en ese estado de bebé, reconociéndonos en un cuerpo que respira. La idea es lograr ese vaciado e inocencia, todo es nuevo y desconocido. Del mismo modo iniciaremos el sonido de la voz y nos sorprenderemos por el efecto del sonido como si fuese la primera vez que nos escuchamos, logrando identificarlo como nuestro propio sonido.

Podemos dejarnos llevar en este proceso de reconocimiento de uno y del entorno como lo realizaríamos desde la óptica del bebé. Nos permitimos la experimentación y el juego.

También podemos identificar el sentimiento íntimo del bebé que al encarnar identifica sutilmente el qué queremos experimentar en la vida. Se trata de una sensación casi sin identificar, muy emocional e intuitiva de lo que queremos vivir. Concéntrate en esa inocencia y es posible que recuerdes la sensación de esos primeros meses de tu vida. De algún modo nos reconcilia con nuestra alma.

Cuando un bebé nace, no ve, pero está conectado con lo que no necesita reconocerse en forma alguna. Está en su presencia. El proceso de sustituir esa presencia, por el fenómeno mental de creernos algo, desde el punto de vista de la consciencia despierta, podría calificarse como entrar en un estado enfermo dónde olvida su consciencia de existir como alma. El alma pierde su centro y se proyecta en el espacio mental dónde todo se representa y proyecta. Viviendo más en los reflejos de las cosas que en su verdad.

Pensar la vida en lugar de experimentarla. Es un estado de no vivir.

Todo el conocimiento adquirido en la sociedad, nos sirve para funcionar aquí y es necesario. Pero dado que ha sustituido por completo la experiencia vital de existir desde nuestra verdad, es de todo punto inútil para darnos cuenta de que vivimos y del milagro y la singularidad de la vida, como experiencia única en armonía con el creador, en un perfecto acto de amor mutuo. Aunque sabemos muy bien como ignorar la situación, lo cierto es que el estado habitual de ignorancia en el que vivimos debería sernos intolerable. Sinceramente, ¿Cómo es posible vivir tan tranquilos con semejante nivel de ignorancia sobre la existencia y la vida? Sin duda tenemos un extraordinario sistema de ceguera defensivo que la misma sociedad nos genera y mantiene para poder vivir sin más, sin necesidad de cuestionarnos nada.

De hecho, quien se cuestiona generalmente es que tiene problemas, ya que resulta imposible lograr averiguar nada desde lo externo.

Si unas marionetas de guiñol pudieran preguntarse quiénes son, de dónde vinieron y por qué están representando tal obra, estarían en la misma situación que nosotros o incluso peor si nunca se preguntasen nada. Quizás el ser humano podría vivir sin tener ninguna duda y pudiese hacer una vida dentro de los parámetros normales. Quizás muchos seres humanos no necesiten preguntarse nada.

Sin embargo, hay muchas personas que no se reconocen en el ser humano ni en las características de la vida como la conocemos y llevan vidas escépticas. Hay muchas personas que entran en crisis existencial por que no encuentran respuestas creíbles o que se sustenten. Para otros se trata de no pensar lo que no tiene respuestas o basarse en supuestos de fes ciegas. Para muchos, quizás el vivir tan tranquilos sin cuestionarse nada les parezca ignorancia.

Nuevamente, con el pensamiento no vamos a conocer nada sobre la verdad. Ni con la cultura, ni siquiera mediante las enseñanzas de los maestros. Nada que nos cuenten nos será de verdadera utilidad si sólo lo pensamos. Sé que quizás suena crudo y que no estés de acuerdo. Puede ser. Pero para mí lo que hacemos es marear la perdiz, distraernos mientras nos creemos que hacemos algo especial cada vez, en fin que no atendemos a las indicaciones de los maestros cuando nos dicen: "La verdad está dentro de ti". Lo cierto es que hacen referencia a la presencia interna, a la experiencia íntima y personal de hacerlo en uno mismo. Si sólo pensamos y pretendemos hacerlo en lo externo, estamos jugando a proyectar en el mundo ilusorio de la espiritualidad. Cualquier cosa que se proyecte en lo externo, por muy sabio, divino y santo que aparente será humo sino se origina desde una acción interna, basada en lo real, en el alma. Basarse en lo real, significa acceder al poder de mover montañas. No es el acto aparente lo que da credibilidad a la acción, sino el movimiento interno que origina un movimiento, "como es arriba es abajo".

Si alejamos de nosotros todas las ideas proyectadas en nuestra mente y nos basamos en la experiencia directa se nos abren las puertas a lo que sería despertar las potencialidades del alma, dado que se consideran únicamente las partes reales de su experiencia vital y no de la recreación en los procesos mentales de la vida. Una vez más, la vida se vive, no se piensa.

El simple ejercicio de respirar para nutrir ese sentirse uno, hace que nos reactivemos. Tenemos que ser presencia cuando cogemos aire y cuando lo soltamos.

Se puede tomar la iniciativa de realizar el acto interno consciente con anterioridad a su reflejo en el mundo material, por ejemplo al dar un abrazo a una persona podemos crear internamente la energía grata de abrazar para después realizar el abrazo, o al mismo tiempo. Esta es una interesante forma de ser conscientes de la energía que movemos.

También se puede añadir un sonido, poniendo consciencia en la emisión de voz y al tiempo poner atención en nuestra propia escucha. Cómo un circuito cerrado que se puede practicar mientras se intensifica tanto individualmente como en grupo. Es posible que si tenemos grabada la idea de que si algo no está refrendado o valorado socialmente no le demos valor y no nos sea posible la práctica individual, cómo si para nosotros individualmente no tuviese valor, utilidad o interés. Si percibes como valiosas estas prácticas al realizarlas en grupo, no son menos valiosas o productivas que practicándolas individualmente. Podemos de cualquier modo apoyarnos en la consciencia del grupo para afianzar la confianza en las prácticas.

La experiencia de nacer, de entrar en el cuerpo, es algo que el alma ha vivido muchas veces, por lo que en las memorias del alma, existen muchos recuerdos de cómo se realizan estos procesos.

Podemos tener confianza. Hemos pasado por esas experiencias desde el alma en muchas ocasiones y mientras nos reencontramos con ellas, es muy posible que sintamos, “esto ya lo he vivido” “ahora me reconozco”.

Es bueno darse cuenta de que nuestra consciencia del día a día, nuestro estado mental, es el producto de nuestra continua adaptación al medio, a lo que va ocurriendo. De esta forma, las inercias en nosotros siempre están condicionadas por esta tendencia y es normal que lleve un tiempo echarnos a un lado para escapar a su influjo y poder ser verdaderamente nosotros. Es un telón de fondo condicionante. Siempre nos estamos adaptando, cuando llueve, cuando hace viento, cuando hay silencio, cuando percibimos una agradable fragancia.

Práctica - Confiando y soltando

Se trata de una práctica potente dónde entraremos en un espacio interno y protegido para lograr ver nuestro personaje resultado de nuestras circunstancias, darnos cuenta que no somos nada de eso, soltarlo, reconocer interiormente lo que somos y sentirnos.

Vamos a utilizar una manta en la práctica.

Nos preparamos convenientemente como solemos hacer. Iniciamos la interiorización mediante la respiración. Inspirando y expirando, cogemos vida, liberamos vida, cogemos vida, soltamos vida. Observamos lo placentero que es tomar aire. Parece como si una chispa, una brizna de fuego se fuera encendiendo más y más con cada inspiración. Dibujamos una sonrisa interior con cada inspiración. Soltamos alegría con cada expiración.

El pecho se va expandiendo suavemente, más y más. Los bebés son todo respiración. Mandamos esa respiración a lo largo del cuerpo observando su reacción a ella. Con cada exhalación vamos soltando algo de sonido, de forma que la sensación del sonido del grupo en el aire se una al sonido de nuestra voz. La escucha combina los sonidos y observa esa relación entre nuestro sonido personal y el sonido del grupo.

Cogemos la manta y la colocamos sobre nuestras cabezas cubriendo el cuerpo. Nos imaginamos metidos en nuestro nido, adoptando la postura que se quiera. Sentiremos la respiración y seguiremos emitiendo sonido. Estamos en esa edad escuchando la respiración y nuestros primeros sonidos como bebés.

Podemos usar las manos para reconocer nuestro cuerpo y sentir la acción de nuestra voz y nuestras manos en el cuerpo. Podemos tocar nuestra cara, los labios, la boca, mientras cantamos y nos reconocemos.

La voz dinamizará todo de forma poderosa porque parte desde el centro mismo de nuestra presencia.

Desde ese bebé reconocemos la sensación que nos rodea y le ponemos sonido. Podemos conectar con miles de variedades de emociones, de sentimientos. Nos damos tiempo para que

esas emociones fluyan y las dejamos pasar. Puede ser un proceso largo que debemos permitir. Conviene dejar tiempo suficiente. Es recomendable no parar el canto, la voz, el sonido o el llanto. Podemos oscilar entre ellos, pero intentar no interrumpir el sonido. Es la barandilla en la que nos vamos a apoyar. Podemos confiar en ella y dejar que abra espacios nuevos por dónde podremos caminar.

Mantenemos esa conversación imposible que no se dio y que quizás nunca se pueda dar. La expresamos en este momento cargando nuestra voz de nosotros mismos y permitimos el baile de la voz. Podemos tener la experiencia de expresar ese sonido que no se dio y liberarnos.

Podemos dejarnos impregnar de nuestros ancestros, para que de forma consciente a través de nuestro canto movilicemos todas las cargas energéticas que puedan estarnos influyendo para que estén más próximas a nuestra consciencia y las podamos liberar. Sin darnos cuenta llevamos en nuestros hombros muchas cosas que luego influyen en nuestras decisiones de forma que no sólo fue nuestra acción sino que se impulsa desde antes. Por ello como si se tratará de un solo bloque, le ponemos voz en el espacio íntimo debajo de la manta y lo movilizamos en dirección a su resolución para siempre.

Forma parte de la vida humana el cruzar ese puente desde el alma niño inocente al mundo externo al otro lado del puente. Mientras lo cruzamos olvidamos lo que somos y nos identificamos con lo que hay en el otro lado, hasta tal punto, que nos olvidamos que existe un puente también para poder regresar a lo que somos verdaderamente.

Muchas veces lo que consideramos una enfermedad se produce porque nos identificamos con ella, ya sea por nosotros mismos o por que forman parte de la creencia familiar, con lo que nuestro estado se estructura acorde a nuestra creencia.

En ocasiones, algunas almas no se deciden a cruzar el puente o no lo logran por algún motivo, quedando por un tiempo entre los dos lados. A esas personas las llamamos autistas y su grado depende de dónde se quedaron.

El acceso a un lado y a otro, lo realizamos frecuentemente aunque no nos demos cuenta se trata de una situación como de múltiple personalidad perfectamente sincronizada mediante hábitos entre los factores que gobiernan nuestra vida. Podríamos hablar de personajes o factores que entran en juego en nuestra personalidad, cada uno de ellos defendiendo una postura coherente según su punto de vista. Con los años, podríamos decir que en nuestra mente reside el consejo de los sabios que nos ayudan a vivir con el máximo éxito posible, todos ellos al servicio de nuestra alma desnuda que solo busca el amor que anhela.

Cuando valientemente ese príncipe se despoja del consejo de sabios y decide tomar las riendas de su experiencia, libre y desnudo comienza su verdadera andadura basada en la confianza de su propio amor. Ser responsable con el amor que siente uno hacia sí mismo y hacia la verdad de su existencia implica aceptar que puede auto amarse por encima de cualquier circunstancia aparente propia del mundo del olvido.

En todo este entramado podemos diferenciar con claridad que tenemos una conexión interna autogeneradora a un lado, que pulsa y anhela y por otro lado del puente tenemos la mente que normalmente consideramos normal, la real en este plano, que es el resultado del proceso mental de adaptación a la vida humana, a lo que normalmente identificamos de forma derrotista como "es la vida".

Desde el otro lado del puente tenemos más acceso a las impresiones de la energía que lo generan y sustentan todo. Desde allí, poco tenemos que ver con el personaje que nos hemos creado. Conectando con eso que si sabemos que somos estamos creando un canal de energía que nos permite bailar con el sonido, con nosotros mismos, nos permite trasmutar las cosas del lado material del puente.

Desde el lado interno del puente y mediante el aflujo de energía sustentadora y generadora podemos desde ese estado de libertad y desafección cualificar, variar, modificar cualquier densificación en este plano material. Toda la materia se mantiene sujeta con una finalidad a groso modo que no se puede cambiar porque obedece a cierta intención, mientras que precisamente en esa intención está creada la posibilidad de experimentar con los poderes calificadores de experiencias en las que sí podemos operar.

Sin duda, hay ciertas normas o condiciones que permiten o no, cambiar de algún modo la cualificación actual de energía manifestada de forma material del modo en el que se está produciendo en este momento.

En el ejercicio de nuestra libertad y manifestando nuestra aceptación plena de las condiciones en la que sí se puede actuar, podemos y es lo esperado, que incidamos en la cualificación de la energía en aras a logran mayores manifestaciones y expresiones del amor total, siendo este el destino más sublime que se espera de toda la creación en la que cada uno realizará su encuentro perfecto y personal con semejante realización. Para ello disponemos de tanto espacio y tiempo como necesitemos, al igual que infinito es el permiso y la licencia que el creador nos da mientras realizamos nuestro viaje alejándonos lo que sintamos del mismo centro.

Mientras estamos en esa identificación interna desde nuestro estado presente queriendo liberarnos del estado condicionado, vemos que cuando uno ya se sabe fuera del personaje o está en ese proceso, va a comprobar que las personas más cercanas son las que nos tienen atrapados precisamente en ese personaje que soltamos. Casi son ellos los que nos impiden ser algo diferente, la expresión "yo a ti te conozco, "no me puedes engañar"" es de lo más demoledora. De hecho si realmente has cambiado interiormente verás que tendrás que perseverar mucho, antes de que reconozcan que ya no eres el personaje que ellos conocían y reconocían. Generarás incomodidad, tendrán que reubicarte del modo que puedan lograr categorizarte. Te dirán: "últimamente estas muy extraño, ya no eres la misma persona", tu cambio les sentará muy mal especialmente si estaban acostumbrados a manipularte mediante tu anterior apariencia. Quizás les ayudes aceptando que te vean como necesiten verte para que se tranquilicen y de ese modo permitir que la relación vuelva a ser relajada.

En general, nosotros influimos al tiempo que nos influyen, de modo que unos a otros cooperamos en las identificaciones para mantenernos en los personajes mediante los cuales se nos acepta. Pero si hemos decidido no participar en ello hemos de hacerlo en ambos sentidos. Hemos de intentar no categorizar nosotros tampoco. Esto además de ser muy importante es lo coherente.

Todos tenemos componentes que forman parte de cada lado del puente, muchos aspectos por resolver.

Cuando la voz nace de la presencia no existe el personaje. ¿Podemos percibir la importancia que tiene ese sonido desde el alma para lograr despejar nuestra percepción de la realidad sobre lo que somos en verdad? Hemos de intentar no "traicionarnos" poniendo mente sobre la expresión latente del alma. Sería algo así como cuando en un río de aguas cristalinas le llegan aguas turbias o teñidas de uno de sus afluentes. Vamos a visualizar potentemente que esas aguas cristalinas fluyen limpias, puras y luminosas desde nuestra fuente desde donde el alma nace a cada instante bañado por la luz del creador.

Podemos abrirnos a esa conexión y vitalizarnos recibiendo su sonido. Por el hecho de ponerle sonido estamos eliminando el puente y estamos impregnando desde la inocencia este mundo de apariencias. Destruimos por completo la capa mental del mundo de la forma y la luz irrumpe por cada célula y cada átomo. El sonido emitirá una frecuencia que romperá los infinitos espejos que existen a tu alrededor, los espejos mentales que están enturbiando tu visión de ti mismo en la vida. La rotura de los espejos es uno de los momentos más espectaculares e increíbles que toda alma puede experimentar.

En algún momento, de esta práctica es posible que nos salga la rebeldía de expulsar toda la programación que nos ha estado limitando la experiencia y la apertura para percibir la vida. Rebeldía con todo lo que ha supuesto nuestra adaptación a la vida. Rebeldía contra todo lo que se nos ha dicho que somos. Es posible que necesitemos romper con todo ello y queramos expulsarlo, para buscar dentro de mí, porque allí tengo todo lo necesario para ser y reconocerme.

Es lícito ser rebelde contra toda esa creencia de uno mismo impuesta. Allí está la verdeara batalla, en uno mismo. Una vez nos liberemos de esa imagen impuesta y decidamos ser lo que somos, qué diferente puede ser la vida conectada con la fuente y experimentar ser uno mismo el que vive la vida y no un personaje inducido e incluso forzado.

Podemos experimentarlo por el hecho mismo de ponerle voz y disfrutar de que el alma se esté experimentando a si misma a través del cuerpo. De ese sonido que le ponemos. Eso es lo que desea el alma, despertar en nuestra consciencia y disfrutar de la experiencia en el cuerpo. De manera que se convierte en gozo, eso es habitar el cuerpo. De este modo el alma nos compartirá nítidamente lo que desea de nosotros, ya que ese deseo seremos nosotros mismos. ¿Ves que siempre has sabido eso? ¿Qué mayor amor podemos lograr sino descubrirnos a nosotros mismos en todo nuestro esplendor y nuestra capacidad de amar?

No buscamos el cómo suena, sino el cómo resuena en nosotros.

¿Cómo nos está afectando nuestro propio sonido? Ahí no existe nadie más que nosotros mismos. Nadie nos puede juzgar ni limitar, podemos disfrutar de ser uno mismo y de nuestra autenticidad. En esa conversación con nuestra verdad no cabe interferencia, eres tú completamente tú, libre para aceptarte y amarte.

La experiencia humana lleva implícita actuar como humano. La estructura tan compleja que hemos creado para adaptarnos a la vida y ser valorado o aceptado, realmente no la necesitamos una vez establecemos el contacto con nuestra alma.

La cuestión está en deshacer el camino andado, porque en realidad el alma siempre está en el mismo lugar, entonces podemos suprimir mentalmente su estructura, simplemente usamos la materia, pero mentalmente nos liberamos.

Este deshacer, lleva implícito procesos de sanación que pueden resultar espontáneos según avanzamos en la liberación de los efectos recibidos, puede afectar a un porcentaje de lo que necesitemos sanar.

Cuando logramos cruzar el puente y logramos poner ese sonido que nos alimenta podemos percibir como sería la vida desde el alma conectada actuando en la propia materia. Esta sensación es tan clara que no ofrece ningún género de dudas. Haberlo podido experimentar alguna vez, aunque sea en forma muy pasajera, nos da empuje para el resto de nuestras vidas.

Estas experiencias pueden ser referentes para enfocarnos.

Hemos de aprender a abrirnos y a reconocer en la vida material que estamos conectados con fuentes ilimitadas de energía que mantienen todo y están a nuestra disposición.

Podemos reconocer que este reconocimiento del fenómeno de la cualificación o densificación de la energía se puede vislumbrar en varias fases. Quizás lo más importante es reconocer que todo lo que ocurre no está en sí mismo predestinado, sino que hay un aflujo o corriente de energía que termina por materializarse en la forma. Podemos observar como esto ocurre.

Existe una manifestación física y antes que eso una corriente de energía que termina por materializarse. Es decir, si observamos una enfermedad también podemos ver el aflujo de energía que la produce y genera, Si existe esa cualificación es porque hay energía que la cualifica de ese modo.

Bien, nuestra alma es el paso previo. ¿Comprendemos entonces que el alma es el río que materializa el mar?

Cuando nos hemos ubicado más aguas arriba, cerca lo más posible del alma, es donde podemos derivar la dirección y el curso en que la energía será cualificada. Por ello, siempre que sea posible y tenga más fuerza de amor que lo que determina la cualificación actual, podríamos cambiar

cualquier realidad material. Realmente podemos sanar cualquier mal, con la simple posibilidad de dejar de cualificar la energía como tal, si es que esto no supone una pérdida del amor. Si una cualificación es la necesaria expresión del amor, difícilmente podremos cambiarlo, a no ser por un amor mayor.

Conectar con la posibilidad de cambiar la cualificación de la energía por un amor mayor nos permite generar la onda de forma necesaria para cambiar la condición. En este sentido la manifestación de nuestra voz en esta acción es un evento feliz, lleno de luz y posibilidades. Hagamos sonido liberador desde el alma. Celebrar estas acciones con otras personas lo convierte en un festival de luz.

Puesto que en la mente no existe conocimiento real, ya que solo contiene representaciones casuales y temporales sin ser en sí mismas la realidad ya que son solo cualificaciones, la única alternativa cierta que queda es basarnos en lo que percibimos desde el vacío desde el que somos y podemos gobernar lo que queremos cualificar.

Desde el vacío se origina el caudal de energía a manifestar, si nos ubicamos en el máximo punto de amor posible, nada en la creación puede impedir que manifestemos el más puro amor, por muy malo e inadecuado que te sientas, eres un creador y puedes ser luz, la más pura luz. Eso eres tú. Da igual lo que internamente sientas de ti, no limites tu expresión de amor aunque te hayas creído inadecuado o que traicionaste al amor. Genera desde tu vacío interno la manifestación y cualificación más alta a la que puedas abrirte. En tu entrega hacia tu Ser interno está la posibilidad de habitarlo en ti.

Nuevamente, contactar con lo que somos al nacer es de una gran ayuda para recuperar el sentir puro y limpio con el que llegamos a la vida y no ha de suponer una gran dificultad. Es solo cuestión de dónde y de qué forma identificamos la presencia. Esta ha estado en todo momento igualmente, estemos viviendo la situación que sea, por alejados que estemos de nuestra verdad.

Tenemos miedo al vacío. Pero se trata del vacío de las cosas que no son, que desaparecen con el tiempo. Con lo que ese vacío es muy rentable. Ya que se llena de nosotros. Somos nosotros. Sin necesidad de definirnos.

¿Habría modo mejor de estar en paz que sin necesidad de definirnos en modo alguno estando en plena presencia de uno mismo?

El juicio, lo realizamos por miedo. Juzgamos a otros por no enfrentarnos a nuestro miedo de no ser nosotros mismos o tenerlo que ser sin saber que somos.

Todos podemos hablar, no pasa nada, todos podemos expresar lo que nos dice el alma. ¿Te vas a ir de la vida sin decirlo?

Alguien dijo, no te vayas de este mundo sin decir lo que tienes que decir, ni hacer lo que tienes que hacer. El qué dirán da lo mismo, una vez que te hayas ido te enfrentarás a ti mismo y te preguntarás, ¿a, no dijiste nada?, ¿a, que te fuiste de allí y te fuiste sin decirlo, sin hacerlo?,

después de todo ese lio, sino lo hiciste ¿para qué naciste? ¿Te resultó una vida difícil pero no lo dijiste? ¿Vas a tener que nacer de nuevo para decirlo?

Es importante no dejar cosas pendientes, así que a movilizar la voz y a expresar incluso sin palabras, todo aquello que vuestra alma tenga que decir puede ser algo trascendental para ti y para el mundo.

"**La totalidad nos ha creado para que se oiga nuestra voz, justamente que muestre tu forma especial de sentir y ser, no prives al mundo de tu sonido**".

Poner voz a eso, reconocer dentro qué echamos en falta, ponerle voz, es el primer paso porque se dinamiza, entonces ya el alma respira y se siente mejor. Porque en realidad todo lo que nos hace infelices son los conflictos que tenemos con nuestra alma que es quien nos transmite una sensación profunda de infelicidad o de bienestar, muchas veces sin entender bien el por qué una u otra, simplemente con ponerle voz, ya se siente mejor. **La que vive es nuestra alma, necesita estar presente en la vida para sentirse bien, con permitirla usar nuestra voz ya hemos realizado casi por completo el trabajo de sanación**.

Nazco, reconozco, asumo y me creo, ahí nos perdemos. Aceptar es no hacer aunque hagas, la aceptación se renueva en cada cosa que ocurre.

Aceptar la vida humana. El alma conectada percibe todo lo humano como algo que ama y decide asumirlo e ir al encuentro de los demás a través de la experiencia humana.

El alma decide encarnar por amor, por que ama.

Con la conexión del alma, nos convertimos en transformadores y transmutadores de la experiencia humana, que puede pasar de ser miserable a lograr una fiesta del reencuentro y la luz.

Sólo con librarnos de la idea de que no podemos, accedemos a un verdadero océano de renovación.

Práctica - Conversación sonando

De manera más informal y relajada vamos soltar el cuerpo moviéndolo de pie, soltando brazos, cuello, liberando emociones, estando muy atentos a lo que nos transmita el cuerpo.

Vamos poniendo sonido a lo que hemos vivido o percibido en el taller. Se trata de expresar con la voz todo aquello que hayamos experimentado o vivido y queramos compartir en el grupo de forma suelta y desenfadada, nada es tan importante ni trascendente, así que nos permitimos expresar lo que fluya, la sensación corporal, ponemos voz a nuestras articulaciones y especialmente a nuestras tripas.

Todo de forma fluida sin buscar nada concreto. De esta forma estableceremos una conversación entre todos. Escucharemos con atención desde la presencia en el corazón y a continuación cuando hayamos captado suficiente nos uniremos en ese sonido compartido. La práctica se realiza de manera aleatoria alternando momentos de silencio y escucha interior, con momentos de escucha exterior, con la expresión personal o el acompañamiento de grupo. La dinámica se desarrolla por sí misma. Podemos prestar atención a otros participantes y acompañarles en su expresión.

Después de tantos años, tenemos la oportunidad de ser escuchados desde el alma de otras personas, en corazones abiertos que desean ser escuchados y escuchar. Sabiendo que encuentran atención plena. El oído de la madre Tierra se abre y nos escucha, la madre Tierra que nos da todo. Es la gran madre que nos acuna cada noche, nos lleva a las estrellas. Dirigimos este canto a los bebés recién nacidos, para que les acompañe y les ayude a ser una generación conectada y despierta.

Práctica - Sanar al bebé eterno

Con el preámbulo que estimemos. Conectados con el bebé que llega. Cogemos su energía en nuestras manos y la llevamos al centro del pecho, lentamente sintiendo como se activa internamente. Como recibiendo nuestra alma en esta vida humana de forma consciente. Hacemos las paces con toda situación habida y por haber, todo aquello que nos pudo dañar, ya sea causado por alguien o experimentado como resultado natural de la vida. Cualquier cosa que pasara formaba parte de la experiencia. Aceptando todo lo que pasó, lo asumimos y vemos como se disuelve, nos sentimos muy agradecidos de comprender que podemos liberarnos de toda esa carga y de todo su efecto sobre nosotros y que era un trámite necesario para despertar en este momento presente en el que el corazón se despliega. Gracias. Gracias a ello acogemos una nueva comprensión. Podemos cambiar ya la visión de cada cosa que pasó y nos pasa. Nos damos cuenta de cómo encajaron las cosas para aportarnos el impulso para llegar hasta este momento en que ahora somos. Comprendemos que todo fue necesario para llegar hasta aquí.

La nueva comprensión de lo que somos nos abre y nos permite que la cabeza se llene de luz que hay en sobre abundancia. Dejamos que nos nutra y sane, ya que el único motivo que lo impedía era creernos ser afectados por las causas, que ahora no están. Dejamos que descienda por todo el cuerpo. Nos abrimos en todas las direcciones para cargarnos 360 grados. Esa energía llega hasta el centro, dónde como un diamante expande sus rayos de vuelta hacia nuestra vida, lugares, relaciones, con una paz absoluta. Amor absoluto a todo lo que pasa. Porque es nuestra vida, nuestra experiencia programada por el alma, nuestro aprendizaje, nuestra decisión, lo abrazamos y nos quedamos en plena paz, descansando envueltos en esa cálida luz, esencia del universo.

Nos impregnamos y dejamos que nuestro cuerpo sea consciente de forma que lo habite y no quepa lugar para otra cosa que no sea luz.

Nos damos las manos, fijamos la energía en el cuerpo, en el grupo. Teniendo la seguridad de que todos podemos, que somos dueños de nuestro caminar, de nuestra consciencia. Dejamos que ocurra. Nada que hacer. La vida es un regalo, dejemos que transcurra, dando gracias.

Podemos ser conscientes de todo aquel a quien dañamos, de una forma u otra. Forma parte de la vida. Por ello también podemos perdonarnos, desear profundamente no causar más dolor. Al menos siempre que podamos evitarlo. Que las energías se equilibren, que encontremos la paz.

Soltamos las manos y llevamos con ellas la energía del grupo al centro de nuestro pecho y dejamos que se asiente e integre en todos los planos accesibles.

La Tierra completa es bañada con nuestro estado de paz, el agradecimiento es acogido por la Madre amorosa que nos nutre en todo momento.

Resumen

Los talleres 1 y 2 del curso, forman la base y el punto de partida hacia el resto y son fundamentales, se tratan de activar dos componentes:

Conexión interna: Tomar consciencia de que uno es el que hace en sí mismo el taller, sin contar con apoyos ni energías que no nos sean propias. Somos totalmente capaces y responsables de nuestro proceso. Cuando conectamos y aceptamos el aparente vacío interior según la mente, conectamos con la esencia de la dimensión del alma, que es el sustento de todo. Todo lo que somos en verdad está en ese vacío interno.

Conectar con la presencia física: Vivimos bajo el influjo de dos realidades muy diferentes y ambas están inmensamente entremezcladas. Cuando logramos identificar la conexión interna podemos ir al encuentro de la realidad física comenzando por nuestro cuerpo. Este proceso de identificar con claridad y poner orden en lo que pertenece a uno y a otro es fundamental y tiene un efecto determinante en lo que haremos a partir de entonces.

Podemos realizar la práctica del nacimiento tantas veces como queramos o incluso emularla para entrar en meditación.

Desde esa conexión interna accedemos a percibir primero nuestro cuerpo, nuestra respiración en la forma en que un alma entra en el bebé que nace y empieza a oír el latido de su corazón y después su respiración.

Imaginarnos este momento que está completamente presente en nuestras memorias nos ayuda a reconectar con lo que si somos y vemos la parte que es circunstancial dándonos la oportunidad a ponerle distancia. Desde esta percepción, conectamos la respiración y la experimentamos como si fueran nuestras primeras respiraciones. Iniciar en su momento el sonido de nuestra voz como si fuera la primera vez que nos percatamos de tener voz, siendo esta la expresión del bebé que comienza a escucharse, de manera inocente, real y exacta de sí mismo, sin filtros.

Estos dos principios, trabajados y practicados con plena atención, nos pueden llevar muy rápidamente a habilitarnos como almas conscientes de sí mismas y nos capacita a evolucionar muy rápidamente en el despliegue de sus potencialidades y lo que es más importante, a dejarnos llevar por las intuiciones que van guiándonos en nuestra evolución para lograr cumplir el deseo del alma en esta vida presente.

Una vida en que el alma logra seguir su anhelo es una vida plena.

Este método propuesto en sí mismo puede permitirnos alcanzarlo.

Poner voz a nuestra alma la permitirá desplegarse plenamente en nuestra vida.

Cuando logremos entender que todo lo temporal que creemos ser no es nada y lo aceptemos, encontraremos en el canto del alma la razón de existir como seres humanos y ya no habrá diferencia entre el alma y nosotros.

Canto y reconocimiento grupal

Enfocado a lograr la escucha grupal desde la personal. Experimentación energética de yo y del otro. Principios tántricos a través de la voz.

El primer taller se dedicó a reconocer e identificar nuestra realidad interna independiente del cuerpo y el entorno. En el segundo realizamos la entrada consciente en la realidad física desde el cuerpo sin desconectar de nuestra identidad como alma libre, aceptando las condiciones de vida propias del momento y lugar, permaneciendo conscientes en la presencia.

Todo el trabajo que realizamos está basado en un cambio de visión de uno mismo, librándonos previamente del concepto limitativo y temporal que hemos aceptado como la verdad y lo normal. Hay un mundo interno, que sentimos que es real y cierto, muy cercano al instinto de conservación y muy cercano al querer vivir y ser feliz, que oculta por detrás el deseo del alma de realizarse y vivir la experiencia temporal de la vida con consciencia, comprensión y aceptación.

¿Por qué todo esto?

Porque lo que limita el mundo de posibilidades efectivas del alma, es precisamente el creerse su limitación, pero no hemos de confundirnos, porque si bien las posibilidades son ilimitadas, también es cierto que existe unos límites que el alma acepta y define antes de nacer como parte de la experiencia que ha de vivir.

¿Qué quiere decir esto?

Que si el alma, quiere vivir una experiencia de limitación, no podremos cambiar esa situación, a menos que sea el alma misma la que logre trascender dicha experiencia, ya sea por ella misma, ya sea por la intensidad de lo que desde nuestro estado actual de consciencia podamos pulsar y trasformar.

De cualquier forma, siempre es lícito y primario, querer cambiar las condiciones de la vida primero y más adelante llegar a un estado de equilibrio entre la intención, la acción, la contemplación, la constatación de los resultados de nuestras acciones y la aceptación amorosa de lo que ocurre y lo que es.

¿Hay algún margen de maniobra entre lo que hemos de experimentar y ocurre y lo que queremos que cambie?

Aquí podríamos poner un principio de la física como “la energía no se crea ni se destruye solo se transforma”. O también “antes de que lo pidas ya se te ha concedido”. Nada ocurre para nada ni por nada. Cuando se dan las condiciones las cosas se manifiestan, cuando las condiciones cambian lo que se manifiesta cambia.

Estos son aspectos que viene bien profundizar en ellos.

En lo relativo al tercer taller, vamos a profundizar en la conexión de poder que permite actuar sobre los resortes que inciden en el engranaje del devenir. Entre antes y después de lo manifestado.

Aunque no comente temas relativos a la voz en algunas prácticas, transitar por estas temáticas es sin duda lo que nos dotará del poder del sonido, la voz o la palabra. Nuestra voz manifiesta y aglutina nuestro estado de consciencia.

En el tercer taller vamos a continuar reconociendo el mundo físico a través de nuestro vehículo corporal sin desconectar de nuestra presencia interna, es decir será el centro de todas nuestras observaciones sin utilizar la mente ni el pensamiento. Desde la inocencia de un niño.

En esa salida hacia fuera iremos al encuentro de otras presencia y practicaremos la comunicación desde dentro con los demás.

Como siempre durante el curso, dejaremos a un lado lo que pensamos o creemos, todo lo que creemos saber. Es importante tener en cuenta que nuestro mundo de creencias nos determina en todos los aspectos de nuestra forma de vivir y en las posibilidades que desplegamos.

La creencia es el límite que ponemos a nuestra capacidad de ver, a nuestra capacidad de imaginar, a nuestra creatividad.

Estas creencias no vinieron con nosotros al nacer, se formaron a lo largo de la vida desde que llegamos dadas las circunstancias que nos afectaron. La estructura espacio temporal conforma el mundo de sensaciones que limitan y cancelan las posibilidades reales del alma. Que decir de la cultura y la educación a nivel psicológico o de valores.

Hay que diferenciar entre límites físicos y límites del alma. Resulta curioso observar la interrelación entre ambos niveles. De forma global, experimentamos en los dos una limitación en base a creencias que únicamente se pueden formar por que al iniciar nuestra vida se produce el fenómeno de la desconexión con la verdad, o reconocimiento de la realidad. Si esto no se diera, seguiríamos experimentando la vida sin límite alguno y muy probablemente nada de lo que conocemos se podría dar.

No concebimos una vida terrena sin el fenómeno del gran olvido. Sin este, no habría personajes, ni buenos o malos. Simplemente nos mantendríamos unidos al todo. Todas las experiencias en este plano se basan en creernos el cuerpo, sus necesidades, el miedo a la muerte. La gran ceguera se manifiesta así, en el deseo de acumular poder y riquezas creyéndonos que de ese modo llegamos a algún lugar de privilegio. Se tarda en comprender que la mayor riqueza es la del que lo comparte todo desde el principio de somos uno.

Cuando reconectamos con la verdad, desaparecen las creencias y los límites. Lo que es, es. Por lo que podemos decidirnos a soltar todas las creencias ya que la verdad se manifestará. La creencia es en sí misma el límite. La creencia es simplemente un pensamiento mantenido, humo que no se va. Detrás del humo está la presencia, lo que es.

Las creencias entonces se basan en esa desconexión. Directamente nos desconectan de la Verdad. Ante el olvido "premeditado", necesitamos creernos algo ante la seguridad de estar existiendo sin saber que somos. Como internamente sabemos que somos algo hemos de creernos "lo que sea" con tal de podernos identificar y tener que asumir no ser nada. Resulta que en esos momentos iniciales del gran olvido, no tenemos otra forma de identificarnos que mediante el progresivo reconocimiento de nuestra presencia en un cuerpo físico en relación a otros seres que nos refieren y tratan mediante cuerpos similares. Seres que previamente pasaron por el mismo proceso, sin saber cuándo se inició dicho ciclo.

La cuestión es que nos creeremos cualquier cosa, que sea lo aceptado socialmente en el momento en que nacemos. Así veremos normal cualquier ideología, cualquier costumbre, siendo el campo de las creencias la mayor fuente de manipulación y control de las personas, ya que quien sabe aprovechar este espacio libre que deja el olvido de la verdad, puede controlar a todos los efectos a la población. Es por ello que la apertura consciente a la verdad interna es el paso definitivo para salirse de esa alienación global.

Por ello, la meditación y el despertar interior a la presencia, pueden ser vistas como un problema para poder tener a las personas limitadas y dormidas, aunque realmente no supone problema alguno, ya que este proceso es el que nos evitaría la necesidad de controlar a la población. Se actuaría con rectitud y los que manipulan verían más grato confraternizar que controlar. **Una educación basada en la presencia interna y el acompañamiento del alma que llega, propiciaría personas conscientes y muy posiblemente viviríamos de una forma muy saludable en armonía con la naturaleza**.

En los dos primeros talleres intentamos romper con las creencias con respecto a nosotros mismos. Logrado esto, vamos a romper con las creencias o límites en cuento a la percepción externa del mundo físico y más concretamente en las relaciones con los demás seres humanos.

Para comenzar, vamos a hacer una práctica ya realizada y repetida que es el punto de partida para todo lo que hagamos. Podemos buscar nuestro método personal, pero es interesante usarlo como quien aprende a montar en bicicleta, lo haremos automáticamente sin llegar a pensarlo:

1 Entrar dentro. Observar como si fuese la primera vez, cada vez que lo hagamos.

2 Desde ese centro reconocerse e iniciar el reconocimiento del cuerpo hacia fuera hasta llegar a la piel.

3 Abrirse a percibir e exterior desde ese centro, el aire que nos rodea, la sensación del espacio, la habitación. Siempre percibiendo desde dentro, con ojos cerrados.

4 Reconocer la presencia de los demás participantes igualmente desde nuestro centro, como consciencias vivas y activas. Universos energéticos en sí mismos.

5 Darnos cuenta de que los demás se perciben a sí mismos de igual forma que nosotros nos percibimos a nosotros mismos. Experimentamos la igualdad de lo que somos unos de otros como experiencias vitales sin mente ni identificación alguna.

Está preparación, puede ser óptima para cada práctica a realizar en el taller tercero.

Práctica - Activando la percepción de la energía

La energía es el sustento de cualquier elemento que se manifieste. Sin una energía base o sustento no podría existir ningún objeto. Siempre hay una energía cualificada que da lugar a algo, ya sea una piedra, un ser humano o una enfermedad. Mientras hay energía sustento existe el elemento. **Cualquier estado de salud o enfermedad es energía cualificada de un modo concreto. En la medida que somos capaces de cualificar la energía del modo que deseemos podremos acceder a una forma de vida acorde. Cuanto más libres de condicionamientos y más cercanos estemos a lo real en nosotros más sencillo nos resultará cambiar la cualificación de la energía.**

Por ello, es de gran importancia familiarizarnos con la energía y amplificar nuestra capacidad para percibirla y "leerla".

La energía en sí misma puede percibirse en cada una de las dimensiones a las que tenemos acceso, ya que todas las dimensiones se sustentan en una cualificación concreta de la energía original. Por ello cualquier energía percibida se corresponde con su dimensión y con el elemento que sustenta. Existe una relación directa entre energía cualificada y elemento manifestado. Aquí sirve la frase "Cómo es arriba es abajo".

Cualquier acción que queramos realizar sobre los elementos en su modo de manifestarse de forma en que algo cambie, se ha de basar en cambiar la cualificación de la energía sustento. Esto únicamente lo vamos a poder realizar si somos capaces de percibir esa energía cualificada y operar con ella. Se da que unas dimensiones incluyen a otras, de forma que lo que se origine en la dimensión que todo lo abarca influirá de forma decisiva en las dimensiones contenidas.

La energía sustento, se percibe y tiene una naturaleza distinta dependiendo de la capa o dimensión en la que actúa y le es propia. Hay una energía original que crea la siguiente capa y ésta está sujeta a la energía que la sostiene. Esa capa a su vez crea otra que es sustento de otra realidad sostenida por un subtipo de energía original y así sucesivamente, hasta llegar a la energía sustento que se manifiesta en nuestra capa física.

Diferentes tipos de energía sustento pueden ser percibidas por nosotros entremezcladas unas con otras. Esa capacidad que tenemos de percibir las diferentes energías de las capas se corresponde con nuestra naturaleza multidimensional. Con ello, decir que tenemos percepciones de diferentes naturalezas y recibimos información de diferentes niveles, según tengamos activas o despiertas esas mismas capas en nuestra consciencia.

Hay personas que reciben tanta información de algún nivel que se ven impedidas a manejarse en el plano físico de forma “normal”. Por favor, hemos de poner orden en nuestras percepciones, ya que se trata de poder dar respuesta correcta a cada nivel y que estás no se basen en lo que imaginemos, es necesario basarse en lo real. Así que se hace necesario no pensar e intensificar la escucha. Aquí la imaginación tiene vetado el paso.

Cuando entramos dentro dejando todo conocimiento y creencia, empezamos a ubicarnos en un punto de observación privilegiado, dónde dejamos que se muestre la verdad. En ese espacio podemos poner orden en ese complejo mundo de las energías y vamos a lograr poner cada cosa en su sitio. Después, lograrlo en el día a día va a ser mucho más sencillo. Sabremos leer e interpretar las energías antes de que se manifiesten sus efectos. En general, esto nos permite caminar por donde deseamos estar, evitando experiencias que no van con nosotros.

Imaginad poder percibir que nuestro jefe viene cargado porque quizás tuvo un sueño que le conecto con cierta energía que no sabe cómo manejar y viene hacia ti. Entonces si pudieras percibir que su estado va a generar en él una descarga de gran magnitud, de forma casi involuntaria podrías identificarla y operar conscientemente para que el golpe o la acción de esa energía vayan a su sitio y quede resuelta.

Desarrollar la capacidad de percibir e identificar la cualificación de la energía nos vuelve unos seres humanos muy conscientes y capaces para operar a cualquier nivel.

Todo esto es un tema complejo y no inaccesible, pero comenzamos por el principio, que es practicar con la percepción de la energía desde los planos a los que tenemos acceso más conscientemente.

Las prácticas que se pueden realizar son infinitas y podemos variarlas según lo creamos conveniente. Aquí haremos algunas propuestas.

Realizamos la preparación para la práctica de la forma convenida o similar, prestando atención a la respiración suave, atenta y prolongada. Reconociendo primero nuestra realidad interna desde la que vivimos, respiramos y observamos. Todo ello se puede realizar sin pensar, ya que tenderemos a enjuiciarnos y sabotearnos. Haremos las cosas sin concluir nada sobre su utilidad o nuestra capacidad o logro. Cuando uno hace, si hace, lo que pensemos no afecta al resultado. Se hizo. Las obras quedan. Los pensamientos se van como el vapor de agua o el humo.

Estamos sentados, con los ojos cerrados, vamos a utilizar nuestra mano. Llevamos nuestra atención a esa mano, nos damos un tiempo para percibir su presencia. Podemos darle tiempo a la mano mientras observamos y percibimos cómo la sangre llega y sale de ella de forma continua. Vamos a notar con claridad que nuestra presencia en ella va en aumento, notando como se carga de energía. La mano se hace ligera y permitimos que se levante llevándola enfrente de nuestra cara.

Vamos a mantener esa energía en forma de presencia delante de nuestra cara el tiempo que deseemos. Vamos a notar como la mano y la cara se activan uniéndose como por un puente de energía.

A una distancia de 10 centímetros vamos percibiendo la energía. Puede incluso que parezca que nos toca o que incluso entra en nuestro cuerpo.

Vamos activando los oídos, la frente, la cara, el cuello. Nos dejamos sentir, vivimos la sensación de presencia de nuestro cuerpo presente en todo momento.

Podemos soltar la mano y dejamos que el movimiento guíe la sensación que produce. Dejamos que la mano suelta se desplace a lo largo del cuerpo. Mientas lo hacemos, podemos intensificar la sensación de estarnos dando un masaje, e incluso percibir que nos damos amor. Percibiendo la descarga de energía. La mano nos dice que estamos despiertos, que estamos aquí sintiéndola, a poca distancia del cuerpo.

Vamos a trasladar el foco de atención a un dedo de la mano de forma que se active la yema del dedo como un punto de luz clara azulada.

Iremos llevando muy lentamente, en completa paz, la yema del dedo hacia el entrecejo en nuestra frente. Vamos a observar que la energía se intensifica enormemente según se aproxima. Estamos presentes en la sensación.

En caso de que sintamos una presión excesiva en la frente podemos parar un rato y dejar que esa presión se disuelva hacia a dentro de nuestro cerebro. Permitimos que esa luz azulada entre. Cuando sintamos que podemos seguir con la aproximación continuamos hasta llegar a tocar el entrecejo con el dedo. Una vez allí, realizamos un pequeño masaje con las manos extendiéndolo a toda la frente, a la cabeza y progresivamente al resto del cuerpo. Todo ello percibiendo la energía que se despliega y la sensación del cuerpo.

Esta práctica es muy poderosa y nos va a permitir activar e identificar la percepción de la energía desde lo interno que somos. También es interesante porque al seguir la percepción al movimiento practicamos el enfoque de la atención y la energía en la dimensión espacial.

La capacidad de enfocar la visión interna en la dimensión espacial es fundamental para poder operar en la cualificación de energía en uno mismo y en lo externo.

Se pueden realizar muchas variaciones, entre ellas el combinarlo con la participación de un compañero. Para ello se requiere completa confianza. No es recomendable realizarlo si no existe esa confianza. Las percepciones personales directas se afianzan mucho cuando podemos contrastarlas con otras personas, ya que nos ayuda a diferenciar la experiencia real de la imaginación. Esto es de incalculable importancia, tener una forma de verificar las percepciones. Poder comprobar con certeza que la percepción de lo interno se corresponde con lo real es necesario para identificar lo que es.

Se pueden realizar muchas variaciones, como hemos dicho, como acercar la mano sobre la frente evitando el movimiento del aire y el cambio de luz notando el efecto de la energía sobre la frente, o sobre cualquier parte del cuerpo. Acercándonos lentamente a una pared o a otra persona. Son tantas las percepciones que podemos tener realizando estas prácticas, que casi podríamos estar horas identificando cada sensación. Otra forma de trabajar la percepción podría ser hacer un círculo en el que una persona se va acercando a cada componente del círculo percibiendo las energías de unos y otros. Tanto el que se mueve en el círculo como los que lo componen.

Veremos que realmente, sí que somos muy sensibles a las energías aunque igual pensábamos que no lo éramos. Todos somos sensibles y procesamos esa sensibilidad de forma inconsciente en su gran parte, por ello solemos reaccionar sin darnos cuenta. Podemos practicar e ir tomando consciencia de su existencia y muy pronto lograremos integrar e interpretar muchos de los efectos que experimentamos en el día a día. Identificar estas percepciones, nos previene de muchas situaciones y nos permite más tiempo para decidir sobre nuestra reacción.

Entramos ahora en un punto fundamental para lograr la desprogramación social y desde luego personal y poder liberarnos definitivamente del yugo más pesado que mantiene a los seres humanos esclavizados.

Cómo ya llevamos mucho andado, vamos a plantearlo de forma resumida.

Si somos capaces de entrar dentro, percibir nuestra realidad interna, recuperar la percepción y la capacidad de leer la energía y con ello vamos al encuentro de esa misma realidad en los otros y logramos esa comunicación auténtica desde la energía, habremos terminado con la esclavitud a la que nos vemos sometidos como seres sociales, logrando una experiencia vital completa y absoluta de nosotros mismos.

¿Cómo logramos esto? Practicando desde lo que es. Nuestra presencia libre. Renuncia por completo a lo que no sientas verdadero.

Desde ese lugar ¿Cómo hemos de percibirnos a nosotros mismos y a los demás por igual? Pues como seres iguales que nosotros mismos, adaptados y aceptando lo que no es, respondiendo según acuerdos alienantes, creyéndonos simplemente cuerpos que responden a normas ético sociales variables.

Entonces si logro mantenerme en esa conciencia libre e interna y me reconozco con plenas capacidades reales internamente y voy al encuentro de otras personas desde ese ser despierto cargado de nuevas capacidades conscientes, ¿Qué pasaría?

Y si resulta que esos otros seres a los que me dirijo están realizando esa misma práctica de reconocimiento de lo que son verdaderamente libres de conceptos y creencias, ¿Qué pasaría?

Simplemente que se reconocerían y se facilitarían un gran despertar, alegrándose profundamente de encontrarse y poder compartirse desde la verdad interna. Quizás de tan

sencillo y fácil aburra, ya que estamos en una vida en la que el problema es necesario para llenarnos de algo al menos, nuestro sello de identidad. Aquí, a lo sencillo se le da poco valor.

Al menos podremos decidir si queremos disolver y acabar con el tiempo de permanecer en la carencia o salir de él.

¿Tú que decides?

Prueba a experimentarlo y luego decides. Prueba a sentirte libre desde dentro y a verlo todo bajo ese prisma dónde ves que todos nos hemos creído que hemos de ser lo que se nos dice que somos mientras que podríamos liberarnos y simplemente ser lo que somos, sin necesidad de explicación, comprensión o aprobación.

Práctica - Conocer las causas de nuestro estado limitado

Realizamos la interiorización y la preparación para la práctica como sugerimos o de la forma deseada. Una vez amplificada la atención, vamos a recorrer nuestra experiencia adaptativa a la vida detectando que sucesos o aprendizajes generaron en nosotros conceptos, creencias, limitaciones, actitudes, opiniones. Es interesante detectar las causas de nuestro aprendizaje de limitación y condicionamiento y como sería vivir desde el conocimiento directo, libres de toda esa limitación aprendida.

Con cada detalle que encontremos, vamos a observar de qué forma nos condicionó la vida y como habría podido ser si no lo hubiese hecho.

No se trata de lamentar nada, simplemente de tomar consciencia de que podemos liberarnos de toda esa creencia y poder hacerlo en el momento presente. Esta acción en sí misma de lograrse, es capaz de integrar y sanar todo nuestro pasado. Cuando conectamos con el poder de la vida presente integramos la totalidad como si no hubiese ocurrido nunca. Con lo que no cabe lamentación. Mientras tanto permanecemos en el efecto, anclados en el pasado mediante nuestra atención y por ello perdemos gran parte de la energía en proyecciones muertas o en su caso que solo permanecen como bloqueo al que se potencia y mantiene. Si nuestra retención de los efectos pasados está presente genera un tapón que impide la absorción del momento presente, desde el único que existe energía renovada.

Podemos imaginar la liberación que puede representar dejar atrás los condicionamientos que nos mantienen limitados hasta el momento. Seguro que todos nos hemos creído limitados en muchos aspectos.

Cuando nos damos cuenta del efecto que tienen esas retenciones en nuestra calidad de vida presente, podemos optar por dejar de marcarnos como tales, soltando todo el anclaje y dejando espacio para absorber energía renovada y presente que podemos cualificar desde la libertad y el deseo de estar en el amor y la luz. No existe energía en el pasado ni en el futuro, si retenemos el pasado densificamos en el presente el efecto y perpetuamos nuestro estado a cada instante.

¿Podemos decidir a ese respecto? Simplemente cualificando la energía en el único instante en que existe de forma libre de efectos del pasado o sueños del futuro.

¿Vamos a decidir sobre ello? Si logramos aceptar cambiar el concepto de nosotros mismos sin duda será una tarea sencilla. A cada instante se renueva lo que somos del modo que queramos.

Práctica - Sintonizar e iniciar la nueva percepción de la realidad

Vamos a ir adentrándonos en prácticas para avanzar en la percepción y en la lectura de la energía. Estas prácticas se basan en percibir con nitidez las sensaciones internas que se van a producir.

- Descargamos y vaciamos nuestra presencia de todo el personaje y memoria. Activamos el entrecejo, mediante una visualización de encendido como si de una luz se tratara. Encendemos una llama frente a nosotros.

- Localizamos el punto de presencia en el interior. Dónde reside el yo soy, yo estoy, yo percibo. Para ayudar a localizarlo, es el lugar dónde reside la intención antes de la acción.

- Iniciamos respiración consciente llevando el aire al punto de atención localizado en el paso anterior. Percibimos como se va encendiendo la chispa activando una amplificación consciente. Nos damos el tiempo suficiente para hacer patente la experiencia.

- Observamos hasta dónde se extiende la percepción del yo soy, yo estoy. Experimento los límites de mi ser individual. Me percibo sin reacción.

- Utilizamos las manos para palpar los límites de nuestra esfera de presencia.

- Permanezco respirando dentro de la esfera de presencia haciéndome más y más presente. Más consciente de que dicha esfera está llena de mí, en esencia, que dentro de ella no hay nada que no sea yo mismo.

- Abro con mis manos una pequeña apertura en mi esfera de presencia y pongo mucha atención a lo que a través de la apertura voy percibiendo del entorno, sabiendo que eso que percibo no soy yo, sino que se trata del resto de la creación individualizada que antes era reconocida como uno mismo y ahora está afuera.

- Me tomo el tiempo necesario para observar y percibir con detenimiento las aperturas de otras esferas de presencia. Es decir, como se percibe uno mismo y como se percibe estar siendo el otro. Dentro y fuera, fuera y dentro. Descanso y afianzo la percepción de la presencia acompañada desde lo interno. Me hago consciente de que desde la presencia interna no hay distancia, ni forma de verla. Es impronunciable. El misterio de

la separación, es incomprensible para el alma, del mismo modo en que lo es cuando amas y eres amado.

- Inicio una respiración desde la consciencia de la presencia interna Una. Respiración desde la presencia interna Una, es compartir la misma respiración.

- Ampliamos la respiración de grupo.

- Descansamos y meditamos.

Con esta práctica aparentemente sencilla, nos adentramos en la percepción de nuestra propia burbuja de experiencia y la burbuja de los demás. Podemos realizar variantes de la misma práctica dónde visualizamos el interior de las burbujas de los demás e incluso eliminamos las burbujas para vernos entre todos como realmente somos. Comprobamos como vivimos en burbujas imaginarias según la mente, pero también reales basadas en el derecho a la individualidad como acuerdo o convenio en la vida. Sin embargo en sí mismo las burbujas que aparentan separación y diferencia se manifiestan virtuales e intercambiables, innecesarias en gran medida. Podemos estar en nuestra burbuja impenetrable, o permeable o simplemente desaparecerla. Es nuestra libertad en cuanto a querer identificarnos o no con nuestro personaje o querer ser simplemente existencia consciente.

“Que todo sirva para encontrarnos algún día en la igualdad”.

Práctica - Sintonizar con la voz

Las mismas prácticas de identificación de la energía se pueden combinar con el uso de la voz. Quizás resulte en apariencia algo forzado, pero si vencemos esa pequeña resistencia y una vez activados y dinamizados en la práctica comprobaremos las ventajas de su uso. La voz tiene una capacidad extraordinaria de materializar los estado internos, ya que se manifiesta en el espacio y tiene un efecto constatable real, de forma que lo que percibimos en los mundos sutiles puede ser trasladado al plano físico y así hacerlo identificable y comunicable a otras personas desde ese plano físico. Es decir nos da la oportunidad de ser iguales por dentro que por fuera. Los beneficios y cualidades de la voz son muy significativos. Nadie duda de la existencia del sonido, aunque no podamos verlo. Esta característica la hace muy didáctica junto con la comprobación de los efectos que genera.

La práctica sugerida, con innumerables variaciones es la identificación interna del sonido.

Se puede realizar en grupo o por parejas. Consistiría en realizar una conexión profunda con lo interno y llevar a sonido una vivencia concreta, sintiendo de manera conectada que el sonido contiene a la vivencia. El grupo o la otra persona escucharían desde su centro ese sonido sin mente ni pensamiento, abiertos a integrar e interpretar lo que la persona está expresando en el sonido.

Se puede establecer entonces un dialogo de sonido entre los participantes a modo de conversación. Son prácticas a repetir numerosas veces y de su éxito depende de que estemos familiarizados con el uso de la voz y de nuestro grado de escucha y apertura. Quizás desde la mente neguemos que pueda dar resultado, pero la cuestión, una vez más es no dejar de realizar el ejercicio por lo que la mente nos diga y darnos la posibilidad a percibir desde lo interno.

Las capacidades latentes son totales en este sentido. Esta práctica activará muy intensamente la telepatía, especialmente la telepatía del corazón.

Práctica - Soltando y compartiendo en el grupo

- Entramos en el espacio interno, conectamos con la percepción desde la presencia.
- Imaginamos que somos como una piedra que cae al fondo del mar. Contemplamos como todas las corrientes y movimientos quedan en la superficie.
- Las emociones, los aprendizajes, lo que estamos viviendo en estos momentos, todo va quedando lejos, distante, mientras descendemos. Los sonidos y la influencia sobre nosotros se hacen más lejanas y débiles.
- Visualizamos que toda esa superficie y volumen, son como un todo, definido como los "demás, el entorno".
- Visualizamos como otras piedras caen desde la superficie y como van dejando todo arriba al igual que nosotros.
- Comenzar la expresión de cómo nos sentimos desde dentro con respecto al resto del mundo, a todo lo que quedó allá arriba.
- Miro a mi lado y reconozco a esas otras piedras que cayeron como yo, libres ahora, son personas conocidas, quizás amadas u odiadas. También expresan su sentir con respecto a lo de arriba y ha como les afecta.
- Me miran sorprendidas al verme tan ligero, al verse tan ligeras. Una sensación de paz lo inunda todo.
- Me vuelvo hacia adentro y ahora que me siento tan ligero me pregunto ¿Qué echo en falta? ¿Qué necesito?
- En esta visualización me dejo fluir en el sonido desde ese lugar de libertad expresando lo que soy, lo que somos.
- Percibo en el sonido de los demás eso que anhelan y necesitan, me dejo fluir y comparto mi sensibilidad con los demás.

Cuando hemos logrado identificarnos internamente con nosotros mismos, podemos identificarnos del mismo modo en el resto del grupo o las personas. En esta situación nos encontramos a las puertas de conectar con el poder, ya que este poder siempre ha de comenzar con el conocimiento de la realidad. En este caso con la realidad personal, único lugar desde el que podemos acceder a la acción consciente.

Todo lo que se manifiesta como vivo lo hace en base a su capacidad de generar un movimiento.

La base de una vida consciente es realizar movimientos conscientes.

Quien permanece en la estática está en un estado perfecto, no cabe ninguna acción sobre ese estado. Si realizase un solo movimiento se saldría de la estática, luego todo lo que se mueve tiene cierta distancia del origen, está más o menos alejado de la verdad.

Todo movimiento implica desplazamiento y este puede ser de alejamiento o acercamiento con respecto a la verdad o estática. Cualquier movimiento que hacemos nos aleja del punto original.

Nuestras acciones nos pueden alejar de la verdad o acercar a ella o no ser trascendentes. Posiblemente esta tercera opción sea la más frecuente visto desde el tiempo actual del día a día.

Por ello, si queremos ir en una dirección concreta, no hay más remedio que poner máxima atención a cada movimiento que realizamos. Estos movimientos los realizamos impulsados por nuestras acciones, necesidades e intereses. Toda acción se genera de forma muy compleja, conscientemente o inconscientemente y puede componerse de muchas fases. Pero podemos simplificarlo entre dos momentos decisivos, un instante antes de realizar la acción y el momento en que se inicia el movimiento del acto.

El desarrollo de la vida siempre se establece en la transición del no hacer al hacer. Llamamos no vida al no hacer y vida al hacer, al movimiento. Esa transición entre lo no hecho y el hacer es lo que llamamos presente continuo, el ahora, único lugar donde se produce la vida.

No hacer implicaría el no respirar.

El no hacer es necesario para que se pase al cambio de estado o al hacer, sin esa pausa de no hacer sería imposible ser consciente del hacer.

Entre ambos estados media un lapso de tiempo dónde se impulsa el paso entre el antes y el después. En realidad ese lapso corresponde al observador que esta fuera del espacio tiempo, pero aquí en la vida lo llamamos el “ahora”, el único instante que existe. Tanto el pasado como el futuro, son mantenidos por las memorias, una sobre hechos ocurridos y la otra sobre lo que deseamos vivir o lo que creamos.

Así, aceptamos que antes de crear, existe lo creado de forma latente, inerte. Tiene que ver con el hecho de existir, no se puede hablar de vida sin acción o movimiento. La estática, la armonía completa están fuera del orden manifestación. Se salen del plano del día y la noche. Así, toda la

armonía que se manifieste en este plano se basa en la consciencia que pongamos en el que observa. Nuevamente, conviene mantener presente que somos multidimensionales y en nuestra consciencia se mezclan percepciones del espacio tiempo y percepciones que corresponden a la dimensión del alma. Esto puede generarnos desfases si no mantenemos la atención en las dos realidades.

Cuando vamos a realizar una acción, en ese lapso de tiempo justo antes de que se inicie la acción, existe un punto vacío dónde uno toma impulso y se convierte en hacedor, en el creador de la materialización del poder del instante. Como resultado hablamos de estar vivo, capaces de crear realidades, de diferenciarnos.

Sin embargo la esencia de la vida no está en el movimiento constatable, sino en la permanente capacidad consciente de motivar ese movimiento.

¿Qué ocurriría si en ese instante, justo en ese instante, nos detuviésemos y permaneciésemos observantes, antes de hacer?

¿Qué pasaría si permaneciésemos así durante horas y días, mientras dejamos que la acción a motivar se clarifique y sintonice con la motivación primigenia, que es el manifestar al creador, el para que vivimos, de forma que nuestra acción se viera sintonizada con el apoyo de la creación?

Ahora, prueba a dejar de leer y a permanecer en la apertura completa de este instante. Respirando y permitiendo que llegue la energía de este momento en que lees.

¿Qué más necesitarías sino permanecer absorbiendo el elixir real de la energía fuente del todo en todo momento? Y ¿qué pasaría si mientras haces las cosas del día a día estuvieras del mismo modo descrito, absorbiendo esa energía del instante real sintiendo como acude la energía del instante?

Esto es algo que solo tú puedes ver. Solamente desde ti mismo lo puedes percibir.

Y ¿qué pasaría si nos dejáramos inundar más y más por esa energía del instante, sin hacer, sin limitar la experiencia ni valorar su viabilidad o utilidad, simplemente percibiendo y sintiendo el efecto en uno mismo?

¿Qué pasaría si percibiéramos todas las acciones externas en el mundo entero, desde ese lugar o espacio vacío entre lo in-manifestado y lo manifestado y nos dejáramos llenar por el poder de esa inercia creativa de manifestación?

¿Qué pasaría si el mundo entero se parase y se preguntase a la vez hacia donde van dirigidas nuestras acciones siendo conscientes de lo que verdaderamente somos en el instante presente, siendo igualmente responsables del movimiento global?

Esto es algo que solo tú puedes ver. Solamente desde ti mismo lo puedes percibir.

Ser conscientes o inconscientes de nuestros movimientos no nos quita ni un ápice de responsabilidad.

Entre el no hecho y el hacer, no hay puntos intermedios manifestados. Por eso no se puede compartir, expresar, mostrar. Se trata de una vivencia interna que nos conecta con la totalidad, in-manifestada.

Este hecho, no significa que no podamos hacer nada. Significa que podemos conectar con la totalidad desde lo in-manifestado con todo el poder de la creación y de esa forma nuestros actos lleguen a ser totales, tanto dentro de un objeto creado, como de la creación al completo como uno.

Conectar con el poder que la creación nos otorga en todo instante nos posibilita a realizar cualquier acto infinito en nuestro propio ser.

A cualquier acto consciente que deseemos realizar, el creador le aportará todo el poder que necesite para llevarlo a cabo, cuando de consciencia en evolución se trate.

Cuando nuestra apertura está en sintonía con la ley básica del creador, éste se mostrará complaciente y nos dotará de todo cuando necesitemos para realizar nuestras acciones.

Siempre la dotación de fuerza está a nuestra disposición y nos permite realizar cualquier acto que invoquemos, se nos dio esa libertad. Sabiendo internamente que nuestros actos responden a nuestro propio acto creador del que somos responsables, del cual se derivan infinitos caminos divergentes, hasta que de algún modo, logremos permanecer en el punto intermedio, absorbiendo energía consciente alineada con el creador, para lograr el acto recto, consciente, liberador, de volver con el creador increado y permanecer en armonía con las ley de la vida y más allá.

Desde nuestra situación actual, podemos empezar poco a poco a avanzar en ese proceso. Simplemente identificando ese instante previo al hacer, al actuar, al hablar e incluso al pensar.

Identificar ese instante previo y permanecer en él un pequeño instante. Se puede probar con un acto simple, como coger un vaso de agua, caminar lentamente. ¿Qué ocurre entre la intención y la acción? ¿Dónde estamos entre medias?

También es interesante observar como nuestra ubicación en el espacio nos hace sentirnos de forma diferente según dónde estemos. El cambio de distancia de los objetos, de las personas. Todo tiene su importancia su significado, su efecto.

Levantar una mano y sentir que en el acto de ponerla sobre la cabeza de otra persona implica limpiarla por completo de un pesar, hacer este acto con consciencia y presencia, con plena consciencia creativa de que ese acto tiene ese fin, lo hace poderoso y factible.

Del mismo modo podemos lograr que cualquier cosa que esté en orden de ley sea posible y se haga realidad. Todo el poder del universo nos asiste al acto consciente.

El mayor problema al que nos enfrentamos hoy en día es la pérdida de poder y convicción en lo que somos. Hemos perdido la identidad poderosa de ser, la credibilidad personal, la seguridad de ser algo.

Se hace necesario recuperar la importancia de ser individual. La globalidad nos ha hecho perder el valor propio que es indispensable para cualquier proceso de auto-conocimiento capacitador.

Creernos uno más, creernos masa nos aliena e impide el pensamiento autónomo, ni nos permite transitar por opciones diferentes a las establecidas. Parece una labor de titanes conectar con la creatividad de uno mismo, también el librarnos de la imposición de la visión excéntrica de quien pretende salirse. Cualquier cosa por acabar con el que se decide a ser el mismo.

Si queremos caminar en la dirección que deseamos, es imprescindible realizar la meditación del punto medio siempre que podamos, un instante antes de hacer, entrar en la presencia y dejarnos sentir.

En ese momento podemos permanecer lo necesario para observar profundamente la legitimidad e idoneidad de nuestro acto y después para absorber la energía ilimitada que está a nuestra disposición, es un aspecto fundamental de poder vivir desde lo que es la vida plena de un ser humano.

No es cierto que no podamos entrar dentro y decidir lo idóneo para nosotros debido a que lo encontremos poco referente o interesante, ni tampoco que nos falte tiempo. Con la práctica podremos realizar esa acción anterior al acto tan rápidamente como si se tratase de un acto reflejo. En la presencia el tiempo es relativo o incluso se podría afirmar que no existe. Cuando llega su tiempo, la presencia se manifiesta desde el no tiempo en todo momento.

En los albores de nuestra memoria actual recordamos como nuestra consciencia ha viajado desde un vacío hasta un identificar progresivo de la realidad física y la cultura que existía en forma de suprema realidad inescapable, dándonos forma y generando en nosotros la creencia de ser el personaje que hemos de mantener casi por obligación durante nuestra vida.

Después de comprender esto y de liberarnos de esa obligación, podemos descansar en nosotros y buscar ciertamente lo que somos sintiéndonos internamente. Veremos entonces que disponemos de un margen de maniobra mucho mayor con respecto a lo que creíamos.

Cuanto más consciencia pongamos en ese espacio intermedio, más cuenta nos daremos de quien somos y que es lo que queremos proyectar en el ahora, más podemos saber que tiene que ver con nosotros mismos o lo que tiene que ver con lo que nos ha impuesto la vida. En cada instante cualificamos la energía según nuestras creencias en ese margen de libertad de que disponemos como seres humanos. Por ello es notoria la importancia de lograr consciencia plena de lo que ocurre en ese espacio medio en el que damos forma a nuestra realidad.

Fijaos que todas las personas hacemos uso de ese espacio intermedio dónde cualificamos la energía según nuestras creencias. De ello podemos imaginar el efecto tan importante que puede tener sobre la vida si socialmente despertamos y hacemos un uso amoroso de ese espacio de consciencia antes de actuar.

Cuanto más extendamos ese espacio de maniobra, más consciencia podemos poner en no separarnos en nada de lo que somos. Es un espacio en el que nos podemos dar mucha libertad, mucho tiempo y mucho amor. Antes de hacer nada, mucho respeto. Incluso puede ocurrir que cojamos unas tijeras y cortemos ese camino.

Me quedo únicamente y exclusivamente con lo que soy.

Hemos de fijarnos en que nos convertimos en lo que hacemos. Acabamos creyendo que somos lo que hacemos. Sea o no sea algo en concreto, si corto con una determinada acción, dejo de ser eso que estaba haciendo de forma instantánea.

Generalmente no somos nada de lo que podamos hacer en el plano físico, ya que no somos en verdad y en lo interno nada del plano físico. Por ello un alma puede llegar a ser cualquier cosa a representar cualquier papel, puede ocurrir que pasemos de ser el mejor al peor sin mediar ningún acontecimiento. Así nos vamos creyendo un personaje u otro a lo largo de la vida.

La alternativa es permanecer en nuestro centro, en la consciencia de ser libre de todo personaje y adquirir esa consciencia en el espacio medio de ser lo que verdaderamente somos como seres eternos libres de toda influencia material. Ya que por el motivo que sea el alma decidió estar aquí.

Desde esa consciencia en el punto medio sabremos con nitidez si la acción a realizar nos llevará a un estado de menos poder y luz, o si por el contrario será una manifestación consciente de la verdad.

El lograr acceder a esa consciencia en el espacio antes de actuar es probablemente la meta más interesante de cuantas podemos realizar en la vida, con lo que toda la atención y dedicación que le dediquemos será de gran interés.

Seguramente ese espacio lo iremos dilatando porque vamos a ser muy conscientes de que estamos actuando de forma que perdemos energía o motivamos un resultado que no deseamos colaborando con él, por ello, seguramente la primera reacción será quedarnos quietos. Ese quedarse quieto nos permitirá reflexionar y actuar correctamente. Nos aportará un ahorro de energía impresionante, unida a que nuestras acciones serán realmente acertadas, evitándonos innumerables situaciones que nos reportarían, más de lo mismo.

En poco tiempo de práctica, vamos a crear consciencia de que somos algo totalmente diferentes a eso que hemos estado haciendo y creyéndonos que somos. No podremos seguir actuando del mismo modo porque sentiremos de forma directa que de hacerlo iríamos en contra de nuestra esencia.

¿Por qué esto es importante? Porque es la base de empezar a actuar de otra manera. Sobre todo porque desde ese lugar estamos mucho más directamente relacionados con la energía creadora, con lo real, es el lugar desde el que recibo la energía para vivir, fuente y sustento de la consciencia y su sensación de individualidad. Estoy en lo que soy.

Es importante darnos cuenta de que utilizamos la energía y la cualificamos de un modo concreto, seamos conscientes o no. Es decir, si no somos nosotros quien la cualifica desde lo que somos, quien cualifica es lo que creemos que somos con el correspondiente resultado. Entender esto es de extrema importancia. Si dejamos que la energía se cualifique como nos dijeron que somos, se hará realidad y se manifestará como tal. ¿Cómo entonces vamos a sanar? ¿Cómo entonces vamos a salir del molde que nos impusieron?

La única forma en que podemos ser lo que somos, es entrando de lleno en ese punto medio en el que afluye la energía y se pasa a su cualificación e impedir que una creencia muy limitada y falsa de ti sea quien lo haga y manifieste al mundo algo que no eres. Nada podrá ya afectarte por que quieras o no, te mostraras tal cual eres.

Realmente, una vez que eres tú, ninguna imagen externa te define aunque si te contenga, pues la imagen corporal en sí misma no es nada. Aun así, puedes convertirte en un sol que irradia la presencia.

Desde esa nueva percepción que eres puedes lanzarte a vivir de una nueva forma, observando que cada forma incluido la propia es como un juego de representaciones de las almas embarcadas en común aventura contigo. De cualquier forma, podrás estar muy atento al efecto que motivas en los demás y sin duda la forma de interaccionar será muy diferente.

Si todo lo que hablamos y lo que hacemos, lo hacemos desde esa consciencia, tenemos mucha más repercusión, porque todos los actos serán conscientes y no aprendidos.

Las circunstancias personales de cada persona se verán desde una óptica, menos dramática y menos permanente, ya que de algún modo las verás cómo estados temporales que las almas deciden experimentar.

Mientras logramos llegar a ese estado de seguridad interna de saber que somos, hemos de seguir profundizando hasta separarnos de toda la creencia de ser otra cosa.

La práctica de revivir el proceso de encarnación, es interesante para ayudarnos a posicionarnos con respecto al vehículo, que es el cuerpo que habitamos, e identificar que nuestra consciencia va por un lado y el medio físico utilizado para manifestarnos va por otro. El cuerpo físico es el contenedor más cercano al cual hacen referencia miles de cuestiones de tipo psicológicas o mentales y que también hemos de apartar de la creencia en el personaje.

De igual forma vimos que el aire que respiramos también forma parte de ese medio material de la dimensión del cuerpo, al igual que el resto de seres que habitamos en la Tierra y en el cosmos y nos sirven como medios de representar la vivencia.

El aire es la parte material, más próxima a nuestro cuerpo, ya que entra dentro de nuestro cuerpo y podríamos decir que el aire soy yo, mientras está dentro. Por el mismo motivo el espacio, la habitación, la Tierra. Cuando entramos dentro y percibimos el mundo circundante, frecuentemente perdemos la percepción de los límites del cuerpo y nos percibimos como uno, junto con el aire que nos rodea, el entorno, el resto de personas. Se percibe eso que se dice "somos uno".

Podemos reconocer el medio material, desde nuestro cuerpo, como el resto del planeta y seres, como el medio mediante el cual el alma se expresa, sin diferenciar límites entre unos y otros. Todo es expresión del alma como una sola.

El alma encarna en la naturaleza. Cuando estamos muy interiorizados, podemos sentirnos en el alma de la naturaleza y podemos entrar en contacto con ella.

Para el alma lo que tiene importancia es experimentar alma o tener un proceso. Aunque no sepamos cual es la causa, un proceso podría ser padecer una enfermedad crónica toda la vida. Pero podría ser tenerla o trascenderla o superarla. No podemos salirnos de las pautas del alma, pero desde nuestra comprensión actual tampoco conocemos los límites en los que nos movemos. Como vamos a hablar de poder, de sanación, hemos de comprender en qué consisten los procesos del alma en contraposición con ejercer el poder según nuestro interés en trascenderlos.

El poder que tenemos a nuestra disposición no es para la autosatisfacción personal. El poder ha de sincronizarse con el propósito de nuestra vida, de la experiencia del alma, sabiendo que toda la energía necesaria estará presente para realizar el "plan" del alma. No sabemos si este "plan" es aprender mediante una enfermedad o si cabe el trascenderla. Lo que sí está claro, es que se nos da el derecho a querer mejorar las condiciones de vida y si lo trabajamos interiormente y en nuestra conexión con el alma se produce la sincronía que motiva que se transciendan las causas, entonces se produce el "milagro". Y sucede la ley de que nada es para nada, o no hay dolor que no oculte un aprendizaje, una llamada de atención, un efecto determinado.

A veces, ante situaciones imposibles de evitar, cuando llegamos a la aceptación plena, en el último momento, cambian las condiciones que motivaban la situación y ese problema queda resuelto de forma inesperada.

Sin duda, la clave en todos estos procesos está en la escucha intensa de lo que el alma nos transmite y pulsar en ella nuestro deseo de trascender una situación, sabiendo que es ella la que gobierna nuestra vida y decide lo que ha de ocurrir.

En nuestra consciencia habitual, somos un subproducto del alma y si el alma ha decidido vivir ciertas circunstancias moldeando nuestro cuerpo no parece que vayamos a poder hacer gran cosa. ¿Cómo le puedo decir al creador, que lo que me ocurre no es lo adecuado? Igual si, igual no.

La gracia de la vida es que podemos intentarlo, podemos llegar al conocimiento profundo del por qué y para qué de nuestras condiciones y si son modificables o no. Sabiendo que la aceptación plena del resultado es en muchos casos nuestra única opción. Por otra parte en gran medida es nuestra alma la que pulsa y es protagonista en ese deseo de sanar o lograr trascender. Por ello, es muy posible que desde esa aceptación y entrega el resultado final sea mucho más interesante para nuestra alma que permanecer sometidos. Existen increíbles resortes en los que podemos pulsar para que la vida se transforme. Después de todo, la materia es la plastilina en la que el creador moldea cuanto se manifiesta.

Vamos a profundizar en la conexión de poder que permite actuar sobre los resortes que inciden en el engranaje del devenir. El devenir es un engranaje, una maquinaria compleja, con muchos pulsadores. Millones de teclas y posibilidades. Si vemos el misterio de la vida como ese gran engranaje y nos conectamos internamente con nuestra alma y anhelamos tocar las teclas precisas que permitan que algo se mueva, que haga que las circunstancias cambien. Esta visualización puede sernos interesante.

La voz siempre será muy determinante, ya que la voz materializa y manifiesta lo que pertenece al mundo del alma. Es un instrumento que naciendo desde nuestra consciencia y gracias a su aspecto vibratorio, pose un poder que incide sobre las moléculas de la materia. Se trata de una herramienta idónea.

Nuestra voz manifiesta y aglutina nuestro estado de consciencia.

Práctica - Enfoque de la energía

Una de las destrezas latentes a despertar y activar es la capacidad de enfocar y canalizar la energía. Proponemos una nueva práctica para tal fin.

Preparados y conectados con lo que sentimos que somos, sin mente ni memoria y con ojos cerrados, utilizamos el dedo corazón de la mano derecha.

Los ojos abiertos, dificultan la percepción de la visión interna.

Llevamos la yema del dedo hacia el entrecejo con atención y despacio a una distancia de 10 centímetros estableciendo una conexión sensitiva entre ambos. Una llama encenderá nuestro entrecejo y la yema del dedo quedará activada con la energía de nuestra presencia.

Dejaremos que el dedo perciba y tantee en el espacio como movido por sí mismo, percibiendo cada pequeño movimiento, que se transmite a la mano y por ella al brazo hasta el centro de nuestra presencia en el corazón.

Dejamos que la mano recorra el espacio y transmita unido a nuestro punto de enfoque esa energía dónde sintamos que hace falta para que se integre en la percepción de totalidad.

Cuando sintamos que todo está armonizado con la energía del corazón, dejamos la mano derecha sobre la pierna y realizamos los mismos desplazamientos, ahora solamente utilizando el punto de enfoque que sustituye al dedo de forma que seguimos visualizándolo.

Recorremos los diferentes órganos, glándulas, chakras, del cuerpo sintiendo el efecto del punto de enfoque.

Enfocamos a la muñeca izquierda. Extendemos la palma de la mano y enfocamos en ella, la cargamos de luz al tiempo que el punto de enfoque se intensifica, con la yema del dedo corazón de la mano derecha activamos el centro de la palma de la mano izquierda. Subimos el punto de atención por el brazo, activamos el codo, el hombro, la clavícula, la garganta, bajamos por el centro del pecho. Hacemos lo mismo con la otra mano por el brazo derecho. Acompañando el movimiento con el punto de atención.

Llevamos el punto de enfoque a la palma derecha, unimos las manos y las elevamos, activando e intensificando mediante la atención que se va intensificando suavemente. Una vez arriba abrimos una fisura en nuestro cosmos por la que desciende desde el manantial inagotable de energía una bola de luz que se amplifica llegando hasta nuestro centro al tiempo que abrimos las manos y descendemos formado una esfera abierta de energía que se comparte con todo.

De esta forma el punto de enfoque queda en nuestro centro y en su expansión se ve reflejado en todo el entorno en perfecto y armonioso equilibrio de nuestra presencia, paz para todo. Percibimos la base de la sala, la presencia de los compañeros todos fusionados en el mismo estado de paz.

Nos mantenemos así por un tiempo, permitiendo fijar en el cuerpo y en nuestra experiencia como alma, la constatación de esta otra forma de estar presentes en la vida y compartirlo.

El alma es. Percibe como su cuerpo se alimenta de elementos materiales. Todo es presencia, nosotros somos presencia. Las almas nada tienen que ver con los cuerpos, simplemente nos permiten interactuar maravillosamente individualizados como personas, por un tiempo, mediante ellos, aceptado en un grado mayor o menor nuestra propia identificación con el personaje. Aceptamos así, nuestra apariencia individual actual, aceptamos de igual forma la apariencia aceptada de otras almas.

Todo esto nos permite desprogramar nuestro mundo de relación, que puede ayudarnos a relacionarnos desde la no culpabilidad de lo que somos. Desprogramamos nuestra relación con el mundo como la hemos tenido hasta ahora. Estamos ya muy atentos a la percepción física y a la percepción interna.

Es interesante detectar, en estos momentos de interiorización, que defectos, opiniones, actitudes, son motivados por nuestro aprendizaje, limitado, condicionado sobre nuestras dificultades y vemos como sería vivir desde el conocimiento directo, no desde el aprendizaje limitante e alienante. Porque podemos vivir aceptando la limitación, sabiendo que forma parte

de lo necesario y trascenderla sin mayor problema, disfrutando de la experiencia desde la consciencia.

Práctica - Asentando la experiencia de lo que soy

Vamos a volver a utilizar la práctica de sumergirnos en las aguas, ya que la considero muy evocadora.

Nos preparamos convenientemente como ya venimos haciendo de forma ya casi desatendida, entrando en ese espacio que somos. A lo largo de los años y por qué no, de las vidas, esa alma ha buscado algo que perdió y anhelaba, intentándolo en miles de formas y situaciones, creyendo que tal o cual objetivo representado en lo externo material le iba a acercar a lo anhelado. Tantas y tantas veces creyendo que al lograr esos objetivos lo alcanzaría, sin saber exactamente que era, para comprobar una y otra vez que nunca lo lograba, quizás por unos momentos, como si se tratase de una fotografía, pero pronto veía que todo cambiaba. Creemos en los estados felices sobre todo cuando los imaginamos en los logros de los demás, mientras que cuando se trata de nuestra felicidad, esta adquiere un estado menos permanente.

Parece sencillo comprender sobre el papel, que es lógico que sea imposible que el alma logre satisfacer su anhelo, ya que éste procede del lejano recuerdo de su estado original cuando era uno con el amor perfecto en el ser, en el creador. Resulta sencillo entender que mientras está unida a la experiencia y a la limitación de la vida humana creyéndose parte de esa experiencia tan limitada, no se pueda lograr esa unificación perfecta que anhela. Parece realmente sencillo entenderla, ¿verdad?

Lo que parece más complicado es trasladar esa comprensión y conocimiento a nuestra vida actual, es decir, trasladarlo a la vivencia en tu alma, que estás leyendo. ¿Por qué resulta tan penetrante la creencia de que pensando entendemos, sabemos y contenemos la realidad, cuando nos cuesta tanto trasladarla a nuestra vivencia reconociéndonos en ese preciso conocimiento?

Porque la experiencia física en el cuerpo se establece en nuestra experiencia de forma casi absoluta como una realidad incuestionable. Nadie duda de que seamos el cuerpo, sino fuera porque existe el envejecimiento y la muerte quizás nunca nos cuestionaríamos nada. Viviríamos en una eterna búsqueda de lo que anhelamos.

El alma está presente, es el ser que observa y anhela. El que mira en un mundo externo e intenta vivir lo que es, en lo que observa. Es importante identificar en lo que percibimos de nosotros mismos la parte que es del alma, la que observa y nos impulsa a buscar más allá.

Es lo que hay dentro de cada uno que está observando lo que ocurre y en muchos casos nos arrastra. Una y otra vez lo intenta y se identifica con lo que ocurre y lo que es en el personaje, hasta que logramos darnos cuenta de que el que observa está siempre presente esperando en las situaciones encontrar lo anhelado. Cuando por fin, nos damos cuenta de que el que observa

es absorbido por la creencia de que en la acción externa encontrará algo que nunca llega y decide aislarse de esa creencia, entonces se libera de perder su energía proyectándose en anhelos externos y dedicando su energía a potenciar las imágenes externas en uno y en los demás.

¿Podemos aceptar que nunca encontraremos en lo externo eso que anhelamos? Es decir en las relaciones, en la amistad. Vemos que pueden ser muy buenas, pero con el paso del tiempo pueden o no mantenerse. Si lográsemos aceptar que en lo externo, no puede satisfacerse el anhelo interno, habríamos dado un paso de gigante, ya que dejaríamos de sufrir el desengaño y volveríamos a comprender que el camino para encontrar lo que anhelamos está precisamente en el que anhela, es decir, uno mismo. Que descanso dejar de creer que está fuera y que lo necesitamos y que dependemos de un factor externo.

Una vez permanecemos en el que observa, dando igual que sea este día, el año pasado o en otra vida, vemos que nos quedamos con la parte que vive y es real.

Podemos centrarnos en el que observa, olvidando las miles de formas que fuimos un personaje y desde ese observador identificar realmente que es lo que anhelamos. Podemos comprender que siempre ha sido lo mismo.

Hemos buscado integrarnos en ese amor perfecto en el que todos éramos partes de lo mismo en una armonía perfecta una y otra vez motivados por el anhelo que nos produce esa separación y olvido.

Resulta que descubriendo en nuestro interior que lo anhelado somos nosotros mismos se activa el amor a uno mismo y por ello la nueva visión, mediante la cual podemos ver con claridad que todo en la vida externa está llena de eso mismo que somos. Entonces sí, no necesitamos más que reconocerlo desde lo que previamente reconocimos y activamos en nosotros. Parece que no existe otro modo de conseguir lo que anhelamos.

Desde esa conciencia de observar iniciamos esta práctica imaginándonos que vamos en una barca, nos convertimos en una piedra o somos nosotros mismos, sin necesidad de respirar. Nos dejamos caer, en la superficie quedan las olas, mucha luz exterior, vemos como la superficie queda lejos, se ven los movimientos de las corrientes de agua, según descendemos nos sentimos más ligeros, livianos, abrimos las extremidades, nos soltamos, sentimos que no pesamos, abajo, todo es calma, silencio, nada que hacer, nada que responder, nada que parecer, llega un momento dónde no distinguimos entre nuestro cuerpo y el agua, no percibimos ningún movimiento. Parece como si nos entregáramos a una suave muerte, sabiendo que no morimos, nos entregamos y soltamos. Una paz absoluta, en ella nos sentimos envueltos profundamente. Realmente sentimos nuestra presencia interior como un punto, que lo abarca todo, pero que ya no distinguimos su forma, solo sentimos la presencia interna, dónde reside lo que soy unido a la totalidad.

En un momento dado, me pregunto desde esa paz, que hay más allá, que hay alrededor. Entonces me doy cuenta de que inicio una respiración desde la sensación de estar y ese aire que respiro va directamente a ese que yo soy. Esta respiración me expande por dentro, me va llenando de vida. Me doy cuenta de que soy yo el que respiro en mí, de que ocupo un espacio, que según amplio la respiración de forma tan consciente voy tomando más y más contenido, absorbiendo energía, materia y sustancia en armonía con ese sentirme. Empiezo a experimentarlo y lo reconozco como mí ser individual. Desde esa percepción activo mis propias manos, sintiendo con ellas cómo es mi cuerpo y totalmente consciente de lo que palpo me doy cuenta de que eso es lo que he creado para mí, mi cuerpo. Después de reconocerlo comienzo a buscar los límites de mí mismo más allá de él como para comprobar hasta donde me extiendo. Observo que hay una parte externa, que esa percepción completa de mí engloba todo lo que soy, pero veo que se extiende más allá, mi energía se extiende más lejos, hasta un punto dónde ya no alcanzo. Visualizo de ese modo como un círculo o esfera hasta donde llega mi máximo alcance. La esfera forma una especie de espejo que me refleja de forma que en todo ese espacio solo existo yo. Dentro me siento cómodo con mis creencias, mis pensamientos, me reconozco, es mi mundo. Nada de fuera interviene en mí, todos mis pensamientos y juicios son coherentes y están formados por lo que hay dentro de mi espacio. Forma parte de mi burbuja. Aunque esa burbuja es inexistente, está formada por el alcance de mis pensamientos, creencias y sensaciones. Lo que voy a hacer ahora es atreverme o no atreverme, a querer ver más allá. Imagino unas manos, que llegan hasta los límites de mi mundo y abrimos una apertura muy pequeña, que nos va a permitir ver fuera pero que nada puede entrar. Vamos a ver lo que hay más allá que no forma parte de burbuja. Eso que vemos es totalmente desconocido por nosotros, pudiera ser una realidad que me obligase a recomponer mi comprensión de la realidad y de mí mismo, que tuviese que soltar la creencia de lo que soy. Pero como nada de lo que observo puede entrar me siento protegido para observar con serenidad esa verdad que me cuestiona mi mundo personal. Dedico el tiempo que necesite en observar ese mundo inmenso que hay más allá de mi burbuja.

Posiblemente veamos otras burbujas, aquí en la sala somos unas cuantas. Vamos a hacer la prueba de que toda esa burbuja se disuelva, como si no existiese. Permitimos entonces que toda la información de que disponemos y de que disponen fluya libremente en todas las direcciones, comprobando que al soltar, nada puede afectarnos. La Verdad corre como el agua en el río donde deba llegar. Seguimos estando en esa paz permitiendo que toda la información se fusione como el agua en el mar. Si hemos disuelto nuestra burbuja e integrado toda la información experimentaremos una calma completa. Sentiremos que la Verdad equilibra y no daña si nos dejamos disolver por ella. Si yo me libero de mi burbuja, libero también a los demás de mi visión. De mi juicio. Si no me diferencio estoy libre de juicio y puedo llegar al amor.

Seguimos en el fondo del mar, de vez en cuando miramos hacia arriba y contemplamos la cantidad de aprendizajes y vivencias que quedaron allí y que ya no nos hacen falta, pudiendo permanecer ligeros mientras las aguas pasan a nuestro lado sin retener nada. A eso lo hemos llamado los demás o el entorno o las circunstancias o lo que me hace actuar. Ahora sabemos muy bien lo que somos y hemos reconectado con lo que queremos manifestar.

Desde esa comprensión, nos damos cuenta de que hemos echado en falta cuando estábamos allí arriba sumergidos en las corrientes de la vida. Comprendemos profundamente lo que anhelamos y cómo las cosas nos fueron afectando de forma que siempre tendimos a lograr la máxima expresión del amor. Nos encontramos en un lugar de privilegio desde el que podemos incidir e impulsar consciencia en nuestra vida. Podemos operar y transformar con nuestro sonido sobre las condiciones de vida de forma que nos liberemos de las densificaciones limitantes y pueda fluir la corriente de vida. Llevamos luz y sonido a cada aspecto denso con el que nos encontremos. Miramos hacia arriba y nos decimos, cuando regrese allá arriba, recordaré qué anhelo, qué quiero y me tomaré tiempo para darme cuenta de que puedo tomar el control y el poder para hacer realmente lo que deseo hacer. Acepto mi completa libertad y responsabilidad a la luz de mi consciencia.

Quien lo desee puede nadar entre las aguas o permanecer en calma, disfrutar de la sensación de libertad que me aporta el moverme libremente entre las aguas, de forma que ese movimiento refleja el disfrute de experimentar lo que anhelo en el fluir. Permitimos que en esa acción de movimiento entre las aguas quede patente y esté directamente reflejado lo que anhelo, el cómo quiero actuar, como quiero vivir, adopto el movimiento que lo exprese.

Iniciamos del mismo modo, poner voz a ese movimiento. Celebramos con el corazón abierto la experiencia de libertad de lograr ser uno mismo sin ninguna restricción, expando el pecho y activo el tambor interno de la expansión, reflejando con mi voz el estado de dicha.

La cuestión está en dónde ponemos la atención. Aunque la energía es ya el producto, que se origina del vacío en la estática. Si ponemos la atención en el vacío utilizando el anhelo como guía de lo que queremos manifestar obtenemos un gran aflujo de energía, ya que esta está en fase de expandir el Ser. Se trata de una inercia de manifestación en dónde nosotros colaboramos canalizando la energía creadora, impulsando y colaborando en esa dirección. En esas condiciones, somos dicha, poder y amor, impulsores de lo que ha de ser.

Práctica - Enfocando en el vacío, ser consciente de la energía que se manifiesta en uno mismo

Nos preparamos convenientemente. Buscamos nuestro lugar de paz, nos dejamos caer en él. Nuestra cabaña en el bosque, dónde ir para abrirnos al descanso y la apertura. Nada que hacer, si dependiera de nosotros el ser, igual representaba un conflicto o una gran dificultad, pero como no es así, simplemente somos, nos dejamos ser.

Llegamos a esos abismos dónde reina el silencio absoluto, podemos percibirnos de forma completa. Todo ocurre en la transición entre el no hacer y el hacer y en este momento decido permanecer un tiempo en ese estado intermedio donde no hago nada.

Nos disponemos a hacer el siguiente ejercicio, una vez hayamos asimilado el estado intermedio del no hacer en el que podemos permanecer. Después de ello, vamos a definir cuál es el más alto principio imaginable, que podría ser por ejemplo: “Voy a lograr el Amor absoluto para y con la humanidad”. Dejamos que esa intención se haga consciente en uno mismo y al disponernos a

hacerlo realidad, nos detenemos y permanecemos en ese punto intermedio, entre la decisión de realizar la acción y el comienzo del movimiento para llevarla a cabo, en ese momento de no acción previo a la acción. Nos fijamos que ocurre en ese momento en que aún no se ha realizado el movimiento que lo haría manifestarse como realidad.

Imaginemos que estamos ante una gran máquina capaz de realizar esa acción, asistida por el poder del creador. Estamos delante del botón a pulsar, al pulsar ese botón lograríamos realizar lo que deseamos hacer, entonces permanecemos entre querer pulsarlo y antes de pulsarlo, nos quedamos ahí. Es nuestra mano la que va a hacer eso, es un acto personal, en esa mano nuestra está almacenada, de alguna manera, la oportunidad, la decisión, la posibilidad y el poder de lograrlo. Por ello, nos vamos a quedar detenidos en ese instante percibiendo.

Podemos aceptar, que esa máquina o ejemplo, no está alejado de la realidad. ¿No es nuestro cuerpo en sí mismo una increíble máquina que permite pulsar el botón? ¿No hay detrás de nuestra presencia física un ingenio increíble que se manifiesta en cada ser vivo y cada material? ¿No es en sí misma la dimensión material un gran ingenio donde afluye la energía que lo sustenta y hace posible todo lo que ocurre?

Continuamos con la práctica desde ese instante antes a pulsar el botón y abrimos todos nuestros canales y permitiendo que llegue el poder que luego a través de nuestra mano realizará la acción, nos quedamos en ese instante dónde absorbemos el poder para realizar la acción. En ese instante en que se forma la acción, vamos a percibir como podemos absorber más y más energía, siendo conscientes de que forma la intención activa ese flujo de energía creativa que procede del mismo universo, de hecho no pulsaremos el botón hasta que esa acción no esté cargada, consciente, plena, incluso podría parecernos que al asimilar tanta consciencia sobre el acto a realizar, este ya se ha ejecutado sin necesidad de pulsar el botón, lo que equivale a haber entrado en el eterno presente de la realización. “Es amor lo que quiero para la humanidad”. Implicaría de forma absoluta estar ya en el amor. La propia absorción de la energía que lo haría posible es en sí misma el hecho consumado que no necesita ya verse reflejado en la realidad material. Siempre ha sido posible hacerlo, con solo abrirnos al poder de absorción de la energía amor que todo lo nutre en cualquiera de sus aspectos. Como un actor que interpreta cualquier papel en una obra. Siempre está detrás de cualquiera de ellos, tanto si aparenta bueno como si malo, si muestra salud o enfermedad. Siempre se trata del mismo amor.

Seguimos abriéndonos recibiendo esa energía ilimitada, gratuita, generosa, sin límite,… ilumina nuestro acto y como un reflejo que surge solo sin poder evitarlo, sin querer, como resultado de este aflujo de energía como lo deseemos, iniciamos el acto que expresa el dar e intercambiar la energía del grupo, desde ese lugar iniciamos la expresión. Vemos que una vez asimilado el aspecto creativo mediante la suficiente energía consciente ya es un hecho antes de producirse, con lo que la acción posterior es simplemente el reflejo de la realidad interna. **Especial cuidado en no confundir ese reflejo en los espejos con la propia realidad interior que ha de permanecer siempre conectada para no convertir en humo semejante vivencia. Continúa enfocado en el punto intermedio conectado con la fuente. Permite que tu reflejo se exprese y llegue a los demás, hasta el día en que decidas no reflejar más y Ser**.

Podemos usar el símil del trole ya utilizado, para mantenerse en el punto de conexión con la percepción. La presencia, el punto intermedio. En los actos nos perdemos, sin embargo si estamos conscientes del trole de forma continua, siendo conscientes de dónde proviene la energía, donde está la fuente de vida, la Verdad y el amor que todo lo nutre, podríamos decir que el movimiento es ese contacto, visualizar el trole ayuda a vivir conectado. Cada instante entonces es poderoso, nos convertimos en una auténtica central nuclear para la vida en este lado de los espejos.

Al asimilarnos como una realidad mental gracias a nuestra adaptación a ser mente, concepto material, no hemos alejado de nuestra realidad interna, de nuestro punto de apoyo tremendamente, con lo que al iniciar un movimiento estamos apoyados en "humo" mental.

Podemos imaginar que el poder de la Verdad reside en un punto y a cierta distancia está nuestra atención apoyada en una creencia mental. Precisamente nuestra atención es la que inicia la acción desde el punto donde se fija. Si este se apoya en el humo, ¿cómo vamos a ser capaces de crear algo verdadero? Si deshacemos todas esas creencias y vamos acercándonos al punto donde reside nuestra realidad, en el espacio interno, la atención se fija en un lugar más cercano al verdadero punto de apoyo. Si llegamos a poner nuestros pies sobre la Verdad, esta nos aportará un soporte directo a nuestra acción.

Esto es algo que solo tú puedes ver, solamente desde ti mismo puedes percibirlo, la responsabilidad de estar conectado con el trole, es nuestra única posibilidad y responsabilidad, en ese punto intermedio es dónde recibimos la energía, ya que no está en ningún otro lugar, está la vida, si permanecemos sin acción entramos en el todo, en lo in-manifestado, que son absolutamente todas las posibilidades del universo, el universo se va manifestado según las combinatorias que aún quedan por activarse. Podemos pulsar cualquier botón, pulsar en cualquier dirección, el ejercicio viene a decir, que nos conectamos con el poder absoluto del todo cuando nos quedamos antes de la acción y nos mantenemos en la observación de percibir como nos afluye la energía que alimentaria cualquier acción posible en la combinatoria del universo. Permaneciendo de ese modo y aceptando la energía que fluye como si se tratara de un agujero negro que todo lo absorbe, podríamos sin duda comprender el todo y unirnos con él.

Antes de hacer existe una energía híper-poderosa, según el nivel de la consciencia del que está, que afluye, podríamos quedarnos eternamente unidos a ella y trascender, ya que es una decisión el permanecer en los actos o volver con el creador.

Cuando estamos decididos a realizar el acto total y no le ponemos límite a su expresión, la energía que afluiría sería del rango de lo que seamos capaces de abrirnos. En el sentido de nuestra propia creencia o atención. No existe otro límite para nosotros, salvo el de ser uno con el Creador. Límite "imposible" de rebasar. Podríamos imaginar que somos un envase donde queremos llenar de agua de mar. Entonces ¿Cuál es el límite de agua que podemos almacenar? El límite lo fija la dimensión del nuestro envase. Incluso si este es de la dimensión del océano atlántico se llenaría por completo.

En cada uno de nosotros está implícita la decisión del alma de estar del modo que lo hacemos y en ese camino estamos hasta que enlacemos con la decisión de ampliar nuestro margen de experiencia o de volver a casa. Ante esto, no se trata de ir en contra, ni forzar un cambio de dirección, ya que esto es imposible y podría tener efectos muy contrarios y perjudiciales, ya que siendo nosotros el sujeto creado por el alma con unas características y condiciones que el alma decide, no podemos más que amar al alma que nos crea de ese modo con un fin que le es necesario por algún motivo y acompañarla en su camino vuelta a casa.

En general, observar como cualificamos la energía mediante nuestro punto de atención antes de manifestar una acción nos permite poner consciencia y asumir la responsabilidad del acto y su conveniencia, nos aporta una nueva visión de nuestra vida, más responsable, armoniosa y efectiva.

En cada uno de nosotros, existe la decisión de hablar o no hablar, de hacer o no hacer, es una decisión personal, que muchas veces eludimos respondiendo de forma casi o completamente automática, pero cada acto entraña esa posibilidad de decidir, a partir de percibirnos internamente.

El hecho de manifestar, implica ciertas cosas, en este mundo entraña ciertos riesgos. Solemos construirnos en base a lo que hacemos.

Lo tratado, en el contexto de la sanación es de extrema validez. Si vamos a realizar una acción con intención de sanar a uno mismo o a otra persona, hemos de enfocarnos con mucha consciencia en ese punto intermedio. Puede tratarse de usar la voz, poner la mano sobre la cabeza de alguien con intención de sanarla, realizar visualizaciones enviando luz, es indiferente el modo en que lo hagamos. Desde ese punto de no pronunciado, donde nos hemos cargado con la energía del universo que afluye desde lo que haya de ser, pasamos a aplicar la acción observando que el aflujo de energía fluye con una pureza aportándonos una sensación difícilmente descriptible, llenándonos de la seguridad de que lo que ocurre es lo que ha de ocurrir y que ese acto de sanación se hace realidad si está en orden y debe ser hecho. Dependiendo de si el alma receptora acepta la transmutación de las causas que lo motivaron, o si por el contrario las condiciones forman parte de una más grande ofrenda de amor y deben ser. Lograr la comprensión de que quizás algunas cosas no pueden ser cambiadas sino amadas, también a veces es el paso necesario para trascenderlas. En muchas ocasiones enfermedades trascendidas aportan a una vida aparentemente finalizada un nuevo y largo camino de evolución donde se lograría incorporar aspectos quizás e incluso no previstos en la vida en curso.

Es increíble intuir que no hay ningún límite que pueda impedirnos aspirar a lo máximo, se nos ofrece todo en una pequeña vasija como si de una pequeña porción de agua se tratase y sin embargo la totalidad del universo está en ella. El amor de la madre siempre está detrás de cada reflejo en el espejo. El creador.

Practicando, vamos introduciéndonos en la comprensión de cómo funciona la energía en la que se basa todo. Se trata de la observación del proceso del que participamos de forma continua aun

siendo inconsciente. Mientras lo hacemos conscientes podemos iniciar un camino de ejercitarnos en el uso del poder.

Si practicamos cotidianamente el estar en el no hacer observado la transición al hacer, podemos descubrir la puerta que nos lleve a la conexión con el creador amándolo de forma absoluta en todas las formas en que se manifiesta y eso es todo, simplemente todo, lo bueno, lo malo, todo.

Ocurre, que si rechazamos una parte del creador y no nos damos cuenta de qué rechazamos, él se mostrará mayormente en esa misma medida hasta que logremos reconocer que se trata de él. El creador se nos mostrará incualificado, alejado de la enfermedad y la salud, cuando seamos capaces de verle detrás de cada cosa sin rechazar nada. Una vez nos vamos de esta realidad, ¿Dónde queda la enfermedad, el dolor? En el mismo lugar que lo contrario. La necesidad que tenemos de sanar no ha de manifestarse en sanar una enfermedad, sino en trascender la renuncia a vivirla.

Nos paramos y esperamos que afluya la energía para que se realice el acto, observando que esa energía se genera por ella misma. Observamos, ¿qué llega al hacerlo?, ¿qué deseo?, si realmente es algo que deseo hacer, lo que obtendré al hacerlo, si me hace feliz, etc. Permanecemos ahí, estando a gusto viendo la energía del universo, en el momento de no hacer, en compañía del creador del universo, complaciente y consciente de poder hacerlo todo.

El creador, parece habernos dejado con este berenjenal y podemos pensar que está quieto sin hacer nada. Sin duda está en ese estado intermedio dónde todo está conectado y todo se realiza.

Se podría decir que el creador, no existe. Si nosotros estamos en el no hacer, estamos en el creador, somos el creador. La diferencia entre él y nosotros, la medimos en lo que cada uno es capaz de hacer. **En el no hacer, somos iguales**.

Ser conscientes del poder del que disponemos en ese estado intermedio, nos permite que nuestros actos estén cargados de consciencia, energía, veracidad, idoneidad, rectitud. Tanto para cambiar las cosas como para amarlas, porque podemos querer cambiar las cosas, pero también podemos querer amarlas. ¿Por qué las tenemos que cambiar? ¿Por qué el creador no las cambia?

Ejercicio, sin acordarme que era el cuerpo. Cuando estamos tan dentro. Si practicamos sentirnos algo diferente al cuerpo, la mente no para de decirnos, que no que tú eres el cuerpo, pero luego llega la gran dictadora que nos obliga a aceptar que no somos el cuerpo, ya que este muere y la vocación del alma es existir, no le hables al alma de dejar de existir que no lo entiende. Así que ¿porque no aceptar en este momento, que efectivamente no somos el cuerpo? Y si no soy mi cuerpo, ni tu eres el tuyo, porque yo no podría ser tu cuerpo, o el de un gato, o el de una piedra.

De una manera u otra hemos de llegar a lo mismo, estas prácticas nos ayudan a morir, ya que cuando logramos reconocernos como no cuerpos, en consciencia, que fácil puede resultar dejar el cuerpo cuando llegue el momento. Realmente no hay mucha diferencia, para el alma disponer de un cuerpo que de no hacerlo, cuando está despierta. De hecho lo que es el alma lo es, con

cuerpo o sin él ¿y si logramos a diferencian en nuestro interior lo que no muere y empezamos a estar en ello? ¿Qué entonces puede afectarnos morir? El miedo a la muerte se basa en su olvido de lo que es.

"Ahora que voy en el tren, repasando este escrito, me reencuentro con creciente consciencia con lo que soy y respiro un aire reconocido de mi esencia. Mi deseo es hacértelo llegar. Es posible reconocer lo que somos, tan solo escuchándolo con mayor atención y trayéndolo cerca de nuestros oídos al ponerle voz". Es una increíble y sencilla forma de traerlo a tu presente y hacerlo en todo momento. Resulta increíble que en otro tiempo el hacer esto me resultase cansado, como difícil de mantener y es que para la mente es agotador hacerse a un lado, cuando estamos en ella, aun comprendiendo todo esto, le resulta imposible mantenerse en el deseo de lograrlo, ya que no es desde ella desde donde ha de hacerse, sino al contrario. Dejará de ser el centro para cederlo a nuestra presencia interna, para la cual mantenerse reactivada a cada instante es su estado natural de existir.

Resulta que nada de esto parece ocurrir por sí mismo y lo que hace especial nuestra labor, es que el que una cosa u otra ocurra depende de nuestro sencillo punto de atención. Que una realidad se dé, depende de que activemos la consciencia de ese lugar. Viene a ser algo así, que se nos da la posibilidad de regar la planta que deseemos y de que su crecimiento depende de lo que hagamos, aunque no tengamos realmente la consciencia de ser la planta.

Cuando empecé el libro, os dije que quería darlo todo. Desde niño quise andar este camino que quizás se me puso fácil, pero no sé por qué motivo siempre sentí que debía compartirlo. Supongo que se trata del desfase que se produce al ser consciente de dos realidades al mismo tiempo con la enorme dificultad que representa el vivirlas al mismo tiempo en armonía. Seguramente esta situación es común en el ser humano. Quizás no queremos darnos cuenta o intentemos no tenerlo presente. El cuestionar esta realidad física nos puede generar cierta angustia, pero hay una salida a esa forma especial de experimentar la vida siendo conscientes de ser algo más que simplemente el cuerpo.

Siento que es precisamente esa mi labor. Generar un puente que una esas dos realidades. El resultado de ello se ha materializado en este libro, que une la investigación interna con un método para unirlo con lo externo, mediante el uso de la voz. Sin duda la realidad del alma ha de ser una realidad que de explicación a cuanto es la vida aquí y abrirnos a esa realidad no debería ocasionarnos angustia. Al contrario, es la base de toda seguridad. Quizás lo que genera esa angustia es más bien el hacerlo desde el lugar donde no es posible contactar, es decir el pensamiento, la mente, los espejos.

Todos los miedos y problemas se generan a ese nivel.

Sin embargo, si nos quedamos en lo más sencillo, en lo más directo y cercano, es decir, el la sensación de estar presentes desde dentro, sin unirle el pensamiento, ni la interpretación, desaparece por completo la angustia y el miedo, no pueden generarse más que en el pensamiento, quizás por momentos en que nos pudieron arrastrar. Al contrario, si simplemente

me quedo con lo que percibo, que es por sí mismo en el interior fruto de la acción creadora de un ser que es Amor, allí no queda otra cosa ni espacio ni lugar para el miedo o la angustia.

Una vez más, se demuestra que el resultado de lo que nos ocurre es causado por el poder que nuestra atención otorga a nuestra experiencia de la realidad. Concretamente, si damos poder a las construcciones mentales o por el contrario a nuestra esencia y única Verdad, aun sin conocerla.

El ser humano así se convierte en el jardinero que riega la experiencia y hace crecer una u otra planta, para finalmente regarse a sí mismo.

El acto creador se basa en el acto consciente de hacer y asume la responsabilidad de lo creado, sea esto amarse a uno mismo o a cualquier otra imagen en el espejo. Con la voz, hacemos lo mismo, asumimos la responsabilidad de lo que creamos. Dentro de uno solo esta uno. En uno está todo, nadie nos puede impedir en absoluto.

Lo importante es la experiencia directa desde uno, eso nos facilita la evolución sobre una base real y cierta.

Desligarnos lo máximo posible de nuestro personaje, tiene aspectos a veces no muy gratos, ya que en muchas ocasiones cuando estamos felices con nuestra situación actual, podemos vivir la fantasía de que nada cambiará, que seguiremos sanos, bellos, con dinero, con valoración y aceptación. A veces podemos estar embelesados con esta situación y puede que el separarnos de ello, nos cause cierto abatimiento ya que nos sentimos felices con nuestra vida y aceptar que nada de eso somos y que igualmente pasará, puede resultarnos poco apetecible.

En otras ocasiones, puede resultarnos una excelente manera de escapar a una situación que nos oprime y casi que quisiéramos escapar a ello a toda prisa.

El caso, es que si queremos trascender todas estas situaciones para “salir del avispero” y aspirar a una experiencia vital consciente se hace necesario llegar hasta las profundidades del alma, comprender de forma perfecta el momento presente e integrarnos mediante el amor en la aceptación de la propia experiencia sin apegarnos en ningún sentido ni reacción.

Por eso en muchos caminos iniciáticos se le llama el segundo nacimiento, que se da después de soltar todo el aprendizaje y conectar de forma consciente con el alma. Implica como adquirir una nueva personalidad desde la entrega al alma.

Todo esto percibido internamente, sin pensar en los conceptos o palabras utilizados para explicarlo. “Me miro dentro y llego hasta el centro, sin contar con lo externo. Nadie me escucha, ni me aprueba, ni me rechaza. Solo estoy yo escuchándome y aceptándome de forma en que pronto podre saber quién soy. Estoy deseando reconocerme para amarme”.

Este proceso de interiorización, llegado a su punto, nos conecta con lo eminentemente creado como consciencia personal, apoyada por energía real. Se sostiene a sí misma sobre la energía

creadora de la que dependemos. Algo así como una fuente de aire que mantiene una pelota girando en el aire. La corriente de aire mantiene de forma continua el existir, gracias a lo cual permanece nuestra consciencia.

En ese punto y gracias a la energía que nos sustenta, nuestro ser, desea manifestarse y actuar.

Es aquí donde ya nos ponemos a utilizar la atención y llevarlo a la vida práctica, como método de aprendizaje consciente.

Una vez que nos hemos vaciado de todo, tenemos al mismo tiempo el mismo entorno de acción, nuestra propia vida tal y como transcurre, veremos que nada ha cambiado y sin embargo nuestra disposición a amar lo que es provoca un giro de 180 grados con respecto a la vida. Cada acto, cada situación. Ya no estaremos impulsados por la inercia aprendida, sino que estaremos muy presentes en lo que hacemos y las repercusiones que tendrán nuestros actos. Nuestra vida será entonces para generar y mostrar nuestra capacidad de amar y dar lo que ya es una constante en el interior, ya reconectado con la fuente que reina sobre toda experiencia.

Para ello en el taller practicamos en profundidad la atención en el acto, en la acción, en el movimiento. Visto como el momento previo a la acción, la recolección de energía y la acción en sí misma. Cada pequeño movimiento puede ser entonces experimentado como el movimiento de nuestro Ser.

Definimos el punto intermedio entre impulso creativo y acto creador. El punto intermedio, es un proceso alquímico dónde se gesta el cambio. Practicamos el poner atención en el punto intermedio, momento en el cual se produce el aflujo de energía o fuego alquímico que da como lugar el movimiento. Hablamos de formas, visualizaciones y técnicas para permanecer en el punto medio de forma continua.

En resumen, lo que hemos tratado finalmente en el 3 taller, es el proceso y las condiciones que han de darse para actuar con poder de forma consciente alineada con el propósito de nuestra alma.

Todo esto tiene un matiz muy profundo y podemos experimentarlo en el grado que deseemos o simplemente asimilarlo intuitivamente que quizás sea hasta más sencillo para muchos de nosotros.

Por resumirlo, el punto intermedio es el momento de cargar con infinito anhelo, deseo, amor, paciencia e intención lo que deseamos lograr con toda la energía necesaria para que lo que se manifiesta en la acción y a la postre en la forma, sea hecho posible. Sabiendo en sí mismo que lo que se manifiesta no es precisamente lo importante, sino la repercusión que tiene en las almas y su evolución, motivo por el cual encarnaron. En el último instante de presencia de nuestra alma en el plano físico, puede lograr expresar con el último aliento físico, la realización de su deseo de manifestación en la Tierra. Mientras nos quede un instante, hay tiempo para que la Tierra reciba nuestra ofrenda sagrada.

Hemos llegado a un punto de inflexión y realmente podríamos decir que nos hemos dedicado a eliminar las creencias aprendidas y a delimitar los elementos válidos para posicionarnos de forma efectiva en lo que nos trata.

A continuación trabajaremos con lo que haya quedado en pie, para empezar sobre esa base a experimentar.

Depende de nuestro trabajo personal que el curso llegue a ser algo trasformador y en ese viaje estamos. La intención como se os planteo era entrar en ese proceso personal de forma real. La idea es investigar con precisión todos los fenómenos constatando su resultado. No se pretende generar más ruido en el mundo del desarrollo personal, ni más teorías, ni fantasías nuevas.

Hablamos de elementos como “alma”, “Ser”, ”dimensiones”, ”planos”, ”energía”, ”centro”, ”corazón”, como conceptos o palabras que pueden instalarse en la mente e irlas repitiendo como papagayos como si se tratase de un conocimiento aprendido y estático. Por favor, no lo es en absoluto. Usamos las palabras para intentar referirnos a algo vivo, que se renueva a cada instante desde la “presencia” continua. Hacemos el compromiso de rechazar toda idea mental sobre lo que tratan esas palabras de referir. Busca siempre la experiencia directa de como sientes lo que refieren en tu interior, sin pasarlo por la mente, ni el pensamiento, ni la interpretación. ¿Ok? Cuando leas observa cómo se mueve tu interior en referencia a lo que se expone. He de repetir esto constantemente, ya que continuamente matamos la experiencia en base a comprenderlo y razonarlo.

La experiencia continua muere en nuestro pensamiento y se sepulta en nuestra memoria.

Por otra parte puede ocurrirnos que al buscar dentro esa experiencia sintamos que nada ocurre allí que sea digno de valoración. Cuando nos dicen, la verdad está en tu interior, entonces miramos dentro en busca de algo y generalmente dentro no vemos nada, pensamos “no hay nada de interés” ¿cómo pretendo que esté la verdad ahí?

Resulta que esperamos encontrar algo que se represente según se representan las cosas en el mundo de la forma el cual es el único que realmente creemos que exista en la práctica y por eso cuando miramos dentro no vemos nada, **precisamente que tenga que ver con la forma**.

Es lógico que no veamos nada según esa percepción. Lo que hemos de ver es precisamente al que **observa** que no hay nada. Ese que observa es el alma anhelante que busca y precisamente en ese vacío está el observador que mira fuera. Está lleno de sí.

Ese vacío según lo externo está lleno del que observa y ha de observarse a sí mismo para ver que el vacío contiene la totalidad sin forma de lo que Es.

Cuando estamos sintiendo al que observa, tenemos una base para mirar dentro, es decir, ser el observador que se observa a sí mismo, de esta forma establecemos conscientemente el contacto con nuestra alma.

Cuando percibimos a ese observador en el interior, podemos empezar a respirar desde esa percepción, ampliando ese espacio interno para que ese que sentimos ahora crezca y se expanda con cada respiración hasta abarcar toda realidad interna y externa, todo está en uno, “más cerca que los pies y las manos”.

Poner la atención en esa realidad absoluta nos conecta de forma directa con todo el potencial energético del universo, que es contenido en una gota de agua.

Entendemos ahora el potencial que reside en un solo átomo de materia.

Solo con poner nuestra atención en esta realidad, cerramos el circuito que activa el proceso de volver a casa, sabiendo en realidad que nunca salimos de ella.

Voz y energía

Prácticas de escucha energética con voz y sin voz. Reconocimiento interno de la energía. Identificación de la intencionalidad energética. Consciencia y manejo de los estados energéticos. Apertura de canales.

En este cuarto taller del curso vamos a trabajar con la energía, basados en lo trabajado en los tres anteriores. Sobre la base de haber contactado con lo real, como único punto de apoyo para lograr un efecto suficiente y necesario para poder hablar de transformación, evolución, sanación y poder.

El resto de talleres del curso son eminentemente prácticos y dinámicos y se necesita trabajar los 3 primeros hasta lograr una base sólida. Si las prácticas se realizan en grupo tienen un componente muy positivo a la hora de reconocerse interiormente en el otro en los mismos planos internos. Pero no hemos de olvidar que el proceso ha de ser completamente personal experimentado en lo interno, sin pensamiento ni componentes externos. El estar acompañados en la misma acción, nos ayuda a identificar como reales ciertas experiencias que se comparten desde lo interno.

Algunas prácticas sencillas a realizar en pequeños ratos de que dispongamos:

Sentarse a respirar con los ojos cerrados, escuchando el sonido y el efecto que la respiración tiene en nuestro cuerpo, hasta sentir que la sensación se amplifica sintiendo que estamos envueltos y presentes en la vida, de forma que logremos abstraernos absortos en el disfrute de sentir la respiración, con la motivación de abrirnos a recibir vida, más, más y más.

El mismo ejercicio emitiendo sonido, buscando la resonancia o eco interno de nuestra voz, hasta que el sonido se haga uno con nosotros mismos. Generalmente la acción dedicada desde y en uno mismo intensifica la importancia de nuestra experiencia directa.

Ejercicios de enfoque del entrecejo en la yema del dedo corazón percibiendo la sensación al acercarlo y moverlo con ojos cerrados a lo largo de la cara, la cabeza y el cuerpo. Percibir la reacción y sensación del cuerpo en respuesta al movimiento. Lograr establecer una relación directa entre nuestra atención y lo que hacemos en cada momento en el medio físico, nos ayuda a ser mucho más conscientes de cómo se emplea nuestra energía, que en muchos casos no controlamos. Sin atención, en muchos casos se pude decir que “deciden por nosotros”.

Ejercicios de dar calor a nuestro cuerpo a través de la atención. Por ejemplo enfocar a la mano derecha percibiéndola como un ser vivo autónomo. Mediante la atención sentimos lo que siente la mano. Nuestra mano. En estas prácticas simples en las que la atención intensifica la energía que se percibe en las partes del cuerpo donde enfocamos pone de manifiesto la importancia de la atención a la hora de llevar una vida intensamente conectada.

Prácticas de acercar las manos a objetos o personas muy lentamente percibiendo y reconociendo la energía que percibimos o nos transmiten. Probar a realizarlo con los ojos cerrados con la intención de reconocer el objeto.

Jugar a percibir a personas con los ojos abiertos y luego cerrados, comprobar si podemos reconocer a cada persona a través de la energía que percibimos de cada uno.

Prácticas de observación del punto medio, de pasar del no hecho al hacer, dilatando el punto medio y en algún caso permaneciendo inmóviles en él. Sentir como podemos estar en ese instante disfrutando de nuestra libertad de ser y hacer, sintiendo el efecto energético de haberlo realizado. ¿Cuál es la diferencia energética de disfrute entre el justo antes de hacer y el hacer? Si los cambios que se experimentan al hacer son internos, ¿Necesitamos hacer realmente para experimentarlo?

Las posibilidades son ilimitadas. Podemos probar de cualquier forma, con la práctica veremos que somos capaces de leer la energía sin siquiera poner intención en hacerlo, formará parte de una nueva forma de vivir, donde desde luego seremos absolutamente libres con respecto a los acontecimientos externos.

A continuación, vamos a partir de una variación de la práctica del punto medio.

Práctica - Reconocernos desde el punto medio

Nos colocamos en círculo a distancia suficiente. A realizar de pie, igualmente interiorizados y sin esfuerzo. Únicamente abiertos a percibir y sentir. Dejamos que la energía acuda mediante la respiración consciente y mediante la apertura de canales. Nos imaginamos como si fuéramos la cola del pavo real que se abre en todas las direcciones cargándonos de energía desde cualquier punto de nuestro campo de manifestación.

Localizar un anhelo profundo con respecto a nuestra vida, algo que quisiéramos encontrar o vivir en la vida presente.

Imaginar que tenemos delante el ingenio que puede permitirnos satisfacer el anhelo. Conseguir lo que es tan importante para nuestra alma.

Al ir a accionar el ingenio, nos detenemos a escasos centímetro de pulsarlo.

Permanecemos en ese momento en que ya casi palpamos el logro de lo que anhelamos, un instante antes de saborearlo. Solo un pequeño movimiento nos haría pasar al estado de lograrlo, depende de un pequeño movimiento que podemos realizar con un suave gesto.

Permanecemos en el deleite de contemplar que ya somos uno con el anhelo, que disponemos del logro y respiramos en él.

Disfrutamos plenamente de saber que estamos en medio de lo anhelado, que podemos respirarlo recibiendo los efectos de haberlo logrado.

Ampliamos el grado de satisfacción y el disfrute.

Ampliamos la respiración sintiendo el aumento de la energía basado en la experiencia de realización y la enfocamos en un punto de poder. De esta forma estamos en un momento idóneo para dirigir la energía recargada.

Mediante la atención desplazamos el foco energético a lo largo del canal central, la medula espinal.

Realizamos un recorrido enfocado a través de los puntos energéticos de nuestro cuerpo por un tiempo suficiente para activar energéticamente dichos centros.

Acompañamos en todo momento esta actividad mediante la respiración.

Llevamos el foco a través de los brazos hacia la palma de las manos.

Con las manos activadas iniciamos pasadas sobre la superficie del cuerpo sin tocar de forma que visualizamos como si pintáramos con luz nuestra fachada.

Iniciamos una profunda respiración y captamos ahora a través de las manos la presencia de nuestros compañeros como otros focos de energía.

Enfocamos mediante nuestras palmas y el entrecejo la presencia lumínica energética de la presencia de los demás y les comenzamos a pintar con luz proveniente de nuestra respiración pulmonar y energética. Del mismo modo sentimos en nosotros en efecto de la acción sobre nosotros.

Nos sentamos y permanecemos con las palmas hacia arriba absorbiendo luz del cosmos.

Descansamos en la complacencia de respirar luz.

La idea de esta práctica es comprobar que el efecto de lograr lo que anhelamos, puede ser logrado sin necesidad de que este anhelo quede representado en una manifestación externa. Sobre todo porque los más grandes anhelos difícilmente pueden ser realizados en la experiencia física, siempre serán parciales y poco duraderos. Sin embargo, esta práctica nos brinda la posibilidad de lograr la satisfacción de poder recibir el beneficio de poderlo vivir en cualquier momento. Trata de incidir en el hecho de que las experiencias se viven en lo interno y realmente no necesitan estar conectadas a hechos concretos externos para poder ser vividos incluso con más realidad que si hubiesen sido representados en la vida externa. Este punto quizás sea difícil de entender o aceptar, pero es de gran importancia para lograr disfrutar de una vida verdadera, atendiendo a las realidad del cuerpo por un lado y a la realidad del alma por otro.

Esta práctica también puede quizás resultarnos larga, pero lo es para la mente. Si permanecemos en la escucha de lo que ocurre, seguramente podremos experimentar una forma muy diferente de observar y experimentarlo, permaneciendo en lo que es.

Generalmente, son varios los componentes de nuestra forma de ser mental los que nos sacan de ese estado de presencia y son principalmente la inercia del "ego" y la memoria. Siendo el "ego" como ya hemos tratado, simplemente el mecanismo de identificación y supervivencia activo y regulado por nuestro grado de consciencia. Mientras que la memoria nos aporta el recuerdo de lo que nos está ocurriendo junto con el de la propia identificación con ese personaje que referimos con "ego". Podríamos tratarlo como la misma cosa, ya que sin la memoria del personaje no dispondríamos de la función del "ego". La amnesia supone realmente la necesidad de generar una nueva identificación mediante un nuevo personaje o simplemente permanecer en la no forma.

Hemos de tratar de forma detenida el efecto de la memoria ya que contiene muchos de los factores que nos impiden salir del círculo cerrado de nuestra vida, dónde vivimos sumergidos en un ciclo de experiencias que se repiten como el día y la noche.

La memoria es la que de forma continua proyecta al momento presente todo lo que hemos vivido y aceptado desde lo externo como lo que somos, hasta el momento actual. Es el sumatorio de todo lo que nos ha ido identificando desde lo externo y refleja todo el condicionante que hemos recibido. En global, sería el conjunto de comportamientos que nos han servido para sobrevivir. Esto nos lleva a creer que todo va a ser y debe ser igual, que si yo soy eso, lo seguiré siendo y es la mejor forma de sobrevivir, ya que hasta ahora me ha servido. Ante todo seguir siendo algo. Las experiencias que quedaron en nuestra memoria, nos están indicando que somos eso. Lo que todo ser humano necesita es ser algo, lo que no podemos es quedarnos en el concepto de no ser nada. En esta vida, ser algo es obligatorio, da lo mismo de que se trate con tal de ser algo. Parece que todo ello empezó cuando las cosas se empezaron a nombrar.

Se podría decir que vivimos según lo que nos dicta la memoria y esto se llega a convertir en el límite para nuestra experiencia a efectos prácticos.

Cuando hemos repetido muchas veces una actividad, tendemos a solapar la experiencia previa sobre la actividad presente, con lo que de algún modo condicionamos el resultado de la experiencia actual desenvolviéndonos de la forma habitual, segura y conocida, evitando que algo diferente pueda ocurrir. Por ello es mejor no usar la memoria en este sentido al menos cuando realicemos prácticas en los talleres. Estar siempre abiertos a experimentar como lo hacen los niños, como si en cada ocasión todo fuera completamente nuevo cada vez, como realmente es. Por mucho que nuestra memoria repita las situaciones mediante su proyección, siempre es diferente y los resultados pueden serlo igualmente.

El alma en sí misma al encarnar es la consciencia plena de existir, que al encarnar se olvida de sí misma y entra en un cuerpo. Cómo lo que no puede ser eliminada, la conciencia de existir, el alma recurre a lo que tiene para identificarse y reconocerse, no encuentra otro modo que

identificarse con lo que experimenta, su presencia en un medio físico, en un cuerpo, con lo que termina por aceptarlo como sí misma, se sienta cómoda o no. Lo cierto es que nunca olvidará el anhelo de sentirse otra cosa. De esa identificación con el cuerpo y la adaptación a la vida humana surge nuestra consciencia de ser humano tal cual la conocemos, generada y desarrollada según el entorno y las costumbres del momento. Todo podría quedar ahí y llevar a cabo una vida dentro de esos límites. La cuestión es que nos vemos accedidos por los latigazos del anhelo que nuestra alma nos hace llegar y nos impulsa a buscar y emular lo que nos transmite su impulso.

Lo cierto es que todo lo que vamos experimentando nos va autodefiniendo y ese deseo de existir empieza a definirse según lo externo, lo va identificando, cediendo de ese modo a creerse ese algo.

Cada mañana al levantarnos, después de desconectar de nuestro personaje durante la noche, probablemente pasemos unos instantes en que no recordamos quien somos ni en qué momento de nuestra vida estamos ubicados. A veces incluso si hemos soñado sobre otra época de nuestra vida, o en un espacio imaginario que no hemos vivido, nos cueste un tiempo volver al momento actual. Realizamos entonces, una petición a nuestra memoria que es la que se encarga de indicarnos, quien somos, en que situación estamos, cómo me encuentro, qué cosas tengo que hacer y en seguida nos ponemos en marcha para seguir el curso imparable de los acontecimientos. Apenas cedemos unos instantes a cuestionarnos si realmente lo que hacemos es lo bueno para nosotros ni nos damos tiempos para estar en nuestra paz. La práctica de la meditación diaria nos va a permitir esos momentos de estar fuera de nuestra memoria, abiertos a lo que no cambia, nuestra presencia interna.

Sin duda la memoria tiene su importancia práctica, pero aquí hemos de analizar hasta qué punto esa memoria delimita y programa nuestra vida. Bajo el aspecto de liberarnos de lo que no somos y creemos ser, la memoria es el gran enemigo que limita nuestra movilidad y acción.

Práctica - Empezar de nuevo

Ejercicio con tambor, para ayudar a sacar fuera todo eso que sentimos como una programación limitante, ayudándonos con los pulsos del tambor. Con la inspiración nos conectamos con todo lo que intuimos nos limita en la experiencia vital cargándonos de energía vital y con la expiración lo expulsamos fuera mediante nuestra voz. Hemos de notar poder en la acción de sacar con la voz, es un momento de ser expresivos y contundentes, creíbles.

Para este ejercicio, no recordaremos nada de otras prácticas, como si fuese la primera vez que lo vamos a vivir, con resultados diferentes, cada vez.

Las cosas que nos han ocurrido no somos nosotros. Nada que recordar sobre nuestro concepto de uno mismo anterior.

Precisamente estas prácticas en grupo, en las que insistimos en compartir con nuestra voz el espacio interno, nos ayudan a identificar ese mundo interno en los demás, lo que refuerza

nuestra propia identificación de nosotros mismos en la otra realidad y nos aporta autonomía y alegría de ser, basados en lo que somos internamente. Como cuando un niño, logra confiar, ya no dejará de andar. Cuando una percepción que no puedes tocar, la percibes una vez, otra vez y otra vez, al cabo del tiempo igual logramos percibirlo de forma tan tangible como un objeto físico. Nos aporta cada vez más seguridad incluso que lo que podemos tocar.

Toda esa percepción constituye la realidad del alma, con lo que nos abrimos al mundo real que permanece. Cuando se empieza a caminar, ya no paramos.

En nuestro estado actual, cuando contemplamos estas cosas desde nuestra mente pensante, esta nos indica que no hay nada más y simplemente no puede verse mediante las dimensiones aprendidas. Es como querer ver redonda la luna con unas gafas cuadradas.

Hoy puede pasar algo diferente, no es como las enésimas veces anteriores, se trata de algo totalmente abierto y nuevo. Incluso aunque lo que nos ocurriera ayer fuese extraordinario.

Cada día todo puede ser diferente, ocurra o no algo trascendental, sí es trascendental estar en el presente en cada momento. Podemos llegar más allá en la vivencia de lo sencillo si permanecemos abiertos a la percepción extraordinaria de cada instante.

En los talleres trabajamos con el mundo interior que permanece como oculto y lo ponemos en comunicación con el mundo exterior. Generalmente conceptuamos que lo único que debemos atender y dar respuesta, es a la demanda externa, mientras que lo interno se oculta y protege de forma auto existente, pero muy poco operativa en la práctica del día a día.

Vivimos como si lo interno no existiera o de espaldas a ello, a pesar de que sabemos que es nuestra realidad, nuestra verdad. Lo anecdótico es que lo ocultamos como si se tratase de algo prohibido o inapropiado. Esta tendencia a ocultarnos se convierte en un hábito inconsciente, resultando en una autoalienación sistemática.

Vivimos conectados con una realidad mantenida en lo externo, cada día esa realidad continúa, pero internamente no logramos sentirnos plenos ni satisfechos, vemos que existe demasiada diferencia entre lo que vivimos en relación con los demás y lo que sentimos verdadero dentro nuestro, acostumbrados a permanecer encerrados y a veces sin siquiera darnos cuenta con una sensación un tanto depresiva de no poder ser como uno siente ser, de sentirnos forzados a seguir un juego que no nos convence.

Así que en esta situación si se nos pide mirar dentro nos encontramos con un vacío en el que se manifiesta una soberana desatención hacia nosotros mismos. En ocasiones es de tal magnitud que haríamos cualquier cosa por no darnos cuenta de ese gigantesco vacío de nosotros mismos. No es de extrañar que oscilemos entre el no querer ver y el pensar que nada de valor se encuentra en él. Preferimos quedarnos con un: “he de mantenerme conectado con lo externo que sí existe y comparto, mejor que estar solo”, o “lo interno me produce inseguridad y cuestionamiento, no puedo seguir prestando atención a esto que solo me causa malestar. Además ser consecuente con lo interno me causará dificultades y no me lleva a ninguna parte.

No quiero renunciar a la aprobación de los demás. Aunque a veces me sienta obligado es mejor eso que no sentirme marginado", etc.

En los talleres, nos cedemos un espacio de confianza dónde podemos adentrarnos en el interior desde la honestidad y sinceridad de lo que somos. Vivido de esa forma se establece un vínculo que genera gran confianza con la que podremos conectar con las energías ocultas y densas que quedaron retenidas y ocultas en las cavernas de nuestro interior, bloqueando órganos y generando bloqueos de todo tipo.

Generar este espacio de confianza es fundamental para que los participantes fluyan y no se sientan bloqueados. Se trata de llenar el espacio de la sala de una energía de naturaleza similar a la de nuestra alma, acción bien sencilla cuando el alma está activa y sabe tender los puentes necesarios. Una vez más, esta acción la guía la "fe" bien entendida. La fe que ve esa energía del alma aunque no se reconozca con los ojos, pero que es inmensamente poderosa en base al conocimiento que de sí se tiene.

En muchas ocasiones, por no decir siempre, la fe es la que garantiza el logro de llegar a las almas de los participantes, de manera que estos sientan ese acceso directo a su propia percepción, pudiendo de esta manera transmitir luz y ayudar a reconocer la verdad en su interior.

En esta labor, pueden colaborar todos aquellos que ya posean igualmente la seguridad de percibir la verdad que no se ve con los ojos y que se asienta en la fe que ve más que el suelo que pisanos. En esa labor de manifestar presencia, confianza y guía todos somos gratamente acogidos por que nos reconocemos como de la misma tribu.

En esa situación, el mirar dentro, el reconocerse, el escucharlo, el sentirlo, el prestarle atención y permanecer conectados con nuestro interior se torna mucho más sencillo. Si en esos momentos además nos permitimos que se exprese libremente con la voz, sin ningún juicio ni mente ni memoria, de forma que nos revitalizamos y tomamos consciencia de ser, para que cada vez lo sintamos más y lo veamos viviendo y reflejado en el mundo externo, entonces habremos roto el maleficio de vivir encerrados. Por ello, le podemos llamar "despertar" o nuevo nacimiento, cuando afianzamos de forma consciente esa nueva manera de ver el mundo sin más apoyo que la aceptación interna de ser y existir, sin muletas.

Fijaros que todo lo que somos permanecía ocultado y ofuscado y ahora lo dejamos salir mediante el sonido que materializa lo que somos verdaderamente en lo externo.

Recuerda que el sonido puede iniciarse desde nuestra parte inmaterial u oculta y caminar hacia afuera materializándose en un aspecto externo de este plano de vida, con lo que logramos ser nosotros dentro y fuera.

Le damos presencia y forma en el lugar que hasta ahora era nuestra cárcel. Ahora libres, somos fuera como somos dentro y podemos reconocernos desde fuera en el sonido de la misma forma en que antes solo llegaba lo que no somos. ¿Nos damos cuenta de la importancia que tiene romper esa barrera?

Todo ello puede movilizar muchos procesos o recuerdos no expresados y lo que vamos a hacer es con la voz, expresarlos delante nuestro y operar con ello, soltarlo o incluso expulsarlo, es decir jugaremos a ver delante todo lo que vamos conectando, moviéndolo y dinamizándolo con las manos de forma que circule y se resuelva.

La voz usada desde la conexión interna, es un medio muy plástico y maleable, como la arcilla en manos del alfarero. Cuando estamos interiorizados podemos visualizar esa arcilla maleable, dándole forma como sintamos.

"**Disfrutar de mí mismo permitiendo la expresión de lo que soy**".

Lo que nos afecta, nos activa y esto nos posibilita a trabajar precisamente con lo que hay detrás de lo que nos afecta de forma que nos capacite para resolverlo y liberarlo, por ello hemos de agradecérselo a nuestra propia reacción y sensibilidad.

Trabajar con el mundo de lo posible. Somos magos y magas de la voz.

El lograr trabajar con el mundo real interno, también nos posibilita a interactuar con la mente colectiva y el campo emocional.

Recordar que tomamos el poder cuando estamos asentados en la verdad de lo que somos.

Práctica – Tomando el poder

Esta práctica representa un avance real muy importante sobre muchas otras que hemos realizado, podría tratarse incluso de la práctica definitiva que puede cambiar nuestra vida.

Para ello nos basamos en muchos aspectos ya tratados y lo vamos a representar gráficamente, según se va indicando:

- Tenemos ya bien diferenciada la parte de nuestra experiencia que se corresponde con lo que no cambia en forma de observado. Se trata de la parte real, que es sustentada por el creador en todo momento y que generalmente permanece dormida u oculta a nuestra atención.

- Por otra parte está nuestro personaje con todas sus cualidades activadas desde lo que creemos ser y nos ha servido para vivir con mayor o menor éxito.

Llamaremos "A" a la primera y "B" a la segunda. Como hemos ido practicando hemos aprendido a identificar "A" y "B".

Sabemos que "A" se sustenta en una energía real y que B se genera desde el olvido de "A" y de la influencia externa. Por lo tanto, es lógico comprender que la situación de B es altamente inestable y débil ya que depende de lo externo, que no solo es cambiante y caprichoso, sino que está afectado por el paso del tiempo.

Vamos a visualizar "A" y "B" en el espacio.

Ahora imaginemos que ponemos sobre “A” un peso considerable para que lo sujete, para después ponerlo sobre “B”. “A” está apoyado sobre una realidad y posiblemente tenga capacidad para sostenerlo, ya que su punto de apoyo está sobre su base. Mientras que “B” tiene su punto de apoyo en “A” realmente, ya que como “B” no existe o si existe es tirando de “A”. Si ambos están unidos por una cuerda que representa la energía que llega desde “A” para mantener con vida a “B”, lo que ocurrirá es que B caerá hacia abajo y quedará colgando de “A”, ya que “A” es capaz de sujetarlo.

Este ejemplo muestra con claridad la situación real que todos vivimos con mayor o menos distancia entre “A” y “B”.

Definimos la distancia entre “A” y “B” como el grado de identificación con un personaje y la medida en que estamos implicados con dicho personaje en la vida. Así. Podemos posicionar a “A” como un punto central e infinitas posibilidades de “B” que podrían haberse dado y que distan de “A” en unas coordenadas y distancias.

La práctica propuesta propone encontrar nuestro lugar en “B”, reconocer su grado de distancia con respecto a “A”. Nadie puede indicarnos cuán lejos estemos, ni lo pueden saber, solamente nosotros hemos de identificar y reconocer esa distancia. Es fundamental saber lo alejados que estamos de “A” y el grado de escucha que estamos dispuestos a activar para recibir esa información que “A” nos aportará con toda seguridad.

Una vez estemos dispuestos a reconocer a “A” en la lejanía con los ojos cerrados iniciaremos una respiración sobre “B” de forma que sea como el motor que nos ayudará a ir sobre la cuerda de energía que nos llega desde “A”. Esa cuerda es más real incluso que la materia física de nuestro cuerpo, ya que “B” existe porque existe “A”, así que podemos caminar por la cuerda con cada respiración siendo muy conscientes de nuestro progresivo acercamiento hacia “A”.

De igual modo que con la respiración, nos apoyaremos con nuestra voz, que ira tomando forma y consciencia en transmitir lo que estamos experimentado internamente.

La idea es acercarnos a “A” lo más posible hasta que “B” y “A” sean lo mismo.

Cuando logremos esto, estaremos asentados en nuestro poder y no habrá peso que pueda con nosotros. El poder del Todo estará en cada uno, ya que estaremos sobre nuestra Verdad, indiferenciada, libre de pensamientos y de identificaciones creadas desde el olvido. Habremos reconocido la grandeza de ser “A”.

Realmente, quien logre esto, podría simplemente desaparecer de esta realidad física si avanzase hacia ello. Sin embargo tanto si nos quedamos a cierta distancia de “A” como si llegamos hasta ella, es vocación de “A” estar aquí prodigando el efecto de su luz en el mundo físico en el que estamos. El tiempo de estar aquí, parece decidido desde “A” despierto con lo que no ha de preocuparnos, ya que es el mismo “A” quien ha puesto los límites a esta experiencia terrenal. La cuestión sería entonces, ¿cómo prefiero vivir como “A” o como “B”? o ¿cuán alejado de “A” quiero estar mientras vivo? ¿Qué decides tú? ¿Cómo prefieres vivir?

Como “A” disponemos de grandes capacidades para estar en el Ser y compartirnos desde allí en este plano. Cuanto más cerca estemos de “A” más capacitados estaremos en dar amor en base a una mayor comprensión de la finalidad de la vida, lo cual no quiere decir ir realizando milagros por todas partes. Básicamente se basa en amarlo todo como se manifiesta basándonos en el respeto a la experiencia de cada “A”-“B”.

La acción entonces estará sujeta a ciertos límites o posibilidades basado en un “código ético” que definirá la forma en que podremos actuar como proyectos de ser un “A”.

La forma más directa de hacerlo que siempre se nos ha indicado como más importante y fundamental es hacerlo uno mismo en el interior. La idea de salvar al mundo es claramente contrapuesta a ese “código ético” ya que se considera que el mundo es capaz de salvarse a sí mismo al igual que nosotros mismos. Por ello no se acepta ninguna acción compasiva sin antes haberla realizado en uno mismo. Uno ha de “salvarse” antes de pensar siquiera que puede “salvar” a otro.

Mientras damos pasos reales hacia “A” conectándolo desde nuestro mundo interno iremos expresándolo en el mundo externo sin pretenderlo y esto tiene en sí mismo un paralelismo en el trabajo con la mente global. Cada paso que damos tiene un efecto que inquieta e interesa al universo, ya que uno de sus creadores se está sincronizando con la Verdad.

Esto tiene un efecto en la mente global y supone una nueva razón de ser para que la experiencia continúe, ya que da frutos y se nutre.

En muchas ocasiones no podemos diferenciar entre lo individual y lo social, no sabemos que es lo que nos afecta y puede tener mucho que ver con la psicología colectiva.

Cuando accedemos a estados internos, también accedemos a planos de mayor transcendencia y poder, para cambiar e interaccionar con las cosas. Nos volvemos más operativos, con capacidad de influir en el grupo en general. Siempre respetando ese “código ético” basado en la libertad de la experiencia de cada creador individual.

En esos planos hay una materia dúctil maleable. Allí tenemos muchas posibilidades sobre el entorno y la población. Lo que hagamos en esos planos tiene un efecto directo en la consciencia grupo si nos sanamos primeramente a nosotros mismos.

La interrelación entre la consciencia de grupo y nuestro estado psicológico es enorme. En muchas ocasiones nos creemos que se trata de algo nuestro y resulta que es de lo externo.

Realizar este proceso de desprogramación conceptual es muy importante para crear distancia con nuestros estados y con el control social.

Cuando un día nos sentimos de un modo y al siguiente de otro muy diferente puede ser que se deba a cambios en la consciencia colectiva.

Cuanto más practicamos de esta manera, internamente nos hacemos más expertos en identificar lo que ocurre, en por qué nos pasan las cosas. Con la práctica, seremos capaces de desconectar de un estado que nos viene como impuesto y conectar con el estado con el que deseamos ser y estar. Esto lo podemos conseguir poniendo voz a nuestro interior como hemos practicado y mediante la escucha atenta a nuestro sonido.

Cuanto más ponemos expresión en lo que no expresamos, estamos bombeando fuera lo que solo es una emoción que no se expresa, de forma que podemos verla fuera y crear así distancia. Ello ayuda enormemente a saber que no somos eso.

Tendemos a pensar que nuestro estado emocional es uno mismo y que somos eso. A veces de un modo y otras de otro.

Resulta que hay un gran porcentaje en la percepción de uno mismo que tiene que ver más con lo global que con uno mismo, más con lo que no soy que con lo que soy. Si somos pasivos en ese sentido, de alguna forma no podremos hacer otra cosa que esperar que pase el tiempo a ver si las condiciones externas mejoran para poder encontrarnos influidos de otra forma más gratificante.

Mientras vamos expresando lo que sentimos en el momento presente, vamos identificando lo que somos y lo que nos. Este proceso de sacar fuera con la voz lo que sentimos, nos permite verlo representado fuera y observarlo con perspectiva, como separado de uno.

No podemos operar en nuestro interior, si la emoción está dentro. Sin embargo si la expresamos con la voz si podemos observarlo fuera. Saquemos todo lejos del que observa.

Este proceso de distanciarnos extrae de nosotros la parte circunstancial que no somos de forma que podremos manejarlo, dejando en nuestro interior la parte que si somos y vive. Cuando está fuera tenemos atención, ojos, oídos para escucharlo.

También podemos proyectar fuera eso que somos, igual el feedback que recibimos es mucho más auténtico, grato y amoroso que lo que nos devuelven las personas actualmente para nuestra sorpresa.

Este proceso es muy interesante, porque podemos poner consciencia en poder contemplar lo que nos ocurre desde lo verdadero interno, ahora mucho más relajado y libre.

Lo que sentimos, tiene mucho que ver con lo que nos ocurre y nada de eso somos, si lo sacamos queda lo que somos invariable. A través de lo que identificamos que somos, podemos lograr atendernos, escucharnos y amarnos, en definitiva vivir desde la Verdad.

Cómo el alma es un alma que viene del amor, de la conexión total, lo que ocurre es que lo anhela debido al olvido no sabe dónde ubicarlo, entonces lo busca, ¿en qué? Lo busca en el cuerpo, en lo que experimenta, en el amor de la madre. Mientras tanto el alma va renunciando a su propia percepción de que lo que obtiene no se ajusta a lo que anhela, de forma que va realizando

concesiones en la que termina por auto engañarse aceptando como auténtico lo máximo que logramos a través del cuerpo. Pronto el alma aprende renunciar a muchos de sus anhelos porque no le iría bien mantenerlos vivos.

De esta forma se empieza a generar en el alma, el pensamiento primero y después el hábito de "eso me lo tengo que guardar". "No me puede ir bien, porque si no, no me van a querer". "No puedo ser yo, porque si lo soy no me aceptarán". "Si muestro mis dudas, seré tachado de inapropiado, raro, extraño, diferente, desconfiable, insocial, irrespetuoso, mal compañero". Resulta más ventajoso ser uno más, fácilmente encasillable, normal, conocido. ¿Quién se puede resistir?

Luego existen ciertos pensamientos muy anclados en el inconsciente. Un ejemplo de ello es "el ser humano es malo por naturaleza. He de estar siempre prevenido porque tendré que defenderme". Esas creencias colectivas de algún modo nos predisponen a no creer el que cada ser humano decide libremente lo que es y no nos damos cuenta de que todos nos vemos impelidos por igual a dar respuesta a esas creencias, terminando por pensar que realmente el mundo es de esa forma. ¿Y si todos los seres humanos somos como tú frente a una creencia enquistada? Podemos aceptar que siendo normales nosotros mismos, la inmensa mayoría de los seres humanos somos similares y por lo tanto podemos dejar de alimentar esas creencias injertadas que son las responsables precisamente de nuestra pasividad.

Nuevamente, dejar la memoria al margen nos ayuda en esa intención ya que podemos abrirnos y percibir lo que se manifiesta en nuestro interior y es verdadero, que con toda seguridad, nada tendrá que ver con esas creencias. Las creencias forman eminentemente parte del pasado.

Así pues, solo existe lo que percibimos en el momento en que estamos vivos en el instante. Incluso las prácticas realizadas anteriormente o todo lo que hayamos comprendido con la lectura del libro, se trata solo de memoria. En la medida en que logramos que lo que experimentamos en cada instante se integre en nuestra consciencia, activando el recuerdo del alma sobre lo que es y siempre ha sido, en ésa medida, deja de ser vivido como una memoria integrándose en el eterno presente, es decir, despertar a la realidad que no se contiene en lo físico sino sobrepuesto a toda experiencia.

¿Qué poca influencia tienen los injertos mentales cuando vivimos el presente, sin memoria?

Jugar con nuestros compañeros de taller a mostrarnos que percibimos unos de otros también nos ayuda en la desprogramación de nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre todo acerca de los límites auto impuestos sobre la experiencia.

En una ocasión reciente una persona me preguntó que pensaba sobre ella, al considerarse que la gente la daba de lado. Realmente que sorprendido, ya que mi apreciación sobre esta persona era muy positiva. Increíblemente la resultaba extraña mi apreciación. En muchas ocasiones nos valoramos mucho menos de lo que nos valoran los demás.

Podemos preguntarnos y compartir en el grupo:

¿Cómo creo que soy? ¿Qué creo que soy? ¿Qué creo que soy para los demás? ¿Qué creo que soy desde dentro de mí?

¿Desde dentro estoy seguro de que soy un hombre? ¿Porque he aprendido a serlo?

¿Por qué tengo necesidad de hacer cosas, de que me aprecien, de que me valoren?

¿Quién se hace esas preguntas? No somos nada de eso, ni feos, ni inteligentes, ahí dentro no somos ni hombres ni mujeres, somos nada y todo, según el momento en el espacio-tiempo. Fuera de él somos imágenes unas de otras de la totalidad.

Podemos también jugar a ver en el compañero lo que creo que soy yo y observar. Observar que eso que creo que soy esta fuera de mí. Libres de esa imagen, puedo percibir lo que soy verdaderamente. Los papeles en una obra se pueden intercambiar entre los actores, entender eso mismo en lo que llamamos la vida real es de gran utilidad. Ponte en el lugar de otro e interpreta su papel, verás cómo casi con seguridad reaccionaras de igual forma. ¿Por qué culparse entonces? Realmente lo que resultaría un cambio determinante es realizar una práctica de interiorización y reflexión, para que todos actuásemos de un modo más tendente a la armonía, la justicia y la paz.

Hemos aprendido a percibir un mundo físico material y hemos decidido que eso era amor, pero realmente cuando nos basamos en lo externo no podemos ni saber que es amor, al menos el amor que anhelamos desde el alma. Como hemos visto, en realidad somos algo, pero no el papel que interpretamos. ¿Por qué no aceptamos que estamos libres de interpretar algún papel, lo aparente o no?

Del mismo modo sabemos que cambia nuestro cuerpo pero internamente el tiempo es diferente, casi se podría decir que no existe el tiempo en el interior, en el mundo del alma, en ese mundo dónde no existen ni papeles ni circunstancias externas.

Reconocimiento de que todo lo externo no somos eso, no soy hombre, no soy mujer, podría ser un delfín, el alma está en todo, incluso en las rocas. Hay alma que lo habita todo.

Práctica - Reconocer el cuerpo como lo que es

Nos vamos a centrar en ese cuerpo humano concreto que nuestra alma ha decidido crear y alimentar, lo vamos a observar de una forma especial, ya limpios de toda memoria, sabiendo que no somos el cuerpo. Vamos a acceder desde nuestra consciencia alma a la conexión con nuestro cuerpo de forma consciente, poco a poco, lo hacemos con la edad que tenemos ahora. Vamos reconociendo la sensación en general como un todo y poco a poco nos fijamos en los movimientos que se detectan, quizás el latir del corazón, levemente percibimos la respiración automática. Percibimos como el aire que entra nutre y mantiene en equilibrio la sensación de estar a gusto. Según mantenemos esa atención, vamos notando una agradable sensación en la entrada de aire que se va intensificando con suavidad. Estamos profundamente atentos y relajados reconociendo nuestro cuerpo.

Me siento a gusto y feliz en él. Me alegro de ubicarme en un cuerpo suficientemente capacitado para sentirme bien. Según aumenta ese bienestar, me voy sintiendo mejor y noto que mi cuerpo se siente también muy bien respondiendo a mi bienestar. Cuanto más reconozco esa situación, mejor me encuentro y me doy cuenta que una sonrisa interior acompaña a un creciente nivel de luz interna.

De esta forma estoy habitando conscientemente mi cuerpo y esa sensación grata se extiende en cada célula del cuerpo. Me siento feliz por poder estar aquí. Una vez dispuesto a seguir el camino. Ahora consciente como alma que habita un cuerpo que me sirve para compartir una vida humana en el planeta Tierra.

Ahora, aquí instalado, reconozco lo que me rodea, mediante ese cuerpo que habito y sus sentidos. Siento que interactúo con el medio, con otras almas habitando cuerpos, con la madre Tierra a través de su contacto.

Me doy cuenta de que puedo mantener mi conocimiento de ser un alma y al mismo tiempo desenvolverme como cuerpo mientras este por aquí. Se trata de no olvidar mi naturaleza como alma y de no sustituir el conocimiento de mí mismo como alma, por lo que otros cuerpos o personajes indican sobre mí. ¿Cómo podría interesarme creerme la limitación, si sé que soy un ser que trasciende la vida del cuerpo? ¿Cómo voy a actuar sobre unos valores culturales y egoístas si tengo activa la comprensión del alma? ¿Cómo voy a llamar amor, al amor humano si vivo el amor incondicional del alma?

Lógicamente si no se da el proceso de amnesia no cambiaríamos una cosa por la otra. Pero nadie nos impide recordar.

Aun así, recordemos o no, la realidad es que el alma está en todo momento mientras estamos sumergidos en una vida según la creencia físico/cultural. Con lo que no debería ser muy difícil acceder a ella.

Así, podemos lograr ese estado por dos vías similares, no habiendo padecido la amnesia o aparcando la memoria en la que se ha almacenado la identificación con lo limitado, el cuerpo, las percepciones desde lo físico externo o mías o de otros, etc.

En cualquier caso, dejamos toda creencia de nosotros y desde ese cero absoluto del alma, percibo mi cuerpo, percibo la sala, la luz, la lámpara, a los compañeros, noto su energía su presencia. En ellos tampoco hay memoria, simplemente presencia.

Ampliamos la respiración. Reconocemos el cuerpo físico aceptándolo con una sonrisa interior, ese cuerpo nos da la a opción de estar aquí así que lo amamos y gradecemos a nuestros padres por el cuerpo y su ayuda para estar aquí.

Sanamos genéticamente desde la consciencia todo lo que haya que sanar. No hay mejor forma de sanar el cuerpo que amarlo como una oportunidad para expresar el amor original aquí. Para que esté en condiciones idóneas para experimentar lo que necesitemos vivir. Abrimos los canales

y pedimos a la fuente de energía que nos nutra y colabore en todo lo que nuestra alma desee experimentar. Todo lo que estamos experimentado internamente lo proyectamos a todo lo que hay fuera, transmitimos lo que somos y eso mostramos. Lo que hemos sido siempre.

Vamos a observar cualquier movimiento interno que se produzca mientras abrimos los ojos.

Esa alma actúa como ese personaje que hemos adoptado, aun no siendo eso, estamos aquí como eso. Si estamos en armonía con la forma que el alma ha generado y lo integramos de seguro que seremos dichosos. Ahora actúo según estoy, lo que no me impide ser lo que sé que soy en mi interior. Si el alma, decidió experimentar ser piedra, he de ser piedra.

La frase “al Cesar lo que es del Cesar y a Dios lo que es de Dios”, viene a referirse a eso. Puedo por dentro estar en el alma y en el cuerpo ser piedra. La muerte física delimita así, la duración de esa experiencia concreta.

Vamos a estar atentos a lo que percibimos, **no a la información que nos presente la memoria**. De forma que la percepción interna vaya ganando en fuerza sobre lo predefinido.

Una de las programaciones más fuertes que necesitamos vencer es la de creernos hombre o mujer y lo que eso conlleva. Parecido a la edad. Igualmente podemos vivir como tal, pero internamente podemos percibirnos como almas. Son dos campos claros y diferentes, podemos ser coherentes con ambos mundos. No es aconsejable identificarse de forma absoluta con la experiencia. Aunque si esta se da podemos asumirla en el plano natural en que se manifiesta.

Todos tenemos algo que nos ha marcado profundamente y ha solidificado una creencia sobre la que hemos construido nuestra personalidad. También el olvido del alma se produce en muy diferentes grados. Es posible que algunos se hayan olvidado del todo y haya muchas cosas que no les afecta, entrando solamente en cuestionamiento cuando les ocurren cosas graves, para lograr la sensibilidad del alma. Otras personas son tan sensibles a los aspectos sociales y físicos que difícilmente se integran, mientras que otros simplemente son víctimas del sistema.

Lo cierto es que cada persona si sobre vive llega a un equilibrio gracias al cual se integra y le permite realizar una vida más o menos coherente. Por ello es muy importante el respeto a cualquier forma de pensar.

Dicen “No le pidas peras al olmo”, lo que implica respetar a cada uno según puede dar.

Generalmente estamos atemorizados a mostrar desconcierto, ya que en apariencia “vivimos en un mundo dónde todo el mundo sabe lo que quiere. El único que no lo sabe soy yo. Todo el mundo es feliz menos yo. Sólo yo tengo dudas sobre la vida, sobre mí. No voy a mostrar esas dudas o me marcarán como el raro”.

Nos sentimos mal por parecer que somos los únicos con problemas de identidad y lo ocultamos.

Resulta, que dadas las circunstancias lo extraño es no tener esas dudas. Pero pocas veces comunicamos esas cuestiones a los demás.

La diferencia está en que hay personas que no manifiestan ninguna duda y otras que lo somatizan creando un daño a sí mismas.

Aquí podríamos contar el cuento del rey que va desnudo y todo el mundo le dice que va bellamente vestido.

La muerte nos tira a bajo todo el montaje del personaje. Lo chocante es que vivimos como si pensáramos que fuéramos eternos. Hay muchas acciones que se construyen en base a que todo el mundo actúa de forma similar, lo sintamos verdaderamente o no. Permitimos ser como y según la circunstancia compartida con los demás.

El ejemplo utilizado sobre una creencia injertada ya comentado: "El hombre es malo por naturaleza", cuando en realidad tenemos a nuestra disposición ser en uno mismo lo que quiera. No hay que creer que todos somos malos. Yo que tengo acceso a ser lo que quiera puedo elegir lo que soy. ¿Hemos de aceptar que como el hombre es malo por naturaleza yo no he de desmarcarme y ser simplemente lo que soy, ni bueno ni malo? Nunca hemos de perder la consciencia de controlar lo que quiero ser, lo que sean los demás es otro mundo, no depende de mí. Se pueden poner cientos de ejemplos dónde podemos ser autónomos y normalmente no lo hacemos, cooperando en la programación global.

Venimos solos y nos vamos solos, todo lo demás se queda aquí, conflictos, faenas, lo bueno y lo malo, se queda. ¿Por qué preocuparse? Somos íntegros cuando venimos, somos íntegros cuando nos vamos. ¿Por qué no ser íntegros siempre? Todo esto tiene que ayudarnos a limpiar y a que no nos afecten las cosas que pasen sean las que sean.

Otra frase interesante: "Vende todo lo que tienes y sígueme". Se refiere a todo, conceptos, conocimientos, aprendizajes, creencias de uno mismo, apegos y por supuesto el cuerpo y todas nuestra cualidades, incluida la consciencia. Te vas a quedar sin nada de lo que pertenece al personaje, dalo, te vas a ir, no te vayas sin darlo, da igual lo que pienses, dalo a los demás. Déjalo aquí. No entres en conflicto, pase lo que pase y da tu capacidad y continua, no importa la reacción, da todo lo que eres.

Al final lo que das es toda la creencia de tener algo y ser lo que no eres. Con lo que te ahorras el proceso de desapego. Creernos algo es lo que nos dificulta a lograrlo, a hacer lo que realmente funcionaría. Por el hecho de escucharlo desde lo externo, ya adoptamos una acción basada en lo externo y no trasladamos al interno el reconocimiento de hacerlo. Podemos aplicarlo a esto que lees.

Se trata de sentir internamente lo que se indica. Todas las inercias aprendidas de nuestro cuerpo y mente, se basan en unas formas de funcionar que aplicamos por sistema a cualquier indicación que se nos dé, en vez de reconocerlo internamente para actuar desde uno mismo, sin basarse en lo externo ni esperar ninguna confirmación sobre el acto interno.

Si no lo hacemos, es el principio y la causa de que nunca se consiga. Imaginar que las indicaciones, las dice uno mismo reconociéndolo desde nuestro espacio personal del alma.

Qué difícil es dejar de prestar atención a lo externo de forma que condicionamos nuestra dicha interna a las cuestiones externas, de forma que seguimos con la inercia de querer que lo externo se adapte a nuestro gusto.

Desechar la memoria, también el concepto de no tener, de necesitar buscar la percepción de uno mismo. La memoria nos recuerda continuamente que hemos de estar así, es decir carecer de cosas, estar en una carencia, tener un conflicto concreto.

La dificultad de penetrar en lo que hay en la presencia, está en que cuando se nos plantea algo que implica una nueva comprensión, utilizamos los mecanismos habituales para comprender, sin percatarnos de que nuestra propia presencia es sensible a esa otra parte más amplia, que no se trata de las creencias o de la memoria. Entonces la nueva comprensión se va abriendo paso a través y por encima de esos conceptos y esas memorias. Es presente eterno.

Cuando estamos dentro, estamos conectados, cuando abrimos los ojos, se inicia la compostura, los mecanismos nos sabotean continuamente y se activan los pensamientos que nos proyectan al espacio mental en el que habitamos. Observar lo que ocurre al abrir los ojos, cómo se posiciona nuestra atención, es de gran utilidad para identificar el modo en que funcionamos dependiendo de lo externo.

Tomar el cuerpo sin memoria, estoy en un cuerpo de hombre, racionalizamos lo que nos ha tocado, tener la consciencia de saber que no soy eso, pero que acepto serlo, da mucha libertad. Esto es muy diferente a que la cabeza me diga eres un hombre y te pasa todo esto, no podrás ser feliz y te sale mal.

¿Quién o qué es lo que nos dice lo que somos continuamente? Lo que había antes. Nos ocurre a todos.

Mi consciencia va tomando el control de lo que hay, pero no me creo que eso sea yo, es solo un momento, un estado.

Práctica - Sacar el personaje y contemplarlo

Visualizar nuestra imagen de lo que creemos que somos según el mundo delante nuestra. Unas veces cargada de dolor, de peso, otras veces de felicidad, etc. Es una imagen que siempre está pendiente de lo externo y como se nos trata desde fuera. Es fácil imaginarnos ya que es la imagen que siempre nos trae la memoria sobre lo que somos y sobre nuestro estado lógico normal del momento. Es una imagen de uno que necesita ser valorada, apreciada suficientemente, incluso salvada. La imaginamos cada vez más retirada de nosotros, como si fuera nuestro holograma. Al proyectar fuera nuestra imagen viéndola como si no tuviese nada que ver con nosotros, la podemos valorar y comprender mejor. Su situación y su estado.

Podemos mandarla compasión y transmitirla comprensión, de forma que salga de su círculo cerrado de acción.

Podemos realizar una práctica de respiración de modo que sintamos la presión de aire suavemente en la parte superior de nuestras fosas nasales. Aire nuevo y renovado. Percibimos que en nuestro cuerpo hay energía que se intensifica en la medida en que prestamos atención. Estamos atentos a la energía que nos llega a través del aire que respiramos nutriendo nuestro cuerpo. Podemos percibir como el cuerpo se carga de energía con cada respiración. Si prestamos atención, veremos que podemos percibir esa energía en cualquier parte del cuerpo, sintiendo las células. Podemos respirar para la rodilla si sentimos que lo necesita o para cualquier parte del cuerpo dónde pongamos nuestra atención. La atención funciona así como fijador de la energía allí donde la posicionamos. Al soltar el aire soltamos todo lo que nos pesa o nos bloquea. Llenándonos de energía renovada y su intención.

Somos nosotros quienes cargamos y cualificamos la energía con lo que deseamos vivir. Nadie más que nosotros puede hacerlo para uno, por más justificados que nos sintamos en hacerlo de un modo u otro. Somos creadores de nuestro estado, por mucho que responsabilicemos a lo externo. “Desde ese espacio vacío, ahora me lleno de lo que he cualificado”.

Desde ese centro emanamos hacia el exterior el brillo de lo que somos. Esa energía cualificada desde nuestro presente de forma consciente no alimenta nada de lo pasado, si no que manifestamos al mundo lo que somos. De esta forma esa imagen deformada de nosotros que teníamos dentro, pierde su apariencia y se trasmuta en bienestar y luz, al modo en que nosotros sentimos que somos y deseamos manifestarnos.

Al tiempo que cogemos aire, energía y brillamos, empezamos a expulsar un aire ya descargado, que lo que hace es mostrar lo que somos en este momento.

Podemos iniciar un soplo ligero de forma que pongamos en esa presión de aire nuestra esencia diciendo al mundo lo que verdaderamente soy. Nada que ver con lo que pude ser. Ese aire se une a ese aire externo y sentimos que es percibido, su unifica con el aire global. Observamos lo que ese aire ocasiona en nuestro entorno, nos vemos reflejados en él y en el efecto que provocamos. Al respirar el aire que he cualificado me retroalimento y puedo amplificar el sentirme en lo que expreso en el aire. Esa imagen que recibo de mí mismo es mucho más acorde a lo que soy. Tanto es así que al sentirme a mí mismo, me surge reconocerme y amarme, ahora que me siento expresado fuera y me identifico como objeto merecedor de amor. Me siento mucho mejor, reconocido y aceptado. Un punto más allá sería unir al soplido un sonido acorde con eso que percibo y siento, de forma que su vibración amplifique y hace vibrante la experiencia de estar y ser, tanto dentro como fuera. La escucha de mi sonido se convierte en acogimiento amoroso de uno mismo.

La percepción que tenemos de nosotros mismos tiene mucho que ver con lo que nos ha ido pasando. Luego nuestra percepción depende de algo circunstancial, es decir nada de eso somos. Si ganas eres una cosa y si no ganas eres otra, sin embargo eres la misma persona. ¿Cómo

cambia la percepción que tenemos de nosotros mismos cuando somos lo mismo sea cual sea el resultado? Lo que somos, somos, invariablemente de lo que se nos muestre. Si sacamos todo eso que sentimos y nos quedamos sólo con lo que no cambia, lo que es, no necesita hacer nada, ni lucharse, ni aclararse, ni modificarse, ni que se valore. Nada de ello afecta al valor propio.

Al vernos fuera, nos da la oportunidad de reconocernos y aceptarnos, porque además nosotros nos entendemos perfectamente, nos comprendemos. Lo que nos pasa también se deriva de la necesidad de que alguien me entienda. Esa es la trampa derivada de la forma en que venimos y nos desarrollamos del modo en que nos ocurre a la gran mayoría.

Si soy yo mismo el que necesito entenderme me resultaría muy fácil, pero me hago depender de que sea otra persona la que me entienda, de forma que este intermediario es lo que complica el modelo. Si saco de mí, mi propia imagen interior y la observo en una persona que me colabora y paso a la observación, podría entenderla perfectamente. A una persona de fuera la damos crédito pero si volvemos a pensar en nosotros, ¿por qué no nos sirve nuestra propia aprobación? Esto es curioso, pero suena a dependencias innecesarias.

El poder vernos desde fuera y comprendernos mejor nos despierta la compasión hacia uno mismo.

Lo que nos afecta nos activa y esto nos posibilita trabajar con eso mismo. Lo que nos afecta entonces es la puerta que nos permite acceder a un aprendizaje, a la posibilidad de evolucionar. Así que he de verlo como un mensaje que me ayudará a realizar un paso cualitativo en la experiencia vital.

¿Por qué necesitamos un intermediario para amarnos a nosotros mismos? ¿Para aceptarnos? ¿Para comprendernos? ¿Por qué establecemos esa dependencia? ¿Se trata de otra creencia?

Es lógico que se desarrollen las dependencias según esta vida. Si uno a sí mismo se entiende perfectamente, ¿por qué no valora esa comprensión y necesita ser reforzado por la comprensión del otro? Pues porque aún dependemos existencialmente de la madre y su nutrición, en algún modo. Cuando hemos sido nutridos en la auto estima, generalmente dependemos menos o nada de la aprobación de terceros. Desde luego, esto refleja un enorme problema que se manifiesta en la sociedad.

Amarse a uno mismo, suele ser lo más complicado, pero en realidad es lo más fácil porque sólo depende de uno mismo, el límite lo ponemos nosotros mismos. ¿Entonces por qué nos resulta tan difícil amarnos?

Si tenemos un mecanismo establecido para lograr la autoestima dependiendo de algo externo es muy difícil lograrla fuera de ese mecanismo y en ese mecanismo aprendido existe la otra persona de la cual dependeremos. Si esa persona no existe la buscaremos para lograr el mismo fin mediante un intermediario. Cuando rompemos ese mecanismo, tenemos la posibilidad de lograr el valor propio de forma independiente, libre y sin límites.

En realidad, esto solo depende de uno mismo, somos nuestro único límite. Por eso motivo, realmente es fácil, depende de nosotros quitar ese intermediario.

¿Cómo algo que tengo al alcance de mi mano no lo cojo?

Lo extraño y raro es que necesitemos que alguien nos diga que está de acuerdo para que nos valoremos. Estos mecanismos se forjaron en hechos tales como, "necesito que mi madre me alimente para que no me muera". Necesito, necesito, forma parte de los periodos iniciales de la vida que son los momentos en que dependemos verdaderamente de ese intermediario que nos da elementos tan valiosos como la nutrición, el afecto, el cariño, etc.

Ocurre que si la madre no nos nutre con ese alimento tan necesario, recibir vida consciente, amor incondicional consciente, se estará en la queja y podemos estar toda la vida esperando ser nutridos de eso tan necesario, reprochando conscientemente o inconscientemente a la madre por falta de nutrición. Asumimos el rol de desnutridos ya que nuestra madre no fue capaz de nutrirnos en ese aspecto tan especial y cercano al alma. Así debía ser en un mundo consciente del alma, pero si nuestra madre no pudo hacerlo, no pudo hacerlo. Pero es que tampoco lo necesitamos si salimos del rol "soy hijo que necesita ser nutrido por mi madre". Si estamos en la disposición permanente de que es ella la que tiene que nutrirnos, se va a morir y yo me voy a morir sin haber sido nutrido. Pero todo eso es así, debido únicamente a esa creencia.

En el momento que uno decide, "pero vamos a ver, cuando abrimos nuestros canales, nos podemos nutrir cuanto queramos, no necesitamos a la madre. Es la madre universal la que nos nutre a todos, esa madre es la nutridora del universo con su amor incondicional".

Con ese conocimiento puedes mirar a tu madre a los ojos y pleno de haberte nutrido, decirla "ahora soy yo quien te nutre", "madre, cuanto te quiero". Nos convertimos en esos momentos en su madre y la nutrimos, ya que muy posiblemente ella no fue nutrida y no pudo lograr el amor a sí misma, motivo por el cual tampoco encontró descanso ni forma de nutrirnos a nosotros con ese amor incondicional.

¿Cómo va a nutrir a los hijos? Si a ella no la han nutrido. ¿Cómo va a amar ella si no se sintió amada? Pero si tú conectas con esto y aprendes a nutrirte de la madre universal, fuente de energía amorosa ilimitada, entonces te sanas y te conviertes en nutridor. Desaparecen todas las dependencias y las carencias que te atan a otras personas. Dejas de buscar en las personas esa nutrición ya que rebosas de energía amorosa hacia ti mismo. Todo esto va en la línea de terminar con una creencia limitadora tremenda, que es "yo no me puedo amar a mí mismo si otros no me muestran amor hacia mí". Dada esa creencia de carencia permanecemos inconscientemente formulando: "Me tiene que amar mi madre y además por obligación, no podré ser feliz porque no recibí amor, etc." Este efecto influye en todos los aspectos de la vida.

Una bella forma de recibir ese amor de la madre que no pudo darlo y vive atormentada porque es consciente de no haber amado, es darla ese amor nosotros mismos como hijos nutridos. Increíblemente esto sanará a la madre y descubrirá al fin que es capaz de amar aun así en el

lecho de la muerte, ya que ella fue incapaz de nutrirse para poder dar amor. Con un instante en que ella puede sentir ese amor, proceda de donde proceda, liberará sin duda a toda la rama familiar, sanándola de la peor enfermedad que existe, que es la falta de amor.

Conectar con la fuente ilimitada de amor, solo depende de uno, pero requiere soltar la auto justificación por no haber sido amado como anhela nuestra alma y le es propio.

Para lograr conectar también es necesario salir del enfado, por no haber sido nutridos. No hay que culpar a nadie, salir del pensamiento de cómo no me dieron amor permanezco en el enfado.

Si comprendemos lo anterior y lo logramos, nuestra vida comenzará a ir por otro sendero.

"¿Cómo voy a salir de ese enfado? Se me cae todo el montaje. Si me he identificado con el enfado hasta el punto de tomarlo como si se tratara de mi propio carácter. Me resulta muy cómodo mantener mi identidad a base de sentirme perjudicado, enfadado".

Por ello mostramos una resistencia a abrirnos al perdón a nuestra propia forma de estar en la vida, después de tantos años en que hemos visto normal y nos hemos justificado en base a lo que nos hicieron o nos ocurrió. Porque tendríamos que renunciar a una identidad auto justificada. El proceso de dejarnos de justificar por medio de la trinchera del enfado, es un proceso largo, pero siempre placentero de ir dejando, permitiendo que la generosidad de la vida vaya erosionando la coraza, dejando de culpar al mundo de dureza. Si me abro a la nutrición y la permito ¿Cómo voy a estar enfadado? De hecho sino lo permitimos es porque no podríamos seguir en el enfado. Si a alguien que le negamos un pan se enfada y luego se lo ofrecemos, posiblemente ya no lo acepte, porque se situó en el ofendido. Pero si es capaz de aceptarlo, previamente dejaría su enfado y después podría agradecer y disfrutar del pan.

Si lo que somos lo proyectamos en otra persona para vernos desde fuera, de forma que nos reconozcamos perfectamente, podemos entender que imagen le devolveríamos.

Si ese enfado por no haber sido nutridos, es lo que proyectamos, culpando a los otros por no darnos la valoración, entonces el feedback que recibimos es de rechazo y desagrado hacia nosotros, ya que inconscientemente les hacemos sentir responsables de nuestra carencia. Esto lo que propicia es que esa desnutrición se agrave y así en un ciclo sin fin. ¿Qué es ese feedback? Se trata de la reacción a nuestra imagen de enfado. Ni siquiera tiene que ver con lo que somos verdaderamente, ni lo que mostrarían si fuese nuestra verdad la que vieran.

Lo tóxico nuestro, más lo tóxico de ellos, nos retorna una imagen aún más distorsionada.

Entonces ¿Qué pasaría si borramos toda la memoria, toda la idea de que no me han nutrido, que no me han querido, todo eso fuera y me empiezo a nutrir yo?, "caramba, si soy amado, si la energía del universo me ama, me mantiene aquí vivo", empiezo a nutrirme, a alegrarme, a reconocerme, a quererme, y empiezo a mostrar al mundo lo que soy, el nutrido, el amado.

¡Qué situación tan diferente!

Es alegría, felicidad, amor, luz, generosidad, compasión, ¿Cómo lo van a percibir los demás?

"Qué persona, que luz tiene, desprende amor". Imaginar qué imagen nos retorna, mucho más auténtica y potente. Lo que somos es lo mismo, con un retorno u otro, sin embargo que diferente experiencia. Es un ejemplo interesante una vez más para mostrar la enorme responsabilidad que tenemos en cómo decidimos cualificar la energía. En ambos casos la recibimos y somos nosotros los que decidimos el modo de emplearla. En ello reside nuestro libre albedrío. ¿Me nutriré sin límite y entregaré al mundo esa nutrición o seguiré en la queja de que la vida no me ama manteniendo ese enfado?

No es más verdad ni menos verdad los retornos que nos dan, ninguno de ellos cambia lo que en verdad somos, la diferencia está en que desde la ignorancia propia de lo que somos decidimos cualificar la energía dependiendo del feedback. Esa es la cuestión, teniendo en cuenta que igualmente estamos en una dimensión de reflejos no reales, aunque aquí lógicamente lo vivimos en el tiempo como completamente reales, ya que vivimos en un mundo que nos retroalimentamos continuamente de las reacciones que causamos en los demás y las imágenes que se nos proyectan y proyectamos.

Bueno, pues con ese feedback nuevo, voy a ser lo que soy verdaderamente o lo que desee ser y lo que me llegue es un reflejo de lo que estoy siendo y reflejo, lo que me ayudará a reafirmarme sobre algo real si real es lo que manifiesto. Resulta que no dependo de lo que me digan pero me gusta reflejar lo que soy, ser yo y lo que me devuelve es un yo positivo, agradable, maravilloso, que desarma incluso la mala energía de la otra persona.

Incluso desde esa posición, puedes darle al otro un feedback positivo y liberador, ya que tienes sobre abundancia de seguridad y positivismo, es decir otro ser maravilloso, ya que uno mismo ha superado la creencia de carencia. ¿Qué otra cosa vamos a mostrar a los demás sino la sobreabundancia de todos?

Claro está, de uno depende dónde queramos estar. Nadie puede obligarnos a cambiar de visión, pero lo cierto es que la madre universal nos nutre a todos por igual, sin excepción. Si no fuera así, no existiríamos. Ni tú ni yo.

De ésta forma se cambia el mundo a través de retornarnos un feedback de amor, en vez de la creencia extendida de que el hombre por naturaleza es malo.

¿Cómo sería nuestra vida, si el feedback que recibiésemos fuera exactamente el que somos y necesitamos si todos mostrásemos que nuestra vocación oculta e íntima es el amor?

Hacer eso en el mismo entorno habitual para nosotros podría parecer difícil, pero la dificultad está en que no esperamos recibir un feedback diferente al acostumbrado. La realidad es que el feedback depende de uno mismo en gran medida, no de los demás, por mucha resistencia que parezcan mostrar los demás a cambiar la imagen que de nosotros tengan.

No hemos de aceptar nunca más de nosotros mismos una imagen limitada, basada en el feebback desde que nacimos. Limpiemos nuestras memorias de todas las circunstancias y sus efectos, soltemos todas las carencias y los enfados que nos causaron. Todo ello proviene de creernos limitados y de la frustración de no poder ser como el anhelo que nos trasmite el alma nos muestra que somos. Lógico que estemos enfadados.

Comparto una experiencia personal: A los doce años y medio un día de primavera mientras estaba en un campamento organizado por el colegio, en una tarde mientras nuestro tutor nos contaba cosas a todos, ocurrió algo. Fui sobrecogido por una percepción inmaterial de luz y amor que me envolvió de forma espontánea. Han pasado muchos años y me cuesta recordar la sensación. Pero fue lo más parecido al amor divino que pueda imaginar. El efecto fue que me saco por completo de lo que habría sido una vida normal. ¿Podéis imaginaros después de sentir ese amor lo que sería para mí vivir sin él en este planeta? Pues bueno, se generó en mí un inmenso enfado.

Se trataba de un enfado muy profundo, tan profundo como fue la experiencia de amor experimentada. Generalmente existe una relación directa entre la potencia del enfado y el daño sufrido, es lógico.

No entendemos muchas características de nuestras vidas, pero si algo hemos de aprender es que no podemos luchar contra la vida, por mucho dolor que se nos cause. El enfado es totalmente inútil. Si de algo sirven las experiencias adversas es para llevarnos a un aprendizaje o a una vivencia superior y de más amor.

Luchar contra la vida es inútil ya simplemente porque el mal mayor es inevitable. La muerte. Si aceptamos ésta ¿cómo no vamos a aceptar lo demás?

Si es inútil ir contra la vida, ¿por qué mantener el enfado? Si de algo pudiera servir lo que ocurre, aceptemos lo que hay y observemos qué nos muestra la experiencia. Internamente seguro que podremos afrontarlo y avanzar. No nos queda otra que confiar.

De esta forma, el cambio depende solo de nosotros. No podemos poner condiciones a los demás. Es uno mismo el que ha de dejar la memoria de uno aparte y actuar por uno mismo ya. No ha de importarnos la reacción de los demás, ya que lo que somos en cada momento no depende de ellos sino de nosotros y es nuestra memoria la que nos tiene estancados en lo que creemos ser. Por eso, se propone eliminar el efecto de la memoria. ¿Quién mantiene lo que soy? Yo mismo. Soy yo el que voy a borrar todo eso y voy a proyectar otra cosa diferente, lo que verdaderamente creo ser o incluso deseo, ya que sea lo que sea lo que proyecte se trata solamente de un reflejo. Instantáneamente los demás notaran el cambio, ya que no alimentaremos mediante la memoria eso que creímos ser. Instantáneamente los demás lo perciben y se desubican contigo de forma muy positiva.

Por ejemplo, puede ocurrirnos que al asistir a retiros de meditación dónde hemos estado conectados con nuestra presencia interna por un tiempo, al terminar y volver a nuestra actividad

diaria, sin darnos cuenta, al haber estado en ese estado más conectados y habernos nutrido por dentro, vamos a proyectar en nuestro entorno algo bien diferente a lo habitual y los demás lo detectarán de forma instantánea. Realmente sienten que la energía que te mueve es diferente, de forma que el feedback que vas a recibir cambia considerablemente. Esto podría originar un cambio en tus relaciones radical, sólo dependería de tu posibilidad de permanecer en ese estado diferente.

Pretendemos salirnos de forma completa de este proceso de feedback negativo, ya que ciertamente seguimos siendo vulnerables a su efecto. Lo ideal sería no necesitar ningún tipo de feedback ni basarnos en él, para ser lo que siempre hemos sido desde el reconocimiento que somos luz.

Hay muchas cosas que nos aportan ese aspecto positivo, pero van y vienen, somos consumistas de métodos y técnicas que nos sacan del ciclo negativo, ya sean mediante retiros de meditación, lectura de libros, películas conmovedoras, etc.

Lo que intentamos es lograr de forma consciente desentrañar estos mecanismos y eliminarlos de forma definitiva y poder lograr una vida más iluminada, más clarividente, más cercana a las características del alma, llena de cualidades que quedan por descubrir.

El quid de la cuestión, es no poner condiciones a lo externo para lograr la autoaceptación, se trataría de excusas. “No me afecta lo que me muestren los demás para permitirme ser lo que soy, si me afectase no podría hacer lo que he de hacer, ser yo mismo”.

La frase “si cambias tú, cambia el mundo” hay que saberla leer, porque el cambio real de uno es no cambiar nada fuera, para lograr el amor absoluto hacia lo que uno es sin condiciones. Nada hay que cambiar fuera, aunque quizás el mayor y único cambio necesario y fundamental es darme cuenta de que no dependo de nadie para cambiar y de que no necesito que nada cambie fuera. Cada cosa es lo que es y tiene una razón para serlo.

Al igual que se habla de no juzgar para no ser juzgado, también se podría decir, no cambiar nada en el mundo para no cambiar nada en mí, ya que tal cual es, es perfecto, al igual que el mundo lo ha de ser, experimentando cada cosa como tal. Solo puede ser lo que ya es, pretender ser lo que no se es, es el principio de la infelicidad, ya que es imposible, igual para uno que para el otro. Quizás lograr entender que lo que me ocurre es la forma más directa de encontrarme en lo que verdaderamente soy, con lo que para que desear cambiarlo. Quizás cuando se logre el objetivo de encontrarme llegando al amor, las condiciones ya no tengan sentido y desaparezcan. Entonces sí, veré que el cambio se produjo sin hacer nada directo para provocarlo.

No juzgar, es no poner condiciones al otro, ni a la vida. Poner condiciones es que el otro haga lo que yo quiero, e forma que si lo hace de esa forma “ya no le juzgaría”, es decir, exijo que el otro “vive a mis expensas, nació para servirme”. Eso no va a funcionar.

Precisamente, el no necesitar para nada que el otro haga, porque solo depende de mí, es lo que nos permite cambiar con seguridad. Pero si estoy mediatizando al otro en la forma de que

cambie su respuesta hacia nosotros como algo imprescindible para cambiar, estaré a expensas de lo que haga, que puede ser bien intencionado o darse cuenta y utilizarlo para controlarnos mediante esa debilidad. Lógicamente nuestro cambio estará muy dificultado.

Por eso uno llega a ser inmensamente feliz, cuando uno ya no depende de nada para regalárselo, ni de personas, ni de pertenencias, ni de sucesos o reconocimientos, encontramos así el camino libre, ya que solamente dependerá de nosotros. Libertad absoluta. La muerte absoluta de la creencia de necesitar reconocimiento para ser lo que somos en el no tiempo implica estar delante de la liberación.

¿Por qué tenemos tanta necesidad de otro para ser, siendo seres completos?

Os comparto un caso real muy común:

“Mi madre se quiere morir. La digo que se lo pida a dios y que si no se la lleva es porque algo ha de hacer aún. La digo que cuando se la lleve la llevará al cielo. Ella dice que no irá, que debía haber hecho las cosas mejor”. Realmente es así, ella no pudo hacer más. ¿Qué es lo que ella necesita realmente? Ser nutrida. Entonces cual es el siguiente paso, nutrirla para que se ame así misma. Entonces ella logrará estar en paz. Si logra recibir la nutrición, podría hasta el último momento, nutrir de forma mágica a sus hijos. Ella puede comprender en el último momento porque no pudo nutrir a sus hijos y ahora puede recibir el amor y perdonarse para a continuación lograr sentir amor en sí misma lo que le dará la posibilidad de sentirse capaz de amar a los hijos que crio. De esta forma se realiza la sanación en el amor de todo un sistema familiar, dónde de forma inmensa toda una familia puede ser nutrida y reestablecida. Sin duda tiene la llave para la sanación del sistema familiar. Depende que ella sea nutrida. Cuando somos nutridos en el sentido que tratamos, tenemos la conexión con la fuente de energía en base a sentirnos amados de forma permanente por la vida.

Las personas que no hayan sido nutridas, sabéis muy bien que es vivir con esa carencia y lo que es mendigar afecto a los demás, por falta de no haber recibido ese amor constitutivo.

Toda la energía del universo está a nuestra disposición para nutrirnos y para nutrir. Comprender que el acceso a esa fuente de energía está al alcance de todos sin mediar ninguna situación ni persona, es el descubrimiento más grande que un ser humano puede realizar, porque le otorga la conexión directa con la fuente y una inmensa capacidad para generar compasión y verdadero amor.

Sólo nuestro posicionamiento y nuestra creencia sobre nosotros nos limitan.

Cuando nos creemos que somos egoístas por buscar el amor a uno mismo, realmente estamos esperando que los otros nos den. Se trata de una estrategia para conseguir de otra manera que nos den. Cuando decimos que pensamos en los demás, se esconde la necesidad de sentirnos útiles por que damos y de esta forma lograr valoración, valorados por que apoyamos, cuando en realidad lo que ocurre es que estamos esperando que nos valoren e indirectamente hacemos perder valor al otro porque le mostramos que nos necesita. Si hemos de aceptar que

necesitamos valoración, lo primero es reconocerlo y luego hemos de dárnosla directamente y no implicar a otros. Por eso amarse a uno mismo nunca es egoísta sino la mejor forma de permitir que los demás se amen a sí mismos desde su poder directo.

Sólo nos tenemos que dar a nosotros mismos, cuando todos nos damos todo lo que necesitamos, no es necesario dar nada ni recibir nada. Se forma una valoración equitativa de todos. Nadie, ni más ni menos que nadie.

Somos un 100% de la divinidad y no tiene sentido pedirle a otro 100% de la divinidad que te de algo que digas necesitar, simplemente porque no lo reconoces en ti. Te dirían, ¿Cómo te voy a dar si es mío? Si lo necesito para mí, para ser dios necesito el 100% no te puedo dar nada, ¿por qué me lo pides si tú eres otro 100%? ¿Qué quieres ser un 110%? ¿Cómo vas a ser más que dios? Cada uno que se quede con su 100%.

Realmente nada hay que hacer, ya somos ese 100%. Nos creemos que nos queda algo por hacer y por eso andamos buscando lo que no es nuestro, ya tenemos el 100%. El no darnos cuenta, el no aceptarlo, nos impele a una búsqueda sin sentido. Dónde estamos distraídos por ahí.

¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío?

Estamos hechos a imagen y semejanza.

Nadie nos va a añadir nada.

Intuitivamente sabemos que la verdad está en mí, por eso cuando nos aproximamos a ser conscientes de ese 100% es normal, que no aceptemos ningún mediador, ya sea en forma de libro santo, ya sea mediante un maestro auténtico. Puesto que vamos a acceder a la realización, ese 100% se activa de forma absoluta y ya es. A veces por eso no queremos ver reflejos en cosas que lo muestren y nos ceñimos a la vivencia personal, ya que si no lo vivimos con el valor que tiene no se produce la realización ya que no nace ni reside en uno mismo. Por eso nos resistiremos a darle el poder a libros o elementos externos, aun siendo fiel reflejo de nuestra realización.

Hay dos formas de lograr el entendimiento. Hay entendimiento desde la consciencia y hay entendimiento desde la experiencia directa. Generalmente la comprensión intelectual y la consciencia logran conectar con la experiencia. Pero no se puede hablar de realización sin esta última.

Ejemplo, si alguien fue de viaje de Atenas te lo puede contar, ver una película filmada, pero puede que no queramos que nos lo cuenten, que queramos vivirlo. El negarnos a ver una película cuando podemos tener la vivencia interna, es algo lógico.

Por otra parte, cuando un ser trasciende y se libera, no se trata de un pasatiempo, de una película, de la lectura de un libro apasionante, que después de dormir hará otra cosa. Se trata de un proceso verdadero y trascendente, que nada tiene que ver con la memoria, ni con efectos

culturales. Es algo que nos saca y que trasciende cualquier cosa que tengamos en nuestras memorias y sobre todo de la experiencia como ser humano. No podemos hacer un uso intelectual de esa realidad, como si se tratara de intercambiar opiniones. Aplicarse en uno mismo el proceso es si cabe más trascendental que el propio acto de fallecer según el cuerpo, aun cuando sigamos estando en él.

Esta toma de consciencia es fundamental para posicionarse definitivamente. Se vive de forma genuina, no se trata de consumir algo como solemos hacer.

La realización no es un objeto de consumo mundanal, no se obtiene en clase semanales, ni la vamos a leer en un libro. Es experiencia directa, radicalmente trasformadora. Podemos dedicar toda la vida en ir aproximándonos a semejante trasformación.

Hay personas que cuando hacen ese posicionamiento retumban la Tierra y otras que pasan desapercibidas.

Cada persona resuena en una esfera, tiene que ver con la forma en que su alma se implicaba en la vida. Hay personas que sus acciones son más etéreas y hay personas más implicadas con la Tierra o de más repercusión.

Hay almas que asumen trabajos hasta el fondo que remueven los cimientos del ser humano.

Podemos interiorizarnos y buscar en nuestro interior cómo sentimos que es nuestra implicación.

Práctica - Sentir mi plan de vida, mi implicación

Vamos a dedicar esta práctica a percibir cómo nuestra alma desea implicarse con la vida. En cierto modo se trataría incluso del propósito de vida o plan, ya que frecuentemente no se trata de acciones concretas, sino más bien de realizar cambios en la energía grupal de la humanidad, mediante su influencia directa o indirecta.

Para ello, podemos interiorizarnos amplificando la escucha interna pata tomar consciencia de lo que somos. Vamos a iniciar un soplo suave mientras exhalamos cerrando ligeramente los labios, para sentir la presión de aire en ellos. Se trata de una forma de pulsar sobre lo material, una incursión desde lo que somos al medio físico. Tomamos aire y fuerza, la aplicamos con atención en ese soplo percibiendo la energía que sale. En esta práctica activaremos el entrecejo percibiendo la energía que muestra nuestro soplo. Esa percepción nos permitirá comprender como es nuestra relación con la vida.

Podemos ir añadiendo sonido, muy ligeramente manteniendo la visión de nuestra acción. Del mismo modo y cuando lo sintamos moveremos nuestras manos dinamizando nuestra acción manifiesta desde el alma.

De la misma forma que hemos trabajado con la voz, empezamos a trabajar con el movimiento. Movimiento que surge desde dentro, no como reacción a lo externo, sino originándose desde la percepción interna de uno y del cuerpo. De dentro hacia fuera.

Consciencia en la respiración, canto consciente desde el alma y movimiento consciente acompañados en la consciencia de la energía.

Las manos, al moverlas, percibimos su movimiento como si fuésemos las manos. Si damos libertad al cuerpo de moverse, éste responde al impulso del alma. No va a ser la mente la que mueve el cuerpo, sino la percepción misma de uno mismo. Se trata del mismo proceso que hemos usado con la voz. EL alma es lo que soy, sin memoria, al igual actúo con el movimiento, sintiendo lo que soy. El cuerpo puede moverse según el alma si estamos en la percepción de lo que somos. Mientras nos movemos o bailamos, permanecemos con los ojos tapados disfrutando de nuestra esencia que iremos intensificando mediante la visualización interna.

Con la práctica, pronto notaremos que la energía puede usarse sin apoyarse en ningún elemento físico, la respiración, la voz o el movimiento. Pero de momento nos son de gran utilidad para darnos cuenta que la energía que percibimos se corresponde con lo real y no con el pensamiento o la imaginación.

Por ello es de gran importancia manifestarlo de forma real desde la verdad interna mediante lo físico y su constatación en el grupo mediante prácticas conjuntas. De ese modo atamos todos los cabos de estar transitando un camino científico afinando en una dimensión que se confunde con muchas otras. Resulta curioso que lo físico sea un recurso tan válido para descubrir la verdad, estando tan alejado de ella. Esto ocurre porque es el plano dónde operamos los seres humanos de la forma más fiable. Así nuestro cuerpo se convierte en el instrumento estable fundamental que impide divagar en la imaginación y el escapismo.

Lo importante es percibir la realidad de la energía.

Proponemos una práctica a realizar cotidianamente:

Práctica - Práctica de mantenimiento

Buscar un momento que nos posibilite estar un rato en uno mismo.

Borrar la memoria de cuanto sabemos de nosotros mismos y nuestra vida.

Posicionarnos como si naciésemos en ese instante, sin memoria ni conceptos.

Desde la presencia interna sentir progresivamente el cuerpo y la respiración como si fuese la primera vez que respiramos. 5 minutos. Si la mente pensante influye en nuestra respiración, del mismo modo nuestra respiración puede controlar la mente. Alargando la respiración todo lo que se pueda, vuelve lento nuestro pensamiento y nos ayuda a controlarlo. Si prestamos mucha atención a la percepción de nuestras fosas nasales, nuestra pensamiento desaparece y termina el

mundo del concepto y lo cultural, sinónimo de no estar en el presente, y nos permite estar en la experiencia. Dejamos que el aire se escape lentamente por la boca todo lo que pese y quiera salir. Lo liberamos, lo descargamos.

Iniciar un sonido al exhalar, como si fuese la primera vez que oímos nuestra voz. 5 minutos.

Iniciar el movimiento de una mano desde lo poco a lo mucho, la otra, realizar con ojos cerrados aproximaciones de las manos juntando las palmas, llevándolas sobre el pecho, todo ello muy lentamente sin llegar a tocarse, o hacerlo finalmente, más interesante jugar con la sensibilidad de la energía más que con el contacto físico. Dejar que la mano misma guíe el movimiento, dónde quiera ir. Consiste en sentir el movimiento físico como si no lo conociéramos, de forma que él mismo nos descubra que existe la dimensión física y nuestro cuerpo, el desplazamiento. De 5 a 10 minutos. Se puede acompañar de voz o música.

Práctica – Compartiendo la realidad interna

Vamos a realizar una práctica muy interesante aplicada a la Tierra y a sus habitantes. Con ella vamos a poner en práctica muchas de las cuestiones tratadas de forma en que vamos a cuestionarnos sobre alguna creencia limitativa que nos afecta inconscientemente y nos lleva a la resignación. La creencia aludida a tratar consiste en la idea que se nos ha implantado con respecto a la situación actual en el planeta donde se nos prepara para una guerra mundial junto con innumerables situaciones catastróficas. Todo ello tiene un efecto como de resignación ya que en apariencia asumimos que nada se puede hacer frente a algo que viene impuesto.

La primera observación sobre uno mismo a realizar comprobar el estado de aletargamiento o aceptación inconsciente de que esto será inevitable. La segunda observación es que inconscientemente vivimos como insensibilizados y aletargados, perdiendo desde luego toda sensación interna sobre nuestro estado real. Unido a creencias como que “el hombre es malo por naturaleza”, “nunca será posible la paz”, “eso que llaman la revolución de la nueva era es una quimera y nos espera un tiempo de guerra”, etc.

Pues bien, a la vista de que todo ello saca de nosotros el punto de atención, recayendo en cientos de creencias negativas, no nos queda otra que romper por completo con dicha situación. Para ello, asumimos que la evolución realmente importante es la personal. Regresamos el punto de atención a nuestro estado interno.

Nos mantenemos en la presencia interna con intensidad, usando la respiración y la voz, hasta lograr entrar en ese mundo real desde el que nos encontramos en una situación de completa paz y armonía.

Cuando esa conexión se llene de luz y realización interna constatamos que ese estado es radicalmente diferente a la imagen que nos viene de fuera, por ello intensificamos más nuestra respiración y nos afianzamos.

En ese momento de conexión, vamos a extender la presencia de nuestro centro mediante el punto de atención a la base donde nos apoyamos en el suelo. Percibiremos así, que la Tierra internamente siente al igual que uno mismo que el tiempo del cambio de consciencia está prácticamente instalado ya en el corazón de la Tierra. De este modo sentimos igualmente que la Tierra está inmersa en el cambio de consciencia y nada tiene que ver con la creencia enquistada que nos inyectan con tanta insistencia los medios de comunicación. Nos damos cuenta así de lo manipulados y controlados que estamos por esas ideas irrevocables que nos instalan de forma premeditada.

Del mismo modo, la Tierra transmite al resto de seres humanos y demás criaturas esa misma consciencia que percibimos en nosotros.

Ver y percibir que la visión interna de la vida nos está situando en un despertar global de la consciencia constatando su realidad en uno mismo y en la Tierra, nos faculta para sentirlo igualmente en el resto de seres humanos. Esa misma sensación de estar conectados con la Tierra es la que se ha de tener con respecto a todos los seres humanos. ¿Quién nos dice que los demás no están en el mismo proceso de apertura de consciencia en el que estamos nosotros? ¿Nos damos cuenta del efecto que tiene en nosotros la idea de que la Tierra va mal? ¿Vemos que esa idea negativa nos mantiene inactivos y por ello no prestamos atención a la evolución que se está produciendo en nuestro interior?

Del mismo modo les puede estar ocurriendo a los demás y mientras no rompamos con la creencia de la que se hace tanta propaganda no nos percataremos del increíble cambio que se está produciendo.

Si tan solo prestamos atención a nuestro cambio interno y de igual modo en que lo reconocemos en nosotros lo hacemos en la Tierra y los demás, veremos que el efecto de la propaganda intencionada es nulo.

Práctica – Anulando la proyección tóxica

Con esta práctica quiero aportar una visión de cómo funcionan las proyecciones más letales que pueden ser arrojadas sobre nosotros de forma que podamos neutralizarlas liberándonos y liberando.

En muchas ocasiones nos ha podido ocurrir que somos el blanco o chivo expiatorio mediante el cual se descargan tensiones sociales, familiares o personales de otros. La intensidad en que esto se puede producir es ilimitada. A veces incluso la energía que puede ser proyectada sobre uno podría calificarse de verdadero “asesinato”.

Se habla entonces de mártires que realizan esa función de somatizar un mal que se necesita descargar, asumiéndolo en propia carne y siendo víctima en sí mismo sin ningún motivo propio sino solo el realizar esa función.

Hay infinidad de ejemplos, niveles y formas en que esto puede ocurrir, pero en general siempre el blanco de la diana es la parte más débil, sensible o auténtica del sistema.

El factor disparador que permite que esto ocurra es el miedo, quizás grabado desde antaño a recibir ese daño e incluso el creernos que hay un motivo inconsciente pero real en que debemos recibirlo.

¿Recordáis alguna situación en que os hayáis sentido víctimas de una proyección de este tipo?

Son situaciones que percibimos como que nos vienen obligadas y el terror que nos producen nos introduce directamente en la vivencia de que se hagan realidad sin apenas lograr evitarlo.

Algunos ejemplos. En el aula de un colegio donde existe mucha represión a los alumnos en una sociedad cargada de daño y dolor. Se percibe una sensación general de presión y dolor en que hay un malestar general de rabia que se necesita descargar. Algún alumno que muestra un gran dolor por su situación familiar almacena una carga de rabia elevada y buscando como descargarla, proyecta sobre otro alumno más débil y sensible toda su rabia, buscando la forma de dañarle como él se siente dañado. El alumno que recibe esa proyección percibe con claridad el odio y el daño que se le pretende infligir. Si éste se cree víctima y se introduce en la situación de recibir o incluso merecer inconscientemente el daño, sin darse cuenta estará dentro de la realidad de que la situación se produzca. El miedo disparará irremediablemente que la situación se dé. Todo encaja y se produce el hecho donde antes no había nada. Se hace realidad.

Existe en este hecho un reconocimiento energético que inconscientemente encaja y todo parece que desembocará irremediablemente en que se produzca.

Hay muchas ocasiones en que nos ocurren cosas que parecen estar como predeterminadas y nos generan ese miedo que nos indica que caeremos en esa situación con el peor de los finales posibles. Hay tantos ejemplos sobre esto. Miedo a la guerra, a perder la pareja, el trabajo. Miedo al miedo. Miedo a las enfermedades físicas y mentales. Lo vamos a resumir en miedo y predestinación.

El miedo es lo contrario de la fe. Ambas cosas por igual poderosas.

Como ya hemos comentado, la fe es tener la certeza de que desde lo que somos “presencia auténtica y verdadera”, actuamos sobre esa realidad que no se ve pero que es más real que todo lo que tocamos en base a que no desaparece mientras que el cuerpo si y nos permite caminar sobre los abismos, ya que la Verdad es la gran sostenedora. La fe se basa en la realidad interna que se experimenta a cada paso.

Por el contrario, el miedo actúa de igual modo que la fe, pero se basa en la creación irreal de la mente a la que damos tanto crédito y fuerza como si se tratara de la fe.

Si el punto de atención se pone en la fe, jamás recibiremos daño alguno y estaremos seguros sea la proyección que sea sobre nosotros. Mientras que si el punto de atención lo ponemos en la

proyección mental que nos llega y ubicamos en ella nuestro poder creador, entonces tenemos motivos para tener miedo.

Saber, que cuando una proyección negativa llega a nosotros se nos muestra claramente en la pantalla de nuestra mente. Si le damos crédito y se nos dispara el miedo, simplemente con nuestro punto de atención cualificaremos la energía del modo en que haremos realidad en nosotros dicha proyección.

Si alguien de tu familia te dice, "tal enfermedad viene de familia y enfermarás", se trata de una proyección de enorme envergadura en que además está mezclada la fidelidad al clan familiar. ¿Cómo vas a contrariar semejante amor? Sé que suena absurdo, pero esto es lo que ocurre. Por amor a la familia incluso autogeneramos por fidelidad y obediencia las enfermedades familiares.

Si una madre vive bajo la creencia de que en la familia se padece una enfermedad genética y que sus hijos lo padecerán y esto lo teme cada día, está inyectando en sus hijos el germen de su proyección. Para los hijos es casi lo que deben manifestar por obediencia y fidelidad a la madre y lograr su amor mediante acoger semejante proyección. Así, si algún hijo se declara en rebeldía, quedará libre de la enfermedad aunque tendrá que lidiar por ser el hijo que no la hizo feliz por no aceptar su proyección. En este caso se trata de que aceptamos la proyección por necesidad de recibir amor de la madre mediante la obediencia. Insisto que esto puede parecer absurdo, pero es así lo que ocurre.

Existen muchísimos casos diferentes por los cuales nos vemos impelidos a aceptar las proyecciones negativas que nos llegan. La almitas de los niños asumen miles de proyecciones por amor. Incluso es posible que el motivo de que lleguen a este mundo sea precisamente para hacerlo y sanar el sistema. Pero siempre hay un modo mejor de hacerlo que ser mártires de las situaciones.

En muchas ocasiones son las mascotas las que asumen mediante accidentes y muertes el descargar las tensiones de los sistemas. Pueden ocurrir en momentos de especial tensión en las familias. Son ofrendas que hacen para captar el inmenso dolor que puede estar pasando una familia, pero esta situación no es buena, nadie debe inmolarse de este modo. Nadie. Hay otras formas de realizar las descargas mucho menos dolorosas. Ningún hijo debería inmolarse por interpretar y sanar dichas proyecciones, mucho menos por fidelidad.

Hay que declararse en rebeldía y romper con esa fidelidad tóxica y liberarse de la proyección para después sanar el sistema familiar desde la luz, la compasión y el amor.

¿Cómo realizar esta amorosa labor?

Aplicando lo que venimos desarrollando a lo largo del libro.

Vamos a entrar en meditación, cerrando los ojos y descendiendo hasta el centro de nuestro Ser. Nos entregamos a Él. No somos nada, ni en la memoria ni en la forma. Somos lo que el Ser es. Abrimos nuestros brazos y acogemos la energía del universo e imploramos por la Verdad y la

libertad de lo que somos, libertad. Acogemos como el pavo real con su cola extendida a lo largo de toda su extensión toda la luz y amor que desea materializarse aquí y ahora.

Solo existe una forma de liberarnos de cualquier proyección y es clamar por nuestro estado puro y libre en el Ser. Somos uno con El y se manifiesta en el centro de nuestro pecho. Allí nada existe que no esté en orden y alineado con la máxima expresión del Amor. Cuando estemos suficientemente entregados y abiertos vamos a iniciar la respiración y el canto desde esa fuente radiante de energía envolviendo toda condición, irradiando el más grande amor compasivo sobre toda condición y permitimos que todo se llene de las más grande expresión de Amor.

Esta es la clase de fidelidad que hemos de entregar a nuestra madre y que sea envuelta de verdadero amor, para que proyecte en sí misma y hacia todo el sistema familiar el verdadero amor de la madre, donde ella desea ubicarse por fin.

Todo está consumado.

¿Dónde está escrito que debemos ser fieles a una proyección tóxica siquiera por amor?

Es lícito expulsar de uno mismo cualquier proyección que no queramos identificar en uno mismo. Esta acción sagrada está al alcance de todos. Por favor, esto es así.

¿Por qué preferimos en muchas situaciones identificarnos con lo tóxico antes que nos ser nada?

Cuando construimos nuestra identificación basados en generar la autoestima para vivir, es mejor quedar sin ella, antes que hacerlo mediante proyecciones tóxicas que a la postre no harán otra cosa que prolongar la herencia tóxica de los sistemas.

¿Comprendemos lo que significa declararse en rebeldía y abrazar la luz?

Si nos ubicamos en otro lugar es caer en el mártir innecesario.

El Amor a uno mismo ha de ser tal magnitud que nos entrega el salvoconducto que atravesará las fronteras de cualquier proyección.

Quizás esta sea la práctica más poderosa e importante de cara a lograr nuestra libertad.

Deseo que te sea tan útil como para mí ha sido. No esperes nunca jamás que te acompañe por los caminos de los mártires habiendo una senda que nos lleva al amor.

Ante cualquier tipo de proyección tóxica que os llegue de otra persona decirle:

"**Esa proyección que llega hacia mí, no me pertenece. Mi realidad está junto a la luz, el Ser. Nada puede afectarme ni tocarme si yo no salgo de ese lugar. No tengo ningún motivo para aceptar ese daño. Mi esencia me lleva a cualificar estados de amor, donde no cabe el anti amor. Comprendo tu estado y que necesites sacar de ti ese dolor que sientes y te atrapa, pero**

no es el camino que yo reciba el daño que me proyectas. No voy a personificar esa situación que no me pertenece ni es real. Más bien acepta mi compasión y amor y disuelve con tu propia energía tu propia creación. Imítame y entra en tu calma y absorbe la luz del creador y cualifica paz en vez de crear dolor, compasión en vez de rabia. Acepta la compasión que se despierta en ti y ábrete a tu propia luz".

He podido comprobar en mi vida, que esto funciona. Los más atroces ataques envueltos en el máximo terror han sido superados mediante la apertura a la luz y su auxilio.

La fe siempre será más poderosa que el miedo, ya que esta se basa en la Verdad mientras que el miedo es una creación fruto de nuestras creencias erróneas que nos hacen dar la espalda al Ser.

Uso terapéutico de la voz sobre uno mismo y los demás

Estudiaremos los estados de comprensión de obstáculos vitales así como la valoración de las causas. Utilizaremos la voz como medio para dinamizar la comprensión de las energías que intervienen en los procesos de sanación.

Lograr ecuanimidad, es totalmente necesario cuando queremos acceder al campo de la sanación. Ya que hacerlo sin ella, implica de algún modo ir en contra de la dirección y deseo de la creación, concretamente de lo que tu alma quiere, desea o necesita experimentar. Esto ocasionaría, de funcionar, un camino más largo de experiencias a cambio de aliviar el daño puntual de transitar por una experiencia pasajera actual.

La sanación sólo se realiza si se dan circunstancias más favorables para manifestar amor, que las que pretende lograr mediante la enfermedad o las condiciones adversas que se generan para que pongamos atención en algo que hemos de experimentar.

SI el sanador es capaz de generar en el sanado un estado de comprensión superior al que motivo la enfermedad, entonces sin duda se realizará la sanación.

De algún modo carece de sentido querer sanar al mundo sin un conocimiento profundo de que su propia manifestación como tal enfermedad, ya es en sí misma la mejor forma de sanar a través de la propia experiencia de la enfermedad.

Sanar a cualquier precio indica la ceguera de no ver más allá de la existencia del cuerpo. Implica emprender una guerra contra el “aparente” sin sentido de la vida si no contemplamos otra realidad. Nuevamente, no entendemos que no podemos luchar contra la vida. La vida manda. Desde este plano no podemos gobernar lo que gobierna sobre la materia.

Todo tiene un sentido. Si nos negamos a comprenderlo o aceptarlo, es cuando sí que no tiene sentido, ya que no estamos dispuestos a hacerlo útil mediante nuestra comprensión y aceptación.

Una vez comprendido esto, la ecuanimidad nos ayuda a reconocer de forma cierta el movimiento energético que mantiene el remolino interno en nuestro mar emocional, las causas de nuestro malestar y conflicto y por fin, entrar en la relajación dónde la suciedad se asienta, dejando el agua limpia y en paz. Esa suciedad se convierte en el sustrato nutriente que permitirá que la vida se armonice una vez que aceptamos lo que se manifiesta, sea grato o ingrato.

Si hemos realizado la limpieza y logrado la ecuanimidad, el agua será lo suficientemente limpia como para que la energía llegue directa sin distorsión. Estamos listos para iniciarnos en la canalización directa de la luz.

Estar en la ecuanimidad y el estado cristalino, nos ayuda a reconocer el movimiento de energía interno que actúa queramos o no, con todo lo que nos pasa, esto muestra lo que estamos

creando en nuestro interior. Empezamos a reconocer lo que ocurre internamente, podemos ver que se origina una potente ola y la vemos pasar con asombro, “vaya lo que tenía ahí” pero ya no nos arrastra ni nos genera malestar. Únicamente intensa comprensión.

Cuando me aíslo de toda la turbulencia, me doy cuenta de que soy yo quien genera la turbulencia y ese estado provoca la turbulencia de la que soy víctima. Si me responsabilizo de que soy yo el que genera mi turbulencia, paso a la observación y de ese modo sin darme cuenta dejo de hacerlo, de esa forma se hace la paz y puedo controlar mi estado. Pero si hago responsable a otros de lo que yo me causo, nunca tomaré consciencia para evitar el continuar generando más turbulencia.

Desde ese estado de paz dónde las aguas sean cristalinas, es cuando podemos desde ese estado de ecuanimidad abrirnos y asimilar la energía y cualificarla, experimentarla y reflejarla. En ese estado la fe tiene un poder inimaginable para lograr cambiar cualquier condición.

En esta observación de lo que ocurre, recordamos y reconocemos las innumerables veces que la ola nos arrastró y nos hizo vivir una y otra vez experiencias dramáticas de mucho sufrimiento y dolor. Es muy interesante observar esto. Vistas las causas, podemos relajarnos y darnos cuenta de que todo ese movimiento puede dejarse de motivar. Las turbulencias también denotan nuestra capacidad de vivir. No podemos actuar adecuadamente si nuestra visión no es cristalina. Esto es imposible.

Lo que se pretende es desde ese estado cristalino estar libres y limpios, para cualificar la energía que nos llega de otra forma.

Si sentimos que hemos de realizar un trabajo intenso en los talleres, es buena idea comenzar dinamizando el cuerpo y enseguida soltar la voz en forma desatendida, conectando, movilizando y dinamizando la energía, para que se manifieste y podamos modelarla y trabajarla. La voz nos va a ayudar mucho en esto. Después el trabajo será más fluido.

Se pueden realizar barridos emocionales para soltar lo que nos bloquea para luego trabajar lo sutil. Necesitamos entrar en el punto dónde nos volvemos operativos.

Con la voz buscar el punto operativo que somos, el más centrado, dónde enfocar y desde allí poder expulsar todo lo circunstancial para librarnos de todo lo que no somos. Hacer espacio es importante para poder movernos. Los pensamientos igualmente desaparecen una vez nos identificamos en nosotros y nos liberamos del peso muerto de lo circunstancial, el personaje y la memoria.

Confiar en la energía más que en las palabras, atender lo que ocurre internamente con la energía. Las palabras pueden ser cercanas, pero lo importante es activar nuestra percepción interna, equivalente a la percepción interna de quien las pronuncia.

En todo lo que hagamos entendemos que el propósito último de todo lo que ocurre en nuestra vida es el bien último, por ello podemos abrirnos en confianza y aceptar todo lo que tenemos en

este momento, tanto si aparenta bueno como si aparenta malo. Si no cualificamos la experiencia podemos aceptarla con más facilidad como parte de un todo que nos encamina al amor anhelado.

Esta actitud, basada en un principio si quieres teórico, que la energía nos encamina al bien, es un principio eminentemente práctico, aunque solo sea por las innumerables ventajas que aporta en el manejo y la cualificación positiva de todo lo que se nos muestra como circunstancias aparentemente adversas.

Ya vimos en el taller anterior, la importancia de lo que creemos sobre nosotros y su expresión externa y de qué manera nos proyecta el feedback del entorno.

No sugiero que creamos que la idea del universo es llegar al amor, sin más. Sugiero que sin creer en ello, como no deberíamos creer en nada, simplemente lo aceptemos como una actitud inteligente y rentable, con inmensas ventajas sobre nuestra experiencia vital.

Viene al hilo diferenciar que si bien no considero que las creencias sean interesantes, si considero que la "fe" tal y como la definimos aquí es imprescindible, ya que se trata de detectar lo real y apoyarnos en ello. La fe trata de reconocer y sustentarse en lo que crea la experiencia de la materia de forma real y directa, siendo la propia materia un simple reflejo en el espejo, por muy real que nos parezca desde este plano.

La fe no es una creencia, se percibe como más real que lo que podemos ver. Logramos la percepción de la fe detrás de un proceso de apertura a lo sutil y su constatación en nuestra experiencia, lo que llega a ser para el que la tiene como una realidad científica, aunque difícilmente esa realidad personal científica pueda ser trasladada o compartida al mismo nivel con otras personas. Desde luego acepto que no se la tome como científica, se respeta, pero tampoco va a dejar de serlo para el que lo experimenta.

Mediante las prácticas de grupo del presente libro, se llega en muchas ocasiones a percibir lo sutil y poderlo constatar con los demás. Suficientemente como para que la fe empiece a ser esa realidad interna que es más real que lo que tocamos.

Práctica - Disfrutando de lo que soy

"Yo me enfoco en mi percepción y desde allí pongo la voz y el sonido". Lo que tanto hemos anhelado, vibrando abrimos el espacio mágico de visualización y percepción, dúctil, dinamizando todo eso que somos en el interior. Es sencillo dejarse sentir, toda la información, el conocimiento y reconocimiento de uno mismo está en mí, es tan sencillo dinamizarlo y palparlo, simplemente dejarlo que se expanda y manifieste disfrutando de ser y existir, no hay mejor manera de encontrar el poder que reside en el alma, que escucharla en sí misma. Ponemos un sonido y con ese deseo anhelante permitimos que nuestra voz exprese con nitidez el ser que soy, sin límites ni fronteras.

En un momento dado de la práctica y cuando lo sintamos, vamos a iniciar la apertura de los ojos muy lentamente, estando conectado con la percepción interna de disfrute de lo que somos, manteniéndola e iluminando con esa luz interna todo lo que vemos al abrir los ojos, de forma que si nos damos cuenta de que desconectamos volvemos adentro cerrando los ojos hasta recuperar la conexión. Seguimos apoyándonos en la voz amplificando nuestra alegría emocional de disfrutar de nosotros mismos. Una vez hecho, volvemos a abrirlos y repetimos, hasta aproximarnos en percibir el disfrute de igual forma, en lo interno y en lo externo.

Podemos vernos en el grupo de forma prudente y comprobar de qué modo percibimos a los compañeros cuando disponemos de un estado aséptico desde la mente y abierto desde el corazón.

El ser capaces de ver y cantar en el grupo tal cual hemos logrado sentirnos en lo interno es de una importancia trascendental. ¿Podéis imaginarlo, poder ser plenamente?

Estamos muy acostumbrados a que cuando abrimos los ojos nos ponemos al servicio de lo externo y nosotros mismos caemos nuevamente en la desatención y el olvido, nos entregamos a servir a lo externo. Este hábito mental es completamente dominante. Los automatismos mentales realmente son de los mayores obstáculos que nos vamos a encontrar.

Las inercias mentales, los espacios de seguridad aprendidos a los que recurrimos sin darnos cuenta como hipnotizados, el hábito de querer llevar a pensamiento todo lo que experimentamos para asegurarnos que lo retenemos, comprendemos y nos pertenece, si es positivo queriendo retenerlo y si es negativo rechazándolo. Innumerables acciones mentales que nos impiden mantener la atención en la presencia que vive y nos acompaña cada segundo.

A veces esta presencia está tan descuidada que en cuanto tenemos un rato en la que podríamos atenderla, necesitamos correr y distraernos del modo que sea para no darnos cuenta del abismo de desatención en que nos encontramos.

Nada en la vida, es tan importante como estar en la presencia, que es la única forma de vivir con plena consciencia.

Si estamos en el mundo del consumismo, de basar nuestra vida en eso que pasa, si tenemos la consciencia raptada entre el disfrute y la subsistencia, ¿realmente estamos viviendo o simplemente nos dejamos llevar por los acontecimientos ante los cuales debemos responder de la forma racional?

Un factor a tener en cuenta, sobre todo después de experimentar prácticas de consciencia y presencia es observar y dilatar lo que ocurre en nuestra mente durante el cambio de actividades. Primero que este cambio de actividad, por otra parte natural en la vida, ha de hacerse con armonía y respeto a lo experimentado. A veces es cuestión de un segundo que volvemos a reconectar con nuestro estado previo y en nada ya no recordamos la sensación agradable de estar en uno mismo. Por ello, es buena idea, que el cambio de actividades se realice en armonía, observando los procesos mentales, respetando y ubicando correctamente la experiencia y

creando como puntos de control durante ese cambio. De forma que tanto la salida como la llegada este como señalizada y sea un camino transitable.

Es como cuando alguien nos lleva a un lugar en coche y no prestamos atención, sería muy complicado volver al lugar por nosotros mismos.

A lo largo de los talleres y del presente libro, llevamos ya mucho andado en cuanto emitir un sonido conectado desde lo que somos. Cabe esperar que ya hayamos aprendido a escuchar lo que somos y reconocernos muy íntimamente en nuestra voz. Podemos realizar la práctica de probar a usar palabras.

Práctica - Reconociéndonos en las palabras

Dado que somos capaces de reconocernos en la voz, vamos a poner palabras a una vivencia y la vamos a poner en una palabra o en una frase sencilla que sea representativa.

Yo por ejemplo, en muchas prácticas utilizo la palabra "libertad" o muy a menudo la palabra "humanidad". La vivencia que incluye esta palabra para mí contiene una enorme cantidad de emociones y una gran comprensión. Contiene en sí misma lo que percibe un alma que se conoce a sí misma desde la libertad del ser, libre y unida al todo, cuando se aproxima al nacimiento según el cuerpo y es muy consciente de que significa formar parte de la humanidad. Sabe muy bien lo que es ser humano. Así mientras la canto, me conecto con la globalidad del ser humano y un gran sentimiento de compasión, hacia mí mismo y hacia todas las almas que se sienten dentro de esa experiencia. ¿Lo podéis imaginar? Yo si me lo imagino al cantar con esa "humanidad". No es difícil poder sentirlo, ya que la más grande verdad es que todos conocemos internamente esa experiencia de asumir lo humano conscientemente, aunque no lo recordemos. Desde el alma, todos somos profundamente compasivos con la experiencia humana, en la que actualmente estamos inmersos. ¿Cómo no serlo ahora en este momento?

Podéis probar con esa palabra si lo deseáis o tomar otra, pero permitir que cada sonido que la compone sea conectado desde el reconocimiento interior y personal de estar en él. Permitir que os lleve y os transporte, que os sugiera vivir la experiencia en el sonido reconociéndoos en él.

Práctica - Conversación consciente

También se puede practicar a tener una conversación consciente, dónde pronunciemos las palabras lentamente y con mucha consciencia en nuestro sonido. Sería algo así como dedicar el doble de tiempo como mínimo de lo que lo solemos hacer. Cuando hablamos vamos a estar muy atentos a la resonancia interna de nuestras palabras, manteniendo una conversación de auto escucha de forma que podríamos ser también nuestro interlocutor. Lo podemos hacer solos o con otra persona para apoyar la sensación de comunicarnos. Quizás alternar entre realizarlo solos y con otra persona puede también resultar interesante por el contraste y lo que podemos aprender.

Mientras hablamos de este modo, vamos a percibir desde ese nivel interno a la persona con la que hablamos y a nosotros mismos, de forma que al estar percibiendo nuestro interno, percibamos la resonancia interna en la otra persona. Es decir, aunque escuchemos palabras, le daremos prioridad a su conexión interna, al propio sonido de las palabras, más que a las palabras concretas. Lo que vamos a lograr está condicionado al grado de conexión interna que tengamos y veremos que este aumenta según avanza la práctica.

En caso de no tener seguridad de que nuestras palabras consigan fluir desde nuestro centro y veamos que estamos en la mente, podemos pasar a hacer sonido para entrar dentro, ya que esta práctica ya la tenemos suficientemente identificada y practicada. Si al pasar un rato sentimos que fluyen las palabras desde dentro pasamos a expresarla prestando atención al posible cambio de foco.

No importa las veces que nos vayamos a la mente, no importa en absoluto. Puedes hacerlo incluso voluntariamente, no pasa nada. Deja que tu mente participe del juego, ve de un lugar a otro. Pero sé tú en todo momento. Disfruta de estar en tu mente y en tu centro, familiarízate con los dos estados, te ayudará enormemente a identificarlos y poder saber dónde estás, de esta forma te podrás mover con más libertad en tu propia casa.

En la medida en que entramos en el aspecto social, como el movimiento, el contacto y las palabras hemos de prestar atención en todo momento a la energía y a la presencia interna mientras interaccionamos con lo externo.

Cuando hablamos, lo normal es estar completamente perceptivos a lo externo, a lo que el otro puede escuchar y desconectamos con la percepción de lo que uno es. Poner atención en que lo que escuchamos de lo que decimos esté en sincronía con la armonía interna.

Es curioso que si nos comunicamos de ese modo, muy atentos a lo interno y menos a las palabras se logra mejor comunicación. Cuando lo hacemos así, es posible incluso que se produzca la telepatía, ya que se activa esa energía interna que está resonando en el interior del otro, en el mismo plano.

Puede ocurrir que cuando iniciamos la comunicación desde ese espacio interno intensificando esa presencia, esta resuene sincrónicamente en el espacio interno del otro. Podría pasar incluso que la otra persona manifestara antes que nosotros esa resonancia, produciéndose lo que llamamos sincronía. Comunicación telepática sin palabras.

Por lo mismo sería indiferentes usar unas palabras u otras o sonidos, el intelecto estaría relajado y no juzgaría las palabras ya que la percepción interna estaría por encima del uso incorrecto o distorsionante del lenguaje hablado.

Un ejemplo de esa distorsión comunicativa es el usar una palabra como “cariño” cuando queremos expresar algo afectuoso mientras quien la escucha tiene asociada a esa palabra la manipulación. Puede negarse a recibir el afecto simplemente por escuchar la palabra y su grabación, en vez de leer en el alma de quien la usa, su verdadero contenido.

La conexión con la presencia interna de forma consciente produce el fenómeno de la telepatía del "corazón" de forma desatendida, ocurre. No es necesario poner intención en que ocurra.

Así la capacidad del habla, podríamos dejarla en automático si permanecemos en la escucha profunda de lo que queremos compartir. Si hacemos esto, las sincronías se repetirán cada vez con más frecuencia hasta que reconozcamos el fenómeno de la telepatía, que se basa simplemente en el concepto de "todos somos uno". En el corazón ocupamos el mismo lugar y somos copias de lo mismo. Es muy posible que en el futuro la comunicación se realice mediante energía telepática vibrante en vez de con la voz.

Si estamos conectados con la energía interna, las palabras o el canto salen solos y están muy cargadas de esa resonancia de nuestra presencia y nuestra verdadera intención, que generalmente queda descrita con "amor". Lleno de poder y de energía.

Las prácticas de lenguaje desatendido desde la conexión intensificada aportan resultados inesperados. Se puede probar comunicando algo que nunca hemos logrado compartir, comenzando por sonidos y permitiendo expresar palabras que vayan apareciendo en nuestra consciencia para terminar con una comunicación fluida. Si nos lo permitimos, lograremos procesos de sanación increíbles.

Uno de los problemas más habituales y que tienen una trascendencia más importante en nuestra vida es la enorme disociación que existe entre nuestra vivencia interna y lo que hacemos externamente. Es como vivir dos vidas, lo que se puede materializar y lo que percibimos dentro, a veces coincide, muchas otras veces no. Raramente se produce al mismo tiempo, lo que queremos lograr o lo que anhelamos. Puede ocurrir antes o después de lo que anhelamos, raramente coincide en el tiempo.

Anhelo algo, lo tengo y dónde está el anhelo, parece que ha desaparecido y que lo logrado no satisface el anhelo, ¿luego que es lo que anhelaba? Hay como una especie de dos cosas distintas, una cosa es lo que hacemos en la materia y otra lo que experimentamos dentro. Se ve que es diferente. Esa situación nos puede desconcertar, ya que el anhelo profundo no se suele satisfacer con lo realizado en la materia, entonces ¿qué es lo que anhelamos y donde lograrlo? En vez de pararnos, afrontarlo y analizarlo, solemos cambiar a proyectar la satisfacción de lo anhelado apuntando en otra dirección o en otra cosa o tiempo.

¿Qué será lo que anhelo, que cuando proyecto en lo que sea y lo tengo algo pasa? **A veces incluso sin conseguir lo que anhelamos, si logramos soltarlo tenemos más satisfacción y más libertad que si lográramos lo que suponemos anhelar**.

Podemos poner un ejemplo de algo cotidiano. Deseamos comprarnos ese coche tan deseado. Se genera una tensión y una necesidad de tenerlo. Durante ese tiempo mantenemos una cierta angustia alimentando la creencia de un estado de felicidad cuando lo logremos. "Anhelo la sensación que tendría al conseguirlo", algo parecido a sentirme realizado. Si antes de tenerlo nos librásemos de esa necesidad de tenerlo para lograr esa sensación de felicidad, podríamos

sentirnos libres para vivirla directamente sin necesidad del objeto, ya que es uno quien produce y alimenta esa felicidad, siendo el coche una coartada para hacerlo. Además no tendríamos que ocuparnos de tener un objeto que atender y tener que cuidarlo. Cuando el objeto en sí mismo no produce la sensación de felicidad directamente y se convierte en un objeto al que atender, esa felicidad del disfrute se convierte en cierta esclavitud.

Esa acción de ser feliz no lo hace ese algo, lo hace uno mismo. La bioquímica de la felicidad es activada por agentes externos, pero no son necesarios, porque realmente somos responsables de ese proceso interno. Por eso a veces renunciando a tener ese algo, es decir al mediador, experimentamos la libertad de lograr lo anhelado sin la necesidad de luchar por lograr al mediador. Menos trabajo y más libertad para ser feliz. A veces la renuncia a algo deseado nos llena de más felicidad que la que lograríamos al tenerlo, sobre todo porque si ocurriese deberíamos aceptar que lográndolo no somos felices.

Uno proyecta el anhelo de amor y felicidad que todos tenemos desde el alma en las formas que tenemos a nuestro alcance como mediadores del cambio interno, del acceso a nuestra felicidad. Esto indica que realmente no necesitamos que ocurra nada concreto ni consigamos nada en lo externo, sino darnos cuenta que somos el que anhela y el objeto anhelado al mismo tiempo. Lo que buscamos mediante intermediarios está dentro de nosotros. ¡Qué cerca está el amor y las vueltas que damos!

Sin tener que trabajar para lograrlo, uno acciona internamente los mecanismos de haberlo logrado y experimenta la satisfacción de haberlo realizado.

Hemos visto cómo hacemos depender nuestra felicidad interna del hecho de conseguir cosas en la realidad externa. Hemos comprendido que ambas cosas no tienen una relación directa y pueden distar muchísimo entre sí.

Por ejemplo una mujer puede anhelar internamente tener pareja y una conexión espiritual intensa para ser feliz. Es su sueño. El caso es que tiene pareja y convive con ella. La relación aparenta sin duda que su sueño se ha realizado.

En este ejemplo ocurre, que la mujer se fuerza a ver en la relación una conexión observada desde fuera cómo perfecta. Pero con el paso del tiempo se va dando cuenta de que realmente no es feliz y la relación la agota. No logra comprender por qué. El ejemplo se puede hacer de cualquier otro modo y ser el hombre la mujer.

Según nuestro ejemplo, de la misma forma que se intensifica la frustración lo hace el anhelo y la diferencia entre lo que anhela y lo que percibe tener, siendo en apariencia exactamente lo que desea.

Esto podría terminar en romper la relación, ya que se pone de manifiesto que no hay “química” y podría creer que es problema de mi pareja. Con ello he de probar con otra persona.

Este es un problema general, común y que se puede extender a cualquier campo.

¿Por qué pasa esto?

Nuevamente por un desajuste entre el alma y la vida externa o humana.

Somos duales y al menos hemos de ser honestos y coherentes con las dos realidades.

Por no extenderme mucho, internamente hemos de conectar con lo interno del otro. Al igual que lo externo ha de conectar con lo externo.

No podemos juzgar desde lo interno lo externo, ni desde lo externo lo interno.

Si esa mujer anhela esa comunicación espiritual ha de moverlo a ese nivel, no en el nivel externo. Lo externo ira al compás de la comunicación interna y se vivirá esa realidad.

Tendemos a querer cumplir nuestros sueños en lo material, es un error. Si es resultado del alma ese anhelo, hemos de comunicarlo desde dentro al interior de la otra persona y mantener ese contacto interno, de poco sirve querer valorarlo externamente y juzgarlo, ya que puede que nos aparente frustrado. No sirve generalmente quererlo ver materializado. Puede servirnos un tiempo, pero pronto nos aburrirá y no podrá contener ningún valor verdadero. Podemos estar toda la vida dedicados a mantener una situación en la que no avanzaremos nada.

Si proyectamos en lo material el anhelo y nos quedamos en ello como si ya fuera real, no durará mucho y estaremos viviendo de la ficción y la proyección durante toda la vida. Realmente no habremos vivido y seguimos fantaseando.

Por ejemplo al iniciar una relación o en cualquier momento de ella, es necesario pararse y realizar una serie de pasos:

- Yo anhelo tener una pareja espiritual en la que vivir el amor incondicional
- Ese anhelo parte desde mi alma, lo sé. Es un anhelo verdadero
- No logro dar forma al anhelo se trata de algo inmenso, bello e inconcreto, pero lo anhelo profundamente
- Esa persona que he conocido estimula aún más mi anhelo, o quizás esa persona con la que convivo estimulo enormemente mi anhelo y por eso decidí convivir con ella, entonces le amaba verdaderamente
- Me voy a dar un tiempo pata identificar el lugar desde dónde parte ese anhelo tan importante para mí
- Ahora que estoy segura de que lo siento y es auténtico voy a permanecer en esa consciencia y voy a mirar a esa persona que veo delante de mí

- Esa persona que amo, no reparo muy bien en su forma, me resulta agradable, pero lo que más me gusta es que puedo percibir que mi anhelo es compartido por él

- Me siento acogida en su interior y cuando respira percibo que yo misma respiro

- Voy a hablar con él y le voy a decir que me gustaría estar a su lado, convivir y disfrutar de que percibamos esa vivencia internamente

- Le explicaré con detalles como me siento por dentro y por qué creo que podré compartirlo con él

- Le escucharé con atención y entenderé su verdad y sentiré si realmente es la persona que puede contener esa vivencia inmaterial, si comparte ese "sueño conmigo"

- Si ocurre el milagro de que esa fusión se dé, decidimos vivirla cada día que podamos estar juntos y los que no

- Tendremos una vida cargada de amor, de presencia, de realidad, de verdad

¿Os imagináis que si esa relación se establece de este modo a la mujer del ejemplo le habría pasado esto?

Naturalmente que no. En vez de ello caemos en algo habitual que es proyectar en lo externo o lo material lo que debe ser. En lo que debe ser, al final no es y acabamos echándonos la culpa por no saber vivir. Una vez más, el interior se ha de comunicar con el interior, sin intermediarios ni proyecciones. No ha de conformarse jamás nuestro interior con la imagen exterior aparente de la otra persona, mucho menos por el miedo a no ser correspondido a ese nivel. Si no lo hacemos, crearemos un muro infranqueable entre los dos.

En las proyecciones basadas en creencias o suposiciones, impulsadas o no desde el anhelo auténtico, está la causa de tanta infelicidad y relación fallida.

Cualquier relación que se inicia como resultado de que los anhelos coinciden, lo que viene a ser como enamoramiento o afinidad, podría permanecer en el tiempo si prestáramos atención a lo indicado. Mantener viva la comunicación interna, basados en la verdad.

Cuánto trastorno y sufrimiento evitaríamos en los hijos, en la sociedad y a nosotros mismos.

Esta es la causa del desencanto con respecto a todo, viene dado por esa dualidad de la que he comentado. Si en las escuelas se nos hablase de ello sería la vida mucho más parecida al paraíso, ya que supone simplemente saber que el alma anhela experiencias que no pertenecen a la vida material, sino que ha de vivirlas en el interior sin proyectarlas externamente y mucho menos juzgarlas desde lo interno.

Es fundamental que los padres y profesores enseñen a compartir los elementos del alma entre los niños y demos forma a su expresión. No voy a conseguir decirlo con la intensidad que desearía.

Luego que desde el alma somos ilimitados y no entendemos la limitación de la individualidad, ni de la falta de libertad, con lo que es absolutamente lógico que aquí no encontremos una experiencia satisfactoria, más en una sociedad donde el alma es "destruida". No podré tenerlo todo. Las situaciones me limitarán. No me conoceré, ni me sentiré libre. Creeré que mi pareja me controla y a su vez necesitaré controlar a la mía.

¿Comprendemos por qué ambas realidades son incompatibles?

¿Podemos dejar cada cosa en su sitio y disfrutar de la experiencia doble en armonía?

Claro que podemos. Solo se necesita un poco de orden y atender ambas realidades con el alimento que necesitan.

Práctica - Viviendo desde lo que ocurre dentro

Visualizamos la diferenciación entre las cosas materiales dónde proyectamos y nuestro estado interno. Vamos a ver las diferencias que hay entre unas cosas y otras, que hay dos maneras de vivir, una es pretendiendo hacerlo todo en lo material y otra es gobernando nuestro estado emocional desapegado de cualquier cosa que pase aunque seamos conscientes de lo que ocurre. Nos convertimos en reyes de nuestra vida cuando prestamos atención a nuestro estado interno real, sin sustituirlo por la percepción de lo que ocurre o puede ocurrir o nos parece que ocurre fuera.

Esta es la puerta para descubrir lo que somos y acceder al poder interno, que no tiene nada que ver con lo que es en lo físico, es algo infinitamente mayor que trasciende toda forma. Si adquirimos ese autoconocimiento y le damos movilidad y autonomía en su propio mundo al margen de lo que aparentan las cosas, ya no volveremos a sufrir decepciones, ya que comprendemos el modo en que aquí pueden darse las cosas cuando atendemos únicamente al factor externo, mientras que sabemos que aquí se puede vivir lo interno en lo externo, si previamente se hace realidad en uno mismo y a través de la compasión integramos la expresión de los demás sin ningún tipo de valoración.

Dado que podemos mover cosas materiales y no estar atados a los resultados, podemos declarar la independencia y darnos cuenta de que toda esa energía que funciona junto con los logros materiales es autónoma y podemos gobernarla desde nuestra consciencia de ser al margen del límite creído.

Las cosas materiales, los logros, no representan nada, solo existe el estado interior y ese es manejable cuando nos sabemos con libertad desde nosotros mismos. Ni un solo cabello puede ser tocado.

En el ejercicio vamos a experimentar eso con precisión, es decir ver que podemos vivir el logro de lo anhelado sin que se manifieste como logro en lo material.

Desde lo comentado hasta ahora, nos conectamos con la percepción interna dónde siempre ha estado presente el anhelo. Si entramos dentro podremos identificarlo con claridad, existe un anhelo interior que siempre ha estado. Es decir tendemos a buscar algo.

En una disposición adecuada y soltando toda memoria vamos en busca de ese anhelo existencial.

Una vez localizado e identificado suficientemente lo vemos como el gran anhelo. Se nos muestra como muy importante, ya que ha impulsado de alguna forma toda nuestra vida. Ese anhelo puede ser muy diferente en cada persona y tiene que ver con lo que el alma desea experimentar en la vida, puede ser soledad, armonía, lucha, propósitos, etc.

Como ya lo hemos contactado podemos visualizarlo cerca como al alcance de la mano. Dejamos que se intensifique, que tome forma.

Lo vamos a ir desligando de los lugares dónde lo intenté encontrar en el mundo externo. Se trata de un anhelo muy íntimo, en realidad independiente de lo que ocurra fuera de nosotros.

Deseo estar en armonía con eso que anhelo, en paz. Para ello continuo desvinculándolo de momentos y personas en los que intenté encontrar lo que anhelaba.

Abrazo mi necesidad de encontrar lo que anhelo. Veo que es una necesidad propia y que nada tienen que ver los acontecimientos ni las personas externas.

Puedo comprobar como ese anhelo perdura a las situaciones y a las personas de las que creía dependía. Ahora veo que no. Que solo estoy yo frente a lo que anhelo.

Resulta que ahora que lo percibo con tanta claridad noto que mi capacidad de anhelar es tan grande como mi capacidad de sentirme. Entonces ¿no será que una cosa y otra son lo mismo?

Si reconozco que ese que ama soy yo y dejo que ese amor este ahí, ¿no habré unido ambas realidades en una?

Si ahora contemplo los ojos de esas personas que ame y veo ese bienestar que ahora siento en mí, en ellos y permanezco conectado en mí, ¿qué es lo trascendente?

Lo trascendente es que permanezco siempre completo y cualquier ser puede ser amado por que no me falta amor. Nunca el otro será la causa de que me falte ese amor.

Para lograr esa fusión entre el anhelo y uno mismo podemos utilizar la práctica de apretar el botón, que ya en modo diferente hemos narrado en el libro.

Aceptamos e imaginamos que al pulsar el botón nos integraremos totalmente con el estado anhelado, entramos en la paz. Sólo con pulsar. Entonces me acerco al botón y en la yema de los

dedos ya percibo la sensación de lograrlo. Me quedo un instante antes de pulsar. Me quedo con la sensación de haber pulsado ya.

Puedo sentir el poder de pulsar y obtener, logra que los movimientos internos generen el cambio químico del disfrute y la sensación de estarlo saboreando, incluso antes de haberlo hecho. Algo parecido ocurre cuando vamos a tomar un café, experimentamos los efectos de tomarlo, solo con pensar que vamos a hacerlo.

Si pulso es como tomar el café, antes de tomar el café o de pulsar, ya mi organismo origina un movimiento que me permite experimentar los efectos. Lo hace mi creencia o mi atención. Tenemos la capacidad de anticiparnos a los efectos transformado nuestro organismo.

Es importante comprobar que somos creadores de nuestra propia experiencia anticipándonos a las experiencias mismas. Ese margen de maniobra, no solo nos ha de aportar consciencia sino la capacidad de decidir cómo estamos al margen de lo que pase.

Puedo percibir en mi cuerpo todo el estado de armonía de haberlo realizado. Nos sentimos como el pulsador y sin embargo aún no lo hemos pulsado. Estamos como en un puente, un pie a cada lado. Puedo estar antes del logro o en el momento de haberlo pasado. Se podría decir que son el mismo lugar, para estar allí solo tendría que pulsar y puedo hacerlo y noto su efecto sin haberlo hecho. Podemos permanecer en ese estado intermedio tanto tiempo como necesitemos hasta comprobar cómo vivimos ese instante en que sentimos el efecto del logro y el anhelo de lograrlo. Ese trasiego manifiesta que quien experimenta el logro no es el hecho mismo de hacerlo, sino la consciencia de saber que se logra, que se puede, pero esa transformación reside en lo interno, no en el logro físico en sí mismo. La energía de la satisfacción en el tiempo está fuera de él y puede experimentarse en el no tiempo y desconectadamente con lo que ocurre en el plano físico. Se vive dentro y no en lo que ocurre fuera. Si dependemos de lo que ocurre fuera, puede ocurrir fuera y no dentro.

La idea del ejercicio es ver hasta qué punto somos libres y como cualificamos la energía para que quede en nosotros como la satisfacción de felicidad desunido de lo que ocurre. Experimentar el efecto que tiene en nosotros un logro, es el mismo tanto si se dio como si no.

Vemos entonces que libres somos para generar en nosotros mismos un estado de felicidad incondicional.

Activamos o no las cosas que pasan, según queremos. Esa capacidad de cualificarla nos hace libres y poderosos para controlar nuestro estado. No se trata de engañarse a uno mismo, sino comprender como somos nosotros los que causamos el efecto de estar bien o no. Realmente el engaño es creer que dependemos de ser felices por el hecho de que algo ocurra o no.

El que es feliz es uno, independientemente de lo que pase. El que conecta las energías de estar con lo anhelado es uno mismo, se hace en el interior. Todo eso pasa dentro. Si pasa dentro puede darse tanto si hay un reflejo en lo externo como sino.

Comprendemos de qué modo podemos ser libres. Para que algo nos afecte hemos igualmente de realizar ese proceso interno que nos hace sentirnos mal. Es decir, depende de que nos prestemos a ello. Esto es muy importante, porque nos posibilita para lograr cualquier cosa, lograr la paz interna, el movimiento interno es lo que da realidad a lo que nos ocurre por dentro, no el hecho en sí. Lo que ocurre realmente es lo que nos ocurre dentro, alejado de lo externo. Así identificamos la realidad interna y nos hacemos operadores de ella, lo que vamos a identificar es nuestra libertad y nuestro poder de controlar nuestra propia vida nuestro estado y lo que es más importante tomando consciencia de sí mismo y de nuestros poderes ocultos, de forma que podemos iniciar la trasmutación. De cualquier forma, lo externo puede cambiar o no, pero nuestra libertad de ser en lo interno no puede ser afectada por nada, salvo que nosotros lo hagamos.

El alma forma el cuerpo, guía su formación. El cuerpo se mantiene por que recibe la energía del alma. Ese es el poder del alma, la capacidad de formar un cuerpo y mantenerlo.

¿Cómo no va a poder el alma sanar el cuerpo?

El cuerpo se ha formado como necesidad de expresión del alma, así, incluso las enfermedades.

Cuando accedemos a ese mundo interno y vemos que sincronizándonos con ello, podemos movilizar cosas, energías, cualificarlas, también entramos en la comprensión de los por qués de nuestras enfermedades o circunstancias o dificultades o por qué nos ocurre. Tiene mucho que ver con la comprensión, la aceptación y el soltar, trascenderlo, si se realiza en un nivel interno se pueden liberar las causas de las condiciones adversas.

Generalmente si tienen que darse y si se ha superado la necesidad de que ciertas condiciones se den, de todo seguro éstas desaparecerán. Entonces se trasmuta la condición. Esto puede ocurrir en cualquier momento, al morir, antes o nunca.

Es interesante acceder a esos espacios y desde allí canalizarlo y que se pueda producir la transmutación. Todo según la ley de que nada se da porque si, sino que es para algo, tiene una razón. Si esas razones se trascienden se eliminan las condiciones adversas basados en el amor.

La necesidad de que algo se dé, se diluye en cuanto esa necesidad desaparece.

Nada que nos cause un malestar permanece si no es necesario. Podemos aceptar que si permanece es que hay una causa necesaria, que ha de llevarnos a la aceptación. Eliminar la resistencia es casi como trascender el mal. Sin duda en la próxima encarnación se habrá trascendido o incluso en esta misma vida.

En realidad, no ha de preocupar la enfermedad ya que la enfermedad viene a sanarnos de algo que igual no alcanzamos a ver, trascendemos la necesidad de tener una enfermedad, ya que sano.

Comprender y trasmutar la necesidad de tener la necesidad en sí misma para lograr la reparación. Integrar la enfermedad y responder a ella, a través de la aceptación y amar su reparación es en sí mismo lo que puede abocar a la sanación karmica.

De alguna manera, en ley de amor, la enfermedad es la expresión mínima posible con respecto a la importancia del aprendizaje que motiva siendo su propósito la sanación. Es decir lo que nos entrega la enfermedad como daño, es un precio mínimo que lograremos sanando con amor y aceptación el hecho propio de la enfermedad. De otra forma, por amor, aceptamos enfermedades para sanar o reparar condiciones de daño previo, directa o indirectamente. Ejemplos, nuestras mascotas en muchas ocasiones encajan el karma familiar, enfermando o siendo víctimas de accidentes para absorber el karma familiar. Así en alguna ocasión, en esta absorción de karma, algún perro es atropellado y en este acto, el karma familiar se alivia y accede a una nueva opción como una nueva oportunidad. El drama de la vida y la muerte no se observa como tal desde el punto de vista del alma, se trata de ofrendas de amor.

En la historia de la humanidad, muchas personas, muchas más de las que nos imaginamos, cargan con el karma global de la sociedad, en forma de depresiones, enfermedades, todo ello al servicio del ser humano y concretamente de ti que lees. En muchas ocasiones se nos ofrece la posibilidad de continuar y ciertamente podemos lograrlo porque otros seres asumen karma o gracias a la compasión de seres evolucionados que aceptan en sí mismos parte o todo de nuestro pesar.

Gracias desde aquí, a cuantos seres están a través de la compasión absorbiendo el dolor de la humanidad. A esta labor silenciosa y de gran poder hemos de dar muchas gracias e incrementar el deseo de lograr también estar al servicio de esta actividad compasiva.

Lo que hay detrás de la enfermedad es lo mismo que con lo que hay detrás de cualquier condición negativa.

Trasmutación:

Deshacer el karma. Todo lo que hay en la vida oscila entre el plomo y el oro. Lo que solemos ver o nos encontramos generalmente es el plomo, por eso de algún modo estamos aquí, para transmutarlo en oro. El plomo es tóxico, pesado, oscuro, venenoso, esto es lo que percibimos de la vida, que es mala, tóxica y hemos de protegernos. En este sentido estamos todos en un momento u otro, oscilando entre el plomo y el oro. La trasmutación es convertirlo en oro, en aprendizaje, en aceptación e integración, en luz. Este es el oro.

El ver algo que nos tiene en una situación deplorable desde un estado de resistencia total, el hecho de trascenderlo e integrarlo como una experiencia útil y valiosa, nos lleva a la aceptación y al amor de todo lo que es. Verlo de ese modo, con amor, produce la alquimia o trasmutación en luz, en oro espiritual. Ver de este modo es transmutar.

En el ejemplo puesto anteriormente sobre la compra de un coche todo lo relacionado con esa fase de lograr comprarlo se trataría de plomo. Si logramos ser conscientes de que obtener el

objeto no va a satisfacer el anhelo original estaremos de algún modo trasmutando en oro nuestro estado, nuestro deseo, por una verdadera transformación, trasmutando en oro lo que se quedaría en plomo.

Los alquimistas, dicen, que convertían el plomo en oro, se trataría de una materialización en lo físico de algo que se refiere al oro espiritual. Aun así, es entendible que toda la materia está sujeta a una energía que la mantiene como tal. Es lógico pensar que si una persona puede realizar la alquimia espiritual que le da acceso a la consciencia creadora, este pueda incidir en la trasmutación de un elemento material como el plomo en otro diferente que es el oro.

Ciertamente, el realizar esta acción tiene menor importancia que la alquimia espiritual, que nunca necesita de demostraciones en lo material, ya que esta forma parte simplemente de un aspecto que ha de preservarse como tal y sirve de dimensión de manifestación de las almas.

Podríamos pensar, que un alquimista espiritual, no va a impedir que otras almas experimenten en este plano por haberlo convertido en oro. Aquí viene a colación el cuento del Rey que convertía en oro todo lo que tocaba para finalmente comprender que si se hace esto, es imposible que el mundo de los opuestos siga funcionando.

Se trata de un campo de experimentación dónde mal y bien guardan un equilibrio en movimiento que permite la experimentación, ya que está sujeto a la experiencia individual y personal. A ninguna parte del creador, se le ha de privar de su propia experimentación ni de su capacidad para llegar a su oro espiritual interno. Así que todo se basa en lo que tú puedas lograr en ti mismo y en el grado de compasión que logres desarrollar.

Muchas veces hemos hecho alquimia. Energía sagrada. Como transformar la energía de la que disponemos y lograr hacerla fuego.

Esto no se hace en la mente, se hace en la realidad percibida. Tenemos en occidente la manía de pensar que pensando hacemos, que comprendiendo realizamos y que con eso es suficiente para sentirnos seguros. Que con la mente vamos a controlar las cosas, si estamos de acuerdo o no, una cosa es lo que pensamos y otra lo que realizamos.

Si queremos realmente hacer, solo podemos hacer como vivencia directa y personal. Todo lo que no sea hacer en uno, con uno como actor y sujeto es mental. Se realiza en el pensamiento.

Si queremos avanzar en la trasmutación hay que comenzar por los pies. Sintiendo que somos y estamos dónde pisamos. Si dejamos de sentir en los pies vamos a realizarlo en el pensamiento que se volatiliza con cada pulsación del corazón. La idea de que la vida está en el pensamiento es ilusoria.

Desde la planta de los pies, con los pinchazos empieza el fuego. Desde ese fuego es dónde nos va dando calor, sintiéndolo dentro. La caldera se enciende y percibimos que estamos trabajando con uno mismo, no con la mente. La mente proyecta y si proyecta se sale fuera. No ha de seguir

la presencia a la mente, sino más bien que la mente exprese la presencia. Si proyectamos estamos trabajando con lo externo y allí no somos. Allí será otro.

Si activamos el imán, las energías fluyen a través nuestro.

Normalmente, no nos paramos a sentir, nos paramos a pensar.

Cuando te toca el amor, llegas a la compasión.

Si lo que anhelamos lo desvinculamos de todos los mediadores físicos o materiales, entendiendo que es un estado propio, lo intensificamos y nos metemos dentro de ese anhelo, con la seguridad de que no necesitamos mediadores desde lo externo y que sólo dependemos de nosotros, entonces entramos en el estado de realización. Permaneciendo así, nos integramos con la totalidad. Si permanecemos de ese modo el tiempo suficiente se hará realidad en el tiempo en todo momento.

Una vez integrados con la totalidad cuando ven al otro lo ven realizado, porque ven que cada uno está en su realización, en proceso en orden y armonía de transmutación. En el plomo ven el oro, en su propio proceso de trasmutación.

Desde ese estado de integración no ven que necesitemos nada, nos ven plenos, totales, metidos en un proceso y un plano de darnos cuenta. Igual que el mismo nos ve, no ve que nos falte nada, tenemos el poder completo, aunque no lo veamos desde nuestra visión actual. Si creyésemos eso de nosotros estaríamos como ellos. La diferencia es que nosotros vemos de nosotros que nos falta algo. ¿Quién nos puede sacar de ahí si somos quien creamos nuestro propio estado y luego creemos sus límites?

Yo me creo que tengo el 40% y mediante ese poder mío estoy en ese estado de 40% y creo las condiciones para estar en el 40% y ya que tomo mi identidad de ese 40% me resistiré a creer que soy más que ese 40%. Lo hago realidad y lo mantengo, no puedo aceptar estar equivocado. Esto es para tener compasión. ¿Cómo puede un ser realizado librarnos de habernos creado una realidad de un 40% sin humillarnos? Es que nos empeñamos en estar ahí. La apariencia externa, sea la que sea, puede contener el porcentaje que quiera creerse, desde el 100% al 0%, es indiferente, se trata solamente de la creencia de ser eso. Lo real es que somos lo que es, ese 100% que no se quiere ver. Ninguna apariencia externa es de tal modo que contenga un porcentaje determinado, no guarda ninguna relación.

Una roca puede tener activa, si es que no la tiene, el 100% de consciencia divina.

Nos enfrentamos al problema interno de saber que estamos desmereciendo lo que ya poseemos por tozudez, ignorancia o como queramos decirlo según el caso. Realmente, desconozco el motivo por el que estamos en este estado de ignorancia, pero con humildad lo contemplo y lo acepto, sabiendo que un día seré integrado en la Verdad.

“¿Cómo puedo pedir lo que sé que es mío?”

Una práctica interesante es en postura de meditación permitir el dormirnos y despertar, dejar que algo ocurra sin control en el espacio entre el sueño y la vigilia, es interesante permanecer en esos estados intermedios, observando los movimientos que se producen.

Esos momentos en que me he quedado medio dormido y hay movimientos, son auténticos, no está la mente ni el pensamiento, son como una guía cierta de lo que se expresa por sí mismo. Es un momento de gran aprendizaje dónde nos podemos dejar guiar. “voy a permanecer atento pero no me voy a despertar”. Que la experiencia continúe, ahí podemos canalizar mucho más a nuestra alma y aprender mucho. Seguramente nos damos cuenta después, pero podemos adoptarlo como práctica, meditar en un momento que tengamos sueño sentados. Acostumbrarnos a esto es bueno para poder conectar en cualquier momento del día y obtener guía.

Aquí vivimos como individuales. De alguna manera cuando pasamos a la trascendencia lo que hacemos es unirnos, por ello el aspecto de individual desaparece. Entonces nos podemos quedar en cualquier punto intermedio, cuando la mente verdaderamente se abre o amplia deja de percibirse como individual e integra la totalidad. El paso de integrarnos en la totalidad viene después, dónde tu creencia de aislamiento y de no tener nada que ver con lo desconocido, las distancias, dejamos de percibirlo, de esta manera el conocimiento concreto desaparece y pasamos al conocimiento absoluto. Cuando despertamos, sino volviésemos a olvidar, si no desconectáramos de la totalidad, la vida sería imposible según la conocemos y no podríamos cumplir el objetivo para el cual el alma encarnó.

Cuando vemos que todo, aunque lo estemos identificando con lo material, en realidad lo estamos viviendo dentro y que no tiene que ver nada con lo material, nos hacemos libres e independientes. Ya lo externo no nos va a afectar. No solo no nos va a afectar sino que vamos a ver cómo ha estado representando lo externo todo lo que nos ha pasado dentro. ¿Qué nos aporta eso? Que vamos a comprender con muchísima claridad cómo y por qué las cosas nos afectaban y cómo y por qué les afecta a los demás. Eso es ecuanimidad. Que nos lleva a un estado de paz importante. Para ello hay que estar ya inmunes a que las cosas nos afecten.

Mientras no hagamos eso, no vamos a permanecer estables.

“Lo ojos antes me permitían ver lo externo, ahora salgo a través de ellos mediante la visión y manifiesto mi esencia en lo que veo al tiempo que veo la esencia en todo. Soy uno en todo, mi esencia se refleja en todo cuento miro”.

Alquimia de la voz

Conexión profunda entre alma y cuerpo. Elevación de consciencia mediante la voz. Reconocimiento interno del alma y dimensiones espirituales. Alquimia de la Tierra.

Hasta ahora hemos analizado y profundizado en muchos aspectos internos de nuestra vida que no solemos compartir con los demás, dado que son aspectos internos que difícilmente logramos identificar o verbalizar, principalmente porque nuestro ser interno sin forma se siente extraño y obligado a manifestarse bajo las características y directrices que impone la normalidad física y social.

Cuando se convierte en una práctica natural el hablar de lo interno, entonces vemos que se trata de una actividad que fluye y se manifiesta como uno de los elementos más sanadores que pueden existir, ya que la realidad de lo que somos se encuentra encerrada en una mazmorra es la que determina nuestro alejamiento de nuestra identidad real. Posiblemente sepas a que me refiero. Generalmente tenemos una sensación definida de que existimos y somos algo sin saber qué, pero no logramos identificarnos más allá que a una carga emocional que a veces se muestra como malestar, agobio, pesadez, depresión, falta de motivación, mientras que otras veces nos sentimos implicados, felices, afortunados, excitados, etc. Pero no logramos identificarnos independientemente de lo que ocurre como para darnos cuenta de lo que somos.

Cuando logramos mantener una conversación desvinculada de la vida física y hablamos desde la no memoria y directamente desde lo que somos, se parece a una reunión de unos amigos que hablan de un viaje realizado o de una época pasada dónde cada uno cuenta cómo lo vivió, cómo lo paso, lo bueno o lo malo, aportando reflexiones sobre lo sucedido e incluso aclarando antiguas rencillas. En resumen, se ubican fuera de esos acontecimientos y hablan de cómo lo sienten desde la desidentificación. Se produce entonces una descarga de nuestros afectos de forma que quedamos libres mostrándonos y aceptándonos como somos, se llega al perdón a uno mismo y a la aceptación de lo que es. Los padecimientos, las enfermedades y las dificultades son vistas entonces como algo que apenas dejó marca en nuestro recuerdo y son vistos como pruebas necesarias y superadas que ayudaron en nuestro viaje.

Sin este proceso de reconocimiento fuera de todo lo que ha pasado no podemos acceder a la sanación en el momento presente, ya que seguimos afectados en la inercia de lo que pasa y eso nos convierte en poco operativos.

De esta forma, si queremos realizar la sanación, casi la mayor parte de lo que hemos de hacer y podemos es llegar a la comprensión de lo que ocurre, a la aceptación total de la situación y a darnos cuenta de que los hechos que se dan y nuestra situación física no somos nosotros. Forman parte de una experiencia que continua por sí misma y tiene una trayectoria que alimentamos precisamente con nuestra reacción a lo que ocurre. Si se trata de provocar un proceso en nuestra evolución es precisamente porque hay cierto margen de maniobra para lograr un efecto y este define la posibilidad de sanar o cambiar la situación. Si no tuviésemos esa

posibilidad de actuar para armonizar una situación, ¿qué sentido tendría causarnos un mal, simplemente por causarlo? Si hay corrección es porque se nos da la posibilidad de rectificar. Luego entonces hemos de escuchar con atención lo que dichas correcciones nos piden.

Esa trayectoria negativa se detiene cuando comprendemos que es la reacción inadecuada o la falta de reacción positiva ante la situación la que la mantiene y que los hechos que damos por inamovibles no somos nosotros.

Si no nos damos por afectados por la inercia y decidimos no mostrarnos como tal producto, entonces podemos pararnos y verlo como un viaje pasado del que podemos hablar. Todo eso que me abruman y me angustia o incluso ese tremendo estado de felicidad que me embriaga tienen los mismos efectos, nos sumergen en una inercia de diversas trayectorias, pero todas ellas nos alejan de lo que somos, nos mantienen viviendo el sueño de lograr cosas en el espacio tiempo que terminaran con el declive.

Siempre el reconocer la realidad interna es más estable, más apoyado en lo que existe y es real que el mantenernos en la inercia de estar en una situación transitoria, mucho más cuando se trata de sanar sabiendo que son procesos sobre los que se llama nuestra atención para actuar.

El símil de contar las circunstancias de un viaje o hablar del pasado, si nos fijamos se narra como una experiencia grata, en ese momento que lo contamos hasta los acontecimientos graves que viviéramos en el viaje se cuentan como algo lúdico que en ese momento de contarlo parecen aportar un matiz interesante a la historia. Parecería que las personas aficionadas a los viajes lo que buscasen fueran emociones fuertes o interesantes para luego disfrutar contándolas, como si en el momento de pasarlas no hubieses sido dramáticas.

Pues bien, así mismo vive el alma lo que ocurre en el viaje de la vida y mientras estamos atrapados en la experiencia y las inercias estaremos vivenciando algo dramático o magnífico, pero que igualmente pasará, no lo somos y lo viviremos como un viaje pasado dónde todas las experiencias tendrán un valor.

Así, las vidas de unos y de otros podrán ser muy diferentes pero la situación es la misma. Almas experimentando diferentes rutas en un mayor o menos grado de olvido de sí mismos.

Los estados negativos o de enfermedad se manifiestan como experiencias concretas pasajeras, muchas veces en forma de impulso para evolucionar. Si lo vemos de este modo y aprendemos a aceptarlo como una forma de aprendizaje o mensaje seguramente lo integraremos y será contado como una anécdota del viaje de la vida.

Práctica - Vivir desde lo que soy

Siguiendo con el símil del viaje. Después de una jornada de visitas, experiencias y vicisitudes, al llegar la noche nos retiramos a nuestra habitación, nos sentamos cómodamente con la espalda recta y entramos en nuestro espacio interno dónde reside lo que soy, al margen del largo viaje y las intensas emociones vividas en el viaje, unas mejores que otras o distintas.

Dedico un tiempo a reconocer lo que he vivido en el día. Lo repaso detenidamente mediante el efecto que ha tenido en mí, observando la traza que ha dejado. Al hacer esto me voy retirando poco a poco observando desde más distancia. Respiro mientras lo asimilo hasta que mi respiración se hace lenta.

"*Estoy entrando en mí, poco a poco reconociendo mi paz interna. Desde ese lugar observo con imparcialidad todo lo que he experimentado, lo que parece bueno y lo que parece malo.*

Ahora todo lo veo como factores externos de causas y efectos como si fueran las olas del mar. A veces parecen ponerse de acuerdo en ir todas en la misma dirección y en otros momentos o cambian la dirección o parecen no tener un rumbo fijo.

Me siento tranquilo e implicado conmigo y en lo que puedo experimentar en mi relación con el mar humano. Sé que yo no soy nada de eso, pero estoy en medio de esa vida, actuando y reaccionando.

Desconozco el motivo porque estoy aquí unido a esa experiencia y por qué a veces me siento obligado a ser una cosa u otra sin sentirlo ni desearlo. Pero sé que no lo soy, que es algo que pasa y que finalmente en algún momento recordaré quien soy.

Sin duda hay un motivo y quizás mi más importante misión es no olvidar que "no soy eso", que me mantengo consciente de lo que soy, aun no sabiéndolo, quizás al menos se ahora lo que no soy.

Hablaré de ello a los demás, intentaré comunicarme de ese modo, explicando a los demás que tampoco son eso que creen ser, que se busquen dentro, que hagan distancia con lo que creen que son, que salgan de sus inercias. Que podemos hablar sobre nuestros viajes que podemos reconocernos, sentirnos y ayudarnos a salir de la creencia de limitación."

"*Amigo, desde ese estado de comprensión, sintiéndote plenamente tú, pon voz a ti mismo y comparte tu verdad en el sonido con tus compañeros. Reconócelos desde ese no ser lo aparente fuera del viaje y la inercia y comparte tu presencia con ellos.*

Escucha sus sonidos del ser, disfruta con su fuente de energía, su compañía y vierte tu agua original en el caldero mágico de la luz.

Simplemente se, en cualquiera de las formas en las que puedas depositarte. Ama lo que eres y a la forma que habites. La forma y la acción son indiferentes, si cantas como jilguero ámalo en el canto. Si nadas como un pez, ámalo entre las aguas.

Si ahora eres eso, contémplalo y ama la expresión en esa forma. Amate en cualquiera de tus formas.

Deja ya de creerte la limitación que ves, de auto compadecerte por que asumes que lo que te ocurre es terrible, como si fuera a ser eterno. Tu estado momentáneo acabará igualmente, sea

bueno o malo. Ama cada cosa que ocurra, será vista como un viaje en lo que permanece, un viaje que dejará un aprendizaje una experiencia en tu alma. Amala, hazla útil y gratificante".

Realmente el alma lo vive así, eso malo que experimentas, para el alma no lo es. Es mala para tu creencia de lo que eres, porque crees que es mala. Pero si pudieras ver el aprendizaje y el valor que tiene para el alma, no pensarías lo mismo, directamente aceptarías esos hechos y los abrazarías, porque la razón de ser de ellos es simplemente lograr que venzas las resistencias y trasciendas tus durezas y rechazos hacia algo que juzgas como malo, disuélvete en lo que te ocurre y déjate estar así, ama la experiencia sea cual sea. Verás que detrás de ello ni hay malo ni hay resistencia. Suéltate y acepta que hay algo que no es atrapado por tu rabia sino que te atrapa con cualquier estado que asumas y es el amor. Siempre el amor es superior al dolor, aunque quizás ahora no puedas verlo.

¿Cómo vas a ver el amor si estás haciendo todo lo posible por mantenerte comprimido en tu propia reacción y rechazo?

¿Cómo entonces puede actuar el amor en ti, si tu propio rechazo te impide ver lo que has de trascender para precisamente aprender lo que es necesario para ti?

Cuando nos vemos envueltos en situaciones semejantes de gran rechazo a lo que ocurre, hemos de observar que más allá de nuestra mente no ocurre nada. Que nos encontramos encerrados en una cárcel mental que sólo nos atormenta a nosotros. Que no es real en sí misma. Se trata de una ofuscación completa de la que parece no podemos salir. Pero basta con mirar al lado, para darnos cuenta de que no es real. Es nuestra alocada creación.

Si mirásemos un pájaro en una rama, un pájaro de esos tan pequeños y lo contemplásemos tranquilamente sin pensar en nuestro enjambre y aceptáramos su sencillez y dejáramos de pensar en nosotros mismos, seguramente escucharíamos su mensaje mediante el trino:

"¿Por qué te atormentas? Todo es mucho más sencillo. Voy de rama en rama, de vez en cuando vuelo y canto".

"Observa su belleza, su simplicidad. Sé el pájaro. Ninguna otra cosa necesitas. Reconoce la vida y la presencia del alma en cada cosa y disfruta. Las cosas se dan por sí mismas en una cadencia ordenada de acontecimientos, el universo está sincronizado".

Resulta un poco antinatural, el nacer en una vida volcada hacia lo que ven nuestros ojos y que parezca que sea la solución el cerrarlos y volver para adentro.

Visto desde este punto de vista parece normal el rechazar esta idea. Se trata sólo de una interpretación de lo que se propone como salida del desconocimiento de lo que somos.

Cerrar los ojos y mirar para adentro lo hacemos todas las noches y parece ser que es lo que nos procura el descanso para poder volver a abrirlos. ¿No resulta curioso esto?

No se trata de mirar para dentro para escaparnos de la vida externa, sino para conectar con lo que somos al igual que cuando dormimos o morimos. Cómo vemos se trata de algo que no podemos evitar, ni el sueño, ni la muerte. El dormir parece una muerte en realidad y no se diferencia en mucho con ella.

En realidad ni el estar despierto, ni el dormir, ni el morir son muy trascendentes para el alma. Lo son para nuestro estado presente, nuestra percepción de uno mismo y la realidad física, pero no para lo que somos como almas.

El camino de la búsqueda interna, la meditación, el poner sonido a lo interno, etc. Lo que busca es mirar dentro y contemplar conscientemente las realidades internas, lo que no obliga a rechazar la vida en absoluto, ni tendría que cambiar en nada nuestra forma de vivir, si es que no lo deseásemos nosotros mismos. Después de reconocer y encontrarnos con nosotros y saber que somos, podemos seguir realizando nuestra vida temporal, siendo conscientemente lo que somos realizándonos de forma muy real y viva según somos.

Lo que ocurre es que nos resistimos a dejar de dar crédito por propio auto compadecimiento a la solidez de creernos algo que podemos percibir y aceptar que sin forma alguna a la que agarrarnos, podemos serlo todo internamente.

Si toda la realidad física desaparecerá para nosotros algún día, ¿por qué seguimos aferrados a ella como si fuese la única realidad? ¿No tendríamos que aceptar que de existir algo duradero no puede ser eso y sencillamente buscar entre todo lo que percibimos de uno mismo si hay algún componente que se mantiene a lo largo del tiempo?

¿No sería nuestra búsqueda inmensamente más directa si dejáramos de creer que algo de lo que vemos pudiera ser la verdad?

¿No es de la mayor garantía de veracidad experimentar de forma directa en mi interior por mis propios medios si me siento a mí mismo y me doy cuenta que eso que observa cuanto pasa a mi alrededor soy yo, en vez de creerme lo que otros observan que pueda ser?

Después de vivir desde el que observa que no cambia, puedo permanecer consciente de lo que soy y observar igualmente como ocurren las cosas en este plano de manifestación.

Comprendemos su naturaleza mental y como tal puede ser manejado.

Sí, esta vida se maneja desde la mente y tú puedes implicarte en la mente y manejarla también. En este punto es cuando cada alma decide lo que quiere vivir, pero desde la visión del alma que nada tiene que ver con la visión como personalidad producto de la implicación con el alma.

En la medida en que te ubicas en el alma, ya no eres ese personaje anodino que va de acción en reacción, sino que alma y personaje ya son uno. El personaje que manifiestas entonces en la dimensión mental ya es una imagen del alma, libre e inmanejable, ya que controla su propia

imagen, que no es condicionada por otras imágenes proyectadas por otras almas. Proyecta directamente lo que es en Verdad en un reflejo en la materia.

La Verdad se manifiesta con o sin forma aparente, pero siempre es Verdad. La forma que se genera en el mundo de los espejos puede ir antecedida de la Verdad o no. La Verdad puede desear llegar al mundo de los espejos, aunque sea a través del reflejo. Quien escucha ese reflejo desde la Verdad interna, escucha antes el latir del corazón despierto que la propia imagen que puede percibir en la materia.

Se podría decir, que antes de producir el reflejo, la Verdad ya era. De ese modo ya hay un desfase en el tiempo en el que se produce el movimiento del Ser, ya que sale de sí, para manifestarse en el espejo.

¿Pero de que otro modo puede llegarnos el influjo de la Verdad si no es a través del reflejo en el espejo al que permanecemos mirando?

¿Qué es lo que las almas conscientes proyectan en el mundo mental y con qué intención?

Si tenemos en cuenta que en la dimensión del alma las cosas no se experimentan bajo la valoración que existe en nuestro mundo mental, no nos quedará más remedio que ver la enfermedad, la carencia, el confrontamiento y cualquier otra circunstancia como parte de lo que las almas quieren experimentar, quizás como retos, como aventuras, como karma si queréis, pero para las almas las cosas no tienen la valoración de esto es malo o bueno, simplemente son estados mentales pasajeros con una intencionalidad. Esta es la clave. El alma sabe en lo más adentro, el efecto que tiene en sí misma la experiencia por la que nuestra personalidad está pasando, no habiendo mayor ofrenda de amor por parte del alma que el permitirse vivir las condiciones que se dan. Si estamos revueltos en cuanto a esas condiciones sin duda el camino más corto para comprenderlas o solucionarlas es conversar con nuestra propia alma.

En este punto, hemos de aceptar que muchas almas intervienen en el movimiento mental supuestamente con la intención de experimentar finalmente la reunificación en el amor de todas las almas. De forma que cada una de ellas va, a través de su creación de los cuerpos y la personalidad que se despliega en ellos, impulsando una vida de experiencias de una personalidad que se cree lo que es y mantiene su experiencia de vivir una vida separada, hasta que quizás un día entiende y se libera y logra reunificarse con su alma.

No hay condición que no esté sustentada en una expresión de Amor superior a la condición.

Cabe la duda de si existen almas que no impulsan en este mundo mental una acción hacia el amor y lo hagan hacia el mal, pero ciertamente no necesitamos de ellas para entender el mundo tal cual es. Por la misma forma en que se diseña y produce se puede explicar el caos y la maldad en el plano mental, sin necesidad de pensar que existan almas que de verdad impulsen a sus personajes hasta la enorme crueldad que se manifiesta en tantas ocasiones en este plano en el que vivimos. Tanta, que no es de extrañar que tengamos el concepto de que el hombre es malo por naturaleza.

Daría la sensación, que la crueldad humana se ocasiona con el fin de despertar del letargo del alma al ser humano. Teniendo en cuanta que cuanto ocurra aquí, es intrascendente para el que sabe que todo es Uno y finalmente regresaremos a la unidad.

Queramos o no, desde la dimensión del Ser, cabe entender que el mal y el bien se complementan para generar la oscilación y el movimiento que nos traiga de regreso a la estática de la integración total.

Mientras tanto, viajamos por infinitas capas de consciencia donde hemos de ser coherentes con cada capa.

El propio modo en que se nace, olvidando por completo lo que somos, sumergidos en un mundo dónde unos animales se devoran a otros para poder mantenerse, ¿no es en sí mismo un diseño cruel o al menos lo aparenta? ¿Lo es o no? Naturalmente que sí. Solo por eso nos vemos impelidos a tener que matar para comer.

¿No es este un diseño cruel del que luego nos sentimos responsables, ya que participamos queramos o no en él?

Está claro que la comprensión que podemos tener desde la limitación vida/muerte, no es la misma que experimenta nuestro creador, el alma y el ser.

Para ellos seguramente no es real que nacemos y que morimos, para ellos es como un simple sueño que experimentan, saben que devorar a un cordero es una experiencia diferente a como nosotros la vemos. No sé cómo será para el alma, igual hasta un acto especial de percibirse, en la que la energía manifestada en un cuerpo entra en otra energía manifestada para fusionarse. Realmente no lo sé, pero estoy seguro que para ellos no hay ni malo ni bueno. Se trata de experiencias a través de un elemento que les afecta en cuanto a la experiencia, sin una connotación de estar acabando con la vida de otro ser.

Esos son conceptos que nosotros manejamos pero para las almas son sólo experiencias.

Con esto no defiendo el consumo de carne ni dejo de hacerlo, porque en este plano podemos dejarnos llevar por unos principios que consideramos de más amor y está bien. Si nuestra decisión es no causar la muerte de otro ser para alimentarnos es un principio coherente con el amor o con la salud, pero se trata de una decisión que tiene que ver con el plano mental. Tu propio cuerpo puede ser devorado en beneficio de otros seres. Yo desde luego acepto que vivo en el plano mental proyectado desde el mundo de las almas y aun comprendiendo lo que vengo narrando, decido y tengo derecho desde mi conocimiento limitado decidir las cosas desde mi criterio más elevado de que lo que me guía es el amor y el mejor bien común para todos.

Pero también acepto y entiendo que es irrelevante para mi alma. Aunque sin duda esta tiene sus preferencias. **El camino de ser “bueno” con el tiempo se va sustituyendo con el ser “luz”**.

Pero es que como ser humano también reclamo el derecho a ser un ser humano coherente e íntegro y me guío por mi más elevada comprensión. Aun así me entrego en los brazos de mí Ser y me dejo disolver en él, ya que no existe más realidad que esa.

Ahora bien, después de esta introducción en la que contemplamos la realidad del Ser que quiere experimentar a través del alma y de un personaje la experiencia de la individualidad, el olvido de sí mismo y el reencuentro final en la unidad y por otro lado está el sujeto que vive dentro de la representación, que llamamos vida, dentro de unos parámetros razonables para hacerla creíble para el mismo Ser como experiencia Absoluta.

De este modo el ser se une a un alma que mantiene las sucesivas experiencias y esta se va renovando en sucesivos personajes limitados en un tiempo que se crea. Se trata como una memoria temporal que da continuidad al viaje en la experiencia.

Así, en este momento en que vivimos una de esas representaciones, todos los actores de que estamos compuestos, están presentes.

Sí, presente en ti y en mí y en todo cuento ves.

¿Quién es el ser? El que observa.

¿Quién es el alma? La que recuerda.

¿Quién es el personaje? Pues tú y yo en este momento.

Pues bien, si queremos abordar la sanación, hemos de abordarla en este contexto.

Entonces hemos de hacernos preguntas. ¿Desde qué parte se quiere sanar? ¿Quién quiere sanar? ¿Qué queremos sanar? ¿Qué importancia tiene sanar? ¿Tiene sentido sanar?

Si todas las particularidades de nuestra experiencia en la vida han de ser como son, ¿qué sentido tiene querer alterarlo? ¿Quiénes somos nosotros como para pretender rectificar algo que debe experimentarse y para qué?

SI se da la salud, por ejemplo, no pedimos que se altere esa situación y que cambie “sin sentido” a un estado de enfermedad. Bueno, quizás los niños son capaces de hacerlo para no ir al colegio. Del mismo modo el dejar atrás un estado de enfermedad sería un cambio “sin sentido” si es un estado con sentido.

El cambio de una situación a otra obedece entonces a la característica evolutiva de la experiencia en esta dimensión dónde evolucionamos hacia el bien y el amor. A veces simplemente hacia la paz. Para el ser consciente es un placer habitar en cada lugar de manifestación, en todos ellos puede disfrutar del estado compasivo en los que expandir el amor. En los lugares más oscuros es donde la luz se manifiesta con mayor amor.

Podemos aceptar la idea de que los tres personajes son un único personaje, es decir el que escribe en este momento como personalidad creada en estos años de relación con la vida hasta que mi memoria recuerda. El alma, que me llena de anhelos que se confunden con las representaciones que de ellos puedo experimentar en la vida material aunque difícilmente logro satisfacer de forma duradera, de forma que muchas veces no sé diferenciar entre mi personaje en el pensamiento, mi mente y mis emociones. Y por último, está el Ser que se embarcó en el viaje de sentirse individual y separado de las otras copias gemelas de seres mediante la creación de un ente continuo que memorizaba un desarrollo como criatura independiente, el alma.

Bien, podemos aceptar que somos sólo uno. Un ser, un alma que almacena cada vida que experimentó en una sola y por otra parte esta vida que somos nosotros en este momento y que seremos sumados como un día más que vive el alma.

Bueno, pues seamos coherentes. Esta es nuestra vida, simplemente humana, pero también somos el alma y somos el ser. No solo podemos ser lo que somos ahora, también estamos siendo el alma al mismo tiempo y también el Ser en el mismo momento.

Así que si por un lado, tenemos limitadas posibilidades para cambiar nuestra salud, por ejemplo, también tenemos acceso a nuestra alma que sin duda estamos sincronizados con ella en este momento y mientras que el Ser se complace de observar lo que hacemos.

Con todo esto, quiero concluir, que aunque no podemos desde nuestro personaje pasajero imponer nada al alma, ni mucho menos a lo que nutre y alimenta el Ser en este momento para vivir lo que se vive, si podemos acceder a ellos porque ellos están igualmente presentes en la intención de lograr el amor, porque de hecho se da, si es que tiene que darse y es posible.

La sanación en muchos casos se da, de forma natural aparentemente. Se da sin duda porque accedemos de forma natural o espontanea a esos niveles de consciencia dónde la materia se sostiene y allí se accionan los resortes que producen esa alteración del estado de enfermedad.

Si desconocemos las causas que hicieron necesaria una experiencia no podemos apelar a la justicia ni a lo que nos gustaría desde el personaje, si hemos sido creados precisamente para experimentar esa enfermedad para lograr un fin. Si nos resistimos a ese aprendizaje seguramente la sanación no será posible, ya que la regla de oro de la experiencia en general es la aceptación de lo que está pasando en este instante, aunque igual en el siguiente ya no sea necesario que pase. Lo que está ocurriendo ahora es el resultado de la creación global de todos los seres alma creadores del planeta.

Aceptación absoluta, no es remisión absoluta, ni pasividad absoluta.

No resistirse a lo que es, no implica no querer salir de una situación. Significa partir de lo que hay, aceptarlo e ir en busca de una manifestación más acorde con el amor y la dicha.

Solo somos operativos si aceptamos el apoyo que nuestro pie en el suelo nos aporta para dar el siguiente paso. Sin ese apoyo nos caeríamos irremediablemente. No se puede saltar si no nos basamos en el apoyo de nuestro presente peldaño.

La aceptación del estado actual y su comprensión nos permite permanecer en ese estado desde el que podemos comprender en qué dirección ha de darse el siguiente paso. A cada instante crea nuestra alma las condiciones para que exista un paso nuevo amparándose en la cualificación de la energía actuando desde la situación actual.

Independientemente de cuanta alma consciente se manifieste en nosotros o seamos sólo el personaje quien actúa, tenemos sin duda derecho a desear el bien y el amor en nuestra vida. Incluso tenemos derecho a que se nos gratifique por colaborar en una experiencia que como seres humanos no hemos elegido, ya sea con Karma o sin él.

De esta forma, podemos obviar el tener que averiguar desde que lugar queremos acceder a la sanación, podemos pensar que somos todo uno, entrar en esa aceptación y acceder a la alquimia de la sanación con plena atención y consciencia.

No es difícil de todas formas ir diferenciando los componentes que pertenecen a cada componente, seguro que podemos ir identificándolo. La actitud en cualquier caso ha de ser la humildad y la aceptación, como prueba de amor a la razón del creador del que nos sabemos creados.

Podemos deducir en sensatez si caben las motivaciones y las razones de nuestra vida.

¿Cuáles son las motivaciones?

La nuestra es vivir aceptando lo que hay, ya que nos es inevitable mientras intentamos lograr una experiencia positiva y de amor mientras vivimos. Sabemos bien de que se trata.

La motivación del alma puede ser dar continuidad a un camino que ha de recorrer, cediendo el desarrollo del mismo a los diferentes personajes o vidas que crea y mantiene, llenándoles de señales y anhelos para que los sintamos internamente y nos muevan en una dirección de experimentación.

La motivación del ser, podría ser sumergirse en un viaje de experimentarse desde el olvido, entregándose a su creación y experimentar lo que es la paz en el sumatorio total de cuanto ocurre a su criatura. No es fácil de describir ni se intenta, lo que podemos aceptar, es que el ser mantiene la paz, el amor y la integridad de todo cuanto ocurra y al final de su experiencia en su creación, abarcará en un amor ilimitado todo lo vivido por las vidas, el alma como un todo.

Me planteo lo inmenso que ha de ser esa experiencia para dar sentido a lo que el ser humano experimenta en la vida. Prefiero pensar que es así.

De cualquier forma sabemos que el camino para llegar a ese fin de reunificarnos en uno es entrar dentro en busca de ese príncipe en la mazmorra y lograr llegar al alma y al ser, ni más rápido ni más tarde, a su momento sin duda llegaremos.

¿No será la aceptación de todo, el estado perfecto para lograrlo? Desde ahí, solo hay un paso que dar. Es el paso del genio que logra entrar en el ser. Mientras tanto daremos miles de pasos en cualquier dirección que desandaremos hacia el centro cada vez, más tarde más pronto.

Después de esto, que engloba y refiere la conclusión del camino hasta la meta, vamos a abordar el tema de la sanación, como elemento muy parcial en el camino de retorno al centro.

La sanción completa implica unirnos al ser. La sanación parcial es dar un paso hacia el ser.

Generalmente nos vamos a enfrentar a sanaciones parciales, ya que abordamos el proceso de sanar generalmente cuando queremos eliminar un estado ingrato como pueda ser una enfermedad. Normalmente es cuando buscamos a un sanador, o intentamos sanarnos a nosotros mismos. Pero no quiero olvidar que esta sanación es un proceso muy reducido y una concreción enorme de un proceso mucho más global.

Podríamos remediar una dolencia y simplemente quedarnos en esa cuestión. Sin duda suficientemente importante cuando estamos padeciéndola.

Imaginar que pudiésemos eliminar ese efecto en contra de la necesidad del alma de experimentarlo. ¿Qué pasaría? ¿Te imaginas?

Si eso fuese posible hacerlo, estaríamos yendo en contra del sentido de nuestra vida, sin duda estaríamos como mínimo posponiendo esa experiencia y anulando el motivo por el que nacimos si es que está en nuestro camino o por el por qué se da la enfermedad.

¿Entonces debemos aceptar sin más los efectos de esa enfermedad y sucumbir?

Sí y no. **Debemos aceptar la necesidad de la experiencia, pero el desenlace puede depender de que surta el efecto que la causó**. A veces incluso no se trata de una causa directamente personal, a veces puede ser por sanar a una familia el que asumamos esa forma de sanar por amor o incluso de la Tierra entera.

En cualquier caso, estamos ante una situación concreta, da igual la causa. En ese momento tengo una experiencia delante, tengo a mi alma en mí y esta "mi" Ser igualmente.

Si desde mi persona intuyo la causa, bien. Podría ser. Pero lo normal es que desconozcamos el porqué de la situación que atravesamos.

Sim embargo, existe una causa o cuando menos un consuelo. Esta la conoce nuestra alma y desde luego el Ser. Seguro que de forma diferente. El alma nos puede comentar sobre la necesidad de la experiencia, como se gestó nuestra vida, porque de esta forma y por qué pasamos este momento. El Ser simplemente no ve el problema, todo es una experiencia desde

su estado en la estática. Si accedemos a él nos acogerá y envolverá en sí mismo y poco nos podrá afectar lo que nos ocurra en este momento. Desde la visión del Ser todo queda disuelto de su estado físico, son condensaciones propias de la experiencia.

Lo cierto y ahora volviendo a nuestro tiempo en este momento de nuestra vida, ¿cómo podemos acceder a la posibilidad de experimentar una vida más satisfactoria en este momento?

Decir que podemos acceder a través del amor a uno mismo, aunque es la verdad, nos sonaría como demasiado simple.

Podemos sanar con amor. El amor que abarca toda condición. Esto quizás lo entendamos convenientemente en alguna ocasión, siendo la verdad. Pero es muy posible que necesitemos entenderlo desde otro nivel o mediante mayor acercamiento, para que no sea simplemente una frase hecha.

De la reflexión profunda de las características de la vida no nos queda más remedio que aceptar que desde el ser humano ni sabemos ni podemos entender nada. No tenemos posibilidad de resistirnos ni negarnos. Lo máximo que podemos es aceptar lo que es e intuir internamente que detrás de cada cosa hay amor que todo lo contiene.

Podemos acceder a esa presencia parándonos, respirando. Permaneciendo sintiendo su continua presencia. Podemos establecer una comunicación en su lenguaje, escuchando su presencia. Con nuestro silencio y apertura se inicia su discurso. Su eterna espera por nosotros se contiene en su amor. Cuando estamos sentados en silencio sin otra cosa que atender, se inicia ese flujo luminoso de amor por nosotros.

Ese hecho mismo es completamente sanador y está por encima de cualquier condición que se dé. Ocurre que envueltos en ese amor, sintamos que sea necesario incluso el experimentar esa condición. Se podría incluso dar, que en unos días la persona se marche, si fuese necesario.

Incluso en esa “dramática” experiencia se viviría el sentido máximo de lo que ocurre gracias a la comprensión, envueltos y acogidos en ese amor.

La vida humana es la aventura de volver al amor, cualquier situación es propicia para ello y lógico que queramos disfrutarlo en la vida humana lo más cercana a la vocación del alma.

Así el acceso a los espacios del alma es la clave para lograr mejorar las condiciones de nuestra vida. Aunque hacer esto no es garantía de sanación, ya que el alma puede expresarnos que es su forma de llegar al amor, con lo cual nos convencerá de que lo que ocurre es lo que debe ser, o quizás no.

Sólo hay una forma de hacerlo, es acceder al alma desde la parte más genuina de ella misma a la que podemos acceder, después de dejar fuera la parte del personaje ego desconectado del alma.

De esa forma, accedemos al amor en el que la propia intención de sanar pierde fuerza ante el influjo del amor. Por ello nuestro ruego debe tener suficiente "fe" y sentido como para permanecer en la intención de llegar a conmover las causas que generaron la experiencia en la persona o en nosotros mismos.

De alguna forma el sanador o uno mismo, toma consciencia de la energía que causa la enfermedad. Detrás de ella hay amor. Entre ambas existe una energía que hay que remover. Esa energía ha de circular y disolverse mediante la aceptación del aprendizaje.

La cuestión una vez más, es acceder a lo que es. No se trata de imaginar o poner muy buena intención. Se basa en la "fe" real. La fe tal y como la hemos descrito en otro lugar del libro.

Se basa en la percepción real de la energía sustentadora. Simple y llanamente. No es una fe ciega que obedece a deseos, incluso aunque esta pueda tener algún efecto, no es la fe de la que hablamos. Si bien la fe es real, también es real la energía cualificada en forma de dolencia.

Por ello a lo largo del libro hemos propuesto prácticas para lograr identificar la energía real que sustenta cualquier objeto o ser que se manifiesta.

En la medida en que logremos identificar y percibir mediante los ojos de la "fe" que deberíamos llamar ya "visión" de lo real, en esa medida podemos acceder a lo que mantiene cualquier condición sea enfermedad o salud.

El hecho de acceder a contemplar en engranaje que sostiene todo no implica que podamos accionar o modificar lo que ocurre. Se trata del primer paso.

EL proceso de la sanación se da, cuando logramos identificar el monto de energía que origina la situación que queremos cambiar. Una vez que identifiquemos esa energía generadora de la situación hemos de removerla y para ello hemos de canalizarla.

Podemos realizar el proceso en este momento. Fíjate en la energía que mantiene un estado que quieras cambiar. Cuando tengas suficientemente identificada esa energía cógela con las manos de la "fe". En el momento que hagas eso sentirás su peso, quizás una sensación muy dura, incluso de malestar. Podrás sentirte profundamente enfermo, de forma similar a la persona que deseas sanar. Es muy posible incluso que percibas las causas y el aprendizaje que la persona debe realizar.

En esos momentos, sentirás en ti mismo el efecto y las causas del mismo en primera persona.

Es posible que si logras comprender el aprendizaje uniéndote a la experiencia de la otra persona, accediendo al amor y la compasión puedas remover esa energía que mantiene la condición. La sanación puede ocurrir, por muy imposible que parezca.

Lo que ocurre es que la sanación se realiza en niveles de alma y del Ser que nosotros como personajes nos son inaccesibles. Por ello de seguro que es necesario para el sanador haber

realizado un largo proceso de preparación quizás de vidas, quizás no. Pero realmente es una situación donde solamente podremos pulsar y quizás comprender si la sanación es posible o no, cuestión que la persona llegará igualmente a comprender y aceptar.

Hablar de todo esto es difícil porque en sí mismo es un acto multidimensional que como tal ha de captarse. Por mucho que hablemos de ello, no podremos conseguirlo, ni creo que sea de interés.

Si en una frase pudiera unir todo lo descrito en el libro, lo tendría en cuenta todo ello al mismo tiempo.

Sólo siento decir en este momento, que el proceso de sanación consciente tiene en sí mismo lograr unir en uno al Ser, al alma y a nosotros mismos, en un acto de amor tan inmenso como es en consciencia el acto de dar a luz cuando una madre trae al mundo una nueva vida. Tal acto de fe que asumimos como algo natural y que es un milagro que se da. ¿No resulta increíble mayor acto de fe, que dar a luz un nuevo ser?

El fenómeno que representa que se haga realidad en la materia una nueva vida, una enfermedad o la propia sanación de la misma es todo ello un hecho milagroso como la vida misma y está sujeto todo ello a una acción precisa y perfecta a la que podemos acceder únicamente cuando nuestro estado real es el adecuado, basado la recta acción en armonía y paz que otorga el vivir en el amor, existiendo siempre un hacedor inalcanzable de otro modo, que no sea mediante un más grande amor.

Del mismo modo la muerte es un acto de amor inimaginable, precisamente por no verlo como tal. Pero así mismo es un acto de amor tan inmenso como el nacimiento.

El nacimiento en un proyecto que se inicia desde el seno de la madre envuelto en luz y amor.

Siendo la muerte un acto inmenso de conclusión, en el que un proyecto concluye y el descanso y la sensación de haberlo dado todo para propiciar un acto de amor y entrega a la vida.

¿Qué acto es más bello de los dos? Desde el mundo del alma, cuando un alma entra en el cuerpo es como una muerte, pues es una despedida de un alma que se sumerge en un sueño. Sin embargo desde aquí se ve como un nacimiento y una bienvenida envuelta en alegría por la nueva criatura. Así la muerte es una despedida completa desde aquí, algo triste que lloramos, pero desde el mundo del alma es un reencuentro con las almas que olvidé desligadas del personaje y el proyecto, cosechando resultados y agradeciendo el descanso de volver a estar en casa.

¿Es todo esto una fantasía? Depende de cómo lo vivamos. Si esto que cuento u otra cosa que sepas o leas, lo dejamos en el pensamiento, ni sirve ni es nada en sí mismo.

Una vez más. Olvida toda cuanto creas, lo que has leído en el libro o recuerdes de cuanto sepas, olvida lo que ves de ti a diario. Olvídalo todo y actualiza en cada instante lo que tú puedes percibir en ti internamente a cada instante. Conecta el no tiempo mediante tu atención, no existe otra realidad. Tu alma siempre está activa en ti.

Esa percepción del instante eterno que es capaz de parar el mundo y en el que puedes mantenerte en este tiempo material es la que te permitirá estar en el todo, nada importa entonces del reflejo que estemos percibiendo en este momento.

Mientras tanto, me siento. Te siento. Estamos y estaremos siempre en la paz.

Cuanto más accedamos hacia el alma y desde ésta hacia el Ser, más cerca estaremos de casa y habremos cerrado nuestro ciclo personal. Imaginar que se tratara de un cuenta kilómetros en el que la rueda derecha gira mientras la de la izquierda lo hace a menor velocidad. Una serie de vueltas de la rueda de la derecha implica un paso en la rueda derecha hasta lograr que todas las ruedas lleguen al mismo tiempo al valor fijado como destino.

Cuando llega el momento las tres ruedas se sincronizan, entonces todas las dimensiones estarán sincronizadas manifestando una única realidad. Ya no habrá más desajustes entre lo que el alma anhela y lo que vivimos aquí. Todo encajará en una perfecta sincronía. Mientras esto llega podemos celebrar cada paso, cada vuelta.

Volver a mirar lo que ocurre con objetividad una y otra vez, mientras avanzamos en nuestra investigación es muy necesario.

El comprender todo esto, no implica realizarlo, ni vivenciarlo. Se trata sólo de comprensión mental, por mucho que nos conmueva. Mañana estaremos de nuevo igualmente envueltos en otros pensamientos mientras permanecemos entre actividad y obligación.

Tal y como se plantean estos conceptos, parecería que la alternativa sería disolverse en el ser y desaparecer. Esto no lo vamos a hacer y demuestra de alguna forma que en la mente sólo se vive ficción. En cualquier caso es una situación muy personal.

Es uno el que decide qué sentido dar a su vida, después de contemplado todo.

En mi caso, decidí en su momento vivir la vida hasta el final, dar todo lo que tenía a la vida entregándome a vivir al máximo, mientras el misterio de la vida se iba desvelando.

Sentí, que hasta en el último instante que estuviese en la vida mantendría mi entrega al amor, lo encontrase o no de forma manifiesta en la vida. El amor incondicional anhelado.

Mientras tanto, se puede vivir permitiendo la experiencia desde la consciencia de presencia, recibiendo y dando vida a los demás.

Una bella forma de vivir es seguir la vocación de aportar sanación y alivio a uno mismo y a los demás.

Hay muchos seres a nuestro alrededor que realizan esa función, unos con conocimiento y consciencia y otros sin ella, la acción es la misma.

En lo que nos ocupa en este libro y en este momento, es el lograr un posicionamiento adecuado, según yo creo que es la mejor forma, para lograr acceder al proceso sanador.

Durante las prácticas realizadas, hemos intentado acceder a lo real fuera de la mente, mediante la identificación interna de lo real, que constatamos que todos percibimos.

Sin esa identificación de lo real de uno mismo todo se quedaría en una distracción mental más.

Acceder a lo real nuestro nos permite activar las capacidades latentes de nuestra alma y nuestra consciencia lo que nos va a potenciar nuestra capacidad operativa sobre nuestra vida.

La alquimia como la contemplamos en este libro es un proceso natural en el que el ser y el alma inciden en un estado físico concreto y es transformado en otro diferente mediante cierta reestructuración molecular en última instancia.

Se trata de un acompasar lo externo mediante un movimiento interno, siendo esta acción más poderosa dependiendo de lo aproximada que esté al centro del ser.

En la alquimia intervienen elementos y poderes que no tienen sólo que ver con las leyes químico/físicas, sino precisamente con las fuerzas que soportan a estas. Es decir, con las fuerzas que operan en que se manifieste los fenómenos físicos. Se trataría de interactuar a través de los elementos que nos constituyen como entidad a uno mismo y estos lo hagan con lo que constituye a otros seres. Es decir, primeramente debemos ser capaces de acceder a lo que nos constituye a nosotros mismos.

Viene a ser lo mismo que decir que para sanar a otros antes hemos de poner nuestra casa en orden. O el camino de acceso a lo que a otros les genera se realiza a través de lo que nos genera a nosotros mismos.

Una vez más, se resume en, si uno se ama a sí mismo acceder a la energía que abre todas las puertas.

Así que desde nuestro estado presente vamos a iniciar movimientos alquímicos de diferente tipo dependiendo del nivel desde el que estemos conectados. Por ello un vez más, hemos de realizar esa conexión previamente a intentar generar un movimiento alquímico.

La alquimia, equivale a consciencia. Un movimiento es alquímico cuando se es consciente del propio movimiento y se realiza con consciencia basada en el poder que lo posibilita.

Los diferentes tipos de alquimia se relacionen directamente con los estados de consciencia, en relación directa con el componente desde el que se origine la intención y la necesidad de sanar. Ya desde nuestra personalidad existen infinidad de planteamientos diferentes con diferentes posibilidades en cuanto al resultado.

Hay dos maneras de vivir, una estando atentos a lo que se muestra en un mundo de acción reacción, buscando nuestro mejor posicionamiento y otra atentos a lo que mueve y causa esos efectos de todo lo que ocurre, observando desde fuera.

Esta diferente manera de prestar atención a los fenómenos vitales es determinante para poder enfocar adecuadamente y que esto nos permita acceder a los procesos de sanación o alquimia.

Para posicionarnos en el segundo modo de observación, el modo operativo, hemos de salirnos por completo de nuestro personaje, de creernos un cuerpo y realizar ese viaje profundo hacia lo real y lo que es causas de todo cuando ocurre, olvidándonos de nuestras valoraciones como parte de una representación en la que estamos implicados.

No cabe duda de que la superstición, la fe ciega, las creencias y otras formas, pueden tener efectos sanadores, pero se corre el peligro de generar diferentes modos de lo mismo o incluso el postergar un aprendizaje o el intercambiarlo entre personas. Pero realmente no se trataría de sanación sino más bien de intercambio, entre personas y vidas. Escapar al momento presente en el que tengo la oportunidad de realizar un aprendizaje para trasladarlo a otro lugar prácticamente te anula en el interés de haber nacido. ¿Es esto lo que deseas para ti? ¿Entiendes que quizás fuiste construido para vivir una situación? Esta posibilidad puede darse y hemos de tomarla en cuenta.

Para la persona que desee sanarse o actuar como sanador, es necesario recorrer el camino de unirse con la base real de la vida. Esta base real, la vamos a contactar mediante la percepción de lo que trasciende en nosotros y somos en definitiva. Es esa percepción la que nos va a posibilitar unirnos al Ser y comprender al alma, por lo que estar atentos a la percepción de lo real es algo fundamental.

Para ello, es imprescindible tener muy asimilado que no somos nada de lo que se muestra en la forma. Mucho menos en la materia de nuestro cuerpo. Tenemos al menos la posibilidad de percibir directamente en nuestro cuerpo, el lograr identificar qué somos al margen de lo que nos transmite nuestro cuerpo como identidad, separadamente del resto de la materia. Hay muchas identificaciones interesantes y juegos que podemos observar en cuanto a sentirnos diferentes objetos. Esto facilita estar más en contacto con la energía real que sustenta toda la manifestación.

Este proceso de separación con lo aparente, se sustenta en una realidad superior y más tangible que lo que podemos tocar y va desde las percepción de uno mismo percibiendo nuestra alma, hasta integrarnos con la totalidad del Creador. Cuanto más avancemos en este proceso, mayor será nuestra comprensión.

Hay que decir, que para el intelecto es inconmensurable el conocimiento y es lógico tener la sensación de que es imposible abarcarlo y ciertamente lo es para él. Sin embargo, para la presencia, para lo que somos capaces de percibir en el presente, desaparece la forma y el pensamiento, para pasar a la experiencia directa de Ser. Es de ese modo que el pensamiento deja

de existir y se sustituye por completo por la experiencia de la totalidad fuera del tiempo y del espacio, dónde ya no hay representaciones limitantes materiales, ni corporales. Solo Ser en todo. Como un punto, como un todo, sin necesidad de representación alguna. La comprensión del infinito es imposible para el pensamiento, pero para la presencia es ella misma. Es en el intento de ser en lo que percibimos como real en esta personalidad actual, dónde perdemos la percepción de la totalidad.

SI dejáramos de pretender encerrar el océano en una botella, estaríamos integrados y ser el océano.

Dado que en la medida en que se realiza esta integración, se disminuye de forma considerable el interés por cambiar o actuar en lo material, es posible que desde algún punto de vista resulte un tanto frustrante, si por alquimia pensábamos que puede ser, cambiar la situación material o las condiciones de vida en las que nos encontramos en un momento espacio temporal.

Antes de pensar en cambiar nada, hay que entender por qué se manifiestan las cosas como lo hacen. Muchas preguntas, averiguaciones y valoraciones tendríamos que hacernos antes que nada. Cuando entendemos la causa, lo dejamos estar.

¿Tenemos desde nuestro estado actual la comprensión de si algo ha de ser cambiado? O por el contrario, ¿Será necesario experimentar esto por algún motivo?

¿Qué consciencia o de qué conocimiento dispongo para creer que algo ha de ser cambiado juzgando que está mal?

Desde la mente, nuestro pensamiento, poco puede aportarnos para salir de la situación del desconocimiento completo. Por si mismo nuestro pensamiento no aporta nada, al menos duradero. El pensamiento en sí, no es vida, sólo una corriente eléctrica que se desvanece en poco tiempo.

Dejar de lado esta forma de intentar comprender es un paso necesario.

Entrar en el “tantra directo” de la experiencia, parece ser el único modo de obtener guía y posiblemente la única forma de vivir verdaderamente y salir del sueño del pensamiento y la percepción de lo físico.

Durante todo lo tratado en este libro, hemos trabajado todos estos aspectos suficientemente para prepararnos a afrontar esta última parte. Para mí, en este momento también es un reto de transitar este camino y dejarlo escrito para cuando tú estés leyendo, es decir ahora.

Desde hace mucho tiempo, quise recorrer el camino de vuelta, lográndolo en algún momento de forma puntual, para luego entender que debía permanecer aquí. Más tarde pensé que estar aquí en este plano y compartir con otras personas este proceso era algo muy importante para mí, sin saber muy bien por qué. Ahora simplemente me dejo llevar para ti y me comparto plenamente, estoy contigo. A través de estos años de compartir el trabajo con la voz, sé que es lo que mi alma

me pide, con lo que soy coherente conmigo haciéndolo. Tengo muy claro que pasados unos años, quizás días o meses de mí no quedará nada según los parámetros terrenales, unas memorias, este escrito. Para mí, nada.

He de decirte que lo que quede de todo, no me importa. Me importa este momento en el que vivo este proceso, como espero que lo vivas para ti. Tú eres lo importante ahora. Quizás yo ya no exista en ese momento y haya vuelto a casa. Estamos aquí por un momento, creyéndonos algo concreto. Pensando que somos una persona que ha de salvarse.

Lo único que nos pierde es creernos algo que pasa y como tal, no identificamos lo que no pasa. Pero eso que no pasa no necesita creerse algo, porque ya es. No necesita de halagos, porque se sabe que es de la vida de la misma carne que el creador.

Nada de lo que ponga aquí añade nada a la Verdad, sino solo te puede servir mientras te decides a andar. Te siento muy cerca ahora que escribo, te sentiré muy cerca cuando leas. ¿Lo notas? No te quedes en lo que lees, ni en el libro que tienes en las manos. Mira dentro de ti, que siempre has estado siendo lo que no puedes dejar de ser. Siempre y ahora su movimiento está en ti. Eres tú, te siento, me siento.

De este modo, ¿Qué quieres cambiar?

Si asimilas ésta comprensión, verás que quizás nada quieras cambiar, porque ya tu primera necesidad será volver a unirte con la totalidad. Pensar en cambiar algo te revela como no tenerlo ya, como depender de algo que no existe, que sabes que es solo para recordar, cuando tú siempre has sido, también ahora, libre de todo efecto instantáneo.

Aun así, si quieres podemos hablar de alquimia, en dos direcciones.

Desde el alma a la materia y desde la materia al alma.

Son dos formas de interaccionar completamente diferentes, entre esas dos realidades se producen y se dan movimientos, con lo que tenemos campo de investigación, estudio, práctica o juego.

Del campo del Ser o la totalidad, emanan existencia sustentadora sobre el plano físico o cuerpo y está guiado por una acción basada en leyes o principios absolutos, claros y verdaderos, prácticamente inalterables, que son en sí mismo la intención del mundo creado. Cualquier movimiento desde este campo hacia lo físico si se da tiene un efecto directo, absoluto e irrevocable. Manifestándose de cualquier forma o acción en el plano físico. Tiene un motivo ineludible, para los creados, nosotros mismos. Cuestionárselo es inútil y contraproducente.

Los movimientos del plano físico, tienen una incidencia relativa ya que están supeditados por completo a su sustento y a sus leyes. No podemos ir en contra de ellas, ni jamás podremos contener con nuestro pensamiento, ni creencias al campo del Ser, sino que es al contrario.

El Ser nos contiene a nosotros, creamos o pensemos lo que pensemos.

Para poder hablar de alquimia desde el ser humano corriente, éste ha de ser uno con el plano del Ser, lo que equivale a decir que ya no se realiza desde ese ser humano. Así que lo único que podría determinar el creer que el ser humano puede realizar la alquimia, es el hecho de poner la intención, dejándose inundar por la causa de todo cuanto ocurre.

Podemos querer realizar esa alquimia, en la medida que nos aproximamos al estado del Ser, sabiendo que en la medida que más nos acerquemos seremos más conscientes de por qué las cosas son así, pudiendo ocurrir dos cosas.

El primer caso, es que de ese viaje volvamos aceptando lo que es, como necesario, liberador y amoroso. Asumiendo con amor, que es lo que ha de ser.

Y dos, que algo se mueva desde el mundo del Ser y emita el mandato alquímico de la transformación. En este caso, casi con seguridad, el acto de aproximarnos al campo del Ser, formaba parte con su causa de acción, del todo que debía ser realizado para lograr la superación del obstáculo. Es decir, las condiciones previstas motivaron nuestra aproximación alquímica dónde el anhelo nos pulso a buscar más allá hasta el proceso alquímico. Se nos abría la opción.

Es en este segundo sentido, que la alquimia se manifiesta en el plano físico, del ser humano, como transformación, milagro, realización, transmutación. Nuestra acción de lo humano entró en sintonía con las leyes básicas del campo del Ser y como tales se manifestaron por medio de nuestro pedido e intención. Nuestra acción liberó un nuevo avance en el plan de manifestación, más cercano al fin último de volver a casa, de encontrarnos en la integración absoluta, que tanto añora y anhela el ser humano.

Esto puede ocurrir siempre que se hayan equilibrado las causas y el resultado esté en línea con las leyes de la creación.

Nada podemos retener, nada duradero podemos lograr aquí. Ya que proyectamos valores de eternidad en algo que pasa aquí, confundiendo una cosa por la otra, esperando que lo de aquí se perciba como si fuese de la otra naturaleza. Vivimos bajo la creencia de que es necesario lograr algo, cumplir metas, estar guapos y sanos. Damos mucho valor a estados pasajeros y nos aterra sentirnos atrapados en estados que consideramos malos. Como si fuéramos a estar aquí eternamente en este estado.

¿Por cuantos estados no hemos pasado en las vidas y todos por igual se esfumaron como experiencias que se olvidan? ¿Por qué creernos que somos feos, mancos, cojos o tuertos?

¿Cuánto tiempo más vamos a estar “esforzándonos” en que ciertas cosas se den, cuando realmente llegan con que demos los pasos necesarios si realmente han de llegar?

La vida tiene un plan acorde con el plano del Ser para nosotros, un plan que nuestra alma prepara cada vez que encarna, para mí y para ti. La energía del universo se confabula para que

ese plan se dé y le dota de lo necesario para que se realice. Abre las puertas a tu plan del alma y nada te faltará, en la realización de "sí mismo, como posiblemente esté ocurriendo".

Nuestra consciencia humana necesita captar ese plan a través de la escucha y la sintonización interna y dejarse guiar por él. Entonces y en sintonía, en su realización, la alquimia será una constante en su caminar y nada estará sujeto a resistencia ni rechazo, todo se dará en cada instante con un 100% de energía y presencia. Este tipo de alquimia vive envuelta en luz, nada se opone a ella. Transforma corazones, mueve montañas, convierte el plomo en oro.

La "alquimia" que pretende ser alquimia y se inicia desde la consciencia humana es como una ola al romper en un acantilado, ha de romper millones de veces para causar un efecto verdadero. Siempre estará girando en un cerco del que no puede salir y cuando menos no causará males mayores. Humo negro se desprende de nuestra lucha por negarnos a nuestro plan, el plan que nuestra alma necesita y proyectan las leyes del Ser. De tanto chocar con el mundo, llegamos a la rendición y nos trasformamos en colaboradores de la energía Amor que abre los corazones al Amor, al todo, al uno.

Así pues, vamos a continuar este tema aceptando dos hechos:

Desde la sintonización interna, desde el borrado completo de nuestra memoria del personaje temporal, lo soltamos con alegría como herramienta vieja, que ya no nos sirve. Nos posicionamos comprendiendo que hay un plan de vida, que nos gobierna desde nuestro Ser mismo para nosotros y que no asumiremos el rol de controlar nosotros, aceptando que solo conoceremos dicho plan mediante nuestra escucha en el silencio, sin pensamientos. No somos desde nuestra consciencia los diseñadores del plan, mientras no nos aproximemos a la consciencia del alma.

Al contemplarlo hemos de amar nuestro plan, abrirnos a que sea efectivo en lo aparentemente bueno y en lo aparentemente malo sin rechazar ninguna condición y que se produzca la alquimia del plan en nosotros una vez nos abramos al mismo y continuemos en más a más, al servicio de nuestro Ser. Sin duda, si las condiciones que consideramos malas, para nosotros u otras personas, no eran necesarias nada más que para que llegásemos hasta ese punto. Entonces estas entrarán en el proceso alquímico y nuestra vida se transmutará en dicha y transformación, si es que esto ha de ser.

Basándonos en estas dos ideas, junto con lo tratado a lo largo del libro, continuamos avanzando en este proceso.

Práctica - Lo que es, es para avanzar

Desde esa compresión y aceptación global de todo lo que es ahora y en cualquier remoto pasado, vamos a interiorizarnos y a dejar que fluya todo lo que es. Sin juzgar si es malo o bueno. La totalidad de la experiencia humana se concentra en nuestro interior, lo bondadoso y lo malvado, todo lo que hemos sido y hemos visto en nuestra vida.

Estamos inmersos en un mundo de experimentación, que con toda seguridad hemos venido a compartir con los demás.

A pesar de tantos años esperando como perdidos, sin saber, comprendemos que en la aceptación total de todo por un momento todo cuadra, observándolo como una experiencia completa como desde arriba, el puzle se completa. Lo maravilloso de todo esto es encontrarnos acompañados en el proceso. Reconocemos a los compañeros igualmente abiertos a la integración y la aceptación completa de todo cuanto son. Nos reconocemos como iguales y en esa aceptación absoluta nos sentimos impulsados a celebrar la victoria de sentirnos unos a otros totales, sin hacer esfuerzo, como quien recibe gracias a la aceptación la herencia que le corresponde, por derecho de nacimiento. Libres para decidir y caminar.

Podemos iniciar el canto conectados con ese saber que somos plenos y libres de todo condicionamiento gracias a la aceptación consciente de que algo más grande nos justifica y nos contiene y nada de eso limitado que creíamos ser somos. Gracias a esa certeza, podemos aceptar toda circunstancia presente o pasada que vivimos bajo su yugo y la dejamos que se disuelva y unifique como lo que es, energía cualificada en cada caso para un mismo fin. Permitirnos representar en nuestro mundo sucesivas situaciones en las que vernos reflejados para lograr llegar hasta este momento de liberación.

Podemos observar como nuestro punto de atención está estrechamente unido con la consciencia de existir y que éste va de un lado para otro. A veces se traslada a lo que nos pasa en el día a día. A veces ese mismo punto de atención o capacidad de reconocernos en otras ocasiones se traslada a nuestro mundo interno y en ocasiones con gran profundidad, de forma que sin pretenderlo, estamos sin memoria, sin mente, sin pensamiento, profundamente presentes. Pero podemos observar que el que atiende es siempre lo mismo, el punto de atención está estrechamente unido con la sensación de existir, de estar vivos, a veces respirando, a veces sin respirar, a veces dormidos a veces despiertos, identificar ese punto que es nuestra presencia, ver cómo cambia y se sumerge en diferentes experiencias. A veces sufrimiento, a veces dolor. Ese es el que observa, el que verdaderamente está vivo y al tiempo no es nada de lo que ocurre en este plano físico. Está como flotando en las experiencias.

Ese es el punto de consciencia y ese somos nosotros, que nos prestamos a una cosa o la otra, pero el factor común es el observador que da vida al actor. Lo decidimos nosotros en un plano de consciencia superior, pero que nosotros estamos fuera de lo que hacemos y de los retornos que produzca lo que hacemos. Si asimilamos esto, alcanzamos un punto de libertad de acción interesante.

Ahora voy a ser un personaje en el trabajo porque va bien, ahora otra cosa. En todos esos movimientos, ese que sabe que soy, vive e intercambia energía. Todo lo que hace y experimenta lo puede hacer gracias a que recibe una energía que le sustenta y le cualifica en el modo en que realiza una acción a través de la cual nos identificamos que somos. De esta forma, recibimos el sustento, para ser lo que creamos ser. Lo que “creas” ser.

Si simplemente por un instante dejamos de hacer algo y adquirimos esa inmensa libertad de no hacer nada o simplemente dedicar esa energía a percibirme libremente al margen de lo que haga, de dónde esté, simplemente dedico a darme cuenta de que soy lo que existe y se cree algo. Sin creerme nada.

En ese estado de consciencia, de que el que observa cualifica la energía en ser algo muy concreto, vemos cómo el caudal de energía que recibimos tiene que ver en orden de magnitud y cualidad acorde con eso que hemos decidido ser. El aflujo de energía será a ese nivel.

Si lo que queremos es ser la totalidad, posiblemente recibiremos una energía neutra que nos lleva a un estado de paz absoluta, a la integración con el todo.

Podemos identificar dónde queremos estar. Si queremos ser un personaje podemos serlo, con todo lo que conlleva.

Hemos sido ya miles de personajes. Nos dicen que en miles de vidas y muchas veces hemos estado en personajes, experimentando lo que eso significa. Podemos estar por un momento conectados con esa energía neutra abriendo todos los canales, permitiendo que el todo colme nuestro interior, sin reflejar ninguna intención, pues si la tenemos limitamos la experiencia de la totalidad. Permanecemos en la energía neutra disfrutando de la realización, sabiendo que ya lo hemos sido todo, al tiempo que lo dejamos estar. Sin necesidad de mostrar nada, ni a uno mismo ni a los demás. Nada necesitamos para ser.

Fijaros que es posible vivir así, imaginar que a partir de hoy vivimos de este modo y reconocemos en todo un ser igual a nosotros dónde cada persona sea una imagen de la totalidad al igual que en este momento podemos percibir en nosotros. Viviendo tal cual decidieron experimentar.

Permitir que esto se haga realidad, porque está en nuestro plan de vida y porque podemos creer y aceptar que ya fuimos todo cuanto vemos. De forma que nuestro plan de vida es el plan de vida de la humanidad completa. En este mismo momento percibimos y liberamos a toda manifestación, de limitación en nuestra visión. La Tierra entera, recibe esa energía neutra de la totalidad, en este momento, permitimos que desde el centro de la Tierra, esa energía de totalidad se expanda como instintivamente, sin motivar nada. La energía es inteligente, hace su trabajo y fluye allá dónde encuentra una puerta abierta, no depende de nosotros. La energía es la totalidad, el universo. Se distribuye uniformemente como el agua en un pantano mostrando el mismo nivel.

Los infinitos caminos de expresión de las miríadas de seres fluyen por sí mismos sin posibilidad de control. Si acaso ser copias gemelas unos de otros les da la opción de la integración y a través de ella de la sanación.

Nos hacemos transmisores de ese fluir, la energía manifiesta el fin último. Sonreímos toda circunstancia sin barreras ni conceptos.

La existencia de algo en la materia manifiesta siempre una intención de manifestarse. Cualquier cosa que ocurre tiene detrás un deseo de que algo se experimente o se procese. Cualquier cosa.

Si nos armonizamos con esa intención, que seguramente desconocemos, todo se equilibra y se armoniza y corre a favor de lo que ha de ser. Lo que ha de ser no es permanecer en un estado de sufrimiento, ni de conflicto, ni de belleza, ni de armonía. Ninguna de esas manifestaciones son estáticas. La juzguemos como buena o mala. De hecho **el juicio tiende a retener el estado que juzgamos evitando la experiencia de lograr un efecto evolutivo**.

Cuando padecemos una enfermedad como el cáncer o cualquier otra, lo peor que podemos hacer es pensar soy el cáncer. De repente emitimos un juicio que es como una sentencia. En vez de eso hemos de saber que es un estado que impulsa una evolución, como cualquier otro estado por el que transitamos, lo juzguemos o no. Nada permanece.

Hay una energía que está por encima de todo, todo lo que ocurre está encaminado para llegar allí. La energía base del universo, que la denominamos Amor, es un amor incontestable, no sujeto a ningún tipo de manifestación aquí en lo físico. Es el gran misterio. Cualquier estado temporal sea bueno o malo, van dirigidos a llegar allí. Según nos aproximamos a ese lugar, es lógico que experimentemos bienestar, es lo lógico que las causas que ahora consideramos como malas se vayan trasformando en algo más parecido cada vez a lo que deseamos y anhelamos. En ese largo camino muchas veces nos resistimos a muchas condiciones o estados y esa es la causa de nuestro sufrimiento, la ignorancia del efecto que causa el abrirnos a la experiencia de toda condición.

Relativizar todo lo que ocurre día a día y asumirlo y aceptarlo tal cual es, ya que desconocemos la causa y el interés, es la mejor manera de que se produzca algún movimiento y que todas las situaciones adversas se vayan trasformando y vayan siendo más acordes con el estado al que nos acercamos con una velocidad mucho mayor de lo que imaginamos. Simplemente dedicando cada vez más tiempo a conectar con esa energía neutra de la presencia y de la totalidad, dónde se desvelan los misterios fuera de nuestros juicios, creencias y conclusiones.

Práctica - Conectar con la energía neutra no cualificada

Vamos a iniciar una práctica con esa energía neutra, a través de la respiración. Vamos a percibirla como energía neutra sin cualificar por nosotros, es decir, en el punto desde donde nos llega antes de ser tocada, cualificada, coloreada. La vamos percibiendo en el presente, como entrando por una puerta, ahora, aquí, para comprobar que podemos conectarla con la respiración y el cuerpo. Romper con la creencia de que no se puede experimentar todo esto con el cuerpo. La energía neutra está mucho más presente que cualquier experiencia en el cuerpo en el día a día. Simplemente con dejar que nuestras creencias no toquen esa energía nos permita ver la luz y el amor que hay en ella.

Iniciamos mediante esa conexión consciente con la energía neutra una respiración consciente dejando que entre el sonido poco a poco. Como hemos conectado, la energía neutra es la que soporta toda la experiencia humana por completo como una sola intención.

Vamos a permanecer en el canto abriéndonos a la energía neutra que impulsa cualquier personaje en esta vida o en cualquiera. En nosotros o en cualquier ser creado. La energía neutra resulta grata y suave, ya que no se manifiesta en modo alguno sino que nos permite estar en un estado de perfecto equilibrio y paz, es el sumatorio de cualquier cualificación posible existente y por existir.

Al no cualificar mediante nuestras creencias la energía, observamos cómo esta está presente en esa luz y amor, en todo cuanto podemos ver, sean cosas o personas a nuestro alrededor. Permitimos que nuestra voz sea expresión de esa energía neutra y luminosa.

Estamos en esa percepción el tiempo que deseemos.

Cuando ponemos la atención en algo le aportamos la energía que se pone a nuestra disposición para tal fin.

El creador original para experimentarse creo copias de sí mismo detrás del espejo. Cada copia emulo esa acción intentando no verse, ya que si se vieran a sí mismos no se lograrían ver como diferente cosa. Con ello cada uno creó su mundo y sus copias.

En nuestro sistema individual tenemos una copia gemela del Creador, que para experimentar la individual al margen de otros creadores creo un alma en el que se almacenan los recuerdos de su vivencia individual, creándose una memoria/karma unida a ella, para asegurar su experiencia en el camino de separación. Esa alma genera diferentes formas de experimentar el camino que comenzó el ser en forma de vidas creíbles en sí mismas, mediante un inicio cada vez como una vida nueva, en blanco, dejándonos evolucionar y libremente decidir desde unas circunstancias concretas en el espacio/tiempo.

El ser se manifiesta como algo evolutivo que es nuestra alma. Toda manifestación implica movimiento y camino, alejarse, recorrer y volver al origen. El alma es como la memoria de ese camino, la vivencia en sí misma de la experiencia de alejarse y reencontrarse.

El Ser, junto con la experiencia evolutiva, el alma, deciden construir una vida humana. Fijaros que una vida es una cosa muy limitada comparada con la vida del alma y la vida del Ser y eso somos nosotros. Si encima en esta vida nos identificamos con ese presente evolutivo en la Tierra, en la cultura, en nuestra casta, en nuestra situación personal, si nos identificamos en eso, imaginar la poca importancia que tiene y lo muy perdidos y separados del conocimiento que estamos.

Aceptar esta situación nos permite ver lógico y normal nuestro estado de desorientación. Nada sabemos ni hay nadie que lo sepa podríamos decir. Ni siquiera nos lo cuestionamos o huimos de los que están en crisis por cuestionárselo, “faltaría más, como si no me costase a mí no cuestionarme las cosas como para que otros me pongan delante lo que yo no quiero ver”.

El Ser inicia el alma, van decidiendo que experiencias tener y nosotros somos una de esas decisiones de experimentación.

Ese camino del alma almacenado y archivado, nos lleva a un momento en una de esas vidas o en muchas de ellas, a la comprensión de entender y reconocer lo que ocurre.

Mientras logramos comprender la ruta del alma y decidimos leerla, primero y después obviarla, podemos plantarnos ante el observador y recibir de él de forma directa esa energía neutra que sin duda llega, es inevitable. De ese modo podemos establecer un diálogo directo con el que observa, nuestro ser.

Posicionarnos en este estado, sabiendo que somos un subproducto de subproducto, de la consciencia completa, es una gran liberación, ya que nos quitamos de la responsabilidad de tener que saber algo, de ser responsables de todo lo que hacemos.

Una de las cosas que nos bloquea es creernos que sin saber, tenemos que saber, pues no.

“Sé lo que sepa y soy responsable de lo que sea, pero mas no puedo hacer, como un simple subproducto que me toca ser”.

Cuando vamos al colegio no nos dicen “no sabes leer” ni te hacen sentir que deberías saber leer. Es lógico que tengas que aprender a leer a tu ritmo.

También es muy positivo saber que no estamos solos, que disponemos de una energía y una consciencia adecuada y que nos crearon en unas condiciones de vida óptimas para realizar nuestro plan de vida, dónde todo lo necesario nos será aportado. Hay un Ser detrás nuestro y un alma que nos comparte su sabiduría. Unidas a nuestra experiencia terrestre como éste personaje que estamos viviendo en éste momento. Nosotros estamos colaborando, no somos un error de la naturaleza. Todo lo que pasa es adecuado en cada momento para nuestro plan. No hay que pensarlo ni valorarlo, es una cuestión de principios. Amar lo que es, lo que soy. Es lo más fácil, no hay que esforzarse para estar dónde estamos ni para ser lo que somos.

Amar lo que no soy, no es apropiado, ni es útil ni tiene sentido.

Enfocar todo esto nos posiciona adecuadamente para observar lo que está a nuestro alcance, nos libra de todos los errores de la mente, el pensamiento, el ego.

Es muy importante estar bien ubicados en nuestro lugar como parte de un todo, como colaboradores, alejándonos de la ilusión de creernos el Ser, cuando al ser lo experimentamos como un simple pensamiento por muy sublimado que sea.

No podemos abarcar al Ser, somos abarcados por Él.

Solo podemos abarcar el universo si estamos envueltos de esa energía neutra, dónde estamos en un punto de presencia absoluta sin espacio ni tiempo, sin pensamiento, ni movimiento posible. Sería como una estructura atómica cristalina que manifiesta el orden perfecto.

No hay que crear una imagen mental de lo que creemos tener que hacer o lo que creemos ser. Hemos de basarnos en lo que percibimos y la aceptación de lo que ya es. Tendemos a querer materializar de alguna manera lo que deseamos y sin embargo es la energía sustento la que se mueve y cambia las condiciones sin nuestra intervención, ya que de esas energías manifestadoras nadie es dueño, sino la intención de realizarse del Ser en todo, también en mí y en ti.

La idea de tener que materializar, nos hace caer en la trampa de la materia y nos volvemos a identificar con ella, dónde no somos operadores más que en cargar kilos que es lo único que podemos hacer con nuestra voluntad humana. Sin embargo la otra forma de proceder está en línea con la energía sustentadora del universo, que manifestada por ella misma produce fenómenos milagrosos que escapan a toda razón, ya que lo que lo posibilita tiene más que ver con el éter que lo genera todo que con su aspecto creado o aparente.

Permaneciendo en la energía neutra, no manifestamos nada ni nos creemos nada, nos quedamos en la forma que se manifieste como tal observador que ha entrado en el mundo de la forma para poder experimentarse y compartirse desde la individualidad en un mundo aparentemente estático con estructuras inamovibles, pero que ahora sabemos que es irreal, hueco, lleno de espacios vacíos. Simplemente se trata de una estructura aparente que permite poner orden, distancia, separación y representación en lo que es un banco de experimentación de la individualidad, las diferencias, los estados cambiantes, el espacio y el tiempo, mientras llegamos al encuentro de ese mismo observador neutro. Siendo siempre el ahora el único punto que en el infinito deja de moverse llegando a la estática del Uno.

Para poder reencontrarse hay que hacer un recorrido en el que entramos en un estado de consciencia, de luz y de amor dónde todo es aceptado como parte del mismo amor, que nos trae de vuelta al origen desde dónde iniciamos esta aventura de celebrarse a sí mismo.

Identificar este conocimiento, nos permite expandirlo en nuestra vida y producir un cambio absoluto. Aunque este cambio no trascienda a los demás, ya que son dioses de su propia experiencia, si pasa en la nuestra de forma completa y absoluta.

En la medida en que pasa en ti, ya lo ves en todo, en sus diferentes fases de reconocimiento. Tu comprensión se agranda hasta abarcar todo firmamento.

No necesitas más, como parte de la totalidad ya no haces. Si como copia que eres de los demás lo has logrado, también los demás lo han logrado, según la eternidad.

¿Por qué estos estados de comprensión y paz no se mantienen de forma contante cuando llegamos a percibirlo en un momento? Posiblemente porque nuestro cuerpo, nuestra manifestación aún se sobrepone a la experiencia. Porque nuestra forma innata y aprendida de vivir, nos lleva a la mente y a la representación material una y otra vez y allí muere toda experiencia. Porque pasamos la experiencia al pensamiento y pretendemos aún que la grotesca imagen de nuestro ego sobreviva y sea aceptada, por un sinfín de motivos.

Lo cierto es que cada vez nos acercamos más al estado de vivir y poder compartir con otros estas vivencias logrando mantenernos cada vez más tiempo en la experiencia simple del Ser.

Vivimos el sueño del tiempo, mientras estemos en ese sueño, todo pasa, hasta mil cielos que vivamos quedarán en el pasado.

Cuando dejemos de creer en el tiempo entraremos en contacto con el eterno presente, la estática. De todo ello depende el que dejemos de querer cosas, que implícitamente nos saca de tenerlas ya. Lo que nos vuelve a meter de lleno en el tiempo fuera del ahora. Siempre la aceptación absoluta del todo es la puerta que nos lleva a estar plenos y vivir el presente.

¿Te das cuenta que vivimos queriendo algo del pasado o del futuro, mientras que en el presente no tenemos nada ni falta que nos hace?

En el momento que creemos necesitar algo, salimos de la experiencia de que todo es perfecto ya, momento en que el río de la vida a cada momento le trae lo que haya de ser. Sabiendo también que nada de lo que ocurre existe realmente, solo algo que pasa, como la película en el cine, el espectador está parado mirando el movimiento.

Esto es una "fiesta" de espacio y tiempo dónde nosotros somos los que podemos enlazar esos dos mundos y traer aquí lo que es de otro mundo, de forma que los seres humanos percibamos la otra realidad. Esto lo podemos hacer de forma continua, cuando queramos, sin cansancio. Lo podemos hacer simplemente con nuestra respiración, mediante el sonido. Con nuestra voz podemos llevar a lo físico de una forma sencilla el que todos los elementos se sincronicen con la luz del origen.

Práctica - ¿Cómo quieres continuar?

Planteamos esta práctica como una reflexión en la que vamos a decidir cómo queremos continuar nuestro camino personal.

Desde dentro nos planteamos: Si ahora viniese a visitarnos un emisario que nos conoce y sabe perfectamente quienes somos y nos dice:

"Te observo desde fuera cada día. Se lo que haces, por dónde caminas. A veces te veo feliz, muy entretenido yendo por allí y por allá. Eso me complace. Otras veces veo tu dolor, veo incluso que te sientes solo, te desesperas y te sientes perdido. Desde lejos intentamos mandarte una y otra vez un rayo de luz, para que no desesperes. Aun así difícilmente reconoces que estamos a tu lado, pero tú decidiste realizar ese camino. A veces nos parece que es demasiado complejo y que caminas a lo largo de un laberinto, una y otra vez. Hemos llegado a temer, que te olvides de quien eres y te pierdas para siempre. Por ese motivo he venido a verte. En este momento mírame, toma mis manos, abrázame, para que me sientas y me reconozcas. Soy como tú, soy tu hermano. Estás conmigo, estas en casa. Ahora bien, tu decidiste marcharte, recorrer un camino, te fuiste tan lejos, te olvidaste de dónde venias, incluso ya no sabes cómo volver, ni siquiera recuerdas que tengas que volver. Ahora dime, si quieres te tomo de la mano y te llevo de regreso

o si quieres puedes continuar tu camino. Si decides continuar, pasado un rato, no recordarás esta visita, nada en absoluto. Quizás te sientas reconfortado, pero tu libertad de elección es completa. Igual sientes que podrás llegar por ti mismo y confíes plenamente en que sabrás volver. También si quieres puedo sacarte del laberinto dónde estás, ponértelo un poco más fácil. Puedo ayudarte a superar esos pensamientos negativos. Puedo quizás sanar esa enfermedad. Puedo permitir que no olvides mi visita ni tu compromiso de volver. Es tu decisión. Te dejo un rato que reflexiones. Decide si quieres continuar tu camino personal desde ti mismo, si te sientes capaz de encontrar la salida. Reflexiona profundamente dentro de ti y siéntete libre de decidir el próximo paso."

Ese emisario que nos conoce es una copia de nuestro creador que nos pregunta desde nuestra consciencia neutra muy cercana al estado que nos nutre desde nuestro creador y ahora cuestionamos. ¿Qué camino tomar?

De la conversación de estos tres componentes surge desde el libre albedrio, el amor a uno mismo y el anhelo de volver a la unidad.

Este ejercicio nos lleva a acercarnos a la comprensión de asumir nuestras condiciones y avanzar en la verdadera sanación, contemplando y asimilando con amor el aprendizaje que de algún modo estamos facilitando.

Por otra parte, la naturaleza de este mundo es el cambio, nada permanece, ni siquiera ha de permanecer las condiciones que queremos cambiar. Una vez experimentadas según deban, desaparecen.

Cuando experimentamos ese infierno en nuestra vida, pensamos y sentimos que somos uno con el infierno, hasta creernos el infierno mismo, una situación que nos parece eterna y que nunca pasara. Nos sentimos tan poseídos por ese infierno que no pensamos en otra cosa que querer escapar a él. Precisamente la única forma de escapar a ello es vivir la experiencia de ser afectado plenamente por el infierno, sin culpar a la vida. Esto nos posibilita aceptar el amor que enseña la propia experiencia, comprendiendo que no somos esa experiencia, la aceptación precisamente nos separa de la experiencia, deja de percibirse como infierno y se detecta como amor. Es vida en cualquier modo. Esto es sanación.

Incluso ser quemado en una hoguera, puede ser una experiencia indolora cuando desde el observador aceptamos la experiencia de ser quemados y la asumimos. El dolor solo aparece al negarnos a vivir la experiencia, por la resistencia, por la idea mental de creer que somos por completo la experiencia. El alma no percibe el fuego desde el dolor, del mismo modo que no es el cuerpo.

En resumen, aceptar la experiencia de las condiciones presentes es el camino más corto a que estas desaparezca, porque hay una ley de necesidad que una vez cumplida, reclama un estado nuevo de evolución.

Nada que cambiar, amándote precisamente como eres, si te quieres cambiar, no te estas amando. Si uno se quiere salir de lo que el Ser Divino ha querido experimentar, es falta de fe, falta de amor a la verdad, porque lo que es, es. Por mucho que nos revolvamos contra ello.

Lo que anhelamos no sabremos identificarlo como material, decimos que es indefinido. Sin embargo siempre tendemos a intentar solucionarlo basándonos en sucesos materiales, que generalmente no nos sirven para satisfacer las necesidades básicas de nuestra alma, que se resumen en amor.

Tendemos a creer que las limitaciones físicas son la causa de nuestro mal, cuando esa limitación desaparece en poco tiempo volvemos a sentir la carencia y necesitamos encontrar otra cosa que querer cambiar para darle crédito que con ella saldremos de la situación, una y otra vez.

¿No somos capaces de entender que la sola idea de hacer, implica no estar siendo?

Es fundamental comprender que tenemos grabado a fuego que las cosas hay que hacerlas, que tenemos que ir en una dirección. Esta idea lleva implícita la creencia de no estar siendo, de necesitar cambiar. Por favor, quédate quieto, párate. En un instante estarás de nuevo conectado 24 horas y una eternidad, solo con que pares y permitas que el río de la experiencia fluya. No depende de ti, tú nado y movimiento no hace más que cortar la corriente y agotarte, si finalmente no has de hacer otra cosa que llegar a destino. Puedes disfrutar en paz del cauce de ese río con sus diferentes zonas o puedes nadar contra corriente, pero de una forma u otra, nada que hacer, aparte de experimentar, estando atentos a la experiencia que el Ser quiso vivir según el plano terreno. Haz las paces con tu caminar y ama tu propio camino, que tu alma diseño para llegar al amor. Ese amor, no necesariamente llega con la muerte, por ejemplo a través de una enfermedad, simplemente podemos confiar en que lo mejor es lo que ocurrirá para llegar a entender y realizar ese amor.

El camino que hemos iniciado no se puede perder, hay apoyo para que podamos regresar.

Para que se pueda cambiar tiene que tener más sentido el cambio, que las causas que motivan el estado a cambiar.

¿Qué puede cambiar esa circunstancia? Dar más amor aun, que realizando esa experiencia de muerte por amor a la experiencia del Ser. Si nuestro amor es aún más grande y la vivencia es un amor expandido, es posible que se trascienda la necesidad de muerte y se abra un nuevo camino de más a más realización del amor.

Conectando con la causa de la necesidad de que algo ocurra, tenemos entonces una posibilidad de que la transmutación se realice, realizándose la sanación o el cambio de las condiciones. De forma que asimilamos el aprendizaje, a la experiencia, o el sentido del humor, o la risa.

Aprender es sinónimo de no hacer, de no ser. Ya que eso son acciones de un mundo limitado, dónde el aprendizaje es necesario. En el mundo del Ser no se contempla la necesidad de conocer según el pensamiento, simplemente se existe.

Cada paso que damos, cada movimiento se puede convertir en un acto mágico. Cuando tenemos la comprensión de que cada cosa que hacemos está conectado con lo que tiene que ser y tiene que evolucionar según este juego del reencuentro. Cuanto más nos acercamos a la comprensión de la totalidad, somos más conscientes de hasta qué punto el mover un pelo de un lugar a otro puede ser un acto cargado de sentido y de consciencia.

Hacemos **el ejercicio** de poner intención y con la voz dinamizamos aceptando el resultado como el mejor. En la sala esta toda la energía que necesitamos, no nos falta nada. Nos dejamos fluir sabiendo que la energía nos asiste y se dinamizará la alquimia perfecta.

Darte tiempo, para que lo que hacemos no vaya por delante de lo que percibimos que hacemos.

Porque realmente es lo que ocurre. En tu interior no ha pasado nada, solo que al estar proyectados en el cambio, en los pasos intermedios permanecemos inconscientes y desconectados, por ello no podemos estar presentes en la vida.

Al estar en una vida de continuos cambios y objetivos, entre perdernos en los pasos intermedios y realizar la mayoría de las cosas de forma inconscientes nos pasamos la vida fugados de nosotros mismos y si algún rato nos queda en el que podríamos estar con nosotros mismos nos enchufamos la televisión, no sea que el grado de desatención sea tan grande que se me muestre como un precipicio imponente, con lo que hare cualquier cosa para evitarme estar presente.

Por ello, la recomendación, siempre será la misma, orientarnos hacia donde nos llega la energía neutra, luminosa y perfecta en amor, la energía de la Madre que nos nutre. Permanecer siempre presentes en ella, sin cualificarla de ningún modo, de forma que su expresión de amor nos inunde, dejando que se manifieste. Nuestra mente entonces se encenderá como un candelero que espantará cualquier pasada creencia en forma, acción o pesar, quedando solamente la misma expresión de amor.

Puedes mantenerte así un tiempo, primero a modo de estrella fugaz, después como cometa, como luna y finalmente como un Sol.

No te precipites, no hagas nada. Deja que esa energía neutra te guie. Es una energía luminosa, juguetona, muy amorosa y servicial. Observa las millones de formas en que se expresa a servicio de la humanidad. No juzga, simplemente se ofrece.

Tú ahora puedes descansar en ella y disfruta de que te lleve como mejor desees.

Hasta que decidas que ya es suficiente y decidas regresar.

Seguir caminando

Bien, quizás esto te haya gustado y parecido muy bello o interesante. Espero que sí. Al menos yo me he sentido muy bien compartiendo estas cosas.

Pero sólo es un escenario más representado en mi mente y en la tuya, sólo pensamientos o quizás emociones auténticas o sinceras. Puede ser.

Pero te propongo que observemos qué hacemos de ello, si va a formar parte de una nueva fase de la representación en el escenario. Porque si es así, de nada nos servirá. Habremos consumido un nuevo libro y lo habremos llevado al humo de la mente. Siento romperte el momento mágico si es que estabas en él.

Mírate dentro y vuelve a quedarte en cero. Nuevamente borra toda memoria. No tienes nada. Vuelve una y otra vez a llenarte de ti en este momento y terminemos con este ciclo infinito de llevarlo todo al escenario consumiendo verdades una detrás de otra. De nada sirven, si sirvieran no existiría la **muerte** que nos borra de golpe la memoria de lo inútil que creemos ser. Seguramente existe, para volver una y otra vez a lo simple de la Verdad que somos, para nuevamente entrar en el juego de descubrirnos detrás de todo cuanto creemos ser, limitándonos cada vez, según toque.

Recuerda nutrirte de la energía neutra, antes de cualificarla en modo alguno y permanece en ese estado de paz inigualable, únicamente desde ti. Respira esa energía y deja que fluya hacia todo confín y te permita expandirte sin límite reconocible.

Utiliza tu materia prima. No pases tu experiencia al pensamiento. Una y otra vez permanece en ella. Camina lento, sintiendo cada paso, cada respiración. No existe otra cosa. Momento eterno. Lo que creemos que existe es precisamente lo que desaparece, lo que adopta forma o movimiento.

En el libro “De tu voz tu sanación” hemos entregado muchas prácticas para lograr realizar ese proceso increíble de llegar al amor a uno mismo. Es la forma en que yo he podido experimentarlo, cada vez de forma más permanente. Creo que es una forma sencilla y rápida, que sólo depende de uno mismo. Nada nos lo puede impedir.

Espero, como ser humano que pronto me iré, te pueda servir igual que a mí.

Aquí doy por cumplido el impulso de dejarlo escrito para quien le pueda ser útil.

Me siento descargado de esa necesidad o responsabilidad de compartirlo.

Ahora deseo seguir caminando.

Si quieres dejar algún comentario sobre la obra detuvoztusanacion@gmail.com

Donaciones

Si quieres contribuir con una aportación para nuestro trabajo de investigación y difusión sobre las temáticas tratadas en "De Tu Voz Tu Sanación" admitimos donativos a través de nuestra página web http://www.detuvoztusanacion.es mediante Paypal.

Las donaciones serán utilizadas para sufragar los gastos para la promoción del libro, sus talleres y conferencias, así como apoyar proyectos pedagógicos referidos a fomentar la visión del ser humano como almas, donde logremos una vida más armoniosa con lo que realmente somos.

Cualquier aportación es bienvenida.

José Manuel