

CARTAS DESDE EL SENDERO I



Eugenio López

PLANTEAMIENTOS Y DIFICULTADES
DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

CARTAS DESDE EL SENDERO I

PLANTEAMIENTOS Y DIFICULTADES
DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

©Textos Eugenio López González

©Imagen de portada Istock.com

EUGENIO LOPEZ GONZALEZ
MADRID, 2024

AGRADECIMIENTOS

- *Gracias a M. Blabatsky, A. Besant, A. Bailey y L. Cedercrans y muchos otros por la aportación de sus textos y enseñanzas en servicio a la humanidad. Todos ellos me sirvieron de inspiración.*
- *Gracias a la escuela NTFPW por agrupar, resumir, transmitir y ofrecer formación desinteresada sobre los textos escritos de L. Cedercrans.*
- *Gracias a Theresa, mi maestra y al grupo con el que compartí dos años duros de formación enfocada a la enseñanza teosófica.*
- *Gracias a J.M. Lopez y J.A. Rodriguez por su colaboración en la creación de la “Escuela de Transformación Espiritual SHAM-BHA-LA” y su aportación como formadores de esta enseñanza.*
- *Gracias a todos los estudiantes de este curso, presenciales o a distancia, por su participación porque el trabajo y esfuerzo que realizaron es lo que se ejemplifica en este texto y además fueron la expresión viva de los problemas y dificultades que una parte de la humanidad tendrá que enfrentar en los próximos tiempos.*
- *Gracias a todas las personas, conocidas y desconocidas, que en algún momento se han dedicado a ayudar de forma desinteresada a la humanidad en cualquiera de sus campos de expresión: físico, emocional, mental o espiritual.*

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
GLOSARIO.....	11
I EL SENDERO DE INICIACIÓN.....	17
SOBRE LA ENSEÑANZA	18
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES	19
GOBIERNO.....	20
LEYES UNIVERSALES.....	21
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA.....	22
SITUACIÓN ACTUAL DE LA HUMANIDAD	24
PRÁCTICA SEMANAL	25
EXPERIENCIAS SEMANALES	26
II PENSAMIENTO POSITIVO	77
EL PRIMER PASO.....	78
PENSAMIENTOS CORRECTOS	79
PRÁCTICA SEMANAL	82
EXPERIENCIAS SEMANALES	84
CARTA A LOS ESTUDIANTES	140
PREGUNTAS Y DUDAS	142
III LAS CAUSAS DE NUESTRA REALIDAD ACTUAL.....	149
ENCARNACIONES PASADAS	151
PASADO ANTERIOR	152
PASADO INMEDIATO	152
PENSAMIENTOS ACTUALES.....	153
PRÁCTICA SEMANAL	153
EXPERIENCIAS SEMANALES	155
PREGUNTAS Y DUDAS	232
IV CAMBIANDO NUESTROS PENSAMIENTOS.....	240
MENTE Y CEREBRO	241
CUALIDADES DE LA CONCIENCIA	242
EL ENTORNO.....	244

PRÁCTICA SEMANAL	245
EXPERIENCIAS SEMANALES	247
PREGUNTAS Y DUDAS	298
V EL PODER DEL BIEN	307
ESFERA DE INFLUENCIA	308
RELACIONES EMOCIONALES	309
RELACIÓN BÁSICA DE HERMANDAD	310
ACEPTACIÓN	312
CAMBIANDO LAS CAUSAS	312
VOLVIÉNDOSE POSITIVOS	314
PRÁCTICA SEMANAL	316
EXPERIENCIAS SEMANALES	319
MENSAJE ESPECIAL A LOS ESTUDIANTES	395
VI ACONSEJANDO.....	398
EL DESEO DE AYUDAR	399
APRENDIENDO A ACONSEJAR	400
TÉCNICA PARA ACONSEJAR	403
DESPUÉS DE ACONSEJAR	405
PRÁCTICA SEMANAL	406
EXPERIENCIAS SEMANALES	407
PREGUNTAS Y DUDAS	460
VII TRANSMUTANDO LAS MALAS HIERBAS.....	463
LAS SEMILLAS DE LA VERDAD	464
LA PRIMAVERA DE LA CONCIENCIA	466
LIMPIEZA INTERIOR	466
APLICANDO AMOR	469
PRÁCTICA SEMANAL	471
EXPERIENCIAS SEMANALES	473
PREGUNTAS Y DUDAS	532
VIII EL EFECTO DEL SONIDO Y LA VOZ	535
EL HABLA	536
INFLUENCIA DEL HABLA.....	537
AFIRMACIONES	539
LA PALABRA CREADORA	540

PRÁCTICA SEMANAL	540
EXPERIENCIAS SEMANALES	541
IX EL PODER CREATIVO DEL SONIDO.....	583
EL EFECTO DEL SONIDO	584
Uso PRÁCTICO DEL SONIDO	587
PRÁCTICA SEMANAL	588
EXPERIENCIAS SEMANALES	590
X APLICANDO LA VERDAD	632
PRACTICANDO LA VERDAD	633
UNIDOS EN PENSAMIENTO PARA AYUDAR	634
PREPARÁNDOSE PARA SERVIR DE AYUDA.....	635
PRACTICA SEMANAL	636
EXPERIENCIAS SEMANALES	638
EPÍLOGO:.....	696

INTRODUCCIÓN

Durante algunos años estuve impartiendo cursos y seminarios a personas interesadas en el aprendizaje “espiritual” con la intención de ayudarles a alcanzar un estado de conciencia “más trascendente” desde donde debería surgir la necesidad posterior de orientar la vida hacia un propósito más elevado tanto a nivel personal como de servicio social. Este sentido de la espiritualidad que he intentado transmitir en esos cursos considera que la divinidad se encuentra tanto en el todo como en la parte y por tanto el concepto de Dios no es algo externo a nosotros, no es algo que nos dirige, nos ama, nos anima desde fuera de nosotros mismos, sino que lo hace tanto desde fuera como desde dentro porque la divinidad está contenido en todo, y al mismo tiempo ese Todo evoluciona desde un punto primigenio original hacia otro punto de perfección final y disolución antes de renacer de nuevo.

Esta concepción se expresa a través de diferentes corrientes de la teosofía o “ciencia de la divinidad” que intenta correlacionar las ciencias avanzadas actuales con los conceptos metafísicos tradicionales y que tiene además muchos puntos en común con la psicología transpersonal, la física actual y en parte con la cosmología moderna. En cualquier caso, el tratamiento de la teosofía es algo que no voy a desarrollar en esta obra, y solo hago referencia a ella porque los textos de las lecciones que se muestran en este libro emanan de esta corriente de pensamiento.

Antes de continuar debo comentar que yo no me he dedicado nunca profesionalmente ni a la formación en cualquier ámbito ni tampoco a ninguna actividad relacionada con la espiritualidad, el misticismo o temáticas similares. Mi actividad profesional a lo largo de toda mi vida laboral ha estado relacionada con las ciencias informáticas y la tecnología de la información, lo que ha ocupado la mayor parte de mi tiempo junto

con la atención a mis responsabilidades familiares. Todos los cursos que he impartido han sido preparados y realizados dentro del poco tiempo libre del que he dispuesto como consecuencia de una fuerte motivación que he sentido desde mi infancia. Por eso mismo, también desde muy joven y utilizando igualmente el tiempo libre del que disponía, me he ido formado a lo largo de los años en diferentes corrientes de pensamiento relacionadas con la espiritualidad y también lo he hecho utilizando diferentes escuelas y métodos de aprendizaje, incluyendo la mejor de todas las escuelas que es el aprendizaje que se adquiere cuando se alcanza comunicación directa con la propia alma... y justo por eso... la finalidad última de mi dedicación a la enseñanza es que las personas aprendan a conectar con su propia alma, para que así puedan aprender lo que realmente necesitan, en lugar de depender de otros o dejarse llevar por vanas ilusiones.

Considero que la auténtica enseñanza espiritual tiene que ir dirigida a “enseñar a pescar” en lugar de “ofrecer peces”. Esta concepción que acabo de exponer se relaciona directamente con mi idea de que la mejor forma de transmitir la enseñanza espiritual se realiza cuando el propósito final de la enseñanza tiene como motivo el servicio amoroso y desinteresado, y por tanto descarté solicitar cualquier tipo de contrapartida por los cursos que realicé. Lo mismo sucede con el aprendizaje, mi idea es que la comprensión y aplicación de esta enseñanza es más completa si la verdadera motivación del estudiante es el amor. La prueba más evidente es que la mayor parte de los estudiantes que buscan esta enseñanza, sobre todo al principio, es porque tienen una gran necesidad de amor, aunque ellos no sean conscientes de esto. En algunas ocasiones no es la necesidad de recibir sino ofrecer amor la que los mueve igualmente. Cuando la necesidad de amor es lo que acerca a los estudiantes a la enseñanza, la única forma de compensarles correctamente es devolviendo ese amor de forma desinteresada a través de la enseñanza. Los mismos estudiantes avanzan más deprisa si aceptan ese amor que reciben tanto desde la enseñanza misma

como de los miembros del grupo del que forman parte. Cuando logran completar sus necesidades básicas de amor es cuando comienzan a comprender mejor el fondo de las enseñanzas y a compartir una cuota de su propio amor con el entorno.

Durante los primeros años realicé los cursos más elementales de forma presencial, para después ir evolucionando progresivamente hacia cursos más avanzados con los alumnos que ya habían participado en los anteriores. Cuando había suficiente demanda para constituir un grupo, creaba los grupos de trabajo de entre 5 y 7 personas y programaba una reunión semanal por grupo para tratar el tema de cada lección. Yo leía lentamente cada párrafo escrito y a continuación lo desarrollaba en función de la complejidad de este. Las dudas de los estudiantes las respondía en el momento y en ocasiones se establecían dinámicas grupales que abrían puertas a nuevos planteamientos que se trataban dentro del grupo. Al final de cada clase, a partir de la segunda clase, los estudiantes tenían que exponer al grupo el resultado de sus experiencias y de sus prácticas de la semana anterior con lo que se completaba una sesión de trabajo que podía extenderse entre 3 y 5 horas. No debe olvidarse que previamente al comienzo de cada sesión, siempre se realizaba una meditación grupal para establecer el correcto estado mental previo al inicio de cada clase.

METODOLOGÍA UTILIZADA EN LOS CURSOS A DISTANCIA

Unos años más adelante decidí comenzar a impartir estos cursos a distancia creando grupos de trabajo de entre 5 y 12 personas. Organicé los grupos para que se comunicasen a través de un foro privado dentro de la web de la escuela que fundamos para este fin, y como medio alternativo el intercambio de comunicaciones a través del correo electrónico. Al principio tuve muchas dudas sobre la idoneidad de realizar este tipo de cursos de esta manera ya que para mí la base del aprendizaje es la conciencia grupal, y todas mis dudas se centraban en si este método sería capaz de

establecerse fuertes relaciones grupales entre los estudiantes. Además, no había ningún tipo de control ni preselección sobre las personas que se inscribiesen. Consideré que las personas que apareciesen tuviesen el nivel que tuviesen, tendrían alguna relación kármica y algún aprendizaje que obtener entrando en estos cursos y sería la propia dinámica del grupo la que ayudaría a elevarse a los que lo necesitasen, así como también consideré que los que no estuviesen preparados para seguir el ritmo del grupo, o no tuviesen una necesidad real de estar en el grupo, ellos mismos se excluirían por diferentes razones. Había que dejar que los grupos se constituyesen, iniciasen su trabajo y después fuesen evolucionando por sí mismos hasta la finalización del proyecto. A lo largo del tiempo y con la experiencia acumulada tras impartir unos cuantos cursos pude ir comprobando realmente, al contrario de lo que pensé inicialmente, que algunos grupos a distancia, con las técnicas que estaba utilizando, obtenían resultados individuales y grupales muy positivos, y en muchos casos más positivos inclusive que los grupos presenciales.

En los cursos a distancia, una vez constituidos los grupos, la forma de impartir el curso y los procesos que los estudiantes tenían que realizar durante el mismo eran los siguientes:

Antes de comenzar el curso cada estudiante escribía una presentación suya y opcionalmente aportaba una fotografía suya para que el resto de compañeros pudiesen percibirle físicamente. Solo podían tener acceso a estas fotos los miembros de cada grupo.

Al iniciar el curso los estudiantes podían descargarse dos audios con meditaciones guiadas que yo había preparado y grabado para tal fin. Una meditación para realizar antes de iniciar el estudio de cada lección semanal y otra meditación que recomendada que se hiciese diariamente para ir aumentando el nivel vibratorio del estudiante progresivamente a lo largo del curso.

Cada una de las lecciones se enviaba el mismo día de la semana para todo el grupo, incluyendo uno o varios ejercicios a practicar durante la semana. También les enviaba una grabación de audio de la lección por si preferían escuchar la lección en lugar de leerla.

Antes de iniciar el estudio de cada lección semanal los estudiantes tenían que realizar lo siguiente:

1.- Alineamiento vertical: Cada estudiante tenía que establecer un vínculo mental, visualizando la conexión entre él mismo y el centro de fuerza más sagrado que pudiera imaginar, dirigiendo ese rayo de luz hacia algún lugar por encima de su cabeza. Al finalizar esta visualización de manera satisfactoria se iniciaba el siguiente paso.

2.- Alineamiento horizontal: Cada estudiante tenía que establecer durante unos pocos minutos una visualización personalizada de cada uno de los otros miembros del grupo y crear de nuevo otro vínculo o lazo mental de conexión con cada uno de ellos para reforzar la conexión grupal.

3.- Meditación: A continuación, cada estudiante realizaba la meditación guiada propuesta o cualquier otra, a elección del estudiante, que les sirviese para relajar el cuerpo físico, tranquilizar las emociones y adquirir un estado de serenidad y paz mental. Una vez terminada la fase de relajación el estudiante tenía que pronunciar internamente con la mayor emoción posible una afirmación como por ejemplo la siguiente: “yo soy un alma encarnada” y a continuación mantenerse unos minutos en completo silencio mental, quedando envuelto por la vibración de la afirmación realizada.

4.- Lectura de la Lección: Al terminar la meditación se debía leer detenidamente el texto de la lección, estando ubicado en cualquier lugar que fuese lo más tranquilo y silencioso posible. Al finalizar la lección se

debía leer detenidamente los ejercicios propuestos para ir preparando la forma de realizarlos a lo largo de la semana.

Durante la semana se recomendaba leer más de una vez la lección si se tenían dudas sobre el texto y se debían realizar los ejercicios propuestos en la medida que cada uno pudiese.

El último día, antes de recibir la lección de la siguiente semana cada estudiante debía escribir y compartir con el grupo el resultado de las experiencias personales de la semana, y durante los siguientes días se podrían leer las respuestas del resto de estudiantes y del profesor para completar el trabajo. Una vez leídos los trabajos se podrían realizar más aportaciones o respuestas al profesor o al resto de compañeros.

En este volumen voy a utilizar los textos del primero de los cursos básicos que realicé a distancia con siete grupos diferentes. El título de este primer curso fue “El sendero de iniciación” y el trabajo grupal se extendía a lo largo de 10 semanas. Aunque este curso lo impartí con siete grupos distintos, en este volumen voy a publicar detrás del texto de cada lección las comunicaciones y cartas más representativas de los siete grupos, en relación con dicha lección, sin establecer distinciones, como si realmente fuese un solo grupo el que estuviese participando.

Para cumplir mejor con el propósito de este libro decidí utilizar las lecciones y las comunicaciones grupales del primero de los cursos, el más elemental, porque es la mejor situación para observar el desenvolvimiento de los estudiantes cuando se presentan por primera vez a un curso a distancia y no conocen ni al profesor, ni a las personas con las que van a compartir la enseñanza, ni los textos y/o ejercicios con los que se van a encontrar. Se verá claramente como con el paso de las semanas se producen importantes cambios en la dinámica del grupo. Dejo a los lectores que ellos saquen sus propias conclusiones observando las

transformaciones que se producen, individual y colectivamente desde la primera lección hasta la despedida y cierre del curso en la décima y última semana.

He escrito este libro con una doble finalidad, y espero que las personas interesadas puedan aprovecharlo de alguna de las siguientes maneras.

La forma más simple es leer el libro tal cual se encuentra, intentando asimilar los conceptos de cada lección y observando con atención el conjunto de comunicaciones relacionadas con la misma. A lo largo de las respuestas dadas se adquiere una comprensión mucho más amplia de los textos y de su efecto en los resultados de los ejercicios. Si el libro se utiliza de esta manera, recomiendo que no se realice la lectura de más un capítulo diario.

COMO REALIZAR EL CURSO A TRAVÉS DEL LIBRO

Yo recomiendo que el lector haga el mismo trabajo que tuvo que hacer cada uno de los estudiantes del curso. En una palabra, que realice por su propia cuenta este mismo curso utilizando los textos aquí expuestos. Si se opta por esta segunda opción, recomendaría utilizar casi la misma metodología que utilicé en los cursos a distancia y que he explicado anteriormente, pero con las siguientes diferencias:

Es muy importante elegir un día específico de la semana (lunes, martes...domingo) para iniciar el estudio de cada lección. Siempre se debería comenzar el ciclo ese mismo día. La causa de esto es que cada día de la semana tiene una frecuencia diferente y otorga ciertas cualidades que deberían mantenerse fijas para el estudio de todas las lecciones del curso.

Otra diferencia en la realización del curso a través del libro es que en lugar de seguir un ciclo semanal se podría realizar el ciclo cada dos semanas. En

dos semanas existe más tiempo para encontrar oportunidades para realizar los ejercicios y no sentir demasiado la presión del tiempo. No se recomienda ampliar el ciclo de cada lección más de dos semanas (a no ser que sea por circunstancias extraordinarias en alguna ocasión) ya que esto produciría una desconexión con el ritmo de la enseñanza y sería difícilmente recuperable.

En relación con el alineamiento horizontal, como no hay grupo de estudiantes concretos, se debería establecer la conexión con el conjunto de personas en el mundo que aspiran y trabajan para crecer espiritualmente y visualizar una multitud de personas iluminadas y en actitud meditativa.

Al final de cada ciclo semanal se debería escribir el propio resumen de las experiencias semanales (antes de leer las respuestas a la lección de los otros estudiantes y el profesor) y guardarlo para consultarlo posteriormente. Es muy importante escribirlo de la forma que cada uno pueda hacerlo. Después de leer todas las respuestas de los otros estudiantes se debería releer la propia respuesta y modificar o rehacer la respuesta con las nuevas impresiones recibidas y cerrar definitivamente la lección y guardarla para revisarla de nuevo al finalizar el curso.

TEXTOS PUBLICADOS

En relación con los textos publicados en este libro tengo que hacer las siguientes consideraciones:

1.- Los mensajes de los estudiantes se encuentran tal y como fueron escritos, conservando la sintaxis original utilizada por cada uno de ellos, excepto en casos excepcionales donde la sintaxis era demasiado confusa y tuve que realizar algunos retoques conservando el contexto lo más fiel posible. Lo que si he hecho es realizar correcciones ortográficas para facilitar la lectura.

2.- He ocultado la identidad de los estudiantes utilizando 4 letras consonantes para referirme a cada estudiante particular. Únicamente los estudiantes que hayan participado en estos cursos podrán reconocerse a sí mismos y quizás podrían reconocer a algunos de sus compañeros de grupo, pero para el resto de lectores las respuestas son anónimas porque no existe ninguna referencia a nombres y apellidos.

3.- No he publicado las respuestas de todos los estudiantes de todos los grupos sino las que he considerado más significativas, ya sea en relación con lo expresado por el estudiante o por las aclaraciones de mis contestaciones.

4.- He excluido de los comentarios, tanto de los estudiantes como de los míos, todas las frases o párrafos iniciales de saludo y todas las finales de despedida y agradecimientos que siempre acompañaban a todos los comentarios. He realizado estas exclusiones para simplificar la lectura y evitar las saturaciones. Hay que tener en cuenta que prácticamente en todas las cartas se incorporaban estos párrafos que creaban una gran empatía entre todos los componentes del grupo, pero si los hubiese publicado hubiese aumentado en gran medida el tamaño del libro y se hubiesen repetido muchas, muchas frases y saludos que hubiesen podido producir saturación. En este libro no es necesario hacerlo puesto que no se están estableciendo vínculos personales entre los escribientes y a efectos de la intención con que se ha escrito el libro no son necesarios esos saludos y despedidas. Sin embargo, quiero que el lector comprenda que, aunque estas exclusiones puedan otorgar al contexto de las respuestas una sensación más fría y desapegada, la realidad es que no fue así ya que en todos los grupos la relación fue tremendamente amorosa entre todos lo que participaron activamente dentro de cada grupo y por eso las respuestas estaban tan llenas de frases de gratitud y de amor que casi se hubiese podido escribir otro libro con todas ellas.

5.- Para los formatos electrónicos he utilizado el color para identificar mejor los autores de los comentarios. Cada carta escrita por cada estudiante está encabezada por guiones + 4 letras consonantes que identifican al estudiante, coloreadas en azul mientras el texto de la carta escrita por el estudiante se conserva en color negro. Mis contestaciones a los estudiantes están coloreadas en violeta y encabezados por el signo ">>INSTRUCTOR". Cualquier otro escrito en violeta identifica que está escrito por mí y transmitido a los estudiantes. En mis respuestas a los estudiantes los párrafos coloreados en cursiva (color rojo o subrayado) hacen referencia a párrafos escritos literalmente por los estudiantes y si los párrafos están coloreados en azul o cursiva se refieren a palabras o párrafos literales de la lección.

GLOSARIO

He considerado necesario escribir este glosario con el fin de aclarar el significado de algunos de los términos utilizados en este libro, tanto en el contexto de las lecciones (sobre todo la primera) como en muchas de mis respuestas a los estudiantes. También aprovecho para explicar con más detalle algunas concepciones afines utilizadas en la Teosofía para que el lector comprenda con más facilidad algunas de las declaraciones iniciales de las primeras lecciones.

Muchos de los conceptos del pensamiento teosófico no tienen palabras concretas que puedan expresarse ni en nuestro idioma ni en ninguno de los lenguajes modernos y por eso se han utilizado habitualmente muchos términos provenientes del lenguaje religioso tradicional, sobre todo el cristiano. La misma palabra puede ser entendida de forma muy diferente por un practicante cristiano que por un estudiante de teosofía y por eso considero necesario describir los significados previamente a la lectura para que el lector pueda entender mejor el significado real de estos términos o conceptos que a continuación detallo y sobre todo antes de comenzar la lectura de las lecciones.

Planos de existencia

En la teosofía se considera que nuestro sistema está compuesto por siete tipos de energía, cada uno de los cuales tiene una frecuencia vibratoria diferentes. Los tres planos inferiores que son con los que el ser humano trabaja plenamente consciente en la actualidad son los siguientes.

El Plano Físico compuesto por átomos físicos donde se produce la actividad física y perceptible de nuestro sistema.

El Plano Astral compuesto por átomos astrales donde residen formas o estructuras astrales que evolucionan de forma similar a las físicas.

El Plano Mental Cuerpo compuesto por átomos mentales donde residen formas o estructuras mentales que evolucionan de forma similar a las físicas y astrales y comúnmente llamamos formas de pensamiento.

Logos

Definiré el Logos aquí de una forma muy simple. El Logos se refiere a un Ser constituido por siete planos de energía y que dispone de autoconciencia individual, voluntad y conocimiento de causa a un nivel que el Ser humano no puede comprender. Los planetas de nuestro sistema solar se consideran “Logos planetarios”. Nosotros vivimos y formamos parte del cuerpo y la mente del “Logos planetario terrestre” puesto que nuestra energía física es parte de la suya y la energía astral y mental igualmente utilizan la energía del propio Logos. Nosotros somos parte del “Logos terrestre” lo mismo que nuestras células son parte nuestro cuerpo físico. Existe un Logos de mayor nivel que nuestro Logos planetario que es llamado “Logos Solar”.

El Logos solar es el Ser que abarca todo el sistema solar completo y es una entidad que abarca a todos los planetas o “Logos planetarios” de nuestro sistema solar. Los Logos planetarios son parte del Logos solar de la misma manera que la humanidad es parte del Logos planetario. El centro principal de nuestro “Logos solar” es el Sol físico mismo, mientras que los planetas componen el resto de los centros de energía de su propio organismo.

Dios

Cuando existe alguna referencia al término “Dios, este es un concepto relativo que puede referirse cualquiera de los Logos que hemos explicado anteriormente. En algunas ocasiones se habla de Dios en referencia al “Logos Terrestre” que es nuestro “Dios” más cercano y en otras ocasiones

se utiliza en referencia al “Logos Solar” que es de un nivel mucho más elevado y por tanto alejado de nuestro nivel de conciencia. En este libro, en general el término de Dios se refiere directamente al “Logos Terrestre” e indirectamente al “Logos Solar”

Voluntad Divina

El aspecto voluntad emana del primer plano del Logos. Cada Ser tiene un propósito, proyecto o finalidad hacia el que se mueve. La Voluntad divina es la intención puesta en movimiento por el “Logos” en busca de completar su realización final. La realización del Logos Solar afecta a todo lo que se encuentra dentro de él, como son los logos planetarios, y también a la humanidad como parte integrante del “Logos terrestre”.

Amor Divino

El aspecto amor emana del segundo plano del Logos. Podría decirse que la cualidad o emanación de la energía de segundo plano del Logos es la que activa o se manifiesta a través de lo que llamamos Amor Divino. La actividad del Amor, comprendido en el mundo material como magnetismo, es lo que da lugar a las fuerzas armónicas y atractivas que restauran la unidad desde la diversidad.

Actividad o Inteligencia Divina

El aspecto actividad o inteligencia divina emana del tercer plano del Logos. Podría decirse que la cualidad o emanación de la energía de tercer plano es la que activa o se manifiesta a través de lo que llamamos Inteligencia Divina. En esta emanación podemos entender la actividad perceptible e inteligente que de alguna manera íntegra todas las leyes de la construcción y formación de las formas dentro de nuestro sistema. En este caso la realización del plan

es la constitución y materialización de una Idea divina perfecta, que en los planos divinos sería similar a una forma física en los mundos materiales.

Plan Divino

En cada Logos (o cualquier otro Ser) hay un propósito, un proyecto o una finalidad hacia la que se mueve. En la semilla de un árbol se encuentra el propósito de convertirse en árbol y hacia el que evoluciona en tiempo y espacio, mientras que el amor es la cualidad de la semilla para atraer las condiciones necesarias para su desarrollo mientras que la actividad es el proceso visible que nosotros observamos de transformación y crecimiento de la sustancia hasta alcanzar la forma material madura. El Plan Divino es la imagen perfecta de realización final hacia la que se dirige el Logos.

Existe una correspondencia directa entre el Propósito, el Amor y la Actividad Divinas con las tres personalidades de la trinidad cristiana: “El Padre”, “el Hijo” y el “Espíritu Santo” y así puede entenderse mejor el significado profundo de los conceptos cristianos.

Reinos Planetarios

Nuestro Logos planetario está constituido por siete reinos de los cuales solo tenemos conocimiento de los cuatro inferiores. Cada reino representa para el Logos terrestre algo similar a lo que cada Logos planetario representa para el Logos solar. Los reinos conocidos son el Mineral, Vegetal, Animal y Humano.

Reino Humano o Humanidad

El Reino humano ocupa la cuarta posición en la secuencia de reinos planetarios y por ello establece un vínculo entre los tres reinos inferiores y los tres superiores. El propósito del reino humano está relacionado analógicamente con el cuarto plano y para el Logos planetario el reino

humano tiene una función similar que la que tiene el alma humana en relación con el ser humano encarnado.

Ser Humano

El ser humano es una entidad o célula que compone el Reino Humano. Mientras está encarnado físicamente el ser humano dispone de la energía de los siete planos del Logos, aunque actualmente solo percibe y puede actuar en los tres planos inferiores y tiene su esencia en el cuarto. Mientras se encuentra encarnado el Ser humano está envuelto en tres Cuerpos superpuestos compuestos de la energía de los tres planos inferiores del Logos: Cuerpo físico, Astral y Mental. En el cuerpo astral es donde se desenvuelve la actividad y experiencia emocional y en el cuerpo mental es donde se desenvuelve la actividad y experiencia mental.

Alma Humana

El Alma humana está compuesta por energía (no atómica) del cuarto plano o plano búdico que otorga cualidades como la de la Voluntad autoconsciente y el libre Albedrío y otra más desconocida como es el Amor incondicional, que durante la encarnación solo puede ser experimentado a través de su reflejo o impacto en el campo astral como amor humano.

El Alma humana conserva su identidad durante eones y cíclicamente construye, materializa y se envuelve en cuerpos compuestas de sustancia de los tres planos inferiores. El Alma humana es la verdadera esencia del Ser Humano y mantiene su existencia dentro y fuera de encarnación. Los tres cuerpos inferiores en los que se envuelve cíclicamente solo son ropajes transitorios que utiliza para obtener consciencia de la actividad en los planos inferiores del logos planetario en el que vive.

Cristo

Quizás este término es el más difícil de explicar. En este libro hay que entender a “Cristo” como “el Alma del Reino Humano” y de alguna manera también como el “Alma del nuestro Logos Planetario”, y por eso se entiende como el Hijo en relación con el Padre, que es el primer aspecto del Logos mismo. Cada alma humana individual es una emanación de “Cristo” entendido como el “Alma de la Humanidad”.

El “Alma de la humanidad o “Cristo” evoluciona lo mismo que el resto de entidades de todos los planos hacia su perfección final. El cuerpo de la humanidad podría entenderse de esta manera como el “Cuerpo de Cristo”, y la mente Humana como la “Mente de “Cristo”, y el cuerpo y la mente de esta humanidad que conocemos actualmente no son más que el cuerpo y la mente en el que se encuentra encarnado “Cristo” actualmente.

Han existido muchas humanidades anteriormente donde ha encarnado y desencarnado “Cristo”. Cada alma individual humana es parte de Cristo y tiene su existencia mientras Cristo mismo exista.

I
EL SENDERO DE
INICIACIÓN

Sobre la enseñanza

El título de este curso tiene que ver con el Sendero de Iniciación. Me gustaría explicar qué se quiere decir con ese término particular para que puedan comprender el objetivo pretendido con la presentación de esta enseñanza.

Iniciación significa un nuevo comienzo, en cierto sentido es un nacimiento. Un sendero es el camino de menor resistencia para alguien que viaja de un sitio a otro.

El Sendero de Iniciación es por tanto el camino de menor resistencia para el nacimiento del Alma dentro de la percepción consciente del hombre.

Estas lecciones se han escrito para mostrar paso a paso el camino hacia esta nueva percepción.

Hay ciertas sugerencias a realizar, respecto a la manera en que esta serie de instrucciones deberían estudiarse. En primer lugar, deberíamos considerar la importancia de la conciencia grupal, porque esto es lo que se experimentaremos a medida que el hombre llega a la realización del Alma. Las almas vienen a la encarnación en grupos y preparados para trabajar juntos cumpliendo ciertas funciones específicas en cada momento.

Todos nosotros somos Almas que estamos de manera peculiar relacionadas entre sí y también con el Plan o propósito de la humanidad en el tiempo y lugar donde nacemos. A medida que avancemos en esta realización muchos otros se verán atraídos por nosotros, y si progresamos correctamente, todos juntos entraremos a formar parte de una conciencia grupal cuya motivación es Servicio, y cuyo objetivo es la manifestación del propósito final de la humanidad.

Dado que estamos funcionando en este momento como personalidades, no podemos evitar cierta cantidad de posibles fricciones en las relaciones entre personalidades diferentes y opuestas que puedan existir dentro del grupo, y por ello, es necesario ser consciente y aprender a superarlo por el bien del Grupo y para su correcto funcionamiento.

Reconozcámonos como Almas, y por tanto como hermanos. Dejemos que la tolerancia sea la actitud en todas las relaciones y demos a cada uno la libertad de expresarse a sí mismo como crea apropiado. No nos dispongamos como jueces, sino como hermanos en el mismo camino, esforzándonos cada cual para perfeccionarse a sí mismo para servir a los muchos.

Principios fundamentales

El ser humano está dando otro paso evolutivo hacia un nuevo reino, el Reino Espiritual de las Almas. Ya hay muchos que han dado el paso inicial. Son aquellos conscientes de sí mismos como Almas, y como tales trabajan en el mundo para lograr su propósito. Intentan ayudar al ser humano en su lucha para expandir su conciencia del yo a la conciencia del Alma.

Estas enseñanzas que vamos a comenzar han sido recibidas a través de la interpretación de las frecuencias de los niveles superiores de la Conciencia Planetaria. Reconoce a los llamados Maestros como Emisarios del Centro Espiritual que vamos a llamar aquí “El Cristo”. Quiero dejar claro ahora que este Cristo no se refiere a Jesús el maestro cristiano, ni a ninguna persona o maestro encarnado. El Cristo es por decirlo así la Energía, Conciencia y Sustancia del Alma Humana como un Centro Unificado. Llamamos por tanto Cristo al Alma UNICA y Esencial del reino humano dentro y siendo parte de nuestro Ser planetario.

Esta enseñanza está dedicada a preparar a la conciencia de la mente humana para la aparición de esta conciencia crística (conciencia del alma de la humanidad) en todos y cada uno de los seres humanos).

Estas enseñanzas están fundamentadas sobre ciertos conceptos básicos que se delinear brevemente como sigue:

Gobierno

Existe un Principio Creador que inició y mantiene nuestra existencia. A este principio lo debemos comprender a algo similar a la Voluntad de nuestro SER Planetario. Nosotros vivimos y somos parte de la sustancia física, emocional y mental de este planeta, y podemos considerar que este principio creador es el que mantiene vivo a este SER y a todo lo que forma parte de él, y utilizo el termino SER en todos sus sentidos. Cada uno de nosotros, como si fuésemos células planetarias, formamos parte de este SER y por tanto estamos regidos directa o indirectamente por este SER, al igual que nuestras células responden directa o indirectamente a nuestras actividades diarias, controladas y dirigidas por nuestra voluntad.

Dentro de este SER existen núcleos o condensaciones de energía (algo así como los chacras en el ser humano), cada uno de los cuales cumple una función específica, pero todos ellos forman la energía completa de este SER dentro del cual vivimos.

Desde la perspectiva Humana, la nuestra, estas entidades están siendo integradas a través de un centro de energía más importante para el Reino Humano que llamamos “El Cristo” (similar en función a la energía o frecuencia del chakra del corazón en el hombre).

Estas entidades no imponen su voluntad sobre la humanidad, porque al ser humano se le ha dado la libertad de elegir. Voluntad y libre albedrío. Guían

sin embargo a la humanidad hacia su destino último, que es su verdadera función dentro de este SER, al igual que guían a todos los reinos de la naturaleza.

Además, existe un grupo de trabajadores mundiales que ayudan a estas entidades, algunas veces conscientemente y otras de modo inconsciente, en esta tarea de guía. Estos individuos son almas altamente evolucionadas encarnadas para este propósito. Ellos están iluminados, y son algunas veces los grandes hombres y mujeres de nuestro mundo pasado y presente.

Leyes Universales

Debemos reconocer en términos generales, algunas de las leyes que gobiernan nuestro mundo.

1. La Ley de Evolución. Esta es la Ley que gobierna toda la creación planetaria, queriendo decir que toda la conciencia evoluciona ascendentemente, y que todo se encuentra progresando. Dios, nuestro Dios que es nuestro SER Planetario – por favor no quiero que utilicéis nunca para nuestro concepto de Dios a un ser externo a nosotros, con barba blanca, o como un ojo, o como lo que sea que nos hayan enseñado de forma separada a nosotros. Quiero que cada vez que se pronuncie el termino Dios o divinidad en estos cursos, se utilice inicialmente la Imagen de nuestro SER Planetario (como un cuerpo del que somos parte y una mente de la que formamos parte, y un propósito y voluntad, de la que formamos parte, también un alma de la que cada uno de nosotros somos una chispa divina). En algún momento pasado dentro del proceso evolutivo planetario, Dios creó las almas que somos, infantiles, carentes de experiencia, con el propósito de que crecieran bajo la Ley de la Evolución hasta el estado adulto. El plano físico no es sino la escuela para un gran ciclo de creación y evolución de estas almas.

2. La Ley de la Reencarnación. Esta podría considerarse como un sistema de graduación o evolución. El Alma encarna en forma humana no una sino muchas veces, creciendo en la escuela de la experiencia hasta un estado superior de conciencia. Existe una interpretación incorrecta de esta ley que debe ser corregida. Nunca encarna un ser humano en nada que no sea un cuerpo humano.

3. La Ley del Karma o Compensación. Esta Ley es la que atrae hacia un hombre todo lo que le pertenece, o todo lo que necesita en cada momento particular de su evolución. Cada vez que el hombre realiza una acción, los efectos de esta acción le son devueltos, para que aprenda a utilizar correctamente todas las energías de las que está compuesto y que le rodean. Las acciones positivas generan efectos positivos que le son devueltos y aprende de ello su buen uso, y las acciones negativas le son devueltas como experiencias negativas que le permiten aprender que este no es un buen uso de la energía.

Expansión de conciencia

La forma física no es sino el vehículo del alma, y la personalidad es el instrumento a través del cual el Alma se expresa a sí mismo.

Después que la personalidad ha evolucionado hasta cierta etapa, tiene lugar un periodo de crecimiento en el que la autoconciencia se expande hasta incluir la conciencia del Alma. Esta expansión cubre cinco iniciaciones.

Cada una de estas expansiones ha sido llamada en el pasado INICIACION, y sirve para aumentar la conciencia, la capacidad y sabiduría de cada alma en estado de encarnación, permitiendo realizar de forma voluntaria y con más precisión el plan divino para la humanidad dentro del mundo material en el que habita.

1. La primera iniciación o expansión empieza en el reconocimiento por parte del hombre mortal de que está siendo encarnado por un alma. Reconoce en su experiencia, aunque de forma muy simple, que él es un alma, y aquí comienza el camino de ascenso espiritual. Esta iniciación es llamada el Nacimiento, y es similar al periodo del nacimiento y la infancia de un ser Humano, pero aquí se trata del nacimiento y la infancia del Alma misma encarnada.

2. La segunda iniciación corresponde al periodo de adolescencia del Alma, después de haber efectuado la compleja transición entre la infancia y el principio de la adolescencia. Durante este periodo se experimenta el flujo y reflujo de las energías emocionales y su impacto sobre el alma. Se comienza a realizar un trabajo intenso de entrenamiento y purificación de las emociones, para lograr su control y alcanzar la capacidad de ponerlas al servicio de la conciencia del alma.

3. La tercera iniciación se produce una vez que se ha transcendido el periodo de la adolescencia y primera juventud del alma, y se ha llegado a un cierto punto inicial de maduración por encima de las dependencias emocionales. Se trasciende o sacrifica la dependencia emocional para alcanzar una visión más amplia de la vida. Esta es la primera iniciación mayor, en la que la conciencia se vuelve iluminada, por así decirlo, con la Luz de la Verdad. El individuo experimenta un gran despertar y comienza con Sabiduría a vislumbrar la causa de todo lo que ve. Es conocedor de la realidad subyaciendo a toda la manifestación y comienza a pensar y a trabajar en términos de energía.

4. La cuarta iniciación, es quizás la más difícil de entender desde nuestro punto de vista actual, porque una vez que el alma joven ha madurado y creado y construido sus propios proyectos hasta llegar a la cumbre de los mismos, de acuerdo con su iluminación y sabiduría, esta alma tiene que aprender a soltar estas consecuciones para reconocer que ella misma es

mucho más que esto que es capaz de realizar por sí misma. Este periodo es similar al del hombre que ha madurado y adquirido su máxima realización personal, y ahora voluntariamente tiene que renunciar a esos logros, porque entiende que se ha perdido lo más importante de la vida. Que eso más importante no eran ni sus actos, ni sus proyectos, ni sus consecuciones. Lo más importante era la VIDA misma que había dejado escapar durante ese periodo. Por eso esta elevada iniciación es la de la renuncia.

5. La quinta y última iniciación es tan avanzada que muy poco puede decirse de la misma en este momento. Se ha alcanzado la libertad y maestría en todos los planos del esfuerzo humano - el plano físico, el plano astral y el plano mental. Es similar a la etapa en la que el hombre se prepara en la vejez para acometer el último acto sagrado, y finalmente se libera a través de ese acto tan mal comprendido y trascendente que es el salto desde un plano material a un plano espiritual y un nuevo nacimiento. Después de esta iniciación el Alma se libera de la rueda del renacimiento para siempre y si decide encarnar en forma humana, es de forma voluntaria y en tiempos de crisis para guiar a la Humanidad.

Situación Actual de la Humanidad

El hombre hoy experimenta una difícil transición de la que sabe muy poco. Está completando una iniciación - fluctuando entre el aspecto emocional de su naturaleza y el mental. Está aprendiendo a reaccionar a la vida de manera inteligente, antes que solo mediante emociones. A medida que se polariza más y más en su aspecto mental, se acerca más a la revelación de su propia Alma.

Aun así, el hombre tiene libertad de elección, y si decidiera continuar en su camino egoísta, experimentará otro periodo de épocas oscuras en las que el Alma Espiritual continuará sin realizar su propósito evolutivo, y volverá a quedar en espera de la llegada de un nuevo ciclo de crecimiento.

Esto es lo mismo que las plantas que no han podido completar su ciclo de crecimiento durante el verano, y quedan en espera hasta la siguiente primavera para florecer.

PRÁCTICA SEMANAL

Esta primera semana el trabajo a realizar consistirá en reflexionar sobre los textos de la lección y en familiarizarse con el trabajo grupal a través de la meditación diaria.

EXPERIENCIAS SEMANALES

LNHR-----

Nunca creí ser la primera en contestar porque me da un poco de reparo compartir mis sentimientos y pensamientos, pero he decidido que esto hay que superarlo. Lo mismo me ocurrió con enviar la foto, notaba como me resistía, como quería protegerme de compartir mi imagen con "desconocidos", el sentimiento cambio nada más terminar la primera meditación y lección. Es curioso pero la noche anterior a la meditación creo que soñé que estaba con gente y los pies se me calentaban y echaban raíces; al escuchar al día siguiente el comienzo de la meditación no pude evitar sonreír; pensé que la conexión ya había comenzado. También sentí, lo cual es extraño ya que normalmente me ocurre lo contrario, que al abrir los ojos era más pequeña y "concentrada". Normalmente cuando medito después me siento más alta y ligera, a alguien le paso lo mismo. Respecto a la lección, todo resonaba mucho conmigo, con algo en mi interior, como un recordatorio. Estoy muy contenta de formar parte de este grupo y espero que compartáis vuestras impresiones para que podamos crecer juntos.

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente estamos construyendo una conciencia grupal desde el primer momento. Entiendo que esto puede ser difícil de entender y aceptar inicialmente, pero justo son las experiencias que todo el grupo va a experimentar, cada uno desde su propia perspectiva, experiencia y realidad particular, las que van a acabar confirmando este supuesto. En el pasado nos hemos movido evolutivamente hacia la separación, porque ha sido, y sigue siendo todavía necesario para muchos, construir un ego fuerte y una personalidad integrada y potente (que sirviera en el futuro de instrumento creador al Alma). Una gran parte de la humanidad sigue todavía esta vía de descenso y evolucionan hacia la construcción de este ego, y por eso las reglas sociales en las que nos movemos están establecidas por y para esa mayoría dominante. Por eso las sociedades y los individuos

que responden a esas necesidades, son las que enseñan a mantener la individualidad como un bien sagrado, y sin embargo la experiencia que se obtiene de esta separación en conciencia es la lucha y el sufrimiento.

El sendero de iniciación se abre para aquellos que comienzan a despertar a un nuevo entendimiento en el que la unificación (amor) es el verdadero camino para alcanzar la conciencia de la entidad mayor dentro de la que vivimos. De esta manera alcanzaremos primero la conciencia de nuestra propia realidad como almas, y después la conciencia de nuestro reino humano como una sola realidad espiritual y material "Un único Ser Humano" con una sola Voluntad, un solo Alma y un solo Cuerpo del que todos formamos parte. Tenemos que entender que este sendero nos va a llevar en una dirección opuesta la generalmente aceptada, y por tanto nos vamos a enfrentar con muchas dificultades que tendremos que enfrentar. La primera dificultad es nuestra propia inercia, que proviene de nuestro pasado evolutivo, de las costumbres y hábitos en los que fuimos educados y que ahora son leyes inconscientes que rigen nuestro mecanismo físico, emocional y mental. Con esto es lo primero con lo que tenemos que lidiar. Por eso la primera reacción inconsciente al hecho de compartir con personas que todavía no conocemos, es la de desconfiar en parte... Es natural y así lo debemos entender. Es nuestra inercia. ¿Como combatimos esta inercia al principio? Con una fuerte aspiración al crecimiento espiritual y una fuerte confianza en la fuerza del verdadero Amor que es capaz de fusionar los distintos aspectos aparentemente contradictorios para crear una Luz más brillante y hermosa que la que jamás el amor personal ha visto ni sentido. Esta es la causa de utilizar desde el principio este método de trabajo y crecimiento grupal, y así es como evolucionaremos más seguros, más rápido, más conscientes, más serviciales, cuidando y practicando el amor y la fraternidad desde el primer momento, emulando o imitando la actividad natural del propio Alma. ¿Hay alguna manera mejor de comprender el Alma que actuar como ella desde el primer momento?

Las formas en que cada uno experimenta las meditaciones son diferente y muy personal. Estas formas no son lo más importante. Algunos tienen impresiones más claras y objetivas y otras menos claras y subjetivas, y esto

no tiene nada que ver con el avance. Algunos son más conscientes de ciertas frecuencias y otros más inconscientes... y el tiempo y la práctica se encargará de modificar y perfeccionar todas estas reacciones y experiencias. Desde la perspectiva del grupo, lo importante es la acumulación de experiencias y la armonía que se construye cuando todas esas notas diferentes e individuales alcanzan una resonancia única... y esta es la Nota Grupal. Cuando cada individuo entra en contacto finalmente con esta resonancia o Nota Grupal, entonces cada uno se reconoce a sí mismo como algo más grande (el conjunto), y reconoce automáticamente a los otros como hermanos inseparables... todos fundidos en esta nota.

Esta apreciación que haces *"Respecto a la lección, todo resonaba mucho conmigo, con algo en mi interior, como un recordatorio"* es muy común, porque todos habéis sido atraídos aquí porque habéis respondido inconscientemente a una Nota relacionada con esta enseñanza particular. Hay una relación y una necesidad que hace que ambas partes se atraigan. Ahora esa nota que os ha atraído a todos está creando una estructura formal y grupal que ha comenzado a integrarse y lo hará a lo largo de todo el curso. El resultado final lo comprobareis al finalizar este primer curso.

BRVL-----

Me gustan mucho las definiciones primeras del Curso: Sendero de iniciación. Camino de menor resistencia, paso a paso. Yo me he identificado muchas veces con la frase "camino largo, paso corto". Iniciación, como nacimiento, que en mi caso desde el primer día he entendido como renacimiento.

Me ha llamado mucho el trabajar la conciencia grupal. Creo en la fuerza, el motor de un grupo; compartiendo se suma. Sin embargo, nunca me había planteado el camino espiritual trabajando como parte de un Alma común. Quizás sea contradictorio porque sí he pensado que todos formamos parte de Todo, que, a modo de ejemplo, he imaginado como una gran alfombra en la que todos somos importantes, cada hilo tejido, y

que, si falta un hilo, la alfombra está incompleta o ya no es LA ALFOMBRA. Siento que este curso me va a permitir dar un paso más, vivenciando lo que, hasta ahora, para mí, era teoría.

En cuanto a las leyes universales, la ley del karma me suscita una duda. Es una ley de equilibrio. Acciones positivas generan efectos positivos; acciones negativas generan efectos negativos. ¿Qué tenemos que entender por acciones/efectos negativos? ¿Una enfermedad, por ejemplo? ¿Y si esa enfermedad en una determinada familia, en un determinado entorno, estuviera enseñando a todo ese grupo una lección y a través de la enfermedad todo el grupo se beneficia? ¿Entonces sigue siendo negativo? Podría tratarse de un alma que elige la enfermedad para ayudar al grupo y a la vez a sí misma. ¿Cómo podemos diferenciar qué es positivo o negativo y además sin juzgar? ¿Cómo poder ver más allá?

En relación con las fases de la expansión de la conciencia, la quinta y última la lección nos enseña que después de esta iniciación el Alma se libera de la rueda del renacimiento para siempre. ¿Entonces es imposible que te “obliguen” a renacer como un cuerpo? Es que a mí me dijeron en una ocasión que yo no quería encarnar en esta vida y que de alguna manera “me empujaron” y que de ahí surgen mis miedos.

En cuanto a la situación actual de la Humanidad. Como Humanidad estamos “fluctuando entre el aspecto emocional de su naturaleza y el mental. ... A medida que se polariza más y más en su aspecto mental, se acerca más a la revelación de su propia Alma.”. ¿Quiere esto decir que la naturaleza del Alma es mental? Me resulta muy extraño el concepto mental para el Alma. ¿No es acaso con el corazón como se “ve”?

Para finalizar, quiero referirme a la meditación y destacar que me ha gustado especialmente la forma de conectar con el grupo, a través del tercer ojo.

>>INSTRUCTOR

En el pasado hemos asistido a la búsqueda individual de la divinidad, ya sea por el típico método místico occidental basado en la oración o por el oriental basado en la meditación. Ambos métodos han sido y siguen siendo efectivos y complementarios. ¿Pero estaba la humanidad todavía preparada para realizar un verdadero avance grupal? ¿Estaba la humanidad preparada para acometer una iniciación grupal autoconsciente? No lo estaba. Sin embargo, examinando la situación actual de la humanidad, y el nivel de conexión que ha alcanzado, tanto en el mundo físico y geográfico con sus comunicaciones, carreteras, canales, redes eléctricas, de comunicaciones, etc. como en el mundo emocional (grandes fuerzas religiosas, políticas, deportivas, económicas) que mueven al mismo tiempo a millares y millones de personas por medio de sus respuestas emocionales, y lo mismo con aquellos movimientos intelectuales, filosóficos, artísticos que mueven al mismo tiempo una cantidad innumerable de formas de pensamiento comunes y compartidas. Podemos decir que la humanidad está preparada, y no solo preparada, sino que una parte se está preparando para un gran salto de conciencia o iniciación grupal. ¿No estamos ahora más cerca de la unificación que antes? ¿No estamos ahora más cerca de alcanzar esa unión divina con la que los místicos soñaban desde sus solitarias celdas? Podemos entender a estos viejos místicos a través de una imagen gráfica: "Veamos a un piragüista, remando en solitario con su piragua. A continuación, vemos a otro, y más tarde a otro. Ahora podemos observar una nueva forma de avanzar. Ahora vemos una embarcación de remos con 12 remeros por ejemplo y un timonel, río abajo, remando en completa coordinación. Aunque creo que todo está dicho, hay una cuestión que no hay que perder de vista. Las experiencias comunales del pasado, que fueron los verdaderos ensayos que permitieron que ahora estos ensayos puedan ser más efectivos... Estoy recordando las primeras comunidades esenias y cristianas. Funcionaban grupalmente... y de ahí se derivaron todas las subsiguientes órdenes religiosas orientales y occidentales. Estas iniciaron esos caminos que no tuvo todos los elementos necesarios para completarse materialmente. ¿Estamos ahora preparados para superarlos? Cuando te haces esta pregunta *"Acciones positivas generan efectos positivos; acciones negativas generan efectos negativos."* ¿Qué tenemos que entender por acciones/efectos

negativos? " esto lo vas a entender mejor en la segunda lección. Desde la individualidad las cosas se perciben como positivas o negativas para la individualidad, de acuerdo con sus necesidades particulares, pero desde arriba, desde lo global, desde esa visión única que agrupa todas las individualidades, se percibe de un modo completamente diferente. Todo es positivo (neutro) porque todo evoluciona... ya pueda parecer hacia arriba o hacia abajo todo evoluciona... y no existe involución. La involución es el resultado de una apreciación incompleta y aparente (la que suele tener la perspectiva individual y separada). El tema del karma es complejo y se irá entendiendo mejor con el paso del tiempo. Respecto a esta observación "*¿Entonces es imposible que te "obliquen" a renacer como un cuerpo? Es que a mí me dijeron en una ocasión que yo no quería encarnar en esta vida y que de alguna manera "me empujaron" y que de ahí surgen mis miedos.*" Espero que con el tiempo lo comprenderás de una forma completamente diferente. Por lo pronto te diré que, si el Alma es la causa y el creador de su propia forma encarnada en cada encarnación, ¿quién puede empujar u obligar al alma?

JRRD-----

Para mi esta semana ha sido un auténtico caos, demasiado estrés muy pocas horas de sueño, lo que entiendo es que siempre que hay desorden, enfermedad etc....,es porque está próximo a llegar momentos de verdadera felicidad paz y claridad para el espíritu es como si "algo" no dejase tiempo para acceder al curso, meditando esto y con el poco tiempo de que disponía me relaje, pedí ayuda a lo alto, y empecé a estudiar, tengo que decir que desde la primera meditación he conectado muy rápido con vosotros con algunos antes que con otros será lógico, no tuve ningún problema en visualizaros a todos, una increíble luz blanca que apareció enseguida desde la primera vez nos conectó a todos, he sentido mucha paz y mucha relajación permitiéndome dormir como un bebe.vCreo haber entendido bien todas las partes del primer tema incluso las encuentro lógicas, Espero poder contrastar mi experiencia con las vuestras para seguir aprendiendo.

>>INSTRUCTOR

La muerte y la desintegración es el paso necesario que sufre cualquier

forma antes de que su "alma" construya una forma mejor y más adecuada a su siguiente etapa de crecimiento. Todos los que comienzan estos cursos, suelen encontrarse con grandes resistencias inmediatas que no saben muy bien de donde aparecen... son los síntomas de un nuevo despertar. Los estudiantes tienen que reconocer esto y aprender a manejarlo, lo mismo que hay que cuidar de las condiciones de un parto, porque si no el parto no traerá una nueva vida brillante, sino se malogrará. Las principales cuestiones que hay que cuidar son las siguientes: Mantener la aspiración y la confianza interna (no culpabilizarse nunca por no haber podido hacer...). Mantener la conexión y la confianza en el grupo (nexo con la fuente). No empujar demasiado fuerte... (no buscar encontrar demasiadas cosas según se avanza, los cambios vendrán internamente en lugar de externamente, y de forma segura y progresiva. Mantenerse firmes en la práctica de los ejercicios (si los músculos no se preparan y se ejercitan no podrá manifestarse aquello que tiene que atravesar esa barrera). Esa lógica de la que hablas, común y generalizada en todo el grupo, es el reconocimiento interno de esa verdad con la que habéis conectado. Los que no perciben en algún nivel ese reconocimiento, no entienden en absoluto ninguna lógica, sino todo lo contrario, una ilusión y fantasía sugestiva. Esta será una de las resistencias con las que nos encontremos en el camino. Pero como nuestro aprendizaje pasa por no juzgar y por reconocer a todos como hermanos, cada uno siguiendo su propio camino, no lucharemos contra estas resistencias, sencillamente las comprenderemos y así de simple en cómo se desvanecerán. No intentaremos convencer a nadie de esta realidad porque esto no es posible. Este despertar nace dentro de cada uno cuando tiene que nacer, y por mucho que intentemos hablar, explicar y demostrar... nada de esto puede ser efectivo, sino contraproducente.

Nuestra fe es una respuesta del alma que cuando nace ya no puede evitarse... aunque si se puede ocultar y mantener dormida si no se alimenta diariamente. Nuestra forma de ayudar a los demás es hacer crecer y manifestarse a esta maravillosa criatura, que somos nosotros mismos detrás de todos los velos. Después, mucho más adelante, podremos observar

cómo esta criatura es una chispa que forma parte de un fuego aun mayor y ahí nos reconoceremos todos como un verdadero "Ser Humano".

PTCM-----

La primera lección me dejó gratamente sorprendida porque me pareció sumamente extensa, profunda y abarcante, y por supuesto con expectativa de las lecciones que están por venir.

Mi primer impacto lo tuve con la meditación, creo que he sido egoísta toda mi vida porque en términos de grupo, en cualquier área, siempre he pensado en lo que yo le apporto al grupo y en lo que el grupo aporta como un ente, jamás había pensado en lo que el grupo me aporta a mí.... *"Estoy envuelto y protegido por el grupo"*... Por eso le quiero agradecer a todos y cada uno de los integrantes por ayudarme a recorrer este sendero.

Las leyes Universales también fueron nuevas para mí (en mi caso estaba acostumbrada a trabajar con los principios herméticos y no sabía de la existencia de estas leyes) sin embargo su explicación es tan sencilla y a la vez es tan obvia su existencia que no cuesta entenderlas.

Al hablar de la conquista de la Conciencia del Alma, me surge la pregunta de cómo puedo ayudar a otras personas a conquistarla si en mi caso tengo tanta gente alrededor que no está interesada no sólo en la parte espiritual sino en mejorarse como ser humano.

>>INSTRUCTOR

Vamos a ir descubriendo en este sendero y en estos cursos nuevas formas de entender la conciencia grupal, y no me refiero a descubrimientos teóricos, sino a experiencias prácticas. Somos un grupo, trabajamos en grupo, compartimos y avanzamos en grupo y por tanto llegaremos a experimentar y sentir como grupo. El grupo aporta a cada individuo de la misma forma que cada unidad mayor alimenta y da vida a todas las unidades menores de las que se compone... y por supuesto el grupo crea un círculo que se convierte en su anillo externo, que protege el interior del exterior y que es la zona de contacto del grupo (la piel) a través de la cual experimenta.

Respecto a tu pregunta de cómo podemos ayudar a otras personas a conquistar al alma, la respuesta es muy sencilla, aunque no estamos acostumbrados a ver las cosas de esta manera. La única forma de ayudar es realizando esa conquista en nosotros mismos, abriendo el camino de la experiencia a los que vendrán detrás, de la misma manera que nosotros ahora estamos siguiendo un sendero que fue abierto anteriormente por otros todavía más valientes que nosotros cuando el camino prácticamente ni existía. Ahora nosotros podemos distinguir ligeramente este sendero, abriendo bien nuestros ojos, y nuestro paso despejará más obstáculos y permitirá mejores condiciones para los que lo tomen en el futuro.

Ya he dicho en otro comentario, y de esto se hablará en varias lecciones futuras, que no podemos ayudar a otros intentando que ellos cambien, porque el verdadero cambio no llega desde afuera sino desde dentro. Cuando cada uno de nosotros se convierta en un ejemplo viviente de esta verdad a la que aspiramos, aquellos que están alrededor se sentirán fuertemente inspirados, y de su interior surgirá una nueva y reveladora fuerza que los llevará al despertar. Sin embargo, cuando intentamos demostrar, explicar y convencer con palabras a otros, estos resultados no se producen, sino más bien pueden aparecer justo los contrarios.

Meditad sobre el concepto "*En el sendero de iniciación cada aspirante se convierte en el camino que anda, y esta es su responsabilidad consigo (su alma) y con la humanidad*". Nosotros hacemos esto en grupo en lugar de individualmente, y por eso este grupo se convierte en un camino para la humanidad y al mismo tiempo para cada miembro.

RSVL-----

"*El sendero es el camino de menor resistencia para alguien que viaja un sitio a otro*" fue una frase muy interesante, especialmente considerando que, por el contrario, los trekkeros vamos buscando rutas de mayor exigencia física; pero el trabajo del alma requiere una ruta más amable y meditar, que no es una tarea sencilla, no colocar obstáculos adicionales. Como conciencia atrae a conciencia, favorablemente en el trabajo interno nos vamos

encontrando con personas que están en un proceso similar y aportan a nuestra. En esto ayuda la conciencia de grupo, ya que podemos aportar desde diferentes visiones y a la vez compartir nuestras limitaciones, que descubriremos son bastante comunes (¿quién no se descubre al meditar en otro lugar y debe aplicar el ejercicio de retomar sin juicio?). Esto es especialmente valioso para mí en la vivencia de energía positiva que busco permanentemente, a pesar de que la práctica plantea desafíos cotidianos. Como se aborda sobre Ley del Karma "acciones positivas generan efectos positivos", compromiso a poner en práctica en todos los contextos, apoyado en el desapego y tratando de ir más allá del ego, aunque no siempre es fácil al interactuar con personas en otra sintonía. Finalmente muy interesante el tema de la expansión de conciencia, ahí puede uno reconocerse en su actual etapa y proyectar dónde quiere llegar, de manera que el trabajo personal a realizar sea coherente con eso. Y como este es un camino permanente, tengo muchas posibilidades de mejora por aprovechar, sintiéndome parte de aquellos que "han despertado a esta necesidad" y ya no pueden volver a mirar la vida de la misma forma.

>>INSTRUCTOR

Podemos decir que existen dos caminos o senderos diferentes y bien diferenciados:

El sendero de la experiencia, que atrae al alma a la encarnación. La necesidad y el deseo de experimentar se convierte en el principal objetivo de la vida, y esto trae consigo una evolución y avance por medio de la experiencia. Esta experiencia nos hace experimentar el bien y el mal, lo agradable y lo desagradable en función de lo conseguido en cada momento. Aquí hallamos esos retos, esas nuevas vías de aprendizaje que se convertirán en grandes pasos y avances en la conciencia y en las formas que asume esta conciencia. Aquí el hombre tropieza y aprende y cambia y evoluciona, y si no cambia porque tropieza dos y tres veces en el mismo asunto sufre una vez, y después sufre más y más hasta que reconoce su error y cambia, aprendiendo de sus errores. Este es el camino que siguen todas las formas hasta que alcanzan el despertar de la conciencia del alma y por tanto una gran parte de la humanidad sigue este sendero de la

experiencia... que podría entenderse también de otra manera como el sendero del sufrimiento, o el del logro y la automática decepción.

El sendero de la iniciación es el sendero opuesto. El alma que comienza a hacerse consciente de sí misma en plena encarnación reconoce la fuente y el origen de su existencia, y entonces se interesa en lugar de con la experiencia, se interesa por recuperar su trono, porque se hace consciente de alguna manera de este destierro. Reconoce al padre, y entonces busca el camino de menor resistencia para unirse con él. El Padre es el símbolo del propósito divino, la razón de ser. Así es como el hijo toma el camino o la senda que le lleva de regreso al padre. Aquí el deseo no es la experiencia, este deseo se ha convertido en aspiración, y a lo que se aspira es a convertirse y reconocerse a sí mismo como el Padre. Recordad la parábola del hijo pródigo.

Evidentemente el sendero de retorno (como también se llama) está lleno de experiencias y aprendizajes, porque es absolutamente necesario e imprescindible. Mientras el alma esté encarnada no puede evitar la experiencia... pero el factor principal que determina el camino que se está siguiendo está en el propósito que se busca en la vida. Cuando el propósito de la vida es satisfacer las propias necesidades (recibir) se recorre el sendero de la experiencia, cuando el propósito es servir al propósito o el plan (dar) de la unidad mayor dentro de la que tenemos nuestra vida y existencia (Humanidad, Ser Planetario) entonces estamos recorriendo el sendero de iniciación.

Nosotros ahora estamos en la intersección que nos va a permitir ver con más claridad estos dos senderos, y decidir cuál de ellos es el que deberemos andar en esta y sucesivas encarnaciones. No penséis que esto es algo rápido, ni se consigue por medio de este u otros cursos de aprendizaje. Esto es algo que viene desde muy atrás, posiblemente de encarnaciones anteriores, donde ya se despertaron ciertas inquietudes que ahora se están manifestando. Es la experiencia (el sendero de la experiencia) el que en algún momento nos lleva a despertar esta chispa interna que se convierte en el caminante del nuevo sendero.

Somos principiantes y cometeremos muchos errores, pero esto nos llevará más tarde o más temprano a comprender y realizar... y haciéndolo en grupo las experiencias se multiplican en el mismo tiempo y por tanto el avance se multiplica, porque cuando unos están abajo, otros se encuentran arriba para levantarles, y cuando los que están arriba caen, los que se levantaron son los que entonces ayudan a levantar. y así el grupo avanza de forma constante.

SLHR-----

Quiero compartir con vosotros esta primera experiencia semanal, que me ha servido para unirme y fundirme con cada uno de vosotros y con todos en la meditación diaria. Los dos o tres primeros días tuve que mirar durante la misma las fotos o lugares que ocupabais en la rueda, pues así empiezo a visualizaros, por la izquierda, siempre en ese mismo orden. Es como si a alguno ya os conociera de antes, pero reconozco que, hoy en día, formáis todos parte de mí. Noto en cada meditación hormigueo en los pies y manos, a veces me ocurre como que estoy a punto de irme, no sé muy bien cómo explicarlo, como que me introduzco en algo profundo, pero siempre opongo resistencia y vuelvo, no sé si os ha pasado a alguno. También me ocurre que cuando acabo la meditación y abro los ojos estoy mareada. En otro plano, acabo la sesión muy relajada, serena.

Estoy encantada con este principio del camino y este aprendizaje en grupo que nos llevará a evolucionar espiritualmente a través de esta escuela que es la vida. Creo haber entendido el tema y los conceptos, así como el funcionamiento de las Leyes a grandes rasgos.

>>INSTRUCTOR

Las experiencias que cada uno tiene en las meditaciones pueden ser muy distintas. Con el tiempo estas experiencias y sensaciones van cambiando por otras. Las formas no son importantes, aunque siempre hay ciertos patrones que se repiten en la mayor parte de las personas. Lo más importante ahora, al principio del proceso meditativo, es encontrar ese punto de unificación con el grupo que tan bien describes y presentas en tu experiencia. Cuanto antes encontremos una familiaridad (subjetiva) más

fáciles serán las meditaciones y los avances en el futuro. No hace falta que nos centremos en las formas ni en las caras al detalle sino en la vibración y la relación de hermandad con cada uno. Entender a cada uno como un color y una nota, y que la suma de todos los colores y las notas crea esa maravillosa experiencia de unidad y nos eleva a una nota o realidad superior. Si algún color falta no podremos realizar el blanco... y sin embargo habrá colores opuestos al nuestro, por eso son necesarios todos los colores, desde nuestra perspectiva, para alcanzar el logro grupal. Son necesarios los colores complementarios y son necesarios los colores opuestos y también los similares. Todos somos necesarios para realizar el plan.

CNDZ-----

Como les comenté en la presentación soy nueva en el tema de la meditación, pero les cuento que trabaje diario no con muy buenos resultados porque no he podido desconectarme del todo, justo cuando voy a la mitad me interrumpen o mi mente se va de paseo. Algo me llamo la atención, en un momento cualquiera me descubrí mandándoles Luz y Amor a cada uno de ustedes y fue ahí cuando sentí la hermandad. El tema del libre albedrío y la tolerancia me llegó, porque es algo en lo que he venido trabajando y me he encontrado en el camino diferentes enseñanzas, pero algo particular cuando pedí sabiduría para aprender a tolerar, justo me mandaron la invitación el Nacimiento del Alma.

>>INSTRUCTOR

Has hecho lo más importante que es trabajar a diario porque solo la practica continuada nos lleva a mejorar y finalmente realizar lo que buscamos. Es normal que, al principio, y sobre todo si no tienes práctica en la meditación, que vengan estas distracciones. Durante mucho y mucho tiempo tendremos que lidiar con estos obstáculos. Solo la práctica continuada será capaz de vencerlos. Ningún conocimiento externo o truco o atajo puede sustituir a la práctica. Por eso es de agradecimiento por todo el grupo el esfuerzo que has realizado, y ese esfuerzo no dudes que se convertirá en una gran fuerza para ti misma y para todos.

Tu experiencia de hermandad, igual que la de todos los miembros del grupo, se ha expandido entre todos, potenciando el magnetismo y la atracción mutua, fortaleciendo así los lazos grupales. Cada experiencia de unidad y hermandad que cualquiera experimenta se transmite por la conciencia de todos inmediatamente y recibe como respuesta más hermandad aún, lo mismo que sucede con la luz. Por otra parte "pide de corazón y se te concederá"... y cuando lo que se pide está en consonancia con la necesidad inmediata del alma, esto se presenta ante uno inmediatamente. No dudéis nunca que las experiencias que recibimos a cada momento (agradables o desagradables) provienen de la inmediata necesidad del alma.

GZMG-----

Coincido con lo que se comenta sobre la rapidez para conectar en la meditación con el grupo, tuve un hormigueo constante durante todo el rato y pude sentir, aunque estaba en mi mesa de escritorio, como si estuviera en una mesa redonda junto a los demás, fue una sensación interesante ya que soy muy objetivo a la hora de evaluar las experiencias y procuro que la autosugestión afecte lo menos posible en las meditaciones, fue una sesión muy agradable.

En cuanto a la primera lección tiene conceptos interesantes que conozco y que nos sitúan muy bien en nuestra posición frente a lo que será una experiencia de grupo, ya que esa visión general de la individualidad apartada en cierto modo del ego y más enfocada como una parte integrante de algo más completo, es la adecuada para poder avanzar en grupo. Siempre tengo en mente la visión de que las personas somos al universo lo que las células son al cuerpo, esa visión de mundos en mundos, universos en universos que tanto nos puede ayudar a ver nuestra pequeñez y nuestra grandeza frente a la vida.

>>INSTRUCTOR

Durante una gran parte del sendero, es prácticamente imposible distinguir entre certeza e ilusión o sugestión. Esto no sucede porque la sugestión sea algo diferente de lo que llamamos certeza, sino porque nosotros creemos

que esto es así. Durante esta etapa la fe y la fuerza de la aspiración son los que mantienen la llama encendida mientras andamos por caminos oscuros. Recordad que nuestro entorno habitual intentará convencernos de que vivimos una fantasía. La "conciencia material" no puede ni quiere reconocer al Alma. Por eso nuestra fe es lo único que puede mantenernos firmes ante las dificultades. El grupo hace una labor importante en esto porque nos devuelve la fuerza de nuestra fe multiplicada o elevada a una dimensión superior. Más adelante la fe se convierte en certeza, al fusionarse los dos en un constante y despierto estado de conciencia. Y entonces desaparece la dualidad y la incertidumbre. La aparente ilusión de la aspiración se convertirá en algo tan real y práctico para nosotros, como la realidad y la certeza de los pragmáticos se desvanecerá como la niebla cuando recibe los rayos de sol.

Esta visión que describes *Siempre tengo en mente la visión de que las personas somos al universo lo que las células son al cuerpo, esa visión de mundos en mundos, universos en universos* es absolutamente necesaria para comprender al mismo tiempo con la mente y el corazón, y no perderse en los laberintos del raciocinio, ni en las brumas de los deseos.

NDSR-----

Con la primera lección me queda resonando el tema de la tolerancia, pues desde que estoy comprometida con mi transformación espiritual me ha sido difícil saber cuáles son los límites de la tolerancia para con los demás hasta donde es la libertad de cada uno de expresarse a sí mismo como crea apropiado sin convertirnos en jueces, me cuesta poner los límites, saber hasta donde es tolerancia o hasta donde es indolencia o apatía... Todas las leyes del universo las he interiorizado para respetarlas para llenarme de fe en el universo de que es PERFECTO y todo llega cuando corresponde... Las meditaciones, encuentro a veces la mente muy activa, veo que algunos compañeros tuvieron la misma sensación, pero estoy segura que con la practica vamos a lograr estar concentrados observando la mente sin participar de ella...

>>INSTRUCTOR

La tolerancia es una de las cualidades fundamentales que hay que desarrollar para alcanzar ese estado que llamamos de hermandad o fraternidad. Y no es fácil, como bien dices, distinguir al principio estos límites.... En realidad, aunque a estas alturas sea difícil de entender y aceptar "NO HAY LIMITES" y por tanto tendremos que aprenderlo a fuerza de vivir experiencias y más experiencias. Este estado de la Tolerancia sin límites es lo que podemos llamar AMOR en mayúsculas (Amor trascendente o simplemente: perfecta Fraternidad).

Por lo pronto nosotros vamos a realizar pequeñas prácticas a lo largo del curso, en las lecciones futuras, y practicaremos mucho con la tolerancia. Sin embargo, desde el principio, aunque sea a distancia, ya estamos aprendiendo a ser tolerantes con cada uno de los miembros del grupo, con sus expresiones y con sus ideas. Esta meditación grupal en la que nos identificamos como un grupo, como una unidad comprometida con un ideal, nos ayuda mucho a comprender cuales son los pasos imprescindibles para alcanzar esa tolerancia y hermandad...

Respecto a los problemas habituales con la meditación, tú misma te has contestado *"pero estoy segura de que con la práctica vamos a lograr estar concentrados observando la mente sin participar de ella..."*

SRHD-----

Esta mañana madrugué para realizar la meditación y oír, a la vez que la leía, la primera lección. En la meditación la inicié con los ojos abiertos para ver la foto de todos los componentes del grupo y una vez hecha la conexión de luz con todos cerré los ojos hasta el final. La lección me ha parecido muy fácil de asimilar en cuanto a conceptos, pero tengo la necesidad de integrar en mi todo aquello que nos muestra. Cuando habla de las etapas de iniciación, me veo en la segunda etapa, a años luz quizás de la cuarta y quinta. Pero veo que hay mucho por lo que descubrir y que las prisas es producto del ego, porque todo fluye de la forma adecuada.

>>INSTRUCTOR

No es importante en este momento saber en qué etapa del sendero nos encontramos. Incluso esto lo único que nos puede producir en estos primeros compases, es hacer crecer nuestro orgullo... y por eso está muy bien lo que dices a continuación: "*hay mucho que descubrir y que prisas es producto del ego, porque todo fluye de la forma adecuada*" por eso, sigamos este sendero, sin prisa, pero sin pausa, sin importar donde estamos, sino hacia dónde vamos, sin importar cuando llegaremos, sino que seguro que llegaremos, sin importar cuantos, porque todos, absolutamente todos llegaremos.

SNHR-----

Me anima mucho estar en grupo, sentir la compañía y acompañar en algo tan íntimo y a la vez tan universal, es un regalo. Hace diez años pasé una etapa en que me sentía totalmente integrada, vivía desde el corazón, observaba todo en mi entorno, consciente de que eran manifestaciones de las infinitas posibilidades, sentía su profundamente su belleza, su Vida, y escuchaba humildemente lo divino en ellas. El cuerpo me vibraba constantemente, sentía la energía a flor de piel, todo mi ser era como un ojo-corazón consciente de lo que sucedía a los 360°. La gente se me acercaba, yo sentía que era por algo, pero no sabía por qué, yo creía que ellos también sentían así. Durante estos diez años, he conocido la dependencia emocional, el juicio, el ego, etc. Sentía añoranza de aquella sensación de Ser, y al mismo tiempo la aceptación de que me tocaba entregarme a la experiencia de las emociones y de las relaciones humanas. Siempre en la búsqueda de mí misma, viajando hacia mi interior, tratando de comprender. Diez años después, puedo explicarlo porque ahora tengo ese vocabulario. Supongo que eso es madurar. En mi deseo de volver a vivir desde el Corazón, siento que he hecho aprendizajes muy profundos, he sanado, he perdonado, he soltado. Ése era mi camino. En esta meditación, la sensación del cuerpo vibrante, y unificado en una onda, viéndome desde arriba, me ha hecho recordar (recordar: volver a pasar por el corazón). Por fin me reconozco como Maestra. Ahora, en este Sendero no busco nada dentro ni fuera. Todo Es dentro y fuera. Integro, Uno, Amo. Doy Gracias.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices: "*viéndome desde arriba, me ha hecho recordar (recordar: volver a pasar por el corazón). Por fin me reconozco como Maestra. Ahora, en este Sendero no busco nada dentro ni fuera. Todo Es dentro y fuera. Integro, Uno, Amo.*" realmente estás diciendo lo que experimenta el alma cuando se reconoce a sí misma dentro de la forma en la que encarna... Y todos, en este sendero, estamos intentando llegar a ese punto donde el Alma recuerda... recuerda lo que tan bien has descrito.

LBCV-----

Tengo que decir que soy una persona que le cuesta mucho encontrar ese momento ideal para estar con uno mismo, no ya por el poco tiempo del que disponemos todos, ya sé que de alguna manera eso del tiempo es relativo, y hay que establecer prioridades, estar con uno mismo puede ser una de las más importantes. Bueno, una vez encontrado el momento, la meditación me aportó tranquilidad y relajación, aunque me cuesta mucho desconectar e imaginar y sentir lo que nuestro instructor va narrando, supongo que con la práctica lograré centrarme un poco más y aprovechar así mejor la meditación. En cuanto al texto de la primera lección debo decir que lo expuesto me resultó familiar, me refiero, al sentimiento que me producía al leerlo, evidentemente surgen dudas y cuando intentas razonar, todo va al traste, sin embargo, me quedo con la sensación de tranquilidad y consentimiento al leerlo y escucharlo.

>>INSTRUCTOR

El tiempo del que disponemos está relacionado directamente con el sistema de prioridades que hemos establecido en un momento dado. Cuando las prioridades cambian, el tiempo aplicado a las actividades implicadas, también cambia. Esto no debe agobiarnos, porque es absolutamente normal que en este momento nuestras prioridades estén relacionadas con aquellas actividades de la vida que han sido la base de nuestra centralización y nos han llevado a nuestra situación actual... que es de la que partimos. Hay que alegrarse cuando una actividad como esta enseñanza, comienza a tomar, aunque sea un pequeño tiempo en nuestra vida... porque así es como empieza todo. Si apareciese de golpe, apartando repentinamente

todo lo demás, es posible que hubiese que desconfiar de ello, porque crearía un gran desequilibrio, y hay que recordar que todo evoluciona... lenta pero inexorablemente. Partiendo de esta aceptación... el tiempo y el crecimiento de nuestra conciencia, se encargará de modificar las prioridades y los tiempos en función de lo que sea más necesario, y en esto hay que confiar. La experiencia es la madre de todo crecimiento, y por tanto hay que experimentar... meditar... poco a poco, ganando el pulso lentamente a nuevas sensaciones y comprensiones.

En cuanto al texto, la familiaridad es un buen síntoma, mucho mejor que el entendimiento racionalista, que sería imposible utilizando el análisis como herramienta. Hoy todavía no puede demostrarse lo expuesto, aunque no falta mucho tiempo para que algunas de los principios explicados comiencen a ser demostrados...hay algunos de los que la ciencia está solo a un paso,... evidentemente bajo una perspectiva y con un lenguaje diferente (y que conste que la ciencia va muy por delante de la comprensión habitual y diaria de la mente humana, solo hace falta ver el año en que fueron enunciados los principios de la relatividad por Einstein, y todavía hoy apenas han sido aplicados a la conciencia habitual del mundo en que vivimos) Todavía el hombre hoy sigue pensando en términos absolutos en lugar de relativos...y esta es la causa de una gran cantidad de sufrimiento innecesario en el mundo.

La intuición es la herramienta perfecta para trabajar con esta enseñanza, porque trabaja de una forma sintética y relativista... Espero que esto pueda ser experimentado por todos en el futuro.

STVQ-----

Creo que me ha dado una clave importante que se contrapone con una tendencia habitual en mí de hacer las cosas solo, para mí, y de creer que yo solo puedo afrontar todas las dificultades y seguir avanzando. Seguramente es importante el darse cuenta de que somos almas que venimos en grupo para colaborar.

Me he sentido identificado con algunos aspectos que se mencionan en los tres primeros niveles de iniciación, no quiero decir esto que me esté situando por ahí arriba, por algo estaré haciendo este primer nivel, ni tampoco creo que sea importante eso. Lo cierto es que desde años vivo desde otro paradigma (a veces complicado de compartir con otras personas), pues creo que la vida en realidad refleja aquello que somos como individuos y como colectivo, y a la vez nosotros somos creadores de nuestra propia vida a partir de nuestras creencias y nuestras acciones, y que detrás de toda manifestación hay una creencia, una energía con una dirección. La otra cara del asunto es que, aun teniendo conciencia de ello, a veces mis pensamientos, mis emociones, enturbian el camino, pues desde luego, no es algo que yo tenga controlado.

Esta característica de empezar cosas, creer en ellas, pero no llegar a concluir las o a sentirme plenamente realizado con ellas ha estado siempre presente en muchos aspectos de mi vida.

>>INSTRUCTOR

Tu familiaridad con los conceptos es evidente y se ve la forma natural en que lo ves. Cuando dices "*Seguramente es importante el darse cuenta de que somos almas que venimos en grupo para colaborar*" estas refiriéndote a algo muy importante. Como almas respondemos a un rayo, esto quiere decir a una frecuencia limitada, algo así como un color en el espectro luminoso, y por tanto no podemos ver ni experimentar más allá de los límites de nuestro espectro. Esto también nos pasa como personalidades, y en un grupo como este, hay personalidades de diferentes colores, que permiten al grupo una experiencia mucho más grande que la que cada uno de forma individual puede dar y recibir. Las almas son como fotones que juntos componen un rayo, y cada rayo, penetra en la sustancia de este planeta, apropiándose y envolviéndose de la sustancia de la que el planeta está compuesto para utilizarlo como instrumento para expresar un propósito común, determinado por el origen del rayo, y expresado a través de la frecuencia de ese mismo rayo. Por eso cada grupo de almas es enviado como un conjunto, y la percepción individual es pura ilusión y espejismo, de la

misma forma que no podemos separar un fotón, del rayo de luz del que forma parte fundamental.

Siempre que reforzamos la importancia del trabajo y la conciencia grupal, tanto como personas, como almas, estaremos alcanzando un nivel de comprensión más auténtico. Los éxitos y fracasos individuales dejan de ser importantes, porque en lugar de pedir y esperar resultados, comenzamos a servir al grupo y al todo al que pertenecemos... cuando damos... ya no hay lugar para el fracaso.

LFCB-----

Llevo unos días pensando qué poder comentar porque después de varias escuchas y lecturas sobre esta clase me parecen contenidos muy densos que necesito digerir. Por otro lado, me siento muy identificada con el propósito de servicio y me ayuda poder contar con un grupo de apoyo y sentir que vamos en la misma dirección. No puedo dejar de comentar el beneficioso efecto de la meditación me siento genial

>>INSTRUCTOR

La meditación es una herramienta más que nos va a servir de ayuda. y en este caso tanto para establecer contacto interno como para reforzar nuestra conciencia grupal... Sin embargo, todo son herramientas... las lecciones, la meditación, el foro, el correo... etc. Las herramientas nos ayudan, más o menos, de acuerdo con como las utilicemos, porque lo que realmente nos enseña, está dentro de cada uno, y es lo que llamaremos inicialmente Alma. Nuestro verdadero maestro es el Alma, y sus cuerpos son los instrumentos de experimentación en el proceso de crecimiento de la conciencia. Por lo tanto, los contenidos nos servirán de herramientas, y debemos estar atentos a cómo evoluciona nuestra respuesta interna, nuestra conciencia a ellos. Pero si tu respuesta y aspiración es servicio... ese es el camino del Alma, y también el propósito de este curso es ayudar a servir al Alma más y mejor, aumentando nuestro nivel de conciencia.

NGMY-----

Los conceptos de la primera lección no me han sido totalmente

desconocidos, me han aclarado conceptos que conocía, pero no tenía claros, sobre todo en los principios fundamentales. En cuanto a las leyes universales me ha pasado algo similar y en lo referente a los niveles de conciencia no había leído nada sobre ese tema, pero me han resonado enormemente. Hace dos años, tras un periodo de aprendizaje de diversas técnicas y terapias energéticas que llegaron a mí de manera no casual, comenzó en mi vida una avalancha de señales (libros, personas, situaciones; cursos etc.) y tuve conciencia de cual era mi Propósito Superior en esta encarnación, fui consciente de que era un alma encarnada con una labor que hacer y tuve la plena seguridad de que me iban a guiar, y aquí estoy, en el camino.

>>INSTRUCTOR

Desde el mismo momento que nacemos, con conciencia (el alma), pero sin mente porque cada uno de los tres cuerpos (físico, emocional y mental) se construyen de nuevo en cada encarnación, debemos nuevamente aprender y entender las leyes del triple mundo material, para movernos (el alma) dentro de él. Y comenzamos a construir nuestro cuerpo mental con las ideas y los conceptos de aquellos que nos rodean (familia, entorno, raza, religión, civilización y tiempo). Cuando con el tiempo, la imagen que tenemos del mundo, imagen mental que hemos tomado prestada, comienza a entrar en contradicción con "los conceptos" del alma (que ni son conceptos mentales, ni pensamientos, sino algo diferente y más abstracto) comienza el periodo crítico y se inicia el camino para reconocernos como alma consciente, reconocer el conocimiento de ese alma, y cambiar nuestro estado mental con sus leyes ilusorias, por un estado mental que concuerde más y mejor con la conciencia del alma. Aquí comienza el reconocimiento de las leyes universales - tan diferentes de las aprendidas (porque la humanidad media todavía no ha alcanzado este estado de reconocimiento, aunque ya se ha iniciado ese cambio).

Por eso, deberíamos comenzar a hacer énfasis, en que nada de afuera puede ni debe guiarnos... solo nos puede ayudar a vernos a nosotros mismos. Y es, dentro de nosotros donde se encuentra el Guía, el único Guía, que es el Alma y que es un punto o chispa que forma parte del Alma Humana,

Planetaria y Universal. Todos somos Uno dentro y somos muchos fuera. debemos aprender a caminar hacia dentro - La Unidad.

"Conócete a ti mismo y conocerás la Verdad"

Ni estos cursos, ni yo mismo, como un simple intérprete, tenemos la intención de enseñaros ninguna verdad. Solo intentaremos acercaros hacia una mayor comprensión de vosotros mismos como Almas. Y la Verdad será siempre, aquella que en cada momento cada uno sea capaz de comprender o lo que es lo mismo el grado de reconocimiento que tenga en cada momento el alma de sí misma a través de cada uno de nosotros.

NTRD-----

El trabajo semanal que he hecho gracias a la lección 1 se ha centrado en el pensamiento semilla. *"Yo Soy un Alma encarnada, aspirando a reconocer mi origen divino"*. Me chocó cuando la leí porque pensé: Soy un alma encarnada, sí. Pero no estoy aspirando a reconocer mi origen divino. Yo ya sé que mi origen es divino. Sé que formo parte de Dios y que soy Dios (en ese sentido). Sé que no hay nada fuera de Dios, que Dios es todo, y que yo formo parte de ese todo, pero no sólo en mi origen, sino también en mi estado actual de manifestación de la conciencia. Esto que soy ahora, es lo que he elegido experimentar y que forma parte de la conciencia global de Dios. Entonces pensé que debía haber algo más en esa frase (pensamiento semilla) que se me estaba escapando, y medité sobre ella para ver que más había ahí. Encontré algo más, porque el que busca siempre halla, encontré la palabra "reconocer". Reconocer significa examinar (un cuerpo en un reconocimiento médico) explorar, (reconocer el terreno), identificar (reconocer a una persona en la calle), admitir (reconocer el mérito de alguien), aceptar (reconocer que alguien tiene razón), pero reconocer, significa, sobre todo Reconocer, o sea volver a conocer, recordar.

Esto me ha ayudado mucho durante toda la semana, pues lo he aplicado a cada situación que no me gustaba y al "recordar" mi origen divino, me

resultaba mucho más fácil, entender a la persona, o a la situación, o a mí misma, según fuera el caso.

También durante las meditaciones me he sentido feliz de “explorar/reconocer” mi origen divino, y en las situaciones cotidianas me he sentido animada a “identificar/reconocer” el origen divino.

Aceptar/reconocer el origen divino, me ha ayudado a aceptar al otro, cuando su respuesta me ha parecido desproporcionada, egoísta, prepotente o incluso infantil. Sin embargo, cuando he “reconocido” en el sentido de “examinar” dicho origen divino, he descubierto que aún queda mucho ego que desincrustar, de este divino ser que ahora estoy manifestando.

Procuro mejorar y sigo trabajando en ello ¡Queda tanto por hacer!

>>INSTRUCTOR

Es una respuesta muy inspiradora para el grupo entero, pero no solo la respuesta, sino todo el trabajo semanal que has desarrollado al respecto.

Cuando dices *"Encontré algo más, porque el que busca siempre halla."* estás revelando una gran verdad, que para ser comprendida debe ser también aplicada: Solo los verdaderos buscadores encuentran."*...lo he aplicado a cada.*

RYLV-----

La lección de esta semana no me ha producido nada especialmente relevante a nivel personal, ya que son conceptos con los que puedo estar familiarizada, pero si me ha resultado interesante los comentarios de Cristina y me gustaría poner mi granito de arena a algunos temas que ella plantea, aunque la respuesta de nuestro Instructor me parece muy acertada.

En referencia a

"Soy libre de elegir" y por otro se me dice que *"no hay nada que yo pueda hacer pues hay una voluntad superior"*, me genera duda y me debato entre

responsabilizarme de mis actos o soltar esa responsabilidad para atribuirla a la voluntad superior.

Yo te voy a responder lo que es para mí, considero que todo está conectado y nada está desvinculado, por lo que como tú dices, es muy importante tomar conciencia de nuestros actos porque al ser seres cocreadores ya que Dios está en nosotros también generamos muchos efectos con nuestros actos en todo lo que nos rodea, pero más allá de eso, cada uno de nosotros venimos a realizar algo con lo que nos comprometimos antes de llegar a ésta vida y eso es personal e intransferible, por lo que el destino tiene un sentido de existir pero está en nuestro libre albedrío que optemos por el camino más adecuado para poder llevar a cabo aquello que vinimos a realizar, en la medida que estamos más conectados con nuestra propia Esencia es más fácil no despistarnos de esa "misión" y en eso tenemos la ayuda de nuestra propia Divinidad o Dios como quieras denominarlo.

Reaccionar a la vida de manera inteligente y no solo ante nuestras emociones: ¿Qué es lo inteligente?

Las emociones son nuestro caballo de batalla, es decir, con lo que venimos a aprender, ya que somos un 70% de agua y las emociones se rigen a través de este elemento, por lo que cuanto más podamos observarlas sin implicarnos con ellas más inteligentes podremos llegar a ser, ya que no serán ellas las que nos arrastren, sino que servirán para darnos cuentas de lo que tenemos que trascender todavía sin quedarnos enganchados con ellas.

Yo siento que cuando alguna decisión que tomo me altera, seguramente no estoy desde la parte más Inteligente de mí misma, sin embargo, cuando algo que elijo me hace sentirme en paz es que estoy actuando de la mejor forma posible, por lo que seguramente puede que sea lo más inteligente.

>>INSTRUCTOR

Con esta frase que has proyectado *"Yo siento que cuando alguna decisión que tomo me altera, seguramente no estoy desde la parte más Inteligente de mí misma, sin embargo, cuando algo que elijo me hace sentirme en paz es que estoy actuando de la mejor forma*

posible, por lo que seguramente puede que sea lo más inteligente" estás definiendo parte de los objetivos de estos primeros cursos.

BNSZ-----

La lección me ha resonado, con la idea de cómo el sendero de la evolución personal de cada uno se puede ver tan sencillo o complicado, como nosotros lo queramos sentir, pues el mismo, está más allá de cualquier etiqueta de bueno o malo difícil o sencillo. Somos nosotros con nuestras creencias quienes marcamos o etiquetamos a través de nuestros miedos paralizantes, la aparente dificultad del camino y quién creamos los obstáculos en el mismo, al ver de forma engañosa las diferentes pruebas de la vida como problemas, a veces de gran envergadura.

Todo ello se disuelve y desaparece en la medida que creemos en nosotros mismos y en nuestra realidad de hijos de Dios. Capaces de crear y ser magos. Entonces, nos damos cuenta de que todos aquellos obstáculos no eran nada más que pruebas elegidas por nosotros, para nuestra evolución personal.

En definitiva, el tomar conciencia de que sólo existe el presente, nos permite conectar con nuestro "YO" y poder disolver esos obstáculos irreales y fantasioso que todos encontramos en nuestro sendero, en diferentes momentos de nuestro proceso personal.

>>INSTRUCTOR

Es muy inspiradora para todos, y de forma muy sencilla has expuesto el viaje a lo largo del sendero, y tal y como dices *"todos encontramos en nuestro sendero, en diferentes momentos de nuestro proceso personal."*

CRMR-----

De entrada, quiero decir que me siento alterada a nivel emocional y mental al escribir estas anotaciones. Creo que la alteración tiene que ver con la confusión que generan estos conceptos en mi mente y que estoy en esa confusión desde hace años...He escuchado y leído la lección y destaco los siguientes conceptos como significativos para mí.

Iniciación: Me siento en este camino al iniciar este curso. Siento que ya inicié en otros momentos adquiriendo nuevos conceptos del mundo y por ello sigo sintiendo que estoy en el inicio.

Sendero: me gusta el concepto del camino de menor resistencia. Entiendo que este despertar se da sin mucha dificultad.

Nacimiento del alma a la percepción consciente del hombre: Si es cierto que en ocasiones contacto con algo perceptible a alguno de mis sentidos, pero no puedo darle forma exacta a esto. ¿Qué es emoción, qué es instinto y qué es el mensaje del alma? Una de mis confusiones presentes...

Lo que me altera tiene que ver con esto... no sólo me ha costado y está costando encontrar cierta claridad de criterio para mi personalidad consciente que cuando lo voy teniendo un poco claro, debo integrar un criterio por encima de la de mi personalidad... me confundo... el criterio de mi alma... ¿Alguien sabe cómo reconocerla?

Encarnados en grupo: al observar las situaciones vividas por mi familia de origen y por otros hermanos y hermanas con las que trabajo y vivo, me doy cuenta de que estamos todos en ello. Reconozco esta labor común.

Cristo: Reconozco ese centro unificado de energía y consciencia en mí y en otros.

En cambio, me supone cierta dificultad aceptar que todo ha sido creado para el hombre y el alma que nos guía. Es como si viera la Naturaleza de las Cosas o Dios, imposible de concebir solo en nosotros los humanos y me parece raro que seamos el centro o lugar de gran importancia.... Demasiada importancia nos damos los humanos ¿no?

La Voluntad que dirige las células del Ser... si veo o percibo nuestra voluntad como ese elemento que dirige nuestras células, nuestros movimientos... pero... una voluntad superior que dirige nuestra consciencia y con ello nuestras células... todavía me cuesta soltar el control y la responsabilidad respecto a mi vida, ojalá pudiera hacerlo y decir...

“Que sea lo que Dios quiera”, compartiría mi responsabilidad en relación con mi vida con Dios (yo y lo demás), pero creo que esto es falso... es purita elección mía eso sí, dentro de unas circunstancias presentes que vienen con nuestra vida y la creación de lo que creamos en el pasado...

Por un lado, se me dice que soy libre de elegir y por otro se me dice que no hay nada que yo pueda hacer pues hay una voluntad superior... me genera duda y me debato entre responsabilizarme de mis actos o soltar esa responsabilidad para atribuirle a la voluntad superior. Creo que esto es lo que más me confunde... Por ello, la actitud que tomo y la manera en la que resuelvo, al menos en el presente, es tratar de estar muy conectada con lo que voy experimentando y desde ahí tomo mis decisiones, siendo muy consciente de las consecuencias que mi decisión pueden acarrearle a mí y las consecuencias que pueden llegar a influir a los que tengo cerca. Cuando no encuentro claridad, me mantengo en la confusión sin pretender que sea de otra manera... eso me calma y parece que la claridad puede ir fluyendo...

Reaccionar a la vida de manera inteligente y no solo ante nuestras emociones: ¿Qué es lo inteligente? A veces me falta claridad de criterio. Cuando siento que hay tiempo y que no pasa nada por errar, todo va más tranquilo, pero en ocasiones madurar o evolucionar cuesta hasta el punto de tomar decisiones que van en contra de lo que anhelamos... resulta difícil para mí tomar ciertas decisiones que pueden alterar el devenir de mi vida en base al libre albedrío.

Lo que no entiendo en absoluto es el párrafo que dice... *“A medida que se polariza más y más en su aspecto mental, se acerca más a la revelación de su propia Alma”*. No sé qué significa esto de polarizar en su aspecto mental...

Espero que mis reflexiones no confundan.... Comparto mis dudas por si alguien está más inspirado...

>>INSTRUCTOR

Efectivamente como bien dices, nos estamos iniciando una y otra vez, lo que significa que avanzamos. Avanzamos paso a paso hasta recorrer un

paseo, y en cada paso acometemos un inicio. Iniciamos un nuevo paseo, y para andarlo hay que volver a andar paso a paso con su correspondiente inicio.... No una, sino muchos pasos y paseos hemos andado para estar donde ahora mismo estamos. Así que hoy toca vivir esta vida, esta edad, este año, semana, mes y día.

Entonces decimos: "aquí estoy después de tantas y tantas experiencias... y ¿quién dice esto? *"Lo que me altera tiene que ver con esto... no sólo me ha costado y está costando encontrar cierta claridad de criterio para mi personalidad consciente que cuando lo voy teniendo un poco claro, debo integrar un "criterio" por encima de la de mi personalidad... me confundo... el criterio de mi alma... ¿Alguien sabe cómo reconocerla?"*

En las meditaciones que estamos utilizando transferimos la conciencia lentamente desde los mundos físico, emocional y mental al centro Ajna en la frente, y aquí es donde estamos ubicados y preparados para hacernos conscientes de quienes somos verdaderamente. No antes, ni desde ninguno de los centros inferiores. Este es el sitio por encima de la personalidad que posiblemente inquiete a la misma, porque tiene miedo de perder el aparente control de la situación. Cuando decimos yo soy un alma consciente encarnada; ¿qué estamos evocando? Estamos llamando a la luz, una luz que no está fuera, sino dentro, una luz que nos une a todos, y desde la que todo se expresa. El alma está mucho más cerca de lo que nos creemos, pero la suplantamos porque fijamos la vista en los contornos de su sombra. El Alma es aquel que dice "YO SOY" tanto en ti, como en mí, como en todos... ese "YO SOY" es el Alma consciente de sí misma expresándose desde una forma. Ese YO SOY ni es instinto, ni es emoción, ni siquiera es pensamiento, ni concepto... ES PURA CONCIENCIA, y la manifestación del Alma puede ser reconocida como "Luz" en el mundo físico, como "Amor" en el mundo emocional y como "Sabiduría" en el mundo mental... y por encima de todas estas apariencias.... como "PURA CONCIENCIA" en su propio plano.

Y después cuando dices *"Cristo: Reconozco ese centro unificado de energía y consciencia en mí y en otros"*. Entonces ¿qué más dudas puedes tener sobre el Alma, si reconoces ese centro unificado de conciencia en ti?... eso es el

Alma, y el Cristo es en esta expresión “el Alma de la Humanidad” y cada ser humano es una expresión de este Cristo. Esta claridad no lleva a engaños ni confusiones... porque sabes Quién eres.

¿Y quién ha dicho que todo ha sido creado para el Alma y para el hombre? Esta visión es egocéntrica y no se corresponde en nada con la idea que vamos a trabajar en el futuro. El hombre es una célula de un Reino que es un Centro de energía Planetario, que es un Centro energía de un Sistema, que es un Centro de energía de un conjunto de Sistemas. Cada uno de estos seres tiene una voluntad y un plan determinado por el Ser inmediatamente superior a él, y también tiene un cuerpo de manifestación o expresión que es parte del ser en quien habita, y también tiene una energía intermediaria entre voluntad y manifestación, que es el Alma cuya cualidad es Conciencia. Cada uno de ellos es una trinidad.

Pero nosotros somos hombres y solo podemos hablar del Plan del Hombre. Mucho tenemos que evolucionar para alcanzar ese estado de conciencia, sabiduría o visión que nos permita alcanzar la visión de ese plan. Para ello debemos identificar nuestra conciencia plenamente con la conciencia del reino Humano, y en ese mismo momento nos haremos conscientes del Plan Humano. Mientras tanto trabajemos para aplicar la parte del plan que nos corresponde particularmente (este plan es parte de la misma esencia del Alma), intentando reconocerlo fuera en cada uno de nuestros reflejos cotidianos, y dentro a través de la meditación.

"...todavía me cuesta soltar el control y la responsabilidad respecto a mi vida, ojalá pudiera hacerlo y decir... "Que sea lo que Dios quiera" ¿Quién te causa esta angustia cuando piensas en esto que está escrito y seguramente has pensado miles de veces...? La angustia viene porque estás adoptando una perspectiva errónea: Dios no es algo externo que impone su voluntad sobre ti. No hay un Dios fuera y un yo que se encuentra frente a Dios. Podríamos enfocarlo de esta manera y podrías decir: "Yo Soy dios o parte de dios", y por tanto el universo es creado cada vez que yo aplico mi voluntad sobre cualquier cosa. Yo soy Dios creando a cada momento... Y tú y él y nosotros y todos... Pero el reino humano, que es una parte de ese Dios, evolucionado hasta

cierto punto, infantil y tremendamente inconsciente todavía, no ha comprendido ni el plan, ni lo que tiene que crear, ni para qué y cómo no es consciente apenas, pues tampoco del alma, y vive guiado por la inercia de la actividad de la sustancia en la que se ha envuelto (personalidad) que también es parte de la divinidad.

El Plan tiene que ver con la comprensión de que todos los hombres SOMOS UNO, nuestra relación es Hermandad, nuestra naturaleza Amor, y nuestro Padre o ser superior, representa la dirección hacia la que debemos evolucionar. El miedo desaparece cuando dejamos de establecer la separación entre el concepto de Dios y nosotros, y aplicamos la Unidad... "El Padre y Yo somos uno".

"Lo que no entiendo en absoluto es el párrafo que dice... "A medida que se polariza más y más en su aspecto mental, se acerca más a la revelación de su propia Alma" Esto se ira explicando y comprendiendo más adelante. Quizás más en la segunda parte y siguientes de este curso que en el primero. Por decirlo de una forma rápida diremos que según vamos ascendiendo por los centros de energía (chacras) de abajo hacia arriba, vamos aumentando la frecuencia y ascendiendo hacia el Padre en la cabeza, desde la Madre en la base. Polarizarse mentalmente es establecer una continuidad de conciencia en los centros de la cabeza inicialmente en el AJNA o sexto Chakra. Solo desde el AJNA podemos establecer la primera relación consciente con el Alma... Estamos en los principios de esta práctica a través de la meditación que realizamos. No te dejes arrastrar por las dudas...fluye con voluntad, con amor y con inteligencia... o por lo que entiendas de ello en cada momento, y las cosas se irán colocando poco a poco en su sitio...

JSDG-----

La lección de esta semana me ha llevado a un proceso de reflexión personal que comparto con vosotros.

Se trata de un trabajo sobre nosotros mismos, un trabajo de transformación y des condicionamiento de las formas negativas de nuestra personalidad hacia formas constructivas y, por qué no, hacia un estado de plenitud.

Para muchos, es ahora el momento de vivir una liberación del Ser gracias a una desidentificación con ciertos procesos mentales. Es aprendiendo a utilizar la materia mental a partir de la voluntad del alma que la naturaleza emocional podrá permanecer cada vez más armonizada y que las capacidades de verdadero amor, compasión y fraternidad podrán manifestarse.

En este proceso de evolución disponemos de un alma que se sirve de los aspectos inferiores del hombre como formas de expresión. El objetivo es aumentar el control del alma sobre este instrumento.

Sólo cuando el hombre ha adquirido un grado relativo de elevado desarrollo, es cuando le es posible unir sus aspectos inferiores conformados por su personalidad a su Ser. De esta forma, la personalidad se convierte en una unidad integrada y coordinada; esto conduce a la unión entre el alma y su instrumento.

Cuando ocurre esto, el hombre ya no se considera controlado por sus emociones, sino que presenta un dominio de su personalidad de forma que su voluntad última es estar al servicio del alma. En esto consiste la evolución de la conciencia y el proceso de despertar tan ansiado.

>>INSTRUCTOR

No puedo añadir más a tu exposición. Has formulado perfectamente los conceptos y has abierto nuevas vías de entendimiento al grupo entero.

MRCR-----

Voy a comentar un poco mi experiencia con esta primera lección, lo que he ido sintiendo durante sus lecturas y con qué lo he ido relacionando.

En primer lugar, me topé con la descripción de “Sendero de Iniciación” como “Camino de menos resistencia para el nacimiento del Alma dentro de la percepción consciente del Hombre”. Dicha descripción me ha parecido tan exquisita y acertada...; define tan bien aquello que tanto persigo y que me gustaría alcanzar, que cuando lo leí el corazón se me llenó

de alegría y esperanza. Es curioso lo que una pequeña descripción me hizo sentir.

Me llama mucho la atención como, después de haber estado muchísimos años sin encajar, descubro que, efectivamente, llega un momento en que me rodeo de Almas que parecen tener un propósito muy parecido a la mía. Cómo humanos somos muy diferentes, pero nuestras Almas se complementan y trabajan juntas hacia un mismo fin, y todo ello desde el Amor y las ganas de Servir. Y, curiosamente, aquellas Almas que pasaron por mi vida y no se quedaron, quizá porque su misión era otra, siempre me ayudaron a crecer. Aprendí algo con ellas y gracias a eso he ido avanzando.

Efectivamente, como personalidad que soy, noto las fricciones, y es precioso ver cómo, quizá, las primeras veces te afectan demasiado, pero que a raíz de trabajar esas fricciones entendiendo, aceptando y respetando, se aprende; por lo que te das cuenta de que para la siguiente vez la fricción no se produce, y eso es una maravilla.

La frase *“Dejemos que la tolerancia sea la actitud en todas las relaciones y demos a cada uno la libertad de expresarse a sí mismo como crea apropiado. No nos dispongamos como jueces, sino como hermanos en el mismo camino, esforzándonos cada cual para perfeccionarse a sí mismo para servir a los muchos”*, me parece una gran frase para decirme todos los días, hasta que la integre de tal forma en mi vida que los pequeños resultados que veo que está dando el no juzgar a ciertas personas y dejar que sean, se haga tan extensible que me permita vivir y sentir esa calma con todo el mundo.

Algunos de los conceptos que aparecen en los principios fundamentales, eran nuevos para mí, pero quizá ahora, se entiende todo más cercano cuando ves esa especie de estructura y su funcionamiento.

Con respecto a la Ley de la Evolución, decir que es un término que he ido escuchando siempre a lo largo de mi vida, aunque, realmente, hasta que no he sido consciente de él y lo he sentido, no me había sentido plena. Y todavía falta camino. Pero ciertas experiencias ya han ayudado mucho.

Sobre la Ley de la Reencarnación, quiero comentar que acudo a Terapia Regresiva, y eso, quizá, de alguna manera, me hace entender y vivir mejor este concepto en el cual yo ya creía, además de ayudarme en otros muchos aspectos.

Y, que gran frase la del apartado de la Ley del Karma o Compensación "... para que aprenda a utilizar correctamente todas las energías de las que está compuesto y que le rodean." Es un trabajo que tengo que hacer a diario, pero, a medida que voy aprendiendo y observando sus beneficios, entiendo lo maravilloso que sería el saber utilizar siempre correctamente las energías. Aunque sé que es un proceso, lleva su tiempo y su aprendizaje. Y lo que vivo poco a poco también es digno de apreciarse.

Con respecto a la Expansión de la Conciencia me pregunto si tener la curiosidad de saber en qué fase de iniciación se está, o directamente, tener la sensación de que se está en una en concreto será correcto, o como últimamente oigo mucho, será un empeño en buscar una etiqueta para un estado que no la necesita.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices *"cuando lo leí el corazón se me llenó de alegría y esperanza. Es curioso lo que una pequeña descripción me hizo sentir"*, en realidad no es la descripción lo que te hizo sentir alegría... sino el Alma misma. Esta es una descripción muy acertada de un autorreconocimiento.

En otro párrafo que dices *"Aprendí algo con ellas y gracias a eso he ido avanzando"*, esta es la gran ley de la evolución, y aprendemos de nuestro contacto y relación con los otros (independientemente del signo de nuestra relación). La misma personalidad evoluciona como consecuencia del contacto con el alma, y nuestro grupo y cualquier otro grupo (familiar o social) evoluciona a partir del conjunto de intercambios o reacciones que se producen dentro de él... y estas reacciones tienen su causa en el Alma. Y así lo has comprendido cuando hablas de las fricciones de tu personalidad y de su aprendizaje, que poco a poco va convirtiendo la fricción o resentimiento en comprensión y amor.

Tu comprensión de las leyes parece un proceso natural y sin esfuerzos, reconociendo en los conceptos de la lección parte de lo que interiormente sientes. Siempre completaremos la imagen y comprensión actual con una imagen y comprensión mayor... y así hasta llegar al final de las etapas descritas. Los pasos y las iniciaciones son etapas tan largas y distantes, que no hace falta preguntarse en que etapa estamos. No tiene mayor importancia. Todos los que estamos aquí somos aspirantes y principiantes en vías de entender nuestro mecanismo emocional, y aprender a utilizarlo en relación con el plan que comienza a revelarse en nuestras minúsculas mentes. Por eso debemos despertar a la comprensión que al fin y al cabo es la luz del alma. Todo el resto de creencias son pura ilusión. Como muy bien dices *"será un empeño en buscar una etiqueta para un estado que no la necesita"*.

VRSL-----

En primer lugar, la conexión con el grupo es muy fuerte, no es algo que diga; tengo que recordar mirar el blog o hacer la meditación, simplemente sale porque está muy presente. No sé por qué, podría ser por muchas cosas que me suceden aquí y ahora, pero me noto más consciente y presente en todo lo que hago diariamente. En las meditaciones lo noto mucho, llevo varios años desde que me llamó el querer meditar y siempre ha sido sola, excepto cuando realizo las bendiciones de útero y ahora con vosotros. Estas meditaciones las siento muy fluidas noto cada situación por la que se me guía y sé que es gracias a vuestras energías. Hay cosas que se saben, que las escuchas en boca de alguien o las lees en un libro o las ves en una película y la intuición te dice que eso es así. Y eso es lo que me pasa con los principios, conceptos y las Leyes de esta primera lección hacia la transformación. Siento que todos formamos parte de una misma energía que andamos nuestro camino por el cual aprenderemos a llegar a este ser divino y que así fue como quiso que fuera el creador. No me gusta poner nombres a todos estos sentimientos puesto que puedo limitar significados, simplemente lo siento. Por supuesto creo y tengo mucha fe en el Karma y últimamente lo noto más inmediato. Incluso cuando estoy haciendo algo que no lo hago desde el corazón o desde el amor recibo una "bofetada" para parar y darme cuenta de esa situación. El tema de la Reencarnación también es algo que siento. Sé que mi alma por lo menos ha tenido una vida

más, no sé cómo indagar más en eso y es algo que me llama la atención, y esto me lleva a la expansión de conciencia. En la lección se compara con las etapas de una vida del ser humano y en un principio creía que una cosa y la otra eran lo mismo. Cuando llegó a mí la ley de la Reencarnación vi que era trabajo de más vidas, a veces creo que mi alma está en la tercera iniciación, otras veces pienso que estoy más abajo, otras más arriba. Se que es algo que no debiera de plantearme y dejar que fluya, pero no puedo evitar el deseo de ver en esta vida el crecimiento y evolución de la humanidad. Y por eso estoy aquí querido grupo para aportar un granito de arena que junto con el vuestro aporte mucho más. Gracias por estar ahí, por vuestra intención, por vuestro amor, por vuestro tiempo...por todo.

>>INSTRUCTOR

Dices: *"la conexión con el grupo es muy fuerte, no es algo que diga; tengo que recordar mirar el blog o hacer la meditación, simplemente sale porque está muy presente"*. En los inicios de cada construcción grupal, y sobre todo cuando los miembros del grupo realizan la meditación y conexión grupal voluntaria y conscientemente, el impacto es mucho mayor. La energía grupal siempre se está derramando entre todos... algunos son más conscientes y otros pueden ser completamente inconscientes, pero al formar parte del grupo, formar parte de la visualización, cada miembro ya no puede evitar este impacto de regreso, esté donde esté, mientras se mantenga unido voluntariamente al grupo. ¿Qué sucede cuando una "conciencia" se une a un grupo de conciencias y mantiene el lazo con ellas? Pues que amplifica su conciencia a la "conciencia grupal" y experimenta una expansión muy grande. Y esto es lo que reflejas cuando dices: *"pero me noto más consciente y presente en todo lo que hago diariamente"*. También lo dices de esta forma: *"Siento que todos formamos parte de una misma energía que andamos nuestro camino por el cual aprenderemos a llegar a este ser divino y que así fue como quiso que fuera el creador."* ¿Acaso no estamos replicando el mismo proceso divino en nuestra actividad grupal actual? ¿No estamos aprendiendo a unificar nuestra conciencia con la del grupo? ¿No deberemos aprender a hacer esto porque es así como comprenderemos verdaderamente que significa tener conciencia individual y al mismo tiempo colectiva? ¿Cómo podremos comprender mentalmente el funcionamiento del alma, si no lo imitamos y lo

experimentamos conscientemente? Y, por cierto, el creador no es algo fuera de nosotros, porque nosotros somos parte del creador y al mismo tiempo parte de lo creado, y no podemos establecer la correcta unificación mientras situemos el concepto de creador fuera de nosotros. ¿Acaso no creamos "libre y voluntariamente" todos los días nuestra propia realidad?... Bueno quizás esto pueda ser difícil de comprender ahora, pero dejemos que poco a poco vaya calando la correcta idea de "formar parte de".

"Sé que mi alma por lo menos ha tenido una vida más, no sé cómo indagar más en eso y es algo que me llama la atención, y esto me lleva a la expansión de conciencia." Te puedo contestar que no una, sino miles y millones de experiencias. Nuestra visión de un alma individual separada debe hacerse más flexible, y deberíamos considerar que es una emanación o proyección o reflejo de una realidad superior. Es nuestra personalidad actual la que recuerda, y esta personalidad está limitada a esta vida. Esta personalidad recibe impactos esporádicos desde el alma, en nuestra etapa actual de progreso, y los reinterpreta con su mente. La mente es parte de la personalidad y se encuentra unida y formando parte de la mente planetaria. Sin embargo, el alma es parte de lo que en la lección de denomina "Cristo" o "Alma de la Humanidad". Todos somos el mismo "Cristo" experimentando a través de millones de formas o personalidades diferentes.

"a veces creo que mi alma está en la tercera iniciación, otras veces pienso que estoy más abajo, otras más arriba. Se que es algo que no debiera de plantearme y dejar que fluya, pero no puedo evitar el deseo de ver en esta vida el crecimiento y evolución de la humanidad." Tienes toda la razón en que es completamente innecesario, e incluso perjudicial aplicar la mente a entender en qué etapa nos encontramos, cuando nuestra conclusión emana directamente de un "deseo de la personalidad". Esto no tiene ningún sentido y no nos hace avanzar más, sino al contrario, retrasando nuestro avance. ¿Acaso cuando nos encontramos en esa edad entre niños y adolescentes, no hay un periodo indiferenciado donde nos sabemos muy bien qué somos, y vivimos una experiencia un tanto caótica? Unos nos dicen niños y otros nos dicen jóvenes, unos nos piden más responsabilidad y otros nos la quitan ¿qué somos? ¿Sirve para algo saber lo que somos?... Lo que somos para "quienes

ven" es distinto de lo que somos para nosotros. Son otros los que desde una posición superior y con mayor visión y comprensión pueden saber mejor que nosotros a que etapa estamos respondiendo. A nosotros esto no nos sirve de nada sino para agobiarnos. Si dejamos de preguntarnos esto y nos dedicamos a aprender a vivir esta situación y prepararnos para afrontar la siguiente etapa de la adolescencia, que es algo que no se puede evitar, entonces avanzaremos más rápidos, más seguros y felices.

NRGR-----

Lo que más me ha llegado es en lo respectivo a la conciencia de grupo que veo que es necesaria para llegar a alcanzar el amor universal, la compasión y sabiduría para conectar con la esencia o alma (Conciencia Crística) para que así sea mayor nuestra habilidad para ayudar a los demás seres y es más realista pensar que somos como una célula dentro del inmenso cuerpo de la vida, distintos que los demás, pero íntimamente relacionados con ellos.

Quisiera disculparme porque quizás sea un poco escueta porque no tengo facilidad para poderme expresar como yo quisiera con vosotros, pero que me alegro enormemente de que vosotros seáis más extensos, porque voy a aprender mucho de vosotros.

>>INSTRUCTOR

Lo que has visto y descrito es muy muy real. Verdaderamente el amor puede entenderse como fusión, y solo al alcanzar esa grandísima fusión con lo que llamamos "conciencia crística" podremos experimentar la máxima experiencia de amor humano que pueda existir.

Finalmente, no tienes que disculparte. Cada miembro del grupo tiene un rol concreto dentro del mismo. Posiblemente no seamos conscientes de ese rol durante mucho tiempo, y además no lo podemos elegir voluntariamente ahora, pero cada parte de algo solo puede "ser parte" cuando interpreta un rol, así que tu forma escueta de expresarte es maravillosa y es necesaria en el grupo. Las explicaciones más extensas no son mejores ni peores que las escuetas. Con esto animo a cada miembro del grupo a expresarse como necesite, sin compararse con nadie. El flujo

más importante de energía no viene de la cantidad sino de la cualidad... recordad esto siempre: La cantidad es la forma de medir la energía material y la cualidad es de alguna manera la cualidad de la energía espiritual. Necesitamos las dos en este mundo. Y aunque solo vemos y operamos con la cantidad... con el alma experimentamos el flujo de la cualidad.

"Todos somos necesarios así y tal y como somos" y a causa de la diversidad es por lo que crecemos más rápidamente.

JLDZ-----

Esta semana me he sentido diferente, en un sentido muy positivo: Inició con una rebeldía, por algún motivo no quise iniciar la meditación hasta la tarde y durante toda la semana tampoco sentí ganas de hacerlo a primera hora. El primer día me quedé dormido en la meditación y me desperté al final, los días siguientes ya pude hacer la meditación totalmente consciente. Al final de cada meditación sentí una inmensa paz y alegría, un fuerte vínculo con el grupo, a tal punto que pensaba en vosotros varias veces en el día. Hoy tuve gran perturbación en la meditación, intranquilidad, falta de concentración y por algún motivo quedé muy cansado y tuve que tumbarme en la cama y quedé profundo unos 10 minutos. A pesar de esto, me levanté bien, tranquilo y feliz, aunque con mucha ansiedad el resto del día. No sé si tenga relación o no. Decidí esperar hasta esta hora porque no sabía muy bien cómo expresar lo que me había pasado, dudé un poco en escribirlo porque me sentía incómodo conmigo mismo, finalmente lo hice como un acto de compromiso con el grupo.

Respecto a la lección, todos los conceptos me son familiares porque los había leído o me los habían explicado antes. Nuestro "Instructor" muy amablemente me aclaró algunos detalles de los conceptos y creo que fluyo bien con ellos. He dedicado muchos años de mi vida a entender, procesar y superar diversas situaciones de mi vida y me emociona emprender este camino espiritual en este momento, era algo que anhelado desde hace tiempo.

Hubo una parte que me encantó y sentí la necesidad de compartirla con mis amigos *“Reconozcámonos como Almas, y por tanto como hermanos. Dejemos que la tolerancia sea la actitud en todas las relaciones y demos a cada uno la libertad de expresarse a sí mismo como crea apropiado. No nos dispongamos como jueces, sino como hermanos en el mismo camino...”* Quiero practicar esto hasta que sea un proceso natural en mí, creo que tengo una fuerte tendencia a juzgar.

>>INSTRUCTOR

Las primeras resistencias al comenzar el curso son naturales. A veces suceden en nosotros mismos y a veces aparecen como circunstancias que parece que nos impiden hacer lo que tenemos que hacer. Lo más importante es la voluntad de hacerlo mejor la próxima vez, y manteniendo esta voluntad y el apoyo del grupo, que, seguro que lo tenéis, lentamente todo se va volviendo más natural y cercano.

La familiaridad de los conceptos es lo normal para aquellos que llegan a estos cursos, aunque de vez en cuando aparecen personas que tienen más dificultad para asimilarlos inicialmente. Sin embargo, cuando dices *"me emociona emprender este camino espiritual en este momento, era algo que he anhelado desde hace tiempo"* estás fortaleciendo intensamente tu compromiso personal y grupal con el curso, y seguro que esta fuerza, resuena y fortalece el interés del grupo completo. La frase que destacas *“Reconozcámonos como Almas, y por tanto como hermanos...”* es una de las pautas fundamentales en el sendero, y ahora deberemos aprender a ponerlo en práctica, en este curso, con el grupo que formamos. Esto es parte de nuestro entrenamiento.

PREGUNTAS Y DUDAS

JLDZ-----

Tengo las siguientes preguntas y dudas:

1. "Las almas están relacionadas entre sí y con el plan en el tiempo y lugar donde nacemos". Cuando se habla de "lugar" está haciendo relación a la ciudad/país? ¿o planeta tierra?
2. "Llamamos Cristo al Alma UNICA y Esencial del reino humano dentro y siendo parte de nuestro Ser planetario'. ¿Por qué se habla sólo en términos planetarios y del reino humano? ¿Por qué no universales y generalizados?
3. Tengo conflicto de conceptos entre "Cristo el alma única y "el Cristo, centro de energía similar en energía al chacra del corazón"

>>INSTRUCTOR

Intentaré aclarar lo mejor posible las dudas tan detalladas que me planteas en este momento:

1) Las almas (aparentemente individuales) están relacionadas entre sí (como los fotones pueden formar parte de un rayo de luz) y son proyectadas y encarnan en algún lugar o vehículo determinado con alguna finalidad específica relacionada con el plan. Esto no quiere decir que espacialmente formen parte del mismo lugar físico todas ellas, aunque una parte estarán más cerca y otra más lejos.

Ejemplo: Una nueva generación de chicas y chicos comienzan un nuevo ciclo de estudios por ejemplo dentro de un Instituto. Esta generación tiene ciertas características comunes, y tiene un tipo de influencia genérica y común (potencial) sobre el entorno donde realizarán sus actividades. Sin

embargo, se distribuirán entre diferentes cursos y clases, de tal forma que algunas coincidirán en cada clase, muchas otras en cada curso, e incluso también se distribuirán entre diferentes cursos... y este grupo de estudiantes o generación anual, se entremezclará con diferentes generaciones anteriores distribuidas igualmente entre todas las clases y cursos. En nuestro caso cada grupo de almas (que puede ser entendido como generaciones diarias, mensuales, anuales etc.) se distribuyen a lo largo de todo el planeta al igual que los alumnos entre las clases. El efecto que esas almas en conjunción con las anteriores crean dentro de un vehículo determinado, como en una familia, una clase, un curso, un instituto, una organización, un país o nación, etc. es lo que podemos llamar la actividad del plan (conjunto de efectos sustanciales en tiempo y espacio), y en cada cuerpo o vehículo de expresión, muchos planes (o versiones del plan) conviven a un mismo tiempo.

2) El Sendero de Iniciación en el que estamos entrando, tiene que ver con el nacimiento del Alma dentro del reino humano, y nosotros estamos específicamente relacionados con este plan concreto aquí y ahora. Participamos del 4º reino (humanidad) e intentamos ascender a un grado mayor de comprensión para alcanzar un nuevo salto evolutivo tan importante como fue el nacimiento de la autoconciencia en el hombre (1era etapa del nacimiento del alma), y este nuevo salto evolutivo lleva a alcanzar el 5º reino de la naturaleza (el reino de los que ven, comprenden y sirven a la humanidad). No se pretende explicar los estados, las formas y los planes de los seres o "divinidades" dentro de las cuales habitamos como nuestro planeta, nuestro sistema o nuestra galaxia, porque todas ellas están demasiado lejos de nosotros ahora. Este curso no trata de explicar lo que hay más allá (aunque al aumentar la visión, esto será visto cada vez con mayor claridad) sino trata de activar en nosotros la visión de donde estamos y de lo que nos toca hacer desde el punto en donde estamos, como células humanas. Por ejemplo, una célula del corazón humano no puede ver mucho más allá del plan del corazón del que forma parte, ni plantearse la función de otros órganos, o de la propia persona a la que pertenece el corazón. Simplemente se esmera en perfeccionar su actividad dentro del corazón hasta convertirla en perfecta, convirtiéndose de esa manera en

candidato para ser transferido a otro órgano de mayor responsabilidad como por ejemplo el cerebro... Y sin embargo como es arriba es abajo, y como es abajo es arriba, y esto lo podemos extrapolar a las entidades del macrocosmos, y también a las entidades micro-cósmicas, porque todo evoluciona de igual modo.

3) Quizás el concepto utilizado en estos textos sobre el Cristo pueda ser de lo más difícil de entender, por todos los millones de interpretaciones y asociaciones realizadas históricamente. Para nosotros será sinónimo del Alma. Así nos encontraremos con un "cristo niño" el alma en los primeros estados de despertar como el nuestro (somos infantes), que crece hasta alcanzar el estado del "cristo glorioso y maduro" que sacrifica su vehículo para ascender con el padre "el alma completamente madura que ha alcanzado la maestría que le permite liberarse de la encarnación y ascender con plena conciencia a un nuevo reino más elevado. El alma humana actual encarnada en el cuarto reino de la naturaleza es el cristo que avanza entre estos dos estados de desarrollo y conciencia.

Si "Cristo", independientemente de su grado evolutivo, es sinónimo de Alma, hay una forma de verlo como un cristo personal (lo que llamamos nuestra alma individual) y al mismo tiempo un Alma de todo nuestro reino Humano (una sola Alma de la que cada alma humana es una emanación), y esta Alma al formar parte del Reino Humano o Cuarto reino de la naturaleza, está cumpliendo el rol del cuarto Chakra o Cardíaco dentro de la entidad Planetaria. Pero también nos podríamos referir al Cristo como el Alma completa del ser Planetario, encarnando y dando vida a los siete reinos planetarios, y aquí su rol tendría que ver con el lugar que ocupa nuestro planeta Tierra en relación con los otros planetas del sistema (que sería seguramente un rol diferente). Tendremos que aprender a entender el término "Cristo" contextualmente en función de la entidad a la que nos estamos refiriendo, aunque en la mayor parte de esta enseñanza se refiere al ALMA del REINO HUMANO, y algunas veces como "EL ALMA PLANETARIA", y prácticamente nunca como el "ALMA de Todo nuestro SISTEMA SOLAR"

Quizás esta respuesta haya resuelto algunas de las cuestiones, pero también haya abierto nuevas puertas y más dudas. y esto es inevitable por el momento. Ahora no podemos abarcar todo. Solo vemos algunas pequeñas piezas del puzle, pero nos preguntamos por qué no podemos ver el puzle completo, y esto es elemental... porque estamos aprendiendo a reconocerlo

Espero con todo mi corazón que esta respuesta haya podido aclarar en parte tus dudas conceptuales, aunque ya te anticipo que la comprensión vendrá lentamente desde dentro de ti más bien que desde los conceptos recibidos.

NRGR-----

Cuando hago la meditación, en el momento de conexión con el lazo de luz con cada uno de vosotros, en el momento que visualizo que estamos todos conectados, veo como si se formara una estrella de ocho puntas; ¿tiene esto alguna simbología o significado Sagrado?

>>INSTRUCTOR

Bueno, la verdad es que este grupo, formado por ocho unidades de conciencia interconectadas, forman una estructura óctuple. ¿Somos una estrella de ocho puntas? Pues sí, arquetípicamente lo somos. Hacemos "el trabajo oculto del ocho"... Pero tampoco hay que exagerar los significados, porque cada número se corresponde con una estructura básica, con un arquetipo específico y con un trabajo oculto. El "alma grupal" decidió trabajar en nuestro caso con esta especificación, y sin embargo hay otro grupo paralelo a este que está trabajando con el siete, y otros anteriores han trabajado con otros.

Cada miembro del grupo puede ver o sentir esta conexión de muchas maneras... algunos pueden visualizar formas, otros tonos o colores, otros pueden no visualizar nada y sentir "algo" que no saben describir, también se pueden percibir vibraciones, sonidos... etc. La forma de experimentar el contacto es indiferente (ni mejor ni peor que otra y muchos otros pueden incluso no sentir nada... pero el grupo está ahí, la energía está circulando

y "nuestro trabajo" acaba de comenzar en los planos subjetivos de la realidad.

NRGR-----

Mi pregunta es acerca del Quinto Reino. Cuantos reinos más existen y si estos tienen que ver con los del Samsara en el budismo.

>>INSTRUCTOR

Respecto a la pregunta sobre los reinos te diré que son similares, aunque a nivel formal o estructural puedan parecer diferentes.

A nuestros efectos tenemos los reinos conocidos como:

- 1.-REINO MINERAL
- 2.-REINO VEGETAL
- 3.-REINO ANIMAL
- 4.-REINO HUMANO
- 5.-REINO (vamos a describirlo de aquellos conscientes de sí mismo como Almas)
- 6.-REINO (entidades espirituales de muy alto grado)
- 7.-REINO (el lugar donde el "logos planetario" tiene su asiento, la máxima expresión o espíritu planetario).

Análogicamente estos planos se corresponden con los siete centros de energía o chacras, y/o con los siete rayos o frecuencias etc.

Los submundos a los que se refieren los budistas están relacionados con las entidades o formas de vida elemental que corresponden y tienen su existencia en los 3 primeros reinos, y los supra mundos igual respecto a los reinos superiores, aunque su clasificación parezca diferente.

RQRT-----

Como escribí ayer, me han surgido unas cuantas dudas que me gustaría resolver. Probablemente sean muy básicas, pero es por eso que necesito aclararlo.

“Las almas vienen a la encarnación en grupos y preparados para trabajar juntos cumpliendo ciertas funciones específicas en cada momento.” ¿Esto nos quiere decir que tenemos un trabajo que realizar con las personas cercanas que nos rodean? Si es así, ¿qué pasaría si esas otras personas todavía no son conscientes de ello?

“objetivo es la manifestación del Plan Divino para la humanidad” Y aquí la pregunta que me surge es ¿cuál es ese Plan Divino? ¿O eso es lo que tenemos que averiguar por nosotros mismos?

“Son aquellos conscientes de sí mismos como Almas, y como tales trabajan en el mundo para lograr su propósito. Intentan ayudar al ser humano en su lucha para expandir su conciencia del yo a la conciencia del Alma.” Con este párrafo quiero entender que cada puesto de trabajo existiría para ayudar a los demás a cumplir este Plan Divino junto a nosotros, pero ¿esto es así? Es decir, El concepto de tener un trabajo en la actualidad es, en su gran mayoría, que nos dé de comer, ¿no estamos muy lejos de lo anterior?

Voy a ver si me sale con otras palabras: nuestro trabajo, a parte de nuestro medio de vida, debería tener la base de ayuda al ser humano para caminar juntos. Esto veo que se puede cumplir en muchos puestos de trabajo, pero en otros.... ¿Deberíamos cambiar de trabajo (y no hablo por mí si no que se me plantea una duda muy genérica) para buscar ese objetivo o más bien cambiar nuestra forma de verlo para llegar a este fin? Es decir, si no me siento satisfecho con lo que hago o como lo hago ¿es una alarma?

No sé si me he explicado bien en este apartado, pero es una duda que me lleva rondando la cabeza mucho tiempo pero que no sé plantear de otra forma:

¿El Cristo es lo mismo que Dios?

“ el hombre tiene libertad de elección, y si decidiera continuar en su camino egoísta, experimentará otro periodo de épocas oscuras en las que el Alma Espiritual continuará sin realizar su propósito evolutivo, y volverá a quedar en espera de la llegada de un nuevo ciclo de crecimiento.” ¿Y el nuevo ciclo sería muy largo o esto también dependería de nosotros mismos?

Soy consciente que no estoy utilizando los términos nuevos (por lo menos para mí). Pero todas estas dudas que he escrito como hoy me ha permitido el momento en el que me encuentro, son dudas que me rondaban la cabeza desde hace tiempo y no estaban nada ordenadas por lo que me gustaría ordenar para continuar caminando.

Muchas gracias por todo lo que me aportáis porque vuestras respuestas semanales me han hecho reflexionar también bastante a la par que me han aclarado otras dudas.

>>INSTRUCTOR

Intentaré resolver tus dudas de la mejor forma posible.

1) Las almas viene en grupos, pero se esparcen entre todos los entornos. Es similar a las generaciones, en realidad cada generación que llega (por días o por meses o por años) hacia la manifestación física, como una frecuencia o rayo o grupo de almas (que tienen una razón o propósito). Hay miembros de cada generación en todos los entornos, y no son las personas que nos rodean exactamente. Lo que sucede que otras leyes como las de la atracción, polaridad y karma, se encargan de asociar a las personas por las necesidades que tienen unas de otras. Esto puede entenderse como puro magnetismo, y no hay que personalizarlo demasiado. Hay que recordar que el propósito del alma no tiene nada de personal, quiero decir que un alma no viene para hacer ningún trabajo con esta o aquella persona, sino para crear ciertos efectos subjetivos en la realidad física donde encarna, y al mismo tiempo adquirir experiencia (afinar su propia frecuencia). Siempre hay un trabajo que realizar con quienes nos rodean, porque algo tenemos que dar y algo que recibir en este contacto, pero esto es movido por la cualidad del alma y no tanto de la personalidad. La conciencia de cada persona (alma) es la que crecerá en cada una de estas relaciones, cumpliendo así con su propósito evolutivo, pero esto no significa que las personas tengan que ser conscientes de esto. Solo los que han alcanzado una gran comprensión de su propia alma, pueden ser conscientes de esto.

2) El siguiente paso del Plan divino de la Humanidad (4° reino de la naturaleza) es evolucionar hasta adquirir las cualidades necesarias para ser transferidos al quinto reino o reino espiritual de las almas conscientes. Cada reino tiene que dar este paso evolutivo, y todos estos pasos van sincronizados. No hace falta explicar más por ahora porque esto puede ser complejo de entender por ahora. Para nosotros ahora, lo más fácil es entender que mientras enfoquemos nuestro trabajo a perfeccionar nuestra comprensión espiritual y despertar a la conciencia del alma, estamos exactamente cumpliendo con este plan. Otros que no tengan esta comprensión, es posible que busquen desarrollarse en campos más egoístas o materiales, y sin embargo esto también es válido, porque para su comprensión, este es el siguiente paso. Si observamos a la Humanidad como una entidad unificada, su objetivo es transformarse y evolucionar hasta alcanzar un nuevo estado (5° reino), pero si observamos a una persona particular, su siguiente paso dependerá de su grado de evolución de la conciencia, porque las distancias evolutivas entre los más avanzados y los más retrasados de los hombres que componen la humanidad son muy grandes, y estoy hablando de avanzados o retrasado en relación con el grado de despertar de la conciencia, y todos hemos tenido que pasar por todos los pasos anteriores, para llegar al lugar donde cada uno de nosotros estamos. No hay atajos.

3) Ayudar a los demás es una cuestión de conciencia.

Solo se puede ayudar desde el grado de conciencia que cada uno mantenga. La actividad externa no tiene apenas importancia con relación al trabajo de ayuda. La ayuda espiritual no es objetiva sino subjetiva. Lo intentaré explicar con un ejemplo:

Dos personas tienen un pequeño negocio de igual actividad.

La primera entiende su actividad como su forma de mantener su forma de vida, como algo prioritario. Entonces regula su esfuerzo para obtener un menor desgaste, y busca una mayor remuneración. Se enfoca en sus objetivos prioritarios, y en todas sus relaciones laborales su comportamiento se manifestará de esta manera. Es posible que otros digan

de él que es un gran hombre de negocios, pero los que tratan con él, finalmente aprenden a conocer y valorar los asuntos materiales y económicos. Esto está bien, es una forma de ayudar y a enseñar, y además esta persona no conoce otra. Aunque no lo sepa, está ayudando a otros más jóvenes e inexpertos (en su arte).

La segunda persona, mantiene el negocio, porque igualmente debe tener una fuente de ingresos. Sin embargo, su actividad prioritaria es la de utilizar las correctas relaciones, con una visión más amplia de solidaridad. Esta persona también manejará el negocio, seguramente de forma diferente que el anterior, y posiblemente obtenga menos beneficios económicos, pero estará enseñando a otros el beneficio de los valores que consciente o inconscientemente establece como prioritarios. Seguramente no será llamado un buen hombre de negocios, pero sea llamado una gran persona.

Hagas lo que hagas, si lo haces como un servicio al mismo tiempo para ti, tu familia, la comunidad, la humanidad, entonces estarás practicando la verdadera hermandad, porque entenderás el sentido profundo de todas las relaciones.

Si algo no te gusta (un trabajo, una persona, un pensamiento, una actitud) tienes 3 vías de actuación:

- a) Mantenerte donde estás, resignándote cada vez que eso se manifiesta... hasta que no aguantas más.
- b) Marcharte y abandonarlo, alejarte de ello y buscar lo que prefieres... Esta es la vía que parte de que las cosas o el mundo externo es lo que trae la felicidad a uno, y esto es falso. Finalmente, aquello que rechazas volverá presentarse con más fuerza en tu vida, y volverás repetir la experiencia con más virulencia. Este es el camino recomendable si no puede seguir la tercera vía.
- c) Modificar tu conciencia respecto a ello hasta comprenderlo, aceptarlo e integrarlo dentro de ti. Es la vía más difícil, pero es la que comienzan a

practicar los aprendices y aspirantes en el sendero. Este es el único camino que lleva a la maestría.

Ahora estas tres vías las compararé con otro ejemplo práctico:

Te duele la cabeza... tienes tres caminos:

a) Te mantienes con el dolor e intentas aguantarlo, porque seguramente piensas que tomar algo no es bueno, o porque no te sientes con fuerzas para hacer algo contra esto, o tienes miedo de ir al médico, etc.

b) Te tomas un calmante, y al rato el dolor comienza a desaparecer. La calma dura, hasta que la causa vuelve a activarse y el dolor nuevamente comienza. Esto es operar sobre el efecto en lugar de sobra la causa, igual que en el punto 2 del párrafo anterior.

c) Averiguas la causa a través de un profundo estudio. Cuando encuentras la causa, o la raíz del problema, entonces tratas de eliminarla, y el problema o efecto de esta causa ya no volverá a manifestarse nunca más.

4) Dios es todo...o, mejor dicho, todo lo que existe forma parte de algo superior y a este algo superior le llama Dios. Para una célula, el órgano al que pertenece puede ser visto como su dios. Para el órgano, es el organismo completo, para el hombre puede ser el reino planetario, y para el planeta, la estrella a la que pertenece, y así hasta alcanzar la dimensión de Universo, porque no podemos llegar más allá.

Toda realidad individual (célula, órgano, hombre, planeta, estrella, universo) etc., puede ser entendida en tres aspectos básicos que son imprescindibles para su existencia. Aquí nos encontramos con la ley del triángulo, que por la religión es entendida como la trinidad. El primer aspecto es el Padre (Espíritu), el segundo aspecto es la madre (Sustancia), el aspecto intermediario es el Hijo (Conciencia). El alma es este principio intermediario que existe en cualquier realidad, más o menos desarrollado, pero existe. Este es el Hijo, este es el Cristo. Sin embargo, como es un término genérico lo podemos usar para distintas cosas en diferentes

perspectivas, nosotros lo utilizamos ahora casi siempre para definir el segundo aspecto (amor, conciencia, sabiduría) del Reino Humano, y por tanto en cada ser humano se manifiesta este Cristo como una emanación. Lo más importante es entender que Cristo no es nadie, sino un aspecto de la existencia, el segundo aspecto de la existencia trina de cada ser, y en cierto modo es sinónimo de Alma en su grado de desarrollo más alto.

5) Toda la existencia objetiva se mueve por ciclos, hasta el punto de que existe una ley de los ciclos. Estos ciclos nosotros los comprendemos principalmente por los movimientos orbitales planetarios (los ciclos de aquel en quien vivimos). Hay días y noches, estaciones y años. Nosotros como hombres tenemos libre albedrío para hacer lo que queramos durante el día, y nadie puede impedirlo. Pero por más que nos esforcemos la noche llegará. Y durante la noche ciertas circunstancias cambian respecto al día y el tipo de actividades no pueden ser las mismas. Esto significa que, si inicio y termino una tarea durante el día, antes de llegar la noche y el sueño, al día siguiente podré comenzar con una nueva tarea. Pero si el día termina sin poder acabarla, al día siguiente me veré obligado a continuarla, después de un receso, y después iniciar un nuevo proceso será más difícil. Hay un tiempo marcado por la vida de aquel en quien vivimos, y cada tiempo tiene sus características. Si no hemos realizado el plan previsto para ese tiempo, la cosecha se perderá y habrá que iniciarla de nuevo, aunque con mayor sabiduría. Podemos intuir que en espacio/tiempo hay periodos concretos y específicos de cambio obligado (donde se pueden producir los saltos iniciáticos, o no), pero una vez pasado este punto, ya no hay una nueva prueba hasta el final del siguiente ciclo.

II
PENSAMIENTO
POSITIVO

El Primer paso

El próximo paso evolutivo para la humanidad es entrar o alcanzar el estado de conciencia del Quinto Reino de la Naturaleza. El hombre se diferencia del animal por su capacidad de ser autoconsciente. El quinto reino de la naturaleza se diferencia del actual 4º reino humano por su capacidad de alcanzar plena conciencia de la energía que llamamos Alma.

Para llegar a esto, el primer paso o paso inicial sobre el Sendero consiste en poner en marcha el correcto pensamiento.

Ahora vamos a intentar entender, más profundamente, qué significa correcto pensamiento. En realidad, no significa que existan pensamientos correctos, y por tanto también incorrectos. No se trata de la naturaleza del pensamiento. Los pensamientos en sí mismos ni son correctos, ni son incorrectos, solo son simples formulaciones o formas construidas con energía mental. Lo que se quiere decir con correctos, tiene que ver con la dirección y el propósito con el que se construye cada pensamiento.

En términos generales se puede decir que un pensamiento es utilizado o construido de forma correcta, cuando te ayuda y se dirige en dirección hacia tu propósito actual, y es incorrecto cuando se opone a este propósito.

Entonces tiene que ver directamente con el propósito con el que cada uno este empeñado en un momento dado de su vida.

Puede ser que al cambiar de propósito, ciertos pensamientos hayan sido correctos al principio, cuando estaban de acuerdo con el propósito inicial, y después, esos mismos pensamientos sean incorrectos porque se oponen al nuevo propósito. ¿Veis como no se trata de los pensamientos en sí mismos?

Es muy importante comprender esto porque a causa de una mala interpretación de lo correcto e incorrecto, los hombres entran en conflicto habitualmente porque defienden las ideas y los pensamientos de una manera fija e inmutable, sin entender que todo es relativo al estado de evolución en cada momento. Muchos pensamientos fueron creados y ayudaron a construir nuevas civilizaciones más avanzadas, y esos mismos pensamientos tuvieron que ser desechados en el futuro, para que una nueva civilización más avanzada pudiera nacer. Así vemos pensamientos correctos en un tiempo, que son incorrectos en otro.

Debemos comenzar a pensar de forma consciente y relativa, en todos los aspectos de nuestra vida, para no caer en el terrible problema del dogmatismo.

Este curso lo están iniciando aquellas personas que comienzan a presentir que su propósito es dirigirse hacia metas más espirituales (sea cual sea el nombre que se ha dado a estas metas) y por tanto aceptan iniciar el camino que les orienta hacia ellas, y que hemos llamado sendero de iniciación.

Entonces, recapacitad unos instantes. ¿A qué llamamos aquí pensamientos correctos?

Pensamientos correctos

Pensamientos correctos son para los que se inician en este sendero aquellos pensamientos que ayudan a dirigirse en dirección del quinto reino, o sea cuyo objetivo o propósito es alcanzar la plena conciencia del alma encarnada.

Quizás para alguna parte de la humanidad, estos no sean los pensamientos correctos, porque su camino particular se encuentra todavía evolucionando hacia la consecución de metas materiales que le permitan

alcanzar más poder personal. Para ellos los pensamientos correctos serán otros y debemos comprenderlo para no caer en la tentación de juzgarles negativamente.

Aunque sus pensamientos sigan una dirección contraria a la nuestra, debemos entender que, para ellos, son tan correctos como para nosotros los nuestros. Son correctos de acuerdo con el grado de evolución y comprensión que han alcanzado, y por tanto deberíamos comprenderles, aceptarles y no juzgarles nunca de forma negativa. Nosotros ya recorrimos ese camino en tiempos pasados, y gracias a ello nos encontramos en este momento aquí, deseando comenzar una nueva fase de nuestra evolución y crecimiento.

No podemos juzgar a los niños por ser inconscientes de aquello que conocerán cuando sean adultos. Porque todos, absolutamente todos nosotros, hemos sido niños.

Ahora es importante que entendamos que el pensamiento es la causa de toda manifestación. Una manifestación es la aparición de una forma material, sea la de un niño, una circunstancia o situación, o una condición realizada.

Cada pensamiento que pensamos adoptará forma material en nuestros asuntos eventualmente, dependiendo de la claridad y fuerza de ese pensamiento. Aquí comienzan a aparecer conceptos nuevos para los que se inician y que son de una importancia trascendental y la base de futuras comprensiones.

El pensamiento es la causa de toda manifestación. Esto quiere decir que todo, todo lo que podemos percibir con nuestros sentidos (no solo la vista, sino todos ellos) ha sido realizado como consecuencia de alguna forma de pensamiento.

Fijaros en la trascendencia de esto: “No existe nada que no haya sido pensado”.

El pensamiento es algo así como un molde a partir del cual son fabricadas y construidas todas las formas materiales. ¿Os es difícil entender esto? Sin embargo, en nuestra vida cotidiana, esto lo podemos reconocer claramente, y sin embargo no nos hemos parado a reflexionar sobre ello: ¿Acaso no es necesario realizar algún tipo de plano (sobre papel o en la mente) para que cualquier cosa pueda ser fabricada por la industria humana?

¿No está utilizando el hombre las mismas leyes de la creación que las que fueron dispuestas por el mismo creador del universo? El mismo hombre, cada hombre particular, es una forma o vehículo de expresión que es la materialización o el efecto de algún tipo de pensamiento, que es su causa. ¿Quién es el pensador entonces, el que construye con sustancia mental una forma que después nace físicamente como una persona? A este pensador o creador o constructor de formas lo llamamos Alma, y, sin embargo, la persona creada, hace también esto de forma inconsciente en todas sus actividades cotidianas. Piensa, y de este modo crea pensamientos que después se convierten en formas, y estas formas se convierten en nuestra propia vida. Todos los acontecimientos y situaciones que nos encontramos en la vida no dejan de haber sido creadas con nuestras propias formulaciones mentales.

Esto puede parecer al principio difícil de aceptar, porque cuando consideras las muchas e indeseables cosas que te han sucedido, te preguntas como es que las has llevado a la existencia pensando. Para probar estas afirmaciones solo tienes que pensar en esas pequeñas molestias que encuentras constantemente en tu propia vida, y luego recordar como piensas con respecto a ellas.

PRÁCTICA SEMANAL

1.- Selecciona una o dos cuestiones molestas que estés viviendo en este momento. No abordes todas al mismo tiempo. Que no sean cuestiones demasiado profundas, ni tampoco demasiado ligeras. Debes hacer esta selección lo antes posible, para no gastar más tiempo en esto a lo largo de la semana, y poder iniciar los pasos siguientes en nuestro proceso de investigación.

2.- Disponeros al estudio de vuestro propio problema como si fueseis científicos intentando descubrir algo. Una actitud positiva y de descubrimiento, intentando observar los problemas desde fuera de los mismos. Reflexiona y escribe las posibles causas

3.- Reflexiona en los conceptos de la lección en relación con tus propios problemas. Ahora llega el momento donde no tenemos que hacer la separación entre teórico y práctico. Si estamos aquí es porque queremos cambiar, y por tanto disponeros al cambio, comenzando a practicar en serio. Cuanto mayor dedicación y disposición a esta práctica, mayores serán los resultados y la transformación comenzará a surgir. Los que no se dispongan a practicar esto con energía y constancia, no logran apenas ningún cambio en su conciencia.

4.- Con amor en el corazón, intenta comprender que nadie ni nada está haciéndote ningún daño, que todos los implicados están utilizando su propia comprensión (que no puede ser otra) para actuar como lo hacen, y que el malestar es el resultado de tu propia interpretación a través de formas de pensamiento negativas, separativas y de incompreensión.

5.- Descubre estos pensamientos o interpretaciones que te vienen a la mente cuando piensas en el problema. Escríbelos. Visualízalos. Entiéndelos como resultado de tu incompreensión. Escribe al lado de cada

pensamiento negativo su contraparte positiva, su interpretación más correcta en ese momento. Su posibilidad de transformación. Tu propia liberación del problema. La felicidad que emana de una comprensión más amplia e incluyente.

EXPERIENCIAS SEMANALES

PKGM-----

El ejercicio planteado me ha hecho detenerme ... reflexionar, respirar esto me ha llevado a la comprensión y aceptación de patrones mentales que desapruero visiblemente en otros... y voy yo y los manifiesto. Ahora me encuentro en una posición de compromiso conmigo misma para trabajar con ellos y transformarlos en patrones que hagan feliz a todos los que me rodean. (¿El AMOR mueve montañas no??) Por otro lado, me es muy difícil focalizar mi mente en un solo objetivo, esto está claro que me ocurre en todos los planos de mi vida y hace que pierda dirección, propósito y fuerza en la manifestación de las empresas que me propongo. Hace ya algún tiempo que me he dado cuenta de esto y trabajo de una manera constante y consciente en lograr focalizar en la necesidad más inmediata o necesaria.

La MAGIA me ha acompañado durante toda mi vida, pero en estas últimas semanas, se ha manifestado en todos los niveles de una manera sobrecogedora, muchas peticiones que en su día lance, me han sido devueltas a través de regalados, objetos dejados y contestaciones pendientes que por fin he recibido. Gracias UNIVERSO AMOROSO por entregarme estos regalos, gracias por darme este maravilloso grupo de compañeros para compartirlos y gracias por permitirme ver como Araña teje y teje.

>>INSTRUCTOR

Comenzamos a tomar conciencia de las reacciones que observamos en nosotros y que no nos gustan.

¿Qué es lo que pone en marcha estas reacciones - que son emociones? Estas respuestas se desatan de forma automática, porque hemos creado este patrón mental en nuestro pasado, y seguimos afirmando más este patrón en el presente mientras no modifiquemos la forma de pensar y sentir al

respecto. Como bien dices, el Amor mueve montañas... pero hay que considerar lo que quiere decir esto completamente, no a medias. El Amor es la fuerza capaz crear universos enteros, cuando responde a una intención y propósito absolutamente enfocado... sin resquicios ni dudas, sobre un plano donde pueda tomar forma.

Cuando pierdes la dirección y el propósito, se pierde la magia. Por eso hay que mantener una actitud permanente de atención y revisar constantemente nuestras intenciones a través de nuestros pensamientos, porque es a partir de ellos que creamos nuestra realidad.

El AMOR no es lo que se recibe. ni tampoco es lo que se da inconscientemente como respuesta emocional y nada creativa. El AMOR ES el resultado de lo que se DA VOLUNTARIAMENTE de acuerdo con un Propósito o Plan Creativo.

PZDM-----

Para que mis pensamientos sean positivos, hay días que me resulta fácil pero muchos otros mi mente se deja llevar por las reacciones automáticas y pierdo totalmente el control...de nuevo tomo conciencia y pienso que lo volveré intentar una y otra vez (aunque a veces me canso) en el fondo sé que solo llevándolo a la práctica se puede conseguir. gracias a todos.

>>INSTRUCTOR

En todo lo que dices están contenidas las claves del trabajo que hemos comenzado a realizar. Lo has definido muy bien y es de mucha utilidad para la comprensión grupal.

1) "*intento llevar cada día que mis pensamientos sean positivos*" Aquí manifiestas tu voluntad (intento) de pensar positivamente. En este camino de entrenamiento, la voluntad es la fuerza que necesitamos utilizar para vencer las resistencias. Si no haya voluntad de hacer, nada puede comenzarse, por eso tu intención ya es un logro.

2) *"mi mente se deja llevar por las reacciones automáticas y pierdo totalmente el control"*

Esta es una descripción perfecta de cómo funciona el proceso: las reacciones automáticas ponen en marcha patrones mentales negativos que nos hacen perder el control. Por tanto, reconocemos que hay que hacer algo para transformar estas reacciones automáticas. El camino espiritual comienza cuando queremos voluntariamente modificar estas respuestas automáticas.

3) *"hay días que me resulta fácil"* Tenemos que acostumbrarnos a que todos los procesos de desarrollo ya sean materiales o espirituales, funcionan como una onda: subiendo y bajando en completa armonía. Siempre habrá periodos mejores y otros peores, hasta en los grados más altos del desarrollo. Comprendiendo esta ley, no nos podemos dejar llevar por el pesimismo ni la decepción. Siempre que estemos arriba hay que estar atentos a cuando viene el descenso y entender que no puede evitarse. tenemos que aprender a adecuarnos a esto sin entrar en tensión o culpa.

4) *"tomo conciencia y pienso que lo volveré intentar una y otra vez"* . para cambiar los patrones negativos que residen en nuestro inconsciente, tenemos que hacer lo que dices muchas, pero que muchas veces: tomar conciencia y cambiar la respuesta... y de nuevo la siguiente y siguiente, hasta que construyamos un camino o una marca a fuerza de tantas repeticiones. Construimos un hábito positivo para sustituir un hábito negativo.

5) *"en el fondo sé que solo llevándolo a la práctica se puede conseguir"* Y finalmente manifiestas en este párrafo la conclusión necesaria y correcta. Solo podemos cambiar primero aplicando la voluntad o intención y segundo practicando y practicando. NO HAY OTRA FORMA. Nuestros Maestros nos ayudan a entender cómo hacerlo, pero ellos no pueden modificar lo que reside en nosotros. Tenemos voluntad, libre albedrío y todo el tiempo de nuestra encarnación para hacerlo nosotros mismos.

SRHD-----

Para mi esta semana ha sido una semana emocionalmente intensa, donde han predominado más bien emociones negativas. Hace no mucho tuve una ruptura de pareja y parece ser que en esta semana es cuando más consciente he sido de que todo acabó. He usado el ejercicio para algo que pensé que era específico, pues me centré en el tema de la valoración personal. Pero fui descubriendo de que no era algo que estuviera tan a la superficie y que con limar un poquito pudiera desaparecer. Porque hay, sino es una creencia, una sensación de desmerecer la vida o el hecho de estar vivo. Así que me centre más en el aspecto de la aceptación de la imagen personal, de aceptar mi cuerpo tal y como es y de desprenderme de la necesidad de ser aceptado o de gustar a los demás. El ejercicio resulto efectivo, pero sólo en las ocasiones en las que me encontraba emocionalmente lleno de esperanza o de fuerzas, sin embargo, cuando flaqueaba no encontré pensamientos de ánimos. Creo que es un ejercicio para alargarlo en el tiempo y también es necesario encontrar la forma de crear estos nuevos pensamientos generados a consciencia para que tenga más peso y realidad que los inconscientes pensamientos que nos anclan en términos negativos.

>>INSTRUCTOR

Este trabajo que has hecho es verdaderamente el trabajo que solicitaba la lección. El ejercicio realizado sirve para diferentes cuestiones, pero la más importante es darte cuenta de la mayor parte de las reacciones y estados negativos que uno experimenta diariamente provienen de su propia forma de pensar. O sea, de "dime como piensas" y "te diré como sientes". Si aplicamos este ejercicio durante la semana a un problema o cuestión relativamente simple, es cierto que se obtienen resultados, dependiendo de la profundidad del problema y de la intensidad en la aplicación... pero la finalidad no era resolver el problema sino llevar a la conciencia (mediante experimentación) por qué sucede esto y la forma en que se puede comenzar a tratar.

En las siguientes semanas se abordarán pequeños e interesantes ejercicios que acompañarán a los textos, para que ayudarnos a alcanzar algún nuevo grado de percepción de nuestra realidad, un pequeño cambio de perspectiva. Una dificultad se puede resolver cuando se conoce la forma de hacerlo, y nosotros no conocemos todavía esta forma. Durante este curso, la práctica está encaminada al reconocimiento de la dificultad y de las cuestiones asociadas, una vez que aprendamos a reconocer, podremos comenzar a resolver.

LBCV-----

Hola a todos, hace algún tiempo tuve que estudiar debido a mi profesión, la fisiología del cerebro y como actúa y canaliza las emociones, así como las repercusiones en el cuerpo. Esto me ayudó a controlar ciertas situaciones de estrés en mi vida, relacionando los síntomas que padecía con las emociones que me los provocaban, aunque esto es útil, no llegó a ser el camino para sentirme mejor, seguían apareciendo momentos de tensión que aunque intentaba controlarlos me resultaba imposible, los síntomas que provoca en el cuerpo el estrés son tan variados y de diferente intensidad que no puedes hacer frente al proceso fisiológico una vez ha comenzado a manifestarse. Llevo un tiempo intentando contrarrestar el pensamiento negativo con otro positivo y a la vez encauzar la emoción dañina que provoca, asimilándola. Es una tarea difícil, sobre todo con temas delicados que llevo arrastrando desde hace mucho tiempo. La verdad es que ayuda y mucho el ejercicio de esta semana, sobre todo cuando vas comprendiendo el proceso de materialización del pensamiento.

>>INSTRUCTOR

A lo largo de estos cursos, se irá tratando este tema del que hablas con más detalle. En el curso actual solo estamos tratando un acercamiento más simple desde pequeñas actividades prácticas.

Sin embargo, en respuesta a tu cuestión, te puedo adelantar que desde el punto de vista de esta enseñanza todas las respuestas emocionales son causadas por formas de pensamiento. De esta manera, cualquier energía que cree un estímulo en nuestro campo físico, emocional o mental, es

transferido siempre, por diferentes caminos, al campo mental, y allí provoca, o pone en acción un "mecanismo de respuesta automático" construido inconscientemente como consecuencia de nuestras experiencias anteriores, en esta o en anteriores encarnaciones, y es desde aquí que se emite un impulso o reacción al cuerpo emocional y al físico vía emocional. Este impulso emocional es el que nos trae de cabeza, porque por más que intentamos apenas podemos controlarlo (porque es inconsciente), y sobre todo cuando es de polaridad negativa. Aquí viene el problema. Si esta respuesta emocional negativa no es controlada, y la proyectamos al exterior, hacemos un daño (físico, emocional o mental) a algo o alguien, y estamos reforzando este patrón negativo en nosotros y también en los otros. Si por el contrario, con mucho esfuerzo tratamos de inhibir esta reacción, no la estamos eliminando sino cambiando la dirección. La "piedra" ya ha sido lanzada" y el impacto de esta piedra seguirá siendo negativo y dañino, aunque en este caso sobre nosotros mismos, porque la energía emocional desatada, impactará sobre algún lugar de nuestro mecanismo físico produciendo enfermedades diversas que pueden ser de cualquier naturaleza o índole.

La solución, como siempre está en las causas y no en los efectos. Y las causas son formas de pensamiento aceptadas consciente o inconscientemente. Estas formas de pensamiento son las que hacen que veamos el mundo de una u otra manera O que veamos nuestra separación con el mundo y por tanto el caos y por ello sintamos miedo y sufrimiento O que veamos nuestra unidad con el mundo y percibamos armonía y sintamos como consecuencia alegría y amor. Nada hay fuera de nosotros. Todo está en la forma en que observamos y entendemos el mundo. Por eso el campo de batalla, el origen de los problemas, el plano causal hacia abajo, la energía creativa y el lugar donde se asienta el poder, todo ello está en la Mente.

El ejercicio de esta lección lo he realizado tal y como se indica un par de días porque aún llevo algo de retraso, pero con alguna variante es una práctica que normalmente llevo a cabo, aunque no siempre con éxito y si bien mi experiencia me ha demostrado que al cambiar mi pensamiento cambia mi sentimiento incluso las circunstancias o lo que podemos denominar realidad, tengo que admitir que a veces me quedo enganchada en pensamientos incorrectos más de lo que me gustaría admitir y tardo mucho tiempo en cambiarlos, por más que soy consciente de ello y alimento mi mente contando, rezando, decretando, cantando..., los pensamientos de baja vibración me asaltan de nuevo y pierdo mi paz, serenidad y felicidad y no consigo plantearme que enseñanza puedo obtener ni nada por el estilo. sin embargo, una vez que he logrado centrarme en mi Yo Superior, me resulta fácil aceptar la perfección de todo lo que ha ocurrido, incluso cuando no se el por qué o para que no albergue dudas de esa perfección y normalmente más adelante compruebo que esto es así.

Por otra parte, también he observado la necesidad de comenzar mi día atendiendo mi espiritualidad, aunque sea por poco tiempo o con la práctica que sea, meditación, decretos, Reiki ... porque hace que esté más conectada con mi Yo Superior, Alma o como le queramos llamar y eso a su vez hace que mi mente se mantenga con pensamientos correcto y que se amplíe, lo que me lleva a un estado de felicidad y serenidad más allá de los acontecimientos que me ocurran.

En conclusión, lo que puedo decir es que este ejercicio fácil y cómodo porque lo puedo realizar en cualquier parte y con lo que esté haciendo, aunque sea una tarea sencilla, me hace de una parte estar centrada en todo momento en el aquí y ahora, ya que tengo que atender plenamente a mi mente y de otra que no soy tan positiva como creo y que continuamente

me asaltan pensamientos negativos, aunque algunos sean nimios y en ocasiones los cambien rápidamente.

>>INSTRUCTOR

En la respuesta se ve reflejado y experimentado el propósito de esta lección, que puede resumirse con tus propias palabras: *"mi experiencia me ha demostrado que al cambiar mi pensamiento cambia mi sentimiento incluso las circunstancias o lo que podemos denominar realidad"*

La siguiente expresión *"los pensamientos de baja vibración me asaltan de nuevo y pierdo mi paz, serenidad y felicidad y no consigo plantearme que enseñanza puedo obtener ni nada por el estilo"* sirve para darnos cuenta que las formas de pensamiento que hemos aceptado (de la que el Alma se ha envuelto para interpretar la realidad) son aquellos que provienen de nuestro pasado remoto, nuestro pasado actual, y nuestro presente (Lección-3), que es lo mismo que decir que provienen de la experiencia vivida y no comprendida en encarnaciones pasadas, junto con las formas de pensamiento en que hemos sido educados en la niñez por nuestra familia, el colegio etc., y por las formas de pensamiento que aceptamos automáticamente sin reflexionar de nuestro entorno, nuestra cultura, nuestra religión. Todo esto compone "nuestra mentalidad", una especie de collage bien amasado del que se desprende nuestra forma específica de interpretar la realidad y nuestra forma específica de sentir ante cualquier situación.

Bajo esta interpretación os pregunto a todos: ¿Qué es entonces lo que hay que cambiar? a) la realidad objetiva que se presenta ante nosotros -que es el efecto- b) nuestra "mentalidad" -que es la causa-

Casi todo este primer curso intenta que alcancemos este grado de comprensión, SI, pero no intelectual, sino que lo experimentemos de verdad para que estemos tan seguros de ello que comience a formar parte de nuestra "nueva mentalidad" sustituyendo a la antigua y que nos tenía engañados (ilusión del Alma) con la realidad de la apariencia.

Después, a lo largo de un sendero largo, muy largo, basado en la experimentación, aprenderemos a transformar voluntariamente nuestra mentalidad y ponerla de acuerdo con el propósito divino del Alma misma y de su creador.

SBCR-----

Esta semana ha sido muy especial para mí...el domingo noche hice la escucha de meditación y lección y me puse a escribir sobre el tema que más me "pesaba" y tomé una decisión muy drástica respecto a una persona que me generaba una energía muy muy negativa en mi vida desde hace algún tiempo ... Y decidí cerrar ese ciclo para lo cual le informé y sinceramente fue como si fuese otra persona ...me libere de una carga brutal, de un lastre en mi mochila y de muchísima negatividad ...era una persona que supuestamente era amiga pero que no resulto no serlo ...en fin una historia larga y penosa lo que importa es que me he liberado y me siento mucho mejor desde entonces...tengo muchas cosas aún por hacer en este sentido de esta lección pero creo q en cuanto deje de disfrutar de este nuevo estado de felicidad seguiré intentando resolver otras cosas y pasar a pensamientos positivos y actitudes positivas cosas que son aún negativas en mi pero esas son cosas más llevaderas...

¡No sabes cómo me ha venido de bien que este haya sido el tema de esta lección...ha sido una semana mágica y espectacular...así qué cuando siga ...será fantástico...solo esto de esta semana ya ha merecido la pena empezar el curso...mil gracias y eso que me queda mucho que "transformar" pero este ciclo necesitaba cerrarlo bien cerrado por fin! Espero poder "recordar" ese tema desde el punto de vista más dulce y suave y positivo, pero para eso si necesitare un poco más de tiempo...

>>INSTRUCTOR

A veces tenemos que tomar decisiones drásticas y liberarnos de cargas que hemos soportado mucho tiempo con resignación. Y esto suele ser un acto positivo cuando lo hacemos positivamente, porque es la cualidad o polaridad de nuestras acciones las que crean efectos en los mundos visibles

e invisibles. Pero deberemos aprender que la liberación verdadera y real es la que se produce dentro de uno mismo. Cuando superamos algo porque lo comprendemos en conciencia (amamos), y así logramos que deje de afectarnos de forma negativa, y ya no sentimos rechazo por ello ni lo vemos como algo negativo, es cuando realmente nos liberamos para siempre de ello, porque por más veces que se repite en el exterior "ya no tendrá poder sobre nosotros". Si no es así, y solo nos separamos de ello en la apariencia externa, entonces la situación puede repetirse en el futuro - y seguro que se repetirá - a través de otras personas y situaciones que nos volverán a resultar familiares, y pensaremos ¿por qué me tiene que volver a pasar lo mismo?

>>LFCB

La experiencia de **SBCR** me parece maravillosa por ella y extraordinaria porque curiosamente en esta semana una amiga que hacía tiempo con la que no hablaba me llamó emocionada porque había solucionado una situación similar. Yo os puedo contar que lo más difícil aparte de ser consciente de mis pensamientos para que sean siempre positivos es **ACEPTAR**, situaciones ,problemas, enfermedades....Cuando se trata de uno mismo como el caso de mis operaciones de columna que en unos años me ha hecho cambiar de vida ,mi pensamiento casi siempre es positivo y voy adaptándome y aceptarlo... lo aceptas,(sigo en ello)es así y será para algo bueno y tienes que seguir avanzando para estar mejor .Pero cuando se trata de situaciones provocadas por otros Como Lo **ACEPTAS?** mi pregunta es ¿quién ha tenido el pensamiento negativo y ha provocado esta situación? sobre todo para saber si yo misma lo he provocado y evitar en el futuro situaciones negativas. Es cierto que mi postura es pensar que de ello hay algo bueno, aunque nos cueste verlo y vivirlo sea difícil e intento mandar Luz a la situación y dejarla ir. Necesito saber si es lo correcto y seguir intentándolo. Mucha **LUZ Y AMOR** para todos.

>>STVQ

Me parece interesante la pregunta que planteas al final de tu escrito acerca del sufrimiento que provocan unas personas sobre nosotros, y como se puede conciliar la idea de "aceptar" ese sufrimiento que otros nos provocan. Si lo trasladamos a otro nivel, cuántas veces nos habremos preguntado el porqué de tanto sufrimiento e injusticia a nivel global

Creo que el gran conflicto comienza cuando vemos al "otro/s" como algo separado de nosotros. En realidad, esa separación es sólo aparente, pues todos formamos parte de un "todo" que nos interrelaciona. Somos más bien almas con cuerpo que no cuerpos con alma.

La clave creo que no está en pensar si nosotros tenemos la culpa o algo que ver con lo que ocurre sino en la manera con la que nos relacionamos con ello, la responsabilidad que tomamos ante lo que ocurre. Todo lo que ocurre está relacionado de alguna manera con nosotros, no sólo lo "malo", también lo "bueno", pero ¿a qué nivel? Como bien nos decían en esta primera lección, todo pensamiento tiene una manifestación, y lo cierto es que nuestros pensamientos están relacionados con nuestras creencias. Seguramente el ejemplo más evidente es el que nos proponen del plano que se materializa en una casa. Quizá con los pensamientos, emociones...que tenemos día a día no es tan evidente, pero en realidad todo lo que nos ocurre es una manifestación, a veces a un nivel muy sutil y otras la propia vida nos habla a gritos.

Una de las cosas más apasionantes para mí, es precisamente traducir el lenguaje con el que la vida se comunica conmigo, pues este lenguaje es "metafórico", es decir, necesita una traducción. Lo manifestado está relacionado con el significado. Un significado que yo puedo comprender porque la vida habla en nuestro propio lenguaje. Es sencillo traducirlo, para eso contamos con nuestra intuición, aunque a veces es verdad que cuesta aceptarlo, pero en realidad nos aporta maravillosas claves para

nuestro autoconocimiento. Esto no quiere decir que nos tengamos que sentir culpables por los acontecimientos desagradables que nos ocurran, pero si estudiarlos atentamente. Yo lo compara con mirar un cuadro surrealista y averiguar que nos quiere decir. Si una compañera me "traiciona", quizá debería preguntarme que parte de mi se relaciona con eso, y quizá caer en la cuenta de que mi capacidad y sensibilidad artística se ve traicionada cuando no la desarrollo y sólo invierto mi tiempo en un trabajo que me absorbe e impide su expresión.

Puede ser sorprendente las respuestas que obtenemos cuando indagamos y comenzamos a relacionar los sucesos con lo que pensamos, sentimos o quizás con lo que buscamos. En muchas ocasiones estos se traducen en respuestas o soluciones a nuestras inquietudes, otras son simples advertencias, y cuando estamos sordos probablemente nos hable a gritos y sin contemplaciones. La vida no entiende de "moral".

De la misma manera que lo hace a nivel particular, también lo hace a nivel global, pues la ley es la misma. En este sentido también creo que este momento supone una gran oportunidad para la humanidad, a pesar de las grandes injusticias que parece que asolan al planeta día tras día, cada vez se manifiestan más voces que se alzan y propugnan un mundo más humano y justo y cada vez la información y el conocimiento es más accesible y nos estimula a transformar nuestras vidas.

Hace tiempo escuché a una gran persona decir que el sufrimiento es la resistencia para aceptar el dolor. Creo que cuando somos capaces de mirar más allá, podemos aceptar el dolor y ser compasivos y comprensivos con nosotros mismos y con los otros, lo cual no quiere decir que nos resignemos al dolor y que tomemos medidas para evitarlo.

>>INSTRUCTOR

El camino por realizar es largo. No estoy hablando de estos cursos, que representan un pequeño empujón, sino del camino de la experiencia del alma hasta alcanzar plena comprensión de Quién Es y Donde Está. Camino de reencarnaciones sucesivas y experimentaciones constantes que no se dirige hacia ningún lugar fuera de nosotros, sino hacia dentro. No es la persona aspirando al alma, sino el alma aspirando hacia sí misma. La persona es la sombra del alma y no puede aspirar. Es la sombra del alma encarnada en la forma la que impide al Alma misma ver su propia luz.

El camino se acaba cuando el alma se reconoce completamente a sí misma como una parte del todo, unida con todo, en armonía con todo. Cuando el alma, en estado de encarnación, alcanza esta visión, entonces alcanza la maestría. Ya no hay dolor ni sufrimiento porque eran solamente ilusiones de la sombra. Cuanto más nos acerquemos a pensar de esta manera, mientras vivimos nuestros días aquí, en un mundo Aparente de Caos, más se revelará el Alma y menos densa será su sombra, porque detrás de una visión negativa y apocalíptica que proviene de la ilusión, aparece una visión positiva y de armonía absoluta que proviene de la luz del reconocimiento. Tenemos que aprender a cambiar nuestro punto de vista sobre las cosas, y esto es lo que lleva más tiempo... muchísimo tiempo. Pero cuando sabemos lo que queremos y aplicamos nuestra voluntad hacia ello, ya nada nos podrá separar del camino, ni negar nuestra llegada a su destino.

NGMY-----

En lo referente a los pensamientos positivos hay un tema sobre el que continuamente me sorprende teniendo pensamientos no correctos: mi trabajo. Soy enfermera, tengo claro que mi aportación es importante para las personas que atiendo porque tengo claro que quiero ayudar a los demás. El conflicto surge cuando no estoy de acuerdo en cómo se me pide desde la Administración que realice ese trabajo. El conflicto surge cuando considero que podía ayudar más haciendo las cosas de otra forma:

ayudando a las personas a hacerse responsables de su vida, a tomar las riendas de lo que ocurre a su alrededor y si esto no fuera posible a aceptar y aprender de las experiencias y situaciones, a aprender qué es lo que la enfermedad nos quiere decir. Pero ya veis, me encuentro a mí misma rebelándome sobre cómo tengo que hacer las cosas y no aprendiendo de esta situación, que contradicción.

He estado atenta, al acecho y cada vez que me he sorprendido teniendo un pensamiento no correcto sobre mi trabajo, he cambiado la perspectiva, he dado gracias por tener mi trabajo y he decidido en cada momento usar las herramientas que en ese momento tuviera en mis manos para ayudar a la persona que tenía delante.

En muchas ocasiones no he hecho lo que "tenían estipulado que hiciera" pero he actuado con tanta naturalidad y aceptación que ni el paciente ni yo misma lo hemos notado. Es curioso cómo me han dejado de afectar determinadas situaciones. Me ha resultado al principio un poco cansado estar pendiente de los pensamientos que tenía en determinadas situaciones, pero luego ha llegado a ser un proceso casi natural. He llegado incluso a escribir páginas enteras, como cuando nos castigaban en el colegio porque no sabíamos algo: Doy gracias por tener un trabajo que me permite ayudar a los demás.

>>INSTRUCTOR

Es inspiradora para todos, sobre todo la toma de conciencia del conflicto, y el planteamiento y la posición que adoptamos para solucionarlo. La realidad objetiva o material (física, emocional y mental) está en cambio constante. Las formas cambian y evolucionan permanentemente. nada permanece. Los métodos que funcionan hoy dejan de funcionar al momento siguiente si no se adaptan a los cambios. Por eso cualquier método, que pueda parecer inútil, es el reflejo de algo que fue útil, pero que no se adaptó todavía al cambio... y para adaptarse al cambio debe reconocer que ya no sirve... y por tanto debe verse, observarse y reconocerse su falta de adaptación actual y su necesidad de cambio. y esto

puede llevar mucho tiempo... ¿qué sucede cuando nos encontramos muy bien y a gusto en una situación, digamos totalmente positiva, como puede ser un trabajo, una relación etc.? Cuando la realidad comienza a cambiar, este estado comienza a derrumbarse porque las relaciones entre las cosas cambian. Entonces nosotros comenzamos a aferrarnos al método positivo anterior...y decimos que nosotros lo hacemos bien y los otros lo hacen mal...y los otros sienten que nuestra forma de actuar no está funcionando. ¿Os dais cuenta como los estados positivos se intentan retener completamente, aunque ya no funcionen? Y entonces aparece la frustración y el desajuste, hasta que se acepte el cambio... voluntariamente o por la fuerza de las circunstancias. Por tanto, cualquier método o actuación aparentemente negativa es necesaria, imposible de evitar, y la piedra sobre la que se construirá algo mejor y más hermosos que lo que existiera anteriormente, por muy bueno que pareciese. Nuestra posición es difícil cuando no entendemos esto o en nosotros o en lo que nos rodea. Debemos aprender a sintetizar nuestra adaptación constante al cambio, y nuestro uso constante de la acción más positiva dentro de un marco donde existe un aparente caos (que es nuestra propia proyección y resistencia). Según nos desprendamos del mecanismo automático de luchar contra algo, y aprendamos a vivir dentro de ese algo, sirviendo al todo, el conflicto se convertirá en amor y la crisálida se convertirá en mariposa.

MRYM-----

Éste creo que es el gran caballo de batalla y el gran reto al que nos enfrentamos. El pensar positiva y productivamente, aprendiendo a evitar, no forzando sino de forma espontánea, los pensamientos inútiles y/o negativos que inundan nuestra mente. Todo trabajo interior pasa por una limpieza interior, iluminando las zonas oscuras de nuestra mente, tanto consciente como subconsciente. El problema es dilucidar si los resultados son reales, o sólo alcanzamos a poner taponos que pueden convertir nuestro interior en una especie de olla a presión.

Otro problema fundamental con el que nos encontramos, o al menos a mí me sucede, es que durante un período de tiempo en el que estamos auto observándonos podemos apreciar nuestros procesos mentales e intentar transformarlos, pero hacer de eso un hábito permanente es bastante difícil.

Lo que sí tengo claro es que la modificación de nuestra mente pasa por la sustitución consciente de unos pensamientos por otros, dado que en el Universo no existe el vacío, y si no efectuamos esa sustitución, los viejos hábitos volverán a ocupar ese lugar.

>>INSTRUCTOR

Intentaré ampliar la comprensión sobre alguna de las cuestiones de tu respuesta.

1) Las ollas a presión solo aparecen cuando intentamos hacer algo que no comprendemos. O sea, “represión”. Y esto sucede porque intentamos practicar lo que otros nos dicen, aunque no lo entendamos. Ya sean las religiones con sus mandamientos incomprendidos por los hombres, o los maestros de antes o de ahora que son mal comprendidos o imitados... esto es un lastre que solo puede crear culpa y abandono. Solo debemos hacer de acuerdo con nuestra comprensión, por eso el camino recomendado es aumentar nuestra comprensión que es lo mismo que hacer consciente lo inconsciente.

2) Estamos en proceso de reconocer "viendo" y no sabemos todavía cómo cambiar los pensamientos. El proceso de transformación requiere técnicas más avanzadas, que en tiempos pasados se llamaron "magia" y en la actualidad es llamado en parte “control mental”, aunque va mucho más lejos que esto. En nuestra enseñanza actual estamos aprendiendo a reconocer mediante pequeños ejercicios... ampliando un poco nuestra comprensión actual. Proyectar positivismo no es exactamente la técnica para transformar los patrones reactivos que anidan en nuestro inconsciente, aunque ayuda siempre que seamos capaces realmente de proyectarlo. En cursos futuros y después de un proceso de lento, pero seguro de crecimiento de la comprensión, ya se comenzarán a utilizar técnicas de transmutación.

3) Tu última frase lo resume con total claridad *"Lo que sí tengo claro es que la modificación de nuestra mente pasa por la sustitución consciente de unos pensamientos por otros..., y si no efectuamos esa sustitución, los viejos hábitos volverán a ocupar ese lugar"*

NTRD-----

Acepto que este grupo tiene un ritmo distinto al que me esperaba. Y seguro que igual que yo he tenido problemas con la línea de internet, los demás tendrán sus propias razones, que son tan válidas, al menos, como las mías. No obstante, aceptación no significa dejadez. Hablo de dejadez por mi parte, y aunque acepto que este grupo tenga su propio ritmo, también me gustaría saber cuántas personas realmente lo componen. Quiero decir, cuántos somos los que estamos dispuestos a seguir la dinámica del grupo. Esta pregunta se la hago a mis compañeros y no estoy pidiendo explicaciones. Ni soy quien, ni las necesito, sólo me gustaría saber cuántos somos en realidad, pues, de momento sólo sé cuántos nos hemos apuntado. Compañeros, por favor, no me malinterpretéis. No espero que nadie me diga algo del tipo "Es que no he podido participar porque me ha pasado esto o lo otro" Repito que no estoy pidiendo explicaciones, ya que no soy quién para pedir las, y tampoco las necesito, además, sin ellas podré aplicar la aceptación realmente, pero sí me gustaría saber cuántos estamos activos en este grupo.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tus palabras dirigidas a tus compañeros del grupo. Gracias por motivar, poner en acción, avivar la conciencia de todos ellos. Gracias por reconocer y por aceptar. Seguiremos todos juntos y adelante. Aceptando...los despiertos y los durmientes... todos juntos. Aceptaremos practicar los conceptos de la lección con todas sus consecuencias, y reconoceremos su propósito divino.

"No existe tal cosa como el mal (el aparente problema o la aparente falta de compromiso) - es solo ... aparente y tiene tras sí el propósito de divino"

"Nada puede resistirse al amor, porque el amor cambia el carácter de aquello que pensamos como malo (el aparente problema o la aparente falta de compromiso) a bueno"

"De lo malo provendrá lo bueno si es abordado con amor"

Hermanos todos, la semana que viene continuaremos las lecciones y todos seguiréis en mi corazón y en el de aquellos que trabajan sirviendo al grupo.

NDTR-----

El trabajo de esta semana me ha costado sangre sudor y lágrimas como se dice por aquí, porque la verdad es que no he encontrado nada sobre lo que trabajar. El texto de la lección hace 3 afirmaciones:

1ª afirmación:

"El próximo paso evolutivo para la humanidad es entrar o alcanzar el estado de conciencia del Quinto Reino de la Naturaleza"

Vale. Estoy de acuerdo. El próximo paso evolutivo para la humanidad, como el próximo paso evolutivo para cualquier manifestación de la conciencia (Sea esta más elevada o menos que la nuestra), es alcanzar el siguiente nivel de conciencia. Como cada escuela, cada corriente filosófica, cada línea de pensamiento, cada vía espiritual, tiene su terminología y nomenclatura propias, en esta escuela en concreto, al siguiente nivel de conciencia se le llama "el quinto reino de la naturaleza". Me parece bien. Lo acepto.

2ª afirmación:

"El hombre se diferencia del animal por su capacidad de ser autoconsciente"

Vale.

3ª afirmación:

“El quinto reino de la naturaleza se diferencia del reino humano por su capacidad de alcanzar plena consciencia de la energía que llamamos Alma”

Nada que objetar.

El resto de la lección consiste en un ejercicio sobre el que no necesito pronunciarme.

Y esta es la dificultad que he encontrado en el trabajo semanal. No sabía que hacer, ni qué podía compartir con vosotros, de modo que he seguido con las meditaciones y el “reconocer” mi origen divino.

>>INSTRUCTOR

Los textos y los conceptos de la lección sirven como base para las prácticas actuales y futuras que iremos realizando, y que son fundamentales para nuestra comprensión práctica de los principios.

En tu respuesta dices al final *"la dificultad que he encontrado en el trabajo semanal. No sabía que hacer, ni qué podía compartir con vosotros"* Y sin embargo yo estoy viendo que el ejercicio semanal lo has realizado y los has expresado con perfecta claridad al grupo entero en tu mensaje anterior titulado *"YA DE VUELTA"*... aunque no parece que hayas sido muy consciente de la relación de esto con el trabajo semanal.

El trabajo propuesto esta semana decía esto:

(1) Considera algo problemático:

Y lo que has considerado problemático ha sido la falta de respuestas por parte del grupo. *"...he venido corriendo e ilusionada esperando encontrar ya por fin vuestros trabajos y poder compartir con vosotros, pero parece que la cosa va un poco más lenta de lo que esperaba..."*

Después el ejercicio dice:

- (2) Deja de experimentar contrariedad e intenta abordar la manifestación del problema con interés. ¿Qué está tratando de enseñarte? ¿Qué lecciones contiene? ¿Por qué lo has considerado una molestia?...

Está claro que has trabajado sobre esto cuando dices en esa respuesta: *"...seguro que igual que yo he tenido problemas con la línea de internet, los demás tendrán sus propias razones, que son tan válidas, al menos, como las mías..."* "...acepto que este grupo tenga su propio ritmo..." *"...aceptación no significa dejadez..."*

El ejercicio continúa diciendo:

- (3) El siguiente y más difícil paso es aceptarlo. ¿Te sorprende?

Y tú respuesta a esto ha sido: *"Un "pensamiento correcto" que aplico a esta situación de expectativas frustradas, es el de la aceptación..."*

Y Finaliza:

(4) El último paso no es tan difícil después de haber dado el segundo. Solo necesita un poco de disciplina. Con amor en tu corazón, reemplaza los pensamientos negativos con otros positivos....

Y esto seguro que lo has hecho. Me quedo con tu conclusión: *"no estoy pidiendo explicaciones, y tampoco las necesito, además, sin ellas podré aplicar la aceptación realmente"*

Creo realmente que esto demuestra cómo funciona la magia de la vida, del entrenamiento, del crecimiento de la conciencia, del despertar... cuando una persona pone su voluntad en participar y colaborar en ello. Este ha sido un gran ejemplo y un perfecto ejercicio de servicio al grupo.

LNFR-----

En el aspecto de la visualización-conexión grupal, he establecido un sistema que no se si es del todo correcto y es que como no conozco más que a una de las personas del grupo, pues intento conectar con la imagen grupal y

creo que, aunque sea un poco mecánica, me permite sentirme conectada con todos vosotros. Al mismo tiempo intento conocer a cada uno de los miembros del grupo, pensando que somos seres conectados en un interés común y eso me hace pensar que nos conocemos, permitiéndome ese pensamiento conectarme más intensamente. Disculpadme si me lio en mis explicaciones y no explico bien mis sentimientos, aunque estoy dispuesta a intentar explicarlo si alguien le interesa saber.

Me cuesta algo de trabajo fuera de la meditación sentir que pertenezco a este grupo, pues ando algo desorientada, ya que cuando entro no veo ningún comentario de nadie y cuando he hecho un intento de escribir (algo similar a decir, estoy aquí) no he encontrado respuesta, aunque tal vez no ha sido captada esa intención por el grupo.

Y ya centrándome en la tarea de la semana, he de decir, que he establecido el objeto del ejercicio (algo problemático frecuente) y he aplicado el pensamiento positivo sobre él, así como lo aplico a cualquier ámbito de mi vida, pero en este “problema” NO ME FUNCIONA.

La situación a la que me refiero es de tipo emocional hacia una persona y aunque sé que lo correcto es lo positivo y creo que lo aplico correctamente, me encuentro a veces pensando sobre ello de una forma algo triste y a continuación de advertir esto, me dispongo de nuevo a pensar positivamente, pero este círculo de lo positivo a lo negativo-triste, me inquieta bastante, pues me digo ¿ Si creo que ya es una decisión correcta y he aplicado el pensamiento positivo, porque me inquieta volver a pensar en ello? No tengo una respuesta a lo que acabo de exponer y os agradecería que me ayudarais a encontrar la manera de resolverlo

>>INSTRUCTOR

Intentaré aclararte algunas de las dudas que expresas en tu respuesta. Respecto a la conexión grupal, tenemos dos elementos. La fotografía grupal que nos permite ver las caras asociadas a los nombres. Esta es la

imagen que deberíamos intentar utilizar en la visualización. También deberíamos habernos familiarizado con la vibración que nos transmitió la presentación de cada miembro del grupo. Con esto ya tenemos material suficiente para realizar la conexión grupal. Si a pesar de ello, sientes dificultades para visualizar, no te preocupes y realizarlo una y otra vez, y con el tiempo cada uno se familiarizará a su manera. También puedes hacerlo de forma general como dices, pero integrando a todos y cada uno. No hay una manera especial de hacerlo bien o mal. Hay tantas formas de hacerlo como personas, y tienes que concentrarte y desarrollar tu propio acercamiento. Las referencias de los otros no sirven para mucho en este caso. También puedes leer la respuesta que di a mamen respecto a la meditación.

También hay otro aspecto que quiero destacar aquí para todo el grupo, aprovechando tu duda. Cada uno de nosotros no tiene que esperar las respuestas de los otros para dar la suya. No se trata de copiar ni de imitar lo que otros hacen. Esto no tiene nada que ver con la intención del curso, y no es una actitud positiva de conexión grupal. Cada uno debe sentirse responsable de DAR....esa es su tarea (practicar y ofrecer) ... porque lo que está recibiendo en primer lugar es la instrucción y la intención de este curso. Cada uno de nosotros no tiene que dar como contrapartida a lo que dan algunos o todo el grupo. Aunque parezca difícil de entender el trabajo es grupal...no hay personas que dicen SI ni personas que dicen NO. Tanto los unos como los otros han sido atraídos aquí y han iniciado este curso. Esto significa que nos encontramos en una filiación kármica, y nadie puede conocer ni decidir al respecto al propósito divino que ha hecho que se formase este grupo. El grupo no está para servir a nuestros intereses ni para satisfacer nuestras expectativas, sino para hacer que nuestra conciencia Colectiva e Individual crezca. Mientras esas personas no hayan decidido retirarse, forman parte del grupo... y son una necesidad karmica para todos nosotros. Tienen algo que aportar, aunque sea su silencio....

También voy a contestar a esta expresión "cuantas personas somos las que actualmente transitamos por este Sendero de la Iniciación."

Todos estamos transitando este camino... unos están al principio del camino y otros un poco más avanzados, pero no hay que pretender que todos se encuentren en el mismo sitio, ni que todos tengan el mismo grado de conciencia. La ley del karma ha construido este grupo, como todos los otros grupos, y por experiencia te puedo decir que cada grupo acoge muchos niveles de conciencia diferentes. Aunque se supone que cada grupo debería coger similares niveles, esto no es así del todo. La conciencia crece a través de los contrastes.

¿Acaso no estáis viendo cuanta cantidad de conciencia está trayendo este tema de las respuestas grupales? ¿Cuánto aprendizaje? Y no solo para los que escriben, sino para todo el grupo...

Quiera o no quiera, cada persona asociada al grupo escriba o se mantenga en silencio, está sometida a las leyes del karma grupal mientras este grupo este asociado a un propósito como es la realización de este curso específico. Cualquiera puede romper esta conexión dejando voluntariamente el grupo, manifestando su intención de no continuar, y borrándose del mismo... pero mientras no haga esto, escriba o esté en silencio, o incluso sin participar ni estudiar los temas... estará recibiendo el impacto de la experiencia grupal. Porque al meditar y crear el lazo grupal, diariamente, yo y el resto de los miembros, estamos ligándonos subjetivamente con el grupo, aunque estos lazos no se vean... son muy reales.

En último lugar contestaré a tus dudas respecto al ejercicio de la lección.

Cuándo dices: *“Si creo que ya es una decisión correcta y he aplicado el pensamiento positivo, ¿por qué me inquieta volver a pensar en ello?”*

La respuesta a esto que dices se va entendiendo según vamos practicando y entrenándonos concienzudamente durante un largo periodo de tiempo. Antes de poder cambiar algo hay que entenderlo, y para entender algo debemos entenderlo mediante experiencia... por lo que deberemos llamar y vivir y practicar a lo largo de muchas experiencias diferentes para comprender, y después para cambiar.

El ejercicio de esta semana no está realizado para cambiar la causa de lo que se manifiesta. Las causas solo las podremos cambiar cuando alcancemos el desarrollo mental apropiado y tengamos el conocimiento para hacerlo. Estamos practicando y experimentando cómo funcionan las emociones asociadas a los pensamientos.

Cuando aplicamos correctamente un pensamiento positivo a una situación negativa sirve para calmar la situación, porque cada pensamiento y cada emoción asociada tiene un efecto en el mundo. Es lo mismo que si ante un dolor de cabeza nos tomamos una aspirina... tiene un efecto momentáneo, y calma en parte el dolor, dependiendo de diferentes factores... pero con esto no eliminamos que dentro de tres o cuatro horas volvamos a tener el dolor de cabeza, porque la causa sigue estando intacta.

La causa de tu problema, como la de los problemas que se hayan planteado los otros miembros del grupo, residen en formas o patrones de pensamiento profundamente anclados en el inconsciente de cada persona... y cambiar estos patrones requiere una gran esfuerzo y trabajo, que es lo que se ha llamado entrenamiento espiritual. Pero todo esto lo iremos entendiendo según pasan las semanas... los meses... los años... y las experiencias, y nosotros seguimos entrenándonos con verdadero interés. Es la motivación, el trabajo y el esfuerzo de cada uno lo que le llevará más adelante en este camino espiritual, y cuando hacemos esto a través de un grupo, sin apartarnos de nuestras propias responsabilidades grupales, es cuando avanzamos todos... mucho, pero que mucho más

deprisa, y de forma más fácil, porque la experiencia de los otros se incorpora directamente a nuestra propia experiencia a través de la conciencia grupal.

Espero que en las próximas semanas realices tu aportación al grupo mediante el uso de tu responsabilidad grupal, y seas consciente de que tus experiencias, respuestas y trabajo están sirviendo y ayudando al grupo entero.... y al mismo tiempo seas consciente de que tú estás siendo apoyada y mantenida por el grupo subjetivamente... aunque esto no se vea ni se lea.

YDHR-----

De todo el texto leído he llegado a una conclusión: que un pensamiento varía según la circunstancia y el momento actual, ósea q si nos ponemos analizar una situación que hoy me está causando molestias y decido estudiarla para analizar por qué hoy, esa situación me perturba y quizás me esté haciendo daño, puedo encontrar que estaba errada en mi manera de enfocar dicha situación. En ese momento cambia mi pensamiento, y me doy cuenta de que hay otras formas de ver el problema pongo por ejemplo lo que me paso cuando no podía encontrar la página de esta lección me sentí ofuscada y molesta porque no entendía como hacerlo, al punto que casi desisto de hacer el curso. Que como lo solucione. Llame una hija y le consulte como podía entrar en la página. Pienso que es así como entramos en conflicto con los demás. Entonces vemos que no hay una única forma de abordar los pensamientos positivos porque todo varía según como enfrentemos dicha situación. También he comprendido que debemos de abordar nuestros pensamientos con la conciencia de que los podemos sustituir en cualquier momento.

>>INSTRUCTOR

El ejemplo que utilizas es un gran ejemplo para todos. Es exactamente como dices. La mayor parte de los problemas que tenemos vienen producidos por aplicar un entendimiento incorrecto sobre la situación. Siempre hay muchas otras formas de enfocar cada situación en la que nos

encontramos. Si nos ponemos a pensar sobre cualquier situación y reflexionamos profundamente, nos daremos cuenta de que siempre podemos encontrar un pensamiento negativo sobre dicha situación y también podemos encontrar un pensamiento positivo sobre la misma situación, y un sinnúmero de pensamientos intermedios entre la opción más positiva y la más negativa. Nunca hay una sola forma de ver o pensar sobre las situaciones que vivimos... Nosotros podemos elegir. Lo que sucede es que solemos aferrarnos a la primera opción que aparece de forma automática, sin analizar el resto de las opciones, y esta suele ser la más negativa porque estamos acostumbrados a responder a la vida de forma defensiva y con miedo. Por eso se recomienda hacer una pausa antes de tomar cualquier acción... el tiempo suficiente para dar tiempo a evaluar otras diferentes opciones. Y cuando dices "*También he comprendido que debemos de abordar nuestros pensamientos con la conciencia de que los podemos sustituir en cualquier momento*" estás haciendo un ejercicio de identificación con el Alma. El Alma es el pensador que piensa... que utiliza los pensamientos... El Alma no son sus pensamientos y debe ser libre para utilizar cualquier forma de pensamiento en cualquier momento para cumplir su propósito. La persona que se encierra y se fija en su forma de pensar, encierra al Alma en una prisión de la que no puede salir... la limita hasta el punto de inhibirla y dejarla inactiva... por así decirlo.

JFVR-----

Con respecto a el tema del pensamiento positivo, creo q es muy importante este tema porque pienso que es la clave en nuestra vida para vivir un mundo mejor, no solo desde el punto de vista espiritual si no material. Ya q en nuestra sociedad crecemos pensando que la forma que pensamos no influye en la vida y es totalmente opuesto lo que pienses será lo que en el futuro se manifiesta a nuestro alrededor. Pero también aprendí que en la vida no todo es tan malo o negativo ni tan positivo o bueno, creo que hay que saber cómo pensar y cuando algo es beneficio para nosotros de allí, la importancia de ser conscientes de la forma de pensar y esto nos lleva a vivir el hoy, para poder concentrarnos en todo lo q hacemos en ese día y otra cosa muy importante son las emociones, los pensamientos sin emociones

no tienen energía, es cuando le ponemos la emoción que el pensamiento adquiere la fuerza.

>>INSTRUCTOR

"la importancia de ser conscientes de la forma de pensar y esto nos lleva a vivir el hoy, para poder concentrarnos en todo lo que hacemos en ese día" Esta atención de la que hablas es fundamental para que podamos realizar nuestro entrenamiento diario. Para meditar... para pensar correctamente antes de hablar o actuar... y para practicar los ejercicios diariamente que nos llevarán a un verdadero desarrollo.

Sobre esto que dices *"los pensamientos sin emociones no tienen energía, es cuando le ponemos la emoción que el pensamiento adquiere la fuerza"* debo decir que tienes mucha razón y es algo que estudiaremos de forma más concreta en el futuro. Siempre hay que considerar que las emociones son la fuerza de la materialización... FUERZA... y que la fuerza puede ser utilizada correcta o incorrectamente. La dirección de esta fuerza es establecida por el pensamiento, por tanto, es el pensamiento que pone en movimiento la fuerza, el responsable de los efectos producidos por esa fuerza o por esos sentimientos. Cómo el pensamiento es la causa, deberemos comprender que para cambiar algo lo tenemos que hacer desde la causa... o sea desde el pensamiento.

MCRZ-----

Curiosamente, una de "las cuestiones molestas" que me propuse trabajar cuando recibí el mail del sábado hablándonos de la segunda lección, he visto que tenía que ver con el tema de los pensamientos "correctos" e "incorrectos".

En breve período de tiempo, un pensamiento que hacía dos meses me parecía una gran idea y me llenaba, ahora, en la actualidad, me provocaba angustia y desasosiego. Sentía que, si seguía adelante con los planteamientos pasados, me estancaba, más bien retrocedía en avances que

ya había hecho conmigo misma y mi cuerpo y mi alma, con ciertas sensaciones, creo que me lo estaban comunicando.

Estaba claro y era lógico, que muchos de dichos planteamientos que hacía poco me resultaban beneficiosos, ya no lo estaban siendo. Así que, debía afrontar ese cambio de rumbo que yo misma me estaba avisando que era necesario tomar.

Evidentemente, esto ha supuesto que mis pensamientos actuales, y por ende, mis acciones vayan ahora en una dirección contraria a la de otra persona. Y es ahí donde me aplico la frase de esta lección: *“Aunque sus pensamientos sigan una dirección contraria a la nuestra, debemos entender que, para ellos, son tan correctos como para nosotros los nuestros. Son correctos de acuerdo con el grado de evolución y comprensión que han alcanzado, y por tanto deberíamos comprenderles, aceptarles y no juzgarles nunca de forma negativa. Nosotros ya recorrimos ese camino en tiempos pasados, y gracias a ello nos encontramos en este momento aquí, deseando comenzar una nueva fase de nuestra evolución y crecimiento.”* Frase que aplico tanto hacia la otra persona como hacia mí misma, ya que, realmente no sé quién está evolucionando y quien no, pero en el fondo siento que eso ahora no importa. La cuestión es que en estos momentos cada uno vive su momento, con sus propósitos y, en cierto terreno, dicho propósito tiene una dirección distinta para cada uno. De ahí que deba comprender, aceptar y no juzgar a la otra persona y también comprenderme, aceptarme y no juzgarme a mí misma.

Con respecto a la frase *“El mismo hombre, cada hombre particular, es una forma o vehículo de expresión que es la materialización o el efecto de algún tipo de pensamiento, que es su causa. ¿Quién es el pensador entonces, el que construye con sustancia mental una forma que después nace físicamente como una persona? A este pensador o creador o constructor de formas lo llamamos Alma.”*, reconozco que me llevó mucho tiempo darme cuenta de que yo había llegado a esta vida con un propósito, que nadie me había traído por equivocación, y que las cosas indeseables que me pasaban, de alguna manera, las estaba atrayendo yo a mi vida. Probé a

cambiar los pensamientos. Estaba claro que, funcionando como hasta entonces, bajo el lamento, la culpa, el resentimiento, etc.... la cosa no funcionaba, no fluía, no avanzaba. Era evidente que había que hacer cambios, uno de ellos era ese, cambiar mis pensamientos, haciéndome primero consciente de ellos.

Me queda mucho recorrido en este aspecto, pero los grandes cambios que he experimentado me dan esperanzas para seguir adelante. En la actualidad, cuando estoy en un momento de más decaimiento, soy más consciente de cómo pararme, de cómo hacer un alto en el camino para observar lo que estoy pensando, observar cómo me estoy tomando las cosas e intentar encauzarlas de una manera más correcta. Y el irme encontrando cursos como este, me siguen dando nuevos recursos y herramientas para los próximos pasos.

A la hora de realizar el ejercicio me he dado cuenta de nuevas cosas. Creo haber descubierto cierto punto de inflexión con el tema que he tratado y me he dado cuenta de que tendré que seguir trabajándolo día a día, pero esta vez siendo más consciente y disponiendo de unas pautas que me ayudarán más en el camino.

>>INSTRUCTOR

Quiero resaltar la siguiente frase que has escrito porque tiene relación con algunas cuestiones que están por llegar y ya las estás anticipando (el grupo las está anticipando): *"En breve período de tiempo, un pensamiento que hacía dos meses me parecía una gran idea y me llenaba, ahora, en la actualidad, me provocaba angustia y desasosiego"*

Tu interpretación y aplicación de los conceptos de la lección están de acuerdo con la finalidad de dicha lección. A veces, aunque sea duro para nosotros aceptar aquellas cosas que sentimos que nos hacen daño, deberíamos cambiar el signo del pensamiento (tal y como tú misma has

hecho) y aprender a pensar que nada ni nadie nos hace daño...Somos nosotros (las formas de pensamiento de las que se ha rodeado el alma = personalidad) las que experimentamos como sensaciones y sentimientos que pueden ser dolorosos o pueden ser agradables. Sentimos tal y como pensamos, y por tanto el único responsable de nuestra vida somos nosotros. Esto es lo que trataremos de entender de forma práctica en el futuro, y lo que nos servirá de palanca para iniciar una verdadera transformación.

MYPR-----

Sobre los pensamientos correctos aquellos que ayudan a avanzar... y durante esta semana hice mis ejercicios sobre ello.

Al principio escribí cuales eran los más fastidiosos, y salieron unos, pero en esa misma semana me venían otros diferentes, pero la conclusión era la misma: no juzgar, y en esas estoy, pues todo lo que me molesta es ajeno a mí, son comentarios, creencias aprendidas de otras personas, repeticiones, incongruencias, ¡... vamos no juzgar! Sé que si juzgas serás juzgado, pero es tan fácil caer... y estoy luchando en ello.

También deciros q tengo una tranquilidad pasmosa para mí, todo fluye, y si no fluye pues será que no es el momento, pero no lo digo por decir, os prometo q en mí día a día hay mil situaciones de las q debería preocuparme, pero no, no es así.

Duermo fatal, o no puedo dormir, o me despierto mil veces en la noche, pero al día siguiente tengo una energía increíble. Estoy encantada con el curso, y dispuesta a seguir trabajando.

>>INSTRUCTOR

Como has podido comprobar, el problema o la cuestión que tenemos que aprender, no tienen nada que ver con los pensamientos en sí mismos, sino con el pensador. Nosotros somos los pensadores (la actividad del alma dentro del campo de energía mental es lo que podemos llamar

pensamiento). El alma no ha sido consciente hasta ahora de que ella era el verdadero pensador y esta es la razón por la que las personas no son conscientes del alma, y por eso la confusión es tan grande que la persona cree que su identidad es lo mismo que lo que piensa. Nuestra propia identidad es aquello que pensamos que somos... ¿no veis la tremenda confusión?

La cuestión principal es saber que el Alma puede elegir y construir los pensamientos que necesite... las identidades que necesite... los sentimientos que sienta.... voluntaria y conscientemente, y nuestro camino es aprender a hacer esto. Pero no creáis que esto se puede aprender en un mes, un año, un curso o incluso en una vida...Necesitamos mucho tiempo de práctica continuada para llegar a convertirnos en Maestros de nosotros mismos (consciencia completa del Alma) ...Esta vía de aprendizaje es lo que se llama el sendero de Iniciación.

CRPZ-----

Esta semana para mí ha sido un poco rara. mi vida cambia y gira en cuestión de segundos para luego volver a estabilizarse. ¡Va todo muy rápido! He podido hacer la meditación casi todos los días y cada día me parecía una meditación diferente ya que descubría algo nuevo que no recordaba de los días anteriores. Os sentía a todos perfectamente y el lazo de luz es cada vez más claro.

En cuanto a la tarea, me ha parecido súper interesante. En definitiva, a raíz de observar los sentimientos negativos que me produce un pensamiento incorrecto estos pierden fuerza. En las circunstancias en las que me siento mal hacia otras personas o situaciones, me ayuda pensar que cada uno tiene sus razones para ser cómo es y que alguna vez todos hemos estado "ahí" o estamos de alguna manera. Conectarme con energía de amor (aunque en determinadas situaciones me resulta difícil) me ayuda a ser más comprensiva y a aceptar las cosas como son.

Últimamente estoy un poco revuelta, paso de la rabia, el miedo, la inseguridad y la intranquilidad a la serenidad en cuestión de segundos. las cosas me preocupan, pero sólo en mi mente, una extraña sensación interna me hace estar como sedada y dentro de mi algo me dice que pase lo que pase no pasará nada. es raro pero agradable. tengo muchas ganas de seguir con el curso y de aprender cosas.

>>INSTRUCTOR

Las sensaciones que estás experimentando son habituales, y seguramente serán compartidas por todos los miembros del grupo. Cada uno lo vivirá desde una perspectiva diferente, pero la causa esencial se está moviendo por el interior de la conciencia grupal.

Simplemente con manifestar nuestra voluntad y disposición de hacernos más conscientes (conscientes del alma) y poner en marcha una actividad (como por ejemplo iniciar este trabajo grupal) pone en marcha una nueva actividad interna y subjetiva del alma, un pequeño despertar parecido al que sentimos al despertar rápidamente de un sueño, y entonces todo comienza a girar porque estamos perdiendo las referencias de una realidad y porque están despertando otras nuevas referencias. La personalidad se agita porque tiene miedo de descubrir que es un reflejo, tiene miedo de perder el control y la aparente solidez de las cosas se disipa. Por todo esto se agitan multitud de pensamientos pasados y presentes, sin control, creando un remolino de sensaciones conocidas y desconocidas.... Bueno esto solo es una forma de expresarlo, pero ya he dicho que cada uno lo puede experimentar de diferentes maneras.

No hay que tener miedo. entendiendo que esto es el resultado de un primer salto. Después las cosas volverán a aposentarse, la realidad tomará un nuevo matiz y nuevamente comenzaremos a acostumbrarnos, y experimentaremos nuevas experiencias después de este cambio... Sin embargo, es conveniente recordar para el futuro, que funcionamos como

una onda que asciende y desciende de una forma rítmica experimentando una realidad cíclica. Por eso la seguridad nos volverá a traerá miedo, y el amor nos traerá separatividad, y la paz se volverá aguerrida...porque nuestra conciencia seguirá creciendo entre los pares de opuestos. No podemos evitarlo.... pero cada vuelta de tuerca nos elevará mucho más arriba, y la forma de experimentar los opuestos irá cambiando... y aprenderemos a sintetizarlos y vivir en su interior con verdadero AMOR... el AMOR que surge de la Síntesis y que no es el amor que forma parte de la polaridad. Cuando el Alma que es puro Amor, ilumine todas las zonas oscuras de la Mente, este ciclo se acabará y penetrará en un nuevo reino. Pero solo se puede acceder a este reino viviendo y creciendo dentro de esta realidad, esta polaridad. Aprender a vivir de este modo sin tener miedo nos ayuda a avanzar más deprisa, y perdemos el miedo cuando entendemos la ley de que mientras estemos encarnados, funcionamos de forma cíclica entre los pares de opuestos.

JLDZ-----

Yo debo decirles que ha sido una semana muy movida porque creo que elegí dos situaciones que me han dado tremenda paliza al tener que enfrentarlas, pero son dos cosas que tienen una influencia muy grande en este momento y sentía que debía trabajarlas. La teoría de esta segunda lección también me es familiar porque la había leído y escuchado varias veces, pero es difícil cambiar ese chip y lograr que los pensamientos positivos se mantengan en nuestra mente. Tuve días en los que llegaban más negativos y no lograba cambiar a los positivos y me inundaba un sentimiento de rabia, tristeza y frustración. Sinceramente voy a repetir esta tarea esta semana porque siento que no la he superado, si puedo decirlos que los sentimientos de frustración y tristeza van mejorando; ya no son tan fuertes, pero creo que me he dejado llevar por ellos y no he hecho bien el reemplazo por los pensamientos positivos.

>>INSTRUCTOR

Durante este curso vamos a ir entendiendo y practicando pequeños

ejercicios que nos ayudarán a comprender la enseñanza mucho mejor, y no solo eso, sino que lograrán que realizamos pequeños cambios dentro de nosotros. Quizás una semana pueda parecer poco tiempo para practicar cada ejercicio, y a veces tendremos la sensación de que el curso va demasiado deprisa... pero esto solo es una sensación que proviene de nuestra lógica inseguridad. Yo os propongo que no se junten los ejercicios de una semana con la siguiente. Durante el curso por lo menos, dediquemos cada semana a los ejercicios semanales, aunque apenas nos dé tiempo o tengamos la sensación de no haber dominado el ejercicio... (entendamos que esto no se puede dominar en una semana, un mes un año, y....). El objetivo es integrar los conceptos con pequeñas experiencias... terminamos el ciclo semanal, respondemos sea lo que sea que hayamos podido hacer, e iniciamos un nuevo ciclo semanal con otros conceptos (continuación de los anteriores) y con nuevas prácticas. Nos debemos olvidar cada nueva semana del paso anterior y centrarnos en la actual. Debemos aprender a vivir el presente, sin atarnos al pasado... y si nos quedamos anclados es porque tenemos miedo a avanzar.... Cuando termine el curso, ya podremos repasar y utilizar lo aprendido para crear nuestro propio plan, con el tiempo que necesitemos... pero durante el curso viviremos en el ahora... fluyendo... porque es a la conciencia (del alma) a la que estamos despertando, y no es en la memoria donde debemos resolver estas cuestiones.... porque la memoria es el pasado que en la etapa actual nos ata a nuestras falsas creencias.

Recuerda además que cuando dices... *"Tuve días en los que llegaban más negativos y no lograba cambiar a los positivos y me inundaba un sentimiento de rabia, tristeza y frustración"*... todos esos nuevos sentimientos de tristeza y frustración vuelven a ser formas negativas que se supone que vienen como consecuencia de que no hemos hecho lo que creíamos que deberíamos hacer... pero esto no es de ningún modo una ayuda sino todo lo contrario... (Nuevamente estos sentimientos provienen de una forma de pensamiento errónea) y nos paraliza y por eso piensas que tienes que seguir repitiendo los ejercicios hasta lograr el resultado que has creído y creado en tu mente.

Ahora te propongo que lo plantees de esta manera y utiliza este tipo de pensamiento básico: *"He hecho lo que he sabido hacer de acuerdo con mi voluntad y conciencia actual... estoy dispuesto a mejorar esta voluntad y conciencia... el grupo me ayuda a esto... mi experiencia me ayuda también a esto... y por eso estoy aquí. Gracias por las lecciones que me permiten darme cuenta de mis carencias, porque de ellas provendrán mis más grandes virtudes... Seguiremos adelante sin miedo y sin expectativas... viviendo lo que yo mismo sea capaz de vivir con plena alegría."*

Bueno... ya estamos en una nueva semana... y practica lo que corresponde con la mayor conciencia posible. Al final de la semana, una nueva experiencia habrá venido e iluminado tu conciencia.

NRGR-----

Os quiero contar un sentimiento que llevo teniendo hace unos meses por una situación de enfado con mi hermana, en la que ella ha decidido retirarme la palabra. Cuando esto ocurre me entra rabia y este sentimiento me hace sentir muy mal porque me duele y me retuerce y me hace sentir algo que no soy yo. Como no hay opción al diálogo lo que hago es que cuando medito le mando mucho amor porque sé que su alma es pura. También intento ponerme en su lugar para poder entender el porqué de esto.

Yo sé que lo que pensamos se materializa y por eso me responsabilizo de ello porque todo ocurre por algo y que mi hermana sin ella saberlo está siendo mi maestra para que purifique mi karma.

Cuando tengo pensamientos negativos que me hacen sentir mal como por ejemplo cuando veo cualquier horror del telediario, visualizo muchas flores de todos los colores y formas, hasta tal punto que cubro la imagen con flores e instantáneamente se me olvidan todas las malas sensaciones.

>>INSTRUCTOR

Ahora quiero hacer hincapié en esta frase o forma de pensamiento *"También intento ponerme en su lugar para poder entender el porqué de esto."* Este es un

pensamiento muy común y que se encuentra grabado profundamente en el interior de todos nosotros, pero su semilla no trae el fruto que se pretende. Por ahora guardarlo para volver a examinarlo en alguna de las lecciones futuras... y entonces lo comprenderéis mejor.

En realidad, todos aquellos o todos aquellos que se opone a nosotros nos enseña más que aquello que sigue nuestra corriente, porque en esto que está de acuerdo con nosotros ni le prestamos atención. Por eso las personas con las que chocamos son las que más nos pueden enseñar, y aparecerán una y otra vez... no hasta que estén de acuerdo con nosotros, sino hasta que aprendamos la lección que no hay nada que esté en desacuerdo con nuestro verdadero yo (el alma).

Hay muchas formas de trabajar con el pensamiento. La forma que expones para cambiar los pensamientos nos puede servir y es muy útil en nuestro estado actual de desarrollo... Por eso practicamos cambiando lo que vemos mal con otros pensamientos, pero de esta manera tapamos, por así decirlo, pero no transmutamos... que es la finalidad. Según vayamos cambiando lentamente y el alma se vaya expresando cada vez más, esas mismas imágenes que ahora vemos y nos transmiten horror, serán comprendidas de otra manera y entenderemos, y al entender ya no nos causarán más incertidumbre ni miedo y entonces no tendremos que tapar o suplantar nada, porque la comprensión vendrá de dentro en lugar de fuera.

CRMR-----

Me ha gustado mucho la lección, creo que me aclara mucho en cuanto a cosas que me han pasado repetidas veces en la vida. Y de hecho, voy a empezar a aplicar el ejercicio propuesto con todos los pensamientos negativos de los que sea consciente.

Entiendo que los pensamientos correctos son relativos al momento evolutivo de quien los tiene y por ello, no debemos juzgar y comprender

desde nuestro lugar, que como humanos y dentro de la gran labor iremos realizando cada cual nuestro camino hasta llegar a la consciencia del Alma.

Aun así, se me plantean dudas que, aunque no han salido en los temas, sé que me he encontrado con ellos. La duda es: en ocasiones mis pensamientos quieren ser correctos y creo que lo son, pero resultan divergentes a mis emociones.

Un ejemplo hipotético que formulo en primera persona para aclarar... Para entender mejor la lección... La intensa ansiedad consecuencia del estrés de mi marido provoca que se comporte de manera hostil en muchas ocasiones. Su "agresividad" ante otros conductores, ante un error en el plato que está cocinando o ante cualquier cosa que rete a su paciencia, provoca una alteración en mi sistema corporal, emocional y espiritual que termino pensando si quiero o no seguir a su lado. En realidad, si quiero seguir a su lado, pero no sé si quiero perder la calidad de vida que yo he logrado por mí misma... Me he separado y he estado muy bien sin él, pero el amor sigue surgiendo y queremos seguir compartiendo. No nos necesitamos, pero nos queremos.

Es más que comprobado que nuestro amor y comprensión es muy fuerte. Ambos comprendemos nuestras razones y apoyamos nuestros pasos y decisiones, tanto el uno como el otro. Todo es muy respetuoso. Aun así, muchas veces me cuesta mantenerme lejos de esos pensamientos negativos que me alejan de mi propósito de seguir a su lado. Aceptarlo parece la solución. ¿Sería la solución aceptar mi vida en contacto a esta realidad? ¿Qué estoy haciendo yo para crear esta realidad de mi marido? Podría pensar "mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espíritu está en paz" pero la realidad emocional es más fuerte que la voluntad o los pensamientos positivos... y no puedo creerme que estoy en paz pues mi emocional me lo dice bien claro...

>>INSTRUCTOR

Tus dudas sobre las divergencias entre pensamientos y sentimientos, es algo que iremos abordando en las lecciones/cursos siguientes, y ahora no se puede explicar todo ello, más que nada porque hay que practicar para comprender... y la práctica requiere mucho tiempo. Sin embargo, te adelantaré a ti y al grupo, para dejarlo en espera de demostración, que un sentimiento no es más que el impacto de una forma mental sobre el campo emocional del individuo. No tiene una realidad aparte y separada. Si sentimos algo, es porque hay una o varias formas de pensamiento que están provocando esos sentimientos, en su intento de descender (primero sobre el campo emocional y después sobre el campo de energía física) para adquirir expresión material y así cumplir con el propósito para el que fueron construidas. Lo que sucede en este caso es que NO somos conscientes de las causas (pensamientos de origen) pero no podemos sustraernos de su impacto o sentimiento, porque somos mucho más conscientes de nuestro campo emocional que del mental. Si esas formas de pensamiento son eliminadas, inmediatamente, su impacto o sentimiento asociado desaparecen también.

Creo que, con esto, estoy dando indicios a toda tu exposición final. Toda la realidad que sentimos (de nosotros o de los otros) es la forma en que nuestro campo de frecuencia emocional interpreta los impactos de energías de aun mayor frecuencia y a las que llamamos mentales y que nosotros mismos estamos poniendo en movimiento o activando... y si nuestra realidad emocional es el efecto de nuestra realidad mental, ¿a dónde tendremos que acceder para dirigir nuestra vida? Esto es lo que llamamos polarización mental...Ascender a la cabeza... aprender a dirigir desde arriba... y todo lo que haremos en el futuro va dirigido hacia esto.

RQRT-----

Una de las cosas que me están causando problemas en mi día a día es el concepto que tengo del dinero y me gustaría seguir cambiándolo. Afortunadamente, no tenemos problemas económicos, pero antes de conocer a mi actual pareja, siempre he vivido contando cada euro y con el

pensamiento de que tener dinero era malo porque “las personas que tienen mucho dinero son materialistas y no cultivan el espíritu “(dogma) y como yo no quería ser materialista, no “quería” tener dinero, pero a la vez me quejaba de no tenerlo. Otro dogma que me había creado era que no me merecía tener dinero por un problema de autoestima que he estado trabajando y el cuál he mejorado bastante.

Hoy en día sigue siendo una contradicción para mí.

1. Analizándolo en profundidad y contestando a las preguntas que plantea el ejercicio como:

¿Qué trata de enseñarte? ¿Qué lecciones contiene? Todavía no he conseguido hacerlo muy consciente o por lo menos interiorizarlo, pero creo que una de las cosas que quiere enseñarme es que el dinero no es ni malo ni bueno, sino que simplemente es. Lo importante es lo que se hace con él y si va en consonancia a alcanzar el Plan Divino. (Esto queda muy bonito, pero en mi día a día me sigue costando aplicarlo en ciertos momentos).

¿Por qué has considerado una molestia? Lo considero una molestia por el malestar que me genera y lo voy a explicar con un ejemplo: Yo trabajo para ganar dinero y poder vivir de una forma digna y además tengo la suerte que me gusta mi trabajo. Bien, con ese dinero que me “sobra” después de pagarlo todo puedo hacer varias cosas (y he aquí mi conflicto): utilizarlo en ayudar a los demás que están pasando dificultades, o utilizarlo en lo material y el ocio individual (que por otro lado creo que me merezco, es como un premio). Mi cabeza creo que lo interpreta de una forma errónea. Es decir, yo puedo gastarme 200 € comprando unos zapatos que si son para alguien que lo necesita no me importa, pero si son para mí me crean conflicto (excepto si es por salud).

2. Aceptarlo. Esa parte es la más complicada porque no sé cómo hacerlo.

3. Reemplazar pensamientos negativos por positivos. Esto sería algo como:

-lo material del dinero es ello en sí mismo por lo que lo positivo sería utilizarlo con conciencia.

- me sigue costando coger el dinero que me gano con mi trabajo. El lado positivo sería que el dinero no es más que algo que se ha inventado el hombre en su día a día y en este sistema en el cuál vivimos es necesario para vivir. “Todo” cuesta dinero.

Esto es todo lo que conseguido hacer esta semana.

>>INSTRUCTOR

Esto que has escrito es todo un ejemplo completo del ejercicio de esta semana. Es una bendición para el grupo poder disponer de esta experiencia, porque de alguna manera es el grupo (como energía abstracta con actividad de transferencia e intercambio) el que ayuda a resolver cada uno de los problemas aparentemente individuales. La respuesta la tiene que encontrar cada uno después de trabajar con sus propios análisis, y de este modo seguirá dando los pasos que necesite para resolverlos. Si alguien tratara de dar una solución o respuesta concreta al problema de otro, en realidad sería la respuesta que se está dando a sí misma, y no tiene por qué ser la respuesta necesaria para la otra persona. Solo uno mismo (no la persona, sino el alma que se encuentra unida y formando parte de la conciencia colectiva y la visión espiritual) es la que puede encontrar la respuesta perfecta y liberadora a cada problema planteado por cada personalidad.

MJDG-----

Cada uno de nosotros crea su realidad a partir de sistemas de creencias inconscientemente elegidos. La calidad de nuestra experiencia de vida depende de nuestra manera de percibirla. Así, podemos cambiar nuestra manera de experimentar la vida y hacer de ella algo mucho más agradable y satisfactorio cuando cambiamos nuestros pensamientos. Si aprendemos a elegir y cambiar conscientemente nuestros sistemas mentales podremos

cambiar a un sistema de pensamiento que nos permita reaccionar serena y eficazmente a los azares de la vida, Así, seremos libres de generar la experiencia de la realidad que nos convenga.

Trabajar para liberar nuestra conciencia de la identificación con nuestro sistema de pensamiento es el objetivo de todo trabajo sobre uno mismo, a nivel personal y transpersonal. Si queremos cambiar nuestra vida debemos ensanchar nuestra percepción de ésta y no intentar cambiar el universo para encajarlo con nuestras limitadas ideas.

Practica:

Pensamiento negativo: percibir la muerte como un final; lo cual la define como algo dramático, horroroso e incluso terrible.

Pensamiento positivo: la muerte no puede ser este final absurdo y desconsolador; al contrario, puede ser la ocasión de una experiencia muy rica de conciencia, un nacimiento a mundos más sutiles en que nos volvemos más conscientes de nosotros mismos que cuando nos encontramos encerrados en un cuerpo físico. No hay una muerte final, a lo sumo un cambio de forma. Esta forma de percibir la muerte atenúa la pena cuando alguien se marcha antes que nosotros y nos permite acompañar sanamente a alguien cuando se va.

Lo que nos resulta muy útil es estar conscientes de lo que producen algunos de nuestros pensamientos actuales para evaluar si estas formas de pensar alimentan nuestra satisfacción y bienestar o no. Y podremos cambiarlas si las consideramos inapropiadas e incluso dañinas.

El ser humano llega a ser libre cuando aprende a usar su mente en vez de ser manejado por ella.

>>INSTRUCTOR

Has ofrecido al grupo una muy valiosa aportación tanto desde el punto de

vista del entendimiento como desde la realidad práctica de este entendimiento. Aunque el ejercicio de esta semana se dirigía a evaluar y tratar con pensamientos más cotidianos y de menos trascendencia, para poder ser trabajados más fácilmente por los que se inician, tu ejemplo más trascendente tiene también un gran valor demostrativo.

RYLV-----

Creo que la felicidad o infelicidad del ser humano depende de sus pensamientos en un primer lugar. Cuando comencé a practicar la meditación me empecé dar cuenta de cómo estaba la "loca de la casa" como decía Santa Teresa, que es la mente con sus pensamientos y la implicación o no que podía empezar a tener con ellos. Intento observarlos lo más que puedo, aunque no siempre lo consigo, para poder ser consciente de lo que puede venir de mí y lo que puede ser inculcado, ya sea a nivel social, familiar, cultural, etc. ya que debido a ellos puedo sentirme mejor o peor, cuando no estoy siendo consciente de lo que me están produciendo. Esto me hizo darme cuenta de que yo no soy mis pensamientos, sino que mi responsabilidad es saber dirigirlos de la mejor forma posible y sobre todo del poder que pueden llegar a tener, ya sea en lo positivo, como en lo negativo. Porque lo que si he podido ir viendo y experimentando es que lo que creer lo creas y os contaré algo para compartirlo con vosotr@s: Durante mucho tiempo sentí, que mi vida no estaba en la ciudad y que yo quería vivir de otra manera diferente de como lo estaba haciendo, estuve mucho tiempo buscando formas alternativas para poder hacerlo, de forma comunitaria, con grupos espirituales, pero no era el momento, hasta que apareció en mi vida la persona con la que podía compartir ese proyecto y que yo ni siquiera lo sabía, así como él tampoco y que es mi actual pareja, que después de tener una meditación en conjunto nos llegó la idea de poder crear una casa rural en la zona por la que nos encontrábamos en ese momento que es la Vera, un lugar maravilloso, pues todo se fue dando para que esta idea que empezó a germinar se pudiera llegar a materializar y la circunstancias favorecieron esto, a mi pareja le dieron un Ere (lo que para otras personas sería terribles) y gracias a eso él pudo cambiar de vida y empezamos a poder materializar nuestro pensamiento en el que ahora

estamos, después de una serie de situaciones muy "mágicas" ya que el Universo creo que también confabula cuando algo se tiene que llevar a cabo, pero primero nosotros tenemos que poner la Energía y la Fuerza desde nuestro pensamiento.

Por otro lado cuando una idea no me parece constructiva o positiva, es decir, no me aporta nada favorable suelo decir "rechazado y cancelado", tanto hacía mí misma como si lo escucho de otra persona, incluso se lo digo a ell@, intento que los pensamientos negativos no sean los que primer en mi mente, eso no quiere decir que no sopeso las situaciones y vea los pros y los contras pero no me interesan las ideas limitantes, ya que si somos parte del Creador, nosotros también somos cocreadores y si El/Ella pudo hacer todo esto nosotros a nuestro nivel también podemos.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente como dices *"la felicidad o infelicidad del ser humano depende de sus pensamientos en un primer lugar"*. Esto se refiere principalmente, no a los pensamientos pasajeros que nos llegan atraídos por nosotros, sino a las profundas formas de pensamiento y de creencias que mantenemos. Cuando decimos que "nosotros somos así y así" entonces estamos haciendo una declaración de principios a los que no renunciaremos porque nos hemos identificado con esta identidad y la queremos conservar. Son estas formas profundas de pensamiento las que están generando efectos constantes a nuestro alrededor, atrayendo circunstancias, haciéndonos sentir de determinado modo etc. Muchas de estas formas de pensamiento profundo todavía no han podido llegar a la manifestación porque no se han creado las circunstancias que lo permiten, y por tanto hay muchas formas de pensamiento creadas en encarnaciones anteriores que están por manifestarse y algunas es posible que lo hagan durante la presente encarnación y muchas otras de las que estamos construyendo en la presente, tendrán que esperar a futuras circunstancias que en esta encarnación quizás no puedan darse. Con esto quiero decir que entre la creación de una forma de pensamiento y su materialización puede pasar mucho tiempo e incluso muchas vidas... pero esa energía acumulada

persiste y se mantiene hasta que puede ser realizada de una manera (materializada) o de otra (transmutada).

Aunque tienes mucha razón cuando dices que *"pero primero nosotros tenemos que poner la Energía y la Fuerza desde nuestro pensamiento"*, existen muchos elementos en el proceso creativo, pasando por la motivación, la concentración, la proyección y la materialización etc. que todavía no hemos aprendido a manejar. Esto es a lo que se ha llamado "magia". Muchas personas se desesperan porque no se cumplen sus expectativas con suficiente rapidez, y es que no saben cómo manejar todo esto... No se trata de pensar (como creemos que se piensa) sino de pensar correctamente y esto es una actividad verdaderamente difícil para el principiante... tan difícil como montar un caballo salvaje, sin haber aprendido siquiera a montar en un caballo de recreo. Es difícil saber cuándo fueron creadas o asumidas estas formas de pensamiento, y tampoco sirve de mucho conocerlo, nuestro trabajo estriba en aprender a montar y aprovechar las circunstancias, adaptando la monta al terreno, empezando por lo fácil para ir subiendo poco a poco el grado de dificultad.

También me gustaría hacer especial mención a esta expresión que has utilizado: *"Por otro lado cuando una idea no me parece constructiva o positiva, es decir, no me aporta nada favorable suelo decir "rechazado y cancelado"...* porque es muy fácil que esta forma de pensamiento se convierta en una forma separativa y egocéntrica, en la que la persona que lo utiliza asume la posición de juez, partiendo de una serie de ideas sobre lo bueno/malo o verdadero/falso o correcto/incorrecto.... en este caso ya habríamos caído en nuestra propia trampa... y hay muchas trampas como esta en el camino.

La actividad del Alma va sintetizando lentamente la interpretación de los pares de opuestos, hasta alcanzar un estado de síntesis o aceptación, diríamos una visión más amplia que la de nuestra persona o personalidad, y más amplia inclusive que nuestro grupo... Esta síntesis se va convirtiendo en Amor, Aceptación e Inofensividad.

Al final llegamos a la conclusión que hemos visto en la lección: No hay pensamientos buenos y malos o correctos/incorrectos en valor absoluto... sino que todo es relativo al fin que se persigue, al plan establecido, y en cualquier caso hay que aceptar que otros se permitan pensar lo opuesto a nosotros, y si lo comprendemos realmente no necesitamos rechazarlo, o cerrar puertas, que es lo que hacemos cuando nos afecta, y nos afecta cuando no lo hemos comprendido. La maestría no es cerrar, sino abrirse completamente desde un estado donde nada puede afectarte negativamente porque eres capaz de comprenderlo y aceptarlo. Esto es verdadero AMOR.

BNSZ-----

Yo siento que en realidad que el pensamiento sea negativo y sobre todo me afecte, está en mí en la medida que lo alimento y le doy "cancha". Si soy capaz de dejarle pasar, como una nube, el mismo se disipa al no ponerle resistencia y no luchar con él.

Para mí lo esencial es no enfrentarnos a los pensamientos negativos sino aceptarlos y dentro de esa aceptación buscar su origen y el resorte que nos lleva a ellos y a través de dicha identificación poder poco a poco disminuir su número e intensidad y sobre todo conseguir, convertirnos en espectador de nuestros propios pensamientos y con ello, no juzgarlos ni etiquetarlos.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente cuando luchamos con los pensamientos, estamos reforzándolos más y aumentando su repercusión sobre nosotros.

Entonces si decidimos centrarnos en las cuestiones positivas, para reforzarlas y nos vamos volviendo más abiertos e "indiferentes" a los pensamientos negativos e intentamos no prestar excesiva atención en ellos, estamos cambiando lentamente el curso de nuestra polaridad mental.

BRVL-----

Los conceptos de esta lección me son conocidos. En algunas ocasiones

había hecho el ejercicio de sustituir pensamientos negativos por positivos. La diferencia es que en esta ocasión era sustituir los negativos por los opuestos positivos y no simplemente por pensamientos positivos. Hasta que no hice este ejercicio, no fui capaz de responder a las preguntas iniciales de la lección. ¿Qué está tratando de enseñarte? ¿Qué lecciones contiene? ¿Por qué lo has considerado una molestia?

El ejercicio “de los opuestos”, observando y analizando, me hizo comprender y me reveló las respuestas a las preguntas anteriores.

Como nos explica muy bien el texto de la lección, nosotros mismos somos quienes generamos nuestros pensamientos. Si somos capaces de tomar el control de estos, primero haciéndolos conscientes y luego reemplazándolos por sus opuestos, recuperamos nuestro poder y se lo quitamos a los pensamientos.

La parte de la aceptación aparentemente es sencilla. Puedes decirte a ti misma que aceptas todo, pero es mucho más complejo que eso. Hay que integrar esa aceptación en nuestro día a día, de tal forma que la molestia deje de serlo. En mi caso, ha sido lo más costoso y sigo trabajando en las dos molestias que elegí para el ejercicio. Es verdad, que poco a poco se van diluyendo tanto los pensamientos negativos como las emociones que me provocaban

>>INSTRUCTOR

Cuando compartimos nuestras experiencias con los ejercicios, ayudamos a otros a entender que sus problemas son los mismos, y que las dificultades son muy parecidas, de esta manera nuestras pequeñas victorias y descubrimientos se vuelven puerta abiertas por las que otros compañeros pueden transitar. Si por el contrario nos vemos limitados y no sabemos cómo superarlos, el amor y la solidaridad grupal que puede reconocer este intento como un intento que se hace en nombre de todos, se vierte sobre el que práctica, dándole renovadas fuerzas y anudándole a levantarse con

más fuerza. Todos estamos comprometidos porque trabajamos desde y para el avance grupal.

Además, has podido describir muy bien una de las claves: *"Si somos capaces de tomar el control de estos, primero haciéndolos conscientes y luego reemplazándolos por sus opuestos, recuperamos nuestro poder y se lo quitamos a los pensamientos."* El poder que recuperamos no es el poder de la personalidad separada y egoísta, sino que el Alma recupera el poder sobre su propio mundo (personalidad) que órbita alrededor de él. Entonces puede dirigir este poder hacia un propósito definido... que debería ser el propósito de su propia existencia, en comunión con el propósito divino, del que no puede separarse.

Con el tiempo aprenderemos que la aceptación no es en sí mismo un movimiento emocional que se emite desde el plexo o desde el corazón. No podemos cambiar el signo y la polaridad de las emociones desde las mismas emociones, sino desde las causas de las emociones... y estas causas son mentales. Por eso llegaremos a entender que la aceptación solo puede practicarse realmente sobre algo que se ha comprendido previamente. No puede haber amor verdadero sin comprensión ni entendimiento. Cuando llegemos a entender completamente que la persona que tenemos enfrente sea quien sea y haga lo que haga, es verdaderamente una expresión del Alma, del mismo Alma en la que ambos estamos unidos, es cuando verdaderamente le amaremos y aceptaremos. Nuestro trabajo es llegar a este entendimiento, y para llegar a este entendimiento deberemos practicar y experimentar una y otra vez muchas circunstancias y estados de conciencia diferentes. Si no entendemos realmente ni nuestra relación divina con la vida que habitamos, ni nuestra relación con los otros seres que viven dentro de esa misma vida, no podemos amar, por mucho que lo intentemos. Lo más que podemos llegar es alcanzar un estado emocional y momentáneo de agradable satisfacción y de empatía al que muchos llaman amor., aunque ese amor no es más que un estado momentáneo y de algún modo ilusorio.

GZMG-----

Es un tema muy interesante el del pensamiento positivo, tenemos una parte del cerebro que trata de protegernos, su función es que estemos a salvo y para ello trata de evitarnos todo aquello que nos pueda perjudicar, está localizado en el cerebro reptiliano y siempre se dispara antes de cualquier otra orden. El problema es que es la parte más animal de nosotros mismos y no tiene en cuenta el razonamiento lógico, de aquí surgen la mayoría de los pensamientos automáticos que nos hacen evitar, temer, huir...si sustituimos esos pensamientos de forma coherente (si hay un peligro real, debemos de reaccionar de forma adecuada) por los pensamientos positivos estamos tomando control sobre nuestra mente y nuestras emociones de forma consciente. Trabajo mucho con esta forma de pensar y nunca está de más recordarla y practicarla, muy buena semana con este ejercicio, un saludo.

>>INSTRUCTOR

Es muy cierto que tenemos estas respuestas automáticas grabadas en nuestra parte animal (por así decirlo) como consecuencia de nuestro pasado más lejano. Después el hombre adquiere autoconciencia y desarrolla una experiencia diferente que le lleva a una comprensión más sofisticada. Su autoconciencia le lleva a una percepción separada de la realidad y perfecciona su mecanismo de entendimiento y hace evolucionar su mente hasta límites insospechados. En parte, como consecuencia de esta evolución surge ese entendimiento lógico e inteligente, que lentamente debe ir sustituyendo o transmutado sus reacciones inconscientes y automáticas creadas en su pasado... Pero el despertar de la conciencia del alma eleva nuevamente la realidad humana a una octava superior.

Lo mismo que las respuestas instintivas deben ser trascendidas con respuestas más inteligentes y "lógicas", cuando el Alma aparece, esas respuestas lógicas deben ser transmutadas en respuestas diferentes... de una naturaleza mucho más compleja y sofisticada que podríamos acercarnos a entender como "intuitivas". La intuición del Alma debe

transcender la lógica de nuestra existencia separada, aunque creativa, del hombre moderno que aspira a convertirse en un pequeño dios. El ego debe ser transcendido y la lógica también... Una parte de la humanidad evoluciona hacia la consecución de ese pequeño Ego que tiene que hacerse más fuerte y por tanto desarrollar un conocimiento y uso de las capacidades mentales que le permitan controlar y ajustar las respuestas emocionales inconscientes... Pero otra parte de la humanidad que ya alcanzó un grado suficiente de control mental se encamina ahora hacia un mejor comprensión y uso de esas facultades intuitivas que ubicamos en eso que llamamos Alma. Por desgracia la lucha entre estas partes está servida... y en cada uno de nosotros sigue trabajando un mecanismo instintivo-emocional inconsciente, otro mecanismo menos utilizado de actividad mental, y otro mucho más escondido y oculto de verdadera intuición que también lucha por hacerse escuchar. El conflicto ente las partes, antes de la aparición de la intuición, se suele llamar integración de la personalidad. y en esta integración se invierten unas cuantas encarnaciones. Los entendimientos e intuiciones que hoy podamos incorporar a nuestra experiencia real serán los escalones sobre los que nos apoyaremos mañana y en las encarnaciones futuras...

Sigue practicando y elevando la frecuencia de cada acto y de cada comprensión a las cuotas más altas posibles en cada momento.

SLHR-----

Esta semana he ido asimilando y practicando cada día el tema planteado sobre el positivismo del pensamiento.

Me alegra saber que he ido aplicando en la mayor parte de mi vida esta premisa, aunque bien es cierto que en los últimos años, he caído un poco en la negatividad, causada, por un giro en mis pensamientos, anticipándome a los acontecimientos... y así me venían a la cabeza frases como "me he equivocado", "aquí no estoy bien", "no me gusta esto o lo otro", "la gente que me rodea me trata mal", "tenía que haber hecho ... y no...", "esto no es justo", "esto me hace daño"... Lo que desembocó en un calvario, poco más o menos, en sufrimiento... Y, todo ello me ha

llevado a replantearme la existencia, en otros términos, y a acercarme más a lo espiritual.

Hace ya un año aproximadamente que intento pensar que “todo es perfecto y necesario” para mi evolución espiritual, y que todo lo que nos ocurre es parte del aprendizaje, si bien, en muchas ocasiones, me cuesta llevarlo a la práctica.

Esta semana, he ido observando todo lo que me producía contrariedad, y me he hecho las preguntas planteadas en la lección, escribiendo los opuestos a los pensamientos negativos, reemplazándolos por positivos, el resultado fue sentir, en numerosas ocasiones, un gran alivio al darme cuenta de que no siempre los pensamientos son verdad, sino que los utilizamos para protegernos, que muchas situaciones que tildamos de negativas, no son más que producto de aplicar pensamientos erróneos aprendidos a través de los años en el que el protagonista es nuestro EGO. Tomando distancia con él, la contrariedad se desvanece y si le aplicamos amor, el resultado es grato y nos aligera el peso. Además, me ha ocurrido que esa misma situación ya no se ha repetido, imagino que porque al no tener la misma percepción y aceptarla, no me ha afectado de la misma manera. Sigo practicando a diario la meditación, esta semana me ha costado centrarme un poquito más.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices: *"Hace ya un año aproximadamente que intento pensar que “todo es perfecto y necesario” para mi evolución espiritual, y que todo lo que nos ocurre es parte del aprendizaje, si bien, en muchas ocasiones, me cuesta llevarlo a la práctica"* ¿Por qué no funciona esta forma de operar? Estas son más bien intenciones vagas, sin forma concreta y por tanto no tienen fuerza suficiente para convertirse en realidad. Son más bien deseos en los que se intenta creer, pero sin excesiva convicción y por supuesto con muy poco entendimiento. De esta manera eso no funciona. Sin embargo, cuando te has dedicado a observar y

practicar de forma más concreta, has podido entender mejor el asunto. Cuando lo hacemos así nos acercamos más y vemos los detalles...aunque después deberemos nuevamente alejarnos para observar el sentido completo de un vistazo.

Por eso cuando describes tu experiencia semanal y tus resultados, te puedes quedar algo más sorprendida sobre sus efectos...Son reales.

Lo que has expresado sobre tu observación es justo lo que pretendía esta lección. Que practicaseis una técnica muy concreta y simple, y que observaseis sus resultados. Cuánto más comprometido se ha estado con esta práctica, cuánta más conciencia y sinceridad y voluntad y amor se pusiese sobre ella, más evidentes son los resultados.

Esta aportación que haces es muy valiosa para el grupo, desde su aplicación práctica. porque muestra claramente el camino que debemos seguir. El uso de la especulación y la acumulación de conocimiento no es válido... la experiencia lo demuestra.

CSDZ-----

Esta semana fue muy interesante; como les había contado yo he estado en un proceso para ser más tolerante, entonces tengo identificado un problema sé por qué esta y para qué, entonces ejercite mi mente con algo muy cotidiano, pude verme con pensamientos repetitivos q me ocupaban muchos momentos en mi día desgastándome mentalmente, los trabaje los hice más conscientes y los cambie a positivo, esto no es cosa fácil por q no es cambiarlos simplemente a positivo y ya ...listo ..no es cambiarlos desde adentro des del alma..... no de boca para fuera. y esto no es tarea fácil, también me di cuenta q estaba cayendo en minucias esas cosas q son tonterías, pero uno se pega para justificar su forma de pensar otra cosa fue q salió la adivina q hay en mí, eso de pensar por los demás y asumir q lo q pensamos sobre lo que está pensando esa otra persona es verdad nos pone en un conflicto y un desgaste total. definitivamente el problema no es lo q

la gente piensa, el problema está en lo que pensamos con respecto a eso q nos molesta.

>>INSTRUCTOR

Tu experiencia es muy ilustrativa para el grupo, y tu trabajo semanal te ha servido para obtener un poco más de conciencia de cómo funciona este proceso y nos acerca más a conocer cómo tratarlos. *"pude verme con pensamientos repetitivos q me ocupaban muchos momentos en mi día desgastándome mentalmente"* Este mecanismo nos ocupa una gran cantidad de tiempo a todos, y como podréis comprender, no es nada positivo para nuestro desarrollo, sino todo lo contrario. La actividad mental no debe funcionar automáticamente o mejor dicho no debería funcionar como respuesta a nuestro impulsos emocionales e instintivos, que es lo que sucede, sin que nosotros nos demos cuenta. La mente es la herramienta principal con la que el Alma actúa para controlar y dirigir la personalidad hacia algún fin...

"los cambie a positivo, esto no es cosa fácil por q no es cambiarlos simplemente a positivo y ya ...listo ..no es cambiarlos desde adentro des del alma..... no de boca para fuera. y esto no es tarea fácil". Verdaderamente no es nada fácil, y por supuesto que la realidad solo se puede cambiar desde dentro hacia afuera (desde el alma hacia la personalidad) en lugar que desde afuera hacia adentro (como solemos tratar de hacerlo habitualmente). Ahora estamos aprendiendo a observar y también experimentamos los que sucede cuando actuamos conscientemente. Más adelante, cuando estemos preparados, entenderemos y estaremos preparados para utilizar técnicas subjetivas (desde el Alma) para hacer estos cambios mucho más efectivos.

También has reflejado algo que es muy común a todos, y seguro que la mayoría se siente identificado con estas palabras: *"otra cosa fue q salió la adivina q hay en mí , eso de pensar por los demás y asumir q lo q pensamos sobre lo q está pensando esa otra persona es verdad nos pone en un conflicto y un desgaste total"* Lo más importante es ahora reconocerlo cada vez que sucede y después aceptarlo

como parte de nuestro proceso evolutivo inconsciente. "No debemos rechazar nada de nosotros mismos" sino entender que ahora no nos sirve para llegar a donde queremos y que deberemos aprender a cambiarlo por otra cualidad más eficiente.

Tu conclusión es plenamente cierta y contiene la clave para afrontar el cambio: *"definitivamente el problema no es lo q la gente piensa, el problema está en lo que pensamos con respecto a eso q nos molesta"*. Si no llegamos a esta conclusión con completo entendimiento, no podremos realizar ningún cambio en nosotros mismos y por tanto en nuestro entorno.

LNHR-----

Desde que me decidí a recorrer este sendero (incluso antes de la lección 1) mi mundo está aún más patas arriba y esta semana no ha sido excepción. He conseguido meditar todos los días, lo cual me ha ayudado a salir del "torbellino" y poner los pies en la tierra, ya que tengo la costumbre de "irme" y vivir ahí arriba, en la cabeza, dándole vueltas. Pese a ello el ejercicio de esta semana no ha sido fácil. Lo más difícil ha sido identificar la raíz de mis pensamientos negativos porque se camuflan unos con otros, están entrelazados, cuando deo que se abra la puerta entran todos de la mano, unos detrás de otros justificando la emoción que va asociada y manifestando situaciones donde esta se refuerza. Me anima como a algunos de vosotros, saber que formo parte de un grupo y que estamos juntos en esto.

>>INSTRUCTOR

Esta es la fe y la fortaleza que se requiere de cada uno...Podremos intentarlo, aunque no sea fácil y aun a pesar de ello darnos cuenta de que, aunque de forma silenciosa nos está sirviendo. Podremos pasar la semana pegándonos con los ejercicios y con nosotros mismos, pero aun así aprendemos... observamos y aprendemos.

PTCM-----

Primero que todo quiero pedirles disculpas por colocar tarde mis comentarios, tenía 8 meses sin ejercer ninguna actividad laboral y hace poco comencé con una que no había exigido mucho tiempo de mi parte pero que me mantuvo bastante ocupada el fin de semana pasado.

Creo que con sólo dos lecciones este curso ha roto muchas estructuras en mí.... La lección 2 me enseñó a no juzgar ni a las personas ni a los pensamientos incluso a las circunstancias. Es una lección de tolerancia y respeto hacia cualquier persona que aparentemente sea distinta a mí por lo que me siento liberada porque ya no me molestan algunas cosas o circunstancias que vivo y estoy aprendiendo a ver todo con los ojos del amor... Por ejemplo, conozco una persona que sólo vive hablando de lo que compra y de sus viajes, y que no da dinero a nadie ni por caridad, siempre me molesto esa actitud y de verdad que ahora lo comprendo, sé que está aprendiendo y que incluso ese estado de conciencia es necesario para su evolución y esta última semana las veces que me he acordado de él lo he hecho desde el amor y la comprensión y no desde la crítica.

En cuanto a las circunstancias que me molestan todavía están, pero estoy aprendiendo a verlas como mis "maestras" y aunque hay algunas que todavía no sé qué puedo aprender de ellas, me estoy enfocando en saber que puedo aprender y que pensamientos debo cambiar y me siento como si se me estuviera quitando paulatinamente un peso de encima.

>>INSTRUCTOR

La vida es cambio. Todo está cambiando a cada instante. Nosotros somos un (Alma) que experimenta conciencia en su viaje a través de una realidad cambiante. La resistencia al cambio produce dolor (porque es una especie de negación de la experiencia consciente). La alegría proviene de permitir que esa conciencia se mueva a través del cambio y se adapte constantemente al mismo sin ofrecer resistencia. Unas veces trabajamos (y esto nos ayuda a experimentar y hacer consciente esta experiencia y

adaptarnos y crecer y evolucionar y mejorar esa realidad) y otras veces nos encontramos en el Paro (experimentando otro tipo de realidad con sus correspondientes relaciones, problemáticas y oportunidades). Pero estemos donde estemos, nuestro Alma sigue adquiriendo experiencia y sigue creciendo en conciencia y perfeccionando su actividad y su instrumento. El Alma Unificada de la humanidad experimenta a través de la conciencia distribuida a través de cada célula o ser humano, una parte de la realidad material donde habita y vive. Cada persona es un emisario de esa conciencia, y por tanto cada emisario debe vivir una parte de esa realidad, crecer y adaptarse a la misma. Unos son ricos y aportan su experiencia sobre el uso de la riqueza. Otros son pobres y aportan su experiencia sobre el uso de la pobreza... para el Alma misma no hay diferencia. Cada uno hace su parte del trabajo y se especializa en cada encarnación en un sector particular de la experiencia. Nuestros juicios y prejuicios provienen de una percepción equivocada de nosotros mismos y de nuestra realidad. Por eso avanzar en esta comprensión de nuestra unidad de conciencia (alma) evolucionando dentro de múltiples formas (físicas, emocionales y mentales = humanas) nos ayuda a dejar de juzgar y criticar a otros emisarios que se encuentran realizando su trabajo lo mejor que pueden (porque detrás de ese trabajo está la conciencia del Alma (individual /colectiva).

Estamos en los primeros pasos de la comprensión y por eso los primeros resultados serán muy superficiales. De acuerdo con la profundidad de nuestro entendimiento provendrá la profundidad de nuestra experiencia, pero al principio solo se producen destellos momentáneos que nos pueden animar enormemente, pero que tampoco nos deben confundir. Al realizar los primeros pasos podemos llegar a pensar que ya sabemos andar, y esto está todavía muy lejos. Las primeras victorias tienen que ver con la aplicación de la percepción a las capas más superficiales y conscientes, pero no dudéis que lo más duro está más adentro... anidando en el

subconsciente, y nuestro trabajo tiene que ser tan intenso y extenso como para abarcar poco a poco todas estas capas tan profundas. que se van a resistir, porque están tan condensadas y oscuras que necesitarán mucha luz durante mucho tiempo.

Nuestro pequeño trabajo en este curso está muy bien resumido en tu descripción final: *"En cuanto a las circunstancias que me molestan todavía están, pero estoy aprendiendo a verlas como mis "maestras" y aunque hay algunas que todavía no sé qué puedo aprender de ellas, me estoy enfocando en saber que puedo aprender y que pensamientos debo cambiar y me siento como si se me estuviera quitando paulatinamente un peso de encima."*

Algunas pequeñas cosas aprenderemos. y muchas otras será todavía poco comprensibles y manejables... pero un solo paso hacia adelante (aunque sea pequeño) es imprescindible para aprender a andar, mucho antes de que sepamos andar.

CARTA A LOS ESTUDIANTES

A menudo sucede que los ejercicios solicitados en este curso son considerados tan sencillos y conocidos por lo mucho que hemos leído sobre ello, que puede parecer una inutilidad realizarlos. Podemos pensar con total seguridad ¿Pero si eso ya lo sé? y seguimos esperando recibir algo (comúnmente un concepto o pensamiento) que no conozcamos todavía. Es nuestra esperanza satisfacer nuestras necesidades intelectuales... y cuando las satisfacemos, estamos seguros de que ya sabemos.... pero esto no es así en absoluto. Esto no es conciencia ni es saber, sino acumulación de conocimiento, que no es sabiduría. Adquirir y tener la propiedad de algo no significa ni comprender ni usar correctamente ese algo, incluso muchas veces ni siquiera lo usaremos nunca (como hacemos con muchos objetos), y esto es lo que hacemos al apropiarnos de conceptos intelectuales o formas de pensamiento.

Sabiduría es la conciencia que el Alma alcanza al experimentar algo de forma sintética en los tres planos (físico, emocional y mental), con lo cual solo se puede adquirir (desde nuestra perspectiva actual) en encarnación. El Alma crea, utiliza y experimenta a través de formas mentales...El Alma... y esto si es conciencia... pero las formas mentales que utiliza o conceptos no son conciencia sino formas y objetos que sirven para su experiencia.

Si intentamos asumir voluntaria y conscientemente la actitud del alma, y nos volvemos hacia la vida como un gran campo de experiencia "la gran oportunidad" para adquirir mayor sabiduría en nuestro viaje de autodescubrimiento... entonces no sirve de nada pasarnos la vida jugando a los dados con todos estos pensamientos y sentimientos que hemos acumulado. Ellos solo son la materia prima con la que el alma experimenta.

Solo practicando (como el alma) aprendemos a usar las leyes, y este aprendizaje abre las puertas a nuevos aprendizajes que sería imposible alcanzar sin pasar antes por el aprendizaje anterior. Si no nos hacemos absolutamente conscientes (en la práctica) de que pasamos una gran parte del tiempo pensando de forma negativa, ¿cómo vamos a poder cambiar esto? No nos vale decir "ya sé que tengo que dejar de pensar de forma negativa y cambiar", porque podemos vivir con este pensamiento, no una sino muchas y muchas encarnaciones... hasta que, en lugar de decirlo, lo practiquemos.

Además, tenemos que la experiencia grupal (síntesis de la experiencia individual) amplifica en mucho la experiencia y conciencia de los miembros de un grupo que trabaja unido y con los mismos objetivos. Digamos que la experiencia del Grupo, como una unidad sintética, es transferida directamente a la conciencia individual, por lo que el proceso de evolución y transformación es tremendamente mayor.

No es la intención de estos cursos, ni la mía propia como profesor o intermediario, transmitir ideas y conceptos (que ya han sido escritos y dictados millones de veces), porque solo las ideas que surgen y son recibidas intuitivamente desde la conciencia de cada uno, son las verdaderas para él. El propósito es crear un entorno y unas condiciones, en las cuales el alma pueda comenzar a moverse y reconocerse a sí misma, aunque en estos comienzos esto es algo similar al comportamiento de un bebe cuando acaba de despertar a la realidad del mundo en el que acaba de nacer.

Ahora de nuevo, habéis recibido otro conjunto de conceptos que os acabo de transmitir. ¿Qué vais a hacer con ellos? Solo podréis entender la realidad de estos cuando los llevéis a la práctica real.

PREGUNTAS Y DUDAS

MRCR-----

En este caso mi duda es con los “pensamientos positivos” o “correctos”. Me gustaría poner un caso práctico para entenderlo mejor, y utilizaré un ejemplo en el que yo misma me encuentro.

Teniendo en cuenta que *“un pensamiento es utilizado o construido de forma correcta, cuando te ayuda y se dirige en dirección hacia tu propósito actual.”* qué piensa, según la frase de la lección: *“Piensa, y de este modo crea pensamientos que después se convierten en formas, y estas formas se convierten en nuestra propia vida. Todos los acontecimientos y situaciones que nos encontramos en la vida no dejan de haber sido creadas con nuestras propias formulaciones mentales.”*

Y en el caso práctico de una persona que busca empleo. ¿Cuál de estas frases correspondería a un mejor “pensamiento positivo”?, ¿cuál sería el pensamiento más correcto para lograr ese empleo?

- 1.- Ya estoy trabajando (ya tengo empleo).
- 2.- Voy a encontrar un empleo.
- 3.- Este empleo es mío.

Según algunas personas debes pensar que ya posees las cosas que quieres. Para otros con pensar que lo vas a lograr, ya lo logras. Todas ellas parecen formulaciones positivas, pero, sabiendo que el propósito es encontrar empleo, ¿qué pensamiento positivo sería el más correcto para conseguir el fin? ¿En la emisión de pensamientos positivos pueden existir distintas vibraciones que te ayuden más o menos a conseguir tus objetivos?

>>INSTRUCTOR

Tiene varios niveles que intentaré aclarar a ti y a todo el grupo.

Cuando decimos que todo ha sido creado con nuestras propias formulaciones mentales... es correcto, pero hay que entender que el único que "crea" o mejor dicho formula mentalmente es el Alma. La personalidad (que no es algo diferente al alma, sino la misma alma inconsciente de sí mismo y de su naturaleza) es quién sufre (por así decirlo) los impactos o efectos de sus propias formulaciones como alma o creador que es, hasta que se hace consciente de que el mismo no es esclavo de su realidad sino su constructor "y entonces se convierte en el mago que puede crear de forma consciente... y de esclavo se convierte en amo".

Las formas de pensamiento que el alma realiza con plena conciencia y propósito son aquellas que se manifiestan más nítidas, perfectas y son más inmediatas. Las formas que construye la personalidad (alma en estado semiconsciente) tienen poca voluntad y son tan ambiguas y poco elaboradas que sus efectos son "engendros" tan reales como los moldes contruidos. Por eso la humanidad está rodeado y sometida a tantos engendros que proceden de las construcciones realizadas durante los tiempos de la inconsciencia y/o seminconsciencia.

Desde esta perspectiva, la repetición de esas formas mentales a las que te refieren no es tan importantes todavía, porque es necesario llegar a la etapa del mago (alma asentada en el plano mental con cierto grado de autoconciencia) para generar efectos controlados sobre la realidad. sin embargo, tal y como veremos en algún momento futuro, las formas de pensamiento más correctas para crear son aquellas en las que el cuadro está completo o realizado, porque cuando tu creas un plano o modelo es para expresar la realidad a la que quieres llegar... no estás dibujando un plano a medias para decirle al artesano que lo vaya realizando, sino que el plano es la imagen acabada de lo que quieres ver realizado objetivamente. Por eso

la forma de pensamiento debe ser completa en sí misma. Pero sigo diciendo que el resultado depende de varios factores sobre los que ahora no tenemos control, y por tanto las materializaciones de nuestros pensamientos actuales crean esa realidad tan ambigua e incompleta en la que nos vemos encerrados.

VRSL-----

Hola a todos. Tengo una pregunta que no para de aparecer. ¿Todos los pensamientos negativos hay que transmutarlos a pensamientos positivos? es decir, si aparecen siempre estos pensamientos negativos bajo la influencia de la misma situación y por mucho que intentes ver su lado positivo no lo encuentras ¿no puede ser que sencillamente no tengas que estar en esa situación, que lo que tienes que aprender sea a dejarla salir de tu vida? o es que estoy tan hundida en el pensamiento negativo que no me hace ver otra salida....

>>INSTRUCTOR

Lo que normalmente llamamos pensamientos negativos, como a los que tú te refieres aquí, suelen ser una mezcla de energía emocional y mental de bajo nivel normalmente controlados por nuestro estado de ánimo. Esto quiere decir que nuestras emociones nos controlan y generan y atraen toda esta sucesión de "pensamientos-negativos". Pero la causa no está ni siquiera en estos pensamientos, sino en nuestras formas profundas de pensar, y estoy hablando de creencias y/o convicciones.

Si una persona está convencida, y según sus creencias hay personas buenas y malas en la vida. Pues, en general, cada vez que se relaciona con una persona a la que interpreta como buena, se sentirá bien, y cada vez que la interpreta como mala se sentirá mal, atrayendo una oleada de pensamientos negativos que sirven para justificar esa creencia tan profundamente arraigada. Si en esta situación decide cambiar los pensamientos positivos por negativos, va a hacer un esfuerzo enorme y no

va a cambiar nada en la realidad, porque no está identificando la verdadera causa. En este caso, si la persona se siente mal ante una persona que considera mala, y se pone a hacer un esfuerzo, diciendo y pensando "esta persona no es mala, no tengo que sentirme mal.... etc." puede de forma momentánea liberar la tensión y rebajar su malestar, pero al poco tiempo y en la siguiente ocasión va a suceder lo mismo, y esto se va a repetir una y otra vez porque no está verdaderamente cambiando la causa. El problema no está en estos pensamientos/sentimientos sino en las creencias.

Si esta persona cambia radicalmente de creencia, y se identifica con la forma de pensamiento que dice "que todos los hombres son hermanos, e igualmente divinos por su propia naturaleza, independientemente de que unos estén más evolucionados que otros", entonces los pensamientos/sentimientos que atraerá cuando se encuentre con una persona menos evolucionada en conciencia, serán completamente diferentes. Si verdaderamente cree en esto, entonces la comprenderá y no la juzgará negativamente y no se sentirá mal con ella, y hasta es posible que intente ayudarla en lo posible, por muy negativos que parezcan sus actos.

¿Veis la diferencia?

Cuando se dice que hay que cambiar los pensamientos en realidad nos estamos refiriendo a las "profundas convicciones, formas de pensamientos y conjunto de creencias", y en las próximas lecciones, esto se irá comprendiendo de forma más detallada.

VRSL-----

Tengo alguna duda en la lección de esta semana, justo al final del ella dice *"Contempla las emociones de las personas a tu alrededor, reflejadas en sus palabras, y date cuenta de lo que están pensando. ¿Existe alguna similitud entre tus emociones y pensamientos y los suyos? De esta manera si tu pensamiento está siendo indebidamente influenciado, es también posible que tus pensamientos sean contrarios a los de los demás, pero si la cualidad de la emoción se caracteriza por el resentimiento, etc., sabrás que todavía*

estás siendo influenciado porque estás reaccionando." ¿quiere decir quizás que si mis pensamientos tienen una emoción negativa hacia los de los demás es porque están influenciados? ¿puede ser que de igual sean o no contrarios a los pensamientos de los demás si mis sentimientos no se caracterizan por ser negativos? Espero haberme sabido explicar, esta lección habla de cosas nuevas para mí. Gracias por todo "Instructor". Un abrazo y mucho amor a todos.

>>INSTRUCTOR

Ahora voy a intentar interpretar su significado de otra forma:

Deberíamos observar a nuestro alrededor (nuestro entorno) si las personas tienen formas de pensar parecidas a las nuestras. Seguramente que sí en gran medida. Ahora podemos comprobar si nuestra forma de sentir es bastante similar a la suya... y seguramente nos daremos cuenta de que efectivamente también es así. Entonces, si estamos influidos por las formas de pensar, también lo estamos inevitablemente en las formas de sentir. La pregunta que nos deberíamos hacer ahora es la siguiente: ¿Hasta qué punto lo que yo llamo mi forma de pensar y de sentir es realmente mía? ¿No estaré totalmente controlada y sometida por ellas, sin ser consciente siquiera de esto? ¿Son estos que llamo "mis pensamientos" míos, o son los que reproduzco del entorno? ¿No serán estos que llamo "mis sentimientos" una manera automática de reaccionar a "mis pensamientos" que son los pensamientos del entorno?

Cuando nuestros sentimientos son de resentimiento o negativos, es porque son respuestas o automatismos a formas de pensamiento que no son correctas, en relación con la dirección evolutiva del hombre (que lleva hacia las correctas relaciones y la hermandad). Un sentimiento negativo siempre es la forma de experimentar una de estas formas de pensamiento separativas y egoístas.

También podríamos determinar que si estamos influidos por un entorno cuyos pensamientos "son correctos" en el sentido que he dicho antes, entonces nuestra forma de sentir igualmente estará en relación con estos pensamientos generales o grupales, pero en este caso las respuestas emocionales traerán asociados sentimientos de paz, amor, alegría etc.

Hasta que no seamos dueños de las creencias y pensamientos queelijamos tener, y decidamos pensar lo que queramos pensar voluntariamente, estaremos sometidos a la influencia directa del entorno, y como consecuencia nuestros tipos de sentimiento también serán controlados o decididos por ese entorno.

>>VRSL

Muchas gracias, es un trabajo difícil en de intentar saber de dónde provienen los pensamientos.

>>INSTRUCTOR

En realidad, no es tan necesario saber de dónde vienen los pensamientos. El trabajo para realizar es para que entendamos que estamos sometidos a esta influencia de forma automática sin ser conscientes de ello.

Digamos que el verdadero trabajo es determinar nuestro ideal principal (Plan) en la vida (decidirlo con plena consciencia) y utilizar la voluntad para construir los caminos que nos lleven a conseguirlo... y estos caminos son formas de pensamiento o rutas para materializarlos. Haciendo esto con voluntad firme, automáticamente atraemos (el alma) hacia nosotros (hacia si misma) aquellas formas de pensamiento más acordes con ese plan, y abandona sin esfuerzo... simplemente por falta de uso o necesidad, aquellas formas de pensamiento que ya no le sirven porque le llevan a otro lugar distinto del de su plan... Veis como no hay que luchar contra nada...ni siquiera contra las formas de pensamiento que consideramos negativas...(porque al luchar las atraemos a la conciencia de nuevo). Estas

nuevas formas de pensamiento se materializarán en una realidad diferente en nuestra vida, digamos que una nueva forma de verla y experimentarla, y los sentimientos, como consecuencia de este cambio, también serán completamente diferentes y acordes con esta realidad pensada que se va materializando lentamente.

Esta este plan se irá realizando acorde con el grado de voluntad (creatividad) y concentración (firmeza) que utilicemos. y evidentemente esta nueva fuerza deberá atravesar las fuerzas de la inercia a las que fueron sometidos los campos sustanciales de nuestros cuerpos (físico, emocional y mental) y del entorno dentro del que vivimos. El alma (nuestra conciencia) no tiene que luchar contra nada, solamente concentrarse y dirigirse sin demora hacia un punto elegido y claro en nuestra mente (el ideal).

III
LAS CAUSAS DE
NUESTRA
REALIDAD ACTUAL

En la lección anterior se dijo que cada pensamiento asumirá eventualmente una forma material. En esta iremos más lejos y diremos que cada pequeño mundo particular en el que vivimos no es sino una representación de lo que hemos pensado durante nuestra existencia en tres tiempos diferentes, por así decirlo: 1-En encarnaciones pasadas, 2-en el pasado de nuestra actual vida y 3-en nuestro presente actual.

Para comprender mejor esto debemos considerar lo siguiente:

- 1.- El Alma humana encarna, no una sino muchas veces.
- 2.- Cada encarnación tiene como objetivo adquirir experiencia en los tres planos inferiores de la existencia (mental, emocional y físico)
- 3.- La experiencia extraída por el alma a través de su encarnación dentro de estos tres planos, es sintetizada en su propio núcleo como conciencia.
- 4.- El alma construye los pensamientos mientras se encuentra en estado de encarnación, porque en ese tiempo es cuando tiene la capacidad de hacer responder a la sustancia mental a sus propósitos.
- 5.- El propósito inherente de cada pensamiento es materializar la intención con que fue construido.
- 6.- Cada pensamiento creado contiene una energía que busca cualquier resquicio para tomar forma en la sustancia física, a través de la energía emocional expresándose a través de lo que llamamos deseo.

Por tanto, nuestra vida actual, tiene como causas activas y en proceso de realización lo siguiente:

- Nuestros deseos e intereses actuales, que son los pensamientos que dirigen nuestra vida en el momento actual. – Presente Actual.

- Los deseos que fueron creados desde nuestro nacimiento y primera infancia hasta la época actual y que no fueron materializados. Pasado actual.
- Todos aquellos propósitos y deseos realizados en todas las encarnaciones anteriores a la actual y que residen todavía como formas mentales, y que no han podido ser realizados ni completados todavía.

Encarnaciones pasadas

En realidad, la entidad encarnante – el Alma - crea durante una encarnación el tipo de vida que manifestará en su siguiente encarnación. ¿Por qué sucede esto se podrían preguntar? Porque en cada encarnación, el alma construye un tipo de forma (Personalidad) a partir de la experiencia pasada, y desde el mismo punto de partida donde quedó la personalidad anteriormente encarnada. Además, atraerá o buscará las condiciones más oportunas para poder realizar los proyectos pendientes, que no son otros que los que no pudo realizar en las encarnaciones anteriores.

El alma establece muchas asociaciones y vuelve una y otra vez atraída o atrayendo las mismas frecuencias. Esto es lo que se ha querido decir cuando se hablaba de encuentros de personas que se conocen desde encarnaciones pasadas, pero hay que distinguir una cosa muy claramente: cada Persona solo tiene existencia durante una encarnación concreta, y por tanto no hay encuentro entre personas o personalidades. El reencuentro se produce entre Almas, por así decirlo, vestidas cada una con la personalidad que hubiese construido para la encarnación donde se producen los encuentros.

En cada encarnación el Alma (a través de la Personalidad) construye muchos sueños de lo que le gustaría hacer, tener, etc., y de esta forma construye inconscientemente el mundo al que regresará. Cuando uno se

para a considerar la cualidad de esos sueños, deseos y aspiraciones es fácil comprender por qué vemos tanto sufrimiento alrededor nuestro. Deberíamos reflexionar sobre lo habitual con que son manifestadas emociones como la venganza, los celos, el odio, la codicia, etc., a lo largo de nuestras vidas, y que dan color a nuestros sueños, que serán nuestras realidades futuras.

Cuando la entidad encarnante fracasa en realizar sus sueños en una vida, se manifestarán en la siguiente o en la siguiente, y si dichos pensamientos son desagradables, salta a la razón de que la vida en la que tomarán forma será desagradable. Estos pensamientos son la causa de las condiciones en las que nacemos.

Pasado anterior

Los pensamientos o deseos que se forjan al principio de nuestra encarnación o que provienen del final de la anterior, forman la base de nuestra entera encarnación presente, porque además los primeros siete años en la vida del niño forma los patrones que tomará el resto de su vida. Todos los pensamientos que son un obstáculo para una vida saludable se adquieren por lo general a esta edad - es decir, las impresiones de la infancia se convierten en complejos y bloquean la expresión saludable del adulto.

Pasado inmediato

Cuando albergamos pensamientos ociosos o pasajeros, estamos construyendo las condiciones en las que nos moveremos dentro de unos años. A menudo experimentaremos un fuerte deseo por algo, que es remplazado en un corto tiempo por el deseo de algo distinto. Aquello que hemos deseado es probable que nos lo encontremos en un momento en el que nos demos cuenta de que realmente ya no lo necesitamos. Entonces

no sabremos qué hacer con ello y será una molestia. Hay que tener cuidado cuando se desea algo, y asegurarse de que no es un capricho pasajero.

Pensamientos actuales

Los pensamientos, deseos y proyectos actuales son la causa de la mayor parte de las realizaciones presentes. Cuando estos proyectos se cumplen, entonces las formas mentales o pensamientos se disuelven al haberse transformado en realidades objetivas, y dejan de estar pendientes. Hay que distinguir muy bien esto. Los pensamientos creados en cualquier espacio y tiempo quedan por así decirlo pendientes de ser realizados encarnación tras encarnación cuando no han podido manifestarse, pero cuando son realizados, entonces son consumidos y liberados, porque son causas que se han transmutado en efectos y por tanto estas ya no serán causas pendientes.

Nuestros pensamientos actuales manifiestan las pequeñas cosas de la vida que cuando se suman cuentan la historia de si somos felices o infelices. Consideremos que la verdadera causa de nuestra felicidad no son las cosas que nos suceden sino nuestras reacciones a las mismas. La felicidad como estado mental es posible alcanzarla bajo cualquier condición. La vida en el plano físico no está exenta nunca de aparente conflicto, porque el conflicto produce crecimiento; pero la vida en cualquier lugar puede ser agradable. Si afrontamos el desafío de la vida con nuestra mejor disposición, aprendemos a aceptar lo que llamamos malo con bien, y practicamos el pensamiento positivo, seremos individuos felices.

PRÁCTICA SEMANAL

Recordad que las respuestas con vuestra experiencia tienen como finalidad reforzar la conciencia del grupo y por tanto ayudan individualmente a todos y cada uno de los otros miembros del grupo. Las dificultades de la vida y

la falta de tiempo son excusas para no enfrentar las fuertes resistencias que anidan en el inconsciente.

Estos son los ejercicios que realizar esta semana:

1.- Escribe una lista de pensamientos positivos y negativos y descubre con cuales te entretienes la mayor parte del tiempo. Comprueba la lista diariamente y cuantos pensamientos negativos puedes eliminar de tu mente diariamente. Autoanálisis diario.

2.- Descubrir lo que pensáis, por qué lo pensáis, y de dónde vienen los pensamientos en tu entorno presente y/o pasado. Ejercicio de Reflexión y Autoanálisis.

EXPERIENCIAS SEMANALES

SRHD-----

Durante esta semana he experimentado varias sincronías con relación al tema que nos concierne. No ha parado de llegarme información sobre el poder creador del pensamiento, recién leía la segunda parte del libro de "El secreto" (El Poder) y el de Usted puede sanar su vida de Louise L. Hay, ambos hablan de lo mismo. Ha sido otra semana de encuentro, más bien dura, ha habido conversaciones con amigos y compañeros sobre este tema y cuando comunico sobre ellos las palabras parecen fluir con la mayor de las perfecciones, aportando una buena dosis de esperanza al ser consiste en nuestra responsabilidad en todo lo que no sucede. Incluso en un seminario de un máster de tejidos blandos que estoy realizando, nos tocó un profesor bastante peculiar que nos hacía acercamiento al mundo de los fractales de la bioelectricidad y nos demostró mediante aparatos de electroterapia cómo afectaba los pensamientos en la contracción muscular y respuestas vago o simpaticotónicas. Ha sido muy interesante porque muchos compañeros míos, fisioterapeutas, nunca habían contemplado esta idea de abordaje terapéutico para con el paciente.

Pese a todo esto soy consciente de que no consigo una práctica, ni por asomo plena, de estas "teorías" porque cuando vivo en ensoñación, que es la mayor parte del sueño me dejo llevar por lo más negativo, lo más oscuro, la desesperanza y sinsentido. Hasta en meditación caigo en fases de negatividad, que más o menos consigo observar, pero que suele costar en disipar.

>>INSTRUCTOR

La Verdad no está en la forma de la enseñanza. Es anterior a las formas, y es la causa de todo lo que ha sido creado y es el origen divino que anida detrás de todas las formas existentes. Cualquier forma, la que sea, por más negativa e inútil que parezca es una forma de expresión de la Verdad. La forma es construida en espacio y tiempo, mientras la Verdad está fuera de este espacio-tiempo, la forma es una representación de la Verdad para ese espacio y tiempo. Pero como las formas quedan atrapadas en la inercia de su propia seguridad, y se fortifican para no deshacerse, hasta que la evolución misma (otras formas) acaba destruyéndolas, es la causa por la cual conviven diferentes formas de la verdad correspondientes a diferentes tiempos evolutivos, y esto produce contradicción, oposición y lucha de opuestos (en la forma) pero la Verdad inherente es la misma. En todo podemos ver la sincronicidad, en todo podemos ver la Verdad, no porque esté cambiando algo fuera de nosotros, sino porque nosotros mismos estamos comenzando a ver las cosas de otra manera, nos acercamos más a la esencia, y no nos dejamos atrapar tanto por la apariencia de las formas. Es la conciencia la que está cambiando y al mismo tiempo esta conciencia está cambiando a su vez las formas.

La verdad ya ha sido enunciada antes, desde hace milenios, y esa misma verdad se está anunciando ahora... con diferentes palabras, términos, ciencias, formas de acuerdo con el grado evolutivo, y se formulará en el futuro de forma tan diferente a ahora, que apenas podríamos imaginarlo...

Nosotros no debemos estar involucrados con las formas, aunque debemos utilizarlas. Nosotros como personas YA SOMOS UNA FORMA DE LA VERDAD. Si nos centramos en encarnar esta VERDAD en nosotros, trabajando, actuando, sirviendo, ayudando, practicando lo positivo, nos convertiremos en una expresión viviente de esa Verdad. Esto no se puede hacer leyendo o entendiendo... sino actuando y encarnando. Entender algo

sirve para comenzar a practicarlo, pero si nos quedamos en el entendimiento, la teoría no se convertirá en algo práctico.

Sin desesperar, practica esta verdad todo el tiempo que puedas practicar, y con el tiempo verás como lo que antes era entendimiento después es una verdad viviente.

SNHR-----

Estas semanas he meditado menos, pero os he tenido muy presentes y he realizado los ejercicios. Venía observándolo hace un tiempo, de hecho, ha sido uno de los motivos para hacer el curso. Cada día que pasa soy más consciente de que a través de mi pensamiento creo mi realidad, y hasta cierto punto puedo condicionar la de los demás, y es por ello por lo que siento una gran responsabilidad con respecto a mi pensamiento y mi lenguaje. Los pensamientos que más se me repiten son de juicio hacia algunas personas de mi entorno. Cuando lo detecto, me voy a la respiración, observo desde qué parte de mi Ser emerge, cambio la sensación y le digo desde el corazón "lo siento, te amo", sin culpabilidad y sin juzgarme por ello.

>>INSTRUCTOR

En esta frase estás sintetizando una parte muy importante del trabajo a realizar en este y sucesivos cursos. *"Cada día que pasa soy más consciente de que a través de mi pensamiento creo mi realidad, y hasta cierto punto puedo condicionar la de los demás, y es por ello por lo que siento una gran responsabilidad con respecto a mi pensamiento y mi lenguaje"*

LBCV-----

Hola a todos, esta semana he estado más liado de lo normal, pero en cierta medida me he aprovechado de la situación para realizar el ejercicio de la semana, aunque tengo que decir que no todos los días pude escribir en la tabla de pensamientos lo que ocurrió a lo largo del día.

Me he dado Cuenta a través del ejercicio que mis pensamientos negativos en el entorno habitual son fácilmente identificables y los contrarresto con pensamientos positivos evaluando su origen sin demasiado esfuerzo, pero en situaciones en las que el miedo y la incertidumbre se apoderan de mí y se produce un secuestro emocional, me resulta complicado evaluar y resintonizar con pensamientos positivos, a su vez esa emoción provoca un estrés en mi cuerpo que hace que las reacciones físicas provoquen pensamientos hipocondriacos aumentando la angustia e incapacitándome para evaluar conscientemente el pensamiento negativo. No obstante, al final de la semana avancé en este sentido considerablemente, siendo yo el primer sorprendido. La escala de valor de la misma situación descendió, espero seguir aprendiendo en este sentido.

>>INSTRUCTOR

Esto que dices "*en situaciones en las que el miedo y la incertidumbre se apoderan de mí y se produce un secuestro emocional, me resulta complicado evaluar y resintonizar con pensamientos positivos, a su vez esa emoción provoca un estrés en mi cuerpo que hace que las reacciones físicas provoquen pensamientos hipocondriacos aumentando la angustia e incapacitándose para evaluar conscientemente el pensamiento negativo*" es común a todos y apenas hay nada que pueda realizarse cuando se ha llegado a este punto. Nuestro trabajo principal no se hará después de que la reacción se haya puesto en marcha.

Nuestro aprendizaje sigue siendo comprender por experiencia, que toda reacción emocional es causada por una forma de pensamiento o "programa" determinado. O sea, por nuestra propia forma de pensar ... en realidad no es nuestra, sino la que hemos incorporado a nuestra mente en este momento actual de nuestra vida encarnada.

Cuando nos duele la cabeza, ya no podemos hacer mucho, solamente quitar el dolor mediante un calmante (esto es inhibir o reprimir) pero no afecta en absoluto a la causa. Cuando nos está doliendo ya es muy difícil por no

decir imposible, ponernos a pensar o a sentir que tenemos que hacer algo para cambiar la causa. En ese momento estamos sufriendo el impacto y ni siquiera podemos preocuparnos de analizar las causas. Pero al día siguiente... cuando no nos duela, podremos determinar con calma, que deberemos ir al médico para localizar la causa (por ejemplo, problemas digestivos) y modificar esos problemas... lo que hará que en el futuro no nos duela más la cabeza debido a problemas digestivos. Esto es de lo que trataremos de hacer en el futuro, localizar y cambiar los patrones, cuando estamos en disposición de hacerlo... que no es cuando estamos sufriendo la reacción.

Ahora, por lo pronto, nos hacemos más conscientes del dolor y con un poco de fuerza de voluntad y con más atención de lo normal, logramos mitigar sus consecuencias utilizando la fuerza de nuestro pensamiento enfocado... Pero sigo diciendo que estamos en periodo de aprendizaje, porque estos ejercicios no son las herramientas para transformar realmente las causas.

MRMÑ-----

Desde hace bastante tiempo que tengo muy claro que tanto nosotros como nuestro entorno es producto de nuestro propio interactuar con las energías, de todos los planos, que nos rodean. Esto es, que somos responsables de nosotros mismos, lo cual es, por una parte, una gran responsabilidad, y, por otra parte, una gran liberación, ya que nuestro futuro depende exclusivamente de nuestra forma de actuar, de pensar y de sentir en el presente.

Dicho esto, en el plano teórico está muy bien, pero en el práctico lo tenemos un poco más complicado.

En relación con el trabajo para intentar moldear la sustancia mental en diferentes facetas de mi realidad, me he dado cuenta de que existen algunas que se me resisten más que otras. He notado bastante resistencia y una tendencia a la inercia precisamente en aquellas áreas más problemáticas de

mi vida, por otra parte, obvio. Después de mucho reflexionar he llegado a la conclusión de que aquellos problemas más enquistados vienen de muy antiguo, tanto que pierdo la noción de su existencia y creo que los que más me afectan son los relativos a relaciones kármicas no resueltas. La verdad es que éstos son los que más trabajo me dan, porque se me resisten a un enfoque positivo y a veces me siento como encarcelada, como acorralada, aunque sé que el camino para su resolución es precisamente el encararlos de una forma positiva, como se propone en este tema.

>>INSTRUCTOR

En la lección cuatro se avanza un poco más en la comprensión de lo que dices. Cuánto más anclado y fuerte es un patrón de reacción (forma de pensamiento) más difícil es de - primero localizar y después de transmutar. Es como la profundidad de las raíces de un árbol. Vemos las más cercanas a la superficie, pero no podemos imaginar lo profundamente arraigadas que se encuentran. Pero como he dicho en respuestas anteriores todavía no estamos en disposición de transformar.

Pero justo, cuando la negatividad y la resistencia aparecen, nos está ayudando a reconocerla, y esto es lo que nos permitirá en el futuro cambiarla. Lo mismo sucede con nuestra civilización actual y la crisis que estamos experimentando. Todo lo negativo tiene que salir a la luz (pública = conciencia social) para que pueda transformarse. Lo oculto (inconsciente) no puede cambiarse. Las grandes crisis traen grandes transformaciones y por eso hay que estar agradecidos, tanto personal como socialmente.

STVQ-----

El trabajo de atención sobre los pensamientos y sentimientos cotidianos conlleva cierta dureza, quizá porque esa atención me pone más de manifiesto los mecanismos de pensamiento habituales, y me hace más consciente que antes de todo lo que me aleja de mi verdadero propósito.

Para mí la semana ha tenido esa doble sensación contrapuesta; por un lado, la ilusión de trabajar para liberarme de las creencias y pensamientos limitantes y por otro la crudeza de ver como aparecen sin yo controlarlas.

Es de imaginar que este trabajo ha de conllevar bastante paciencia y perseverancia para apreciar verdaderos cambios en uno mismo y se agradece toda la ayuda para llevarlo adelante.

>>INSTRUCTOR

Es muy clara y manifiesta el sentir general de todo el grupo. Esa dualidad de conciencia que se vive y vivirá en algunos momentos con gran dureza, es la que nos está preparando para el cambio. Pero todo esfuerzo trae recompensa, aunque después de *"conllevar bastante paciencia y perseverancia para apreciar verdaderos cambios"*

LFCB-----

En primer lugar, quiero daros las gracias por vuestras respuestas de la semana pasada que me han hecho reflexionar mucho y me han tenido un poco desconcertada, de ahí no poderos responder inmediatamente, y poniéndolo en práctica al igual que el ejercicio de la clase. Es cierto y "siempre me lo repiten" que todo cambia según como uno se lo tome o lo viva y me parece extraordinario tener la capacidad de ver y analizar desde fuera y a veces decir que no convencida de que es lo mejor ¡Es una suerte poder ser vuestra compañera! tengo mucho que aprender...y tengo muchas ganas.

La clase de esta semana me ha supuesto "en principio" un motivo de alegría es como si tuviéramos en nuestras manos la posibilidad de vivir todo lo bueno, Claro está si sabemos desprendernos de tantos prejuicios e ideas equivocadas. También supone un motivo de responsabilidad enorme hacia este todo del que somos parte y que depende de cada uno de nosotros para que la armonía sea quien predomine. Para mí lo que más me ha costado ha sido identificar los pensamientos negativos, los positivos me salen solos y cada momento, pero los negativos "que te arañan " normalmente son

consecuencias de hechos pasados y relaciones con personas de tu círculo familiar, han sido más difíciles de identificar porque no siempre salen a la luz, de hecho, sigo tratando de identificarlos. En cuanto a los identificados en cuanto vienen los transformo. Pero los que tengo yo que traer ...me cuesta más. Seguiremos intentando. Cada semana me siento más orgullosa de compartir esta experiencia con vosotros me resulta un aprender a caminar para llegar al paraíso.

>>INSTRUCTOR

Hay algo importante que manifiestas y es común a todos los estudiantes no solo durante las primeras etapas sino también en etapas posteriores. Pero es necesario alcanzar una mayor comprensión, en lo posible, sobre ello. LA RESPONSABILIDAD. ¿Tenemos libre albedrío? SI. ¿Tenemos responsabilidad sobre lo que hacemos? SI. Y esto mal comprendido hace que aparezca el miedo y la culpa, y entonces la persona se paraliza y abandona. ¡Qué terrible error responsabilizarse de aquello que todavía no se reconoce! Un niño pequeño es responsable de lo que hace: Si. ¿En qué medida? En la medida de lo que puede comprender y manejar. Cuando los padres llevan a sus hijos a asumir responsabilidades que no pueden comprender ni asumir todavía, están haciendo un verdadero destrozo. Aparece la culpa, la resistencia y se toma el camino contrario para toda la vida: "la irresponsabilidad" como mecanismo de compensación para evitar el desastre... y se cae en otro desastre. Hasta que pueda alcanzarse una comprensión mayor. Así es como deberíamos entenderlo. NO está en nuestras manos todavía cambiar nuestro destino, porque nos sabemos (si lo podemos cambiar potencialmente, y esto es lo que nos han transmitido todos los maestros desde el pasado) pero NO hasta que no aprendamos como hacerlo. En nuestras manos está en este momento de nuestra vida, que hemos decidido tomar estas enseñanzas u otras similares, aprender y comprender, y asumir responsabilidad sobre el aprendizaje, porque algo dentro de nosotros nos ha hecho reconocer que lo necesitamos... Los que no lo reconocen no pueden siquiera iniciarlo, y nosotros ni nadie puede ni debe pedirles responsabilidad sobre ello. Nosotros no podemos asumir responsabilidad sobre lo que no sabemos. El niño debe aprender en la

escuela (la oficial o la de la vida misma) antes de poder practicar... ¿y si no aprende? ¿Qué puede hacer entonces? Después, más adelante, mucho más adelante, nos daremos cuenta de que nuestro destino y nuestra responsabilidad es también una ilusión. Cuando nos ponemos conscientemente a disposición de un Propósito superior (divino), y entendemos nuestra divinidad, ya no somos responsables personalmente, porque ya dejamos de actuar como personas, para actuar como Dios mismo a través de nosotros, entendiendo Dios, no como algo externo sino como algo Externo/Interno al mismo tiempo. Somos parte del todo, y la responsabilidad personal lo único que provoca es que nos separa de la verdadera unidad con Todo. Por eso tus últimas palabras manifiestan la posición correcta desde donde seguir caminando sin miedo alguno, y además junto al grupo, porque así aprendemos al mismo tiempo a experimentar esa unidad: *"Seguiremos intentando. Cada semana me siento más orgullosa de compartir esta experiencia con vosotros me resulta un aprender a caminar para llegar al paraíso"*

CRRP-----

Me ha resonado y desvelado muchos misterios la frase siguiente: “Consideremos que la verdadera causa de nuestra felicidad no son las cosas que nos suceden sino nuestras reacciones a las mismas”, que está escrita en la tercera lección. De cuántos sufrimientos nos hubiéramos librado de haberlo aplicado a lo largo de nuestra vida.

Estoy aprendiendo mucho con este curso a pesar de que he estado en este camino, creo que toda mi vida.

Los conceptos que nos refiere la lección también me son afines, todos los niños deberían tener a alguien que les informase del poder del pensamiento y de la palabra y de que es así como se construye nuestro futuro y destino. Gracias a todos, estamos en comunión.

>>INSTRUCTOR

Cada nueva comprensión es un salto hacia adelante, no solo personal, sino

también grupal. Estamos todos involucrados en ello. También has hecho referencia a algo muy importante. muchísimo "*todos los niños deberían tener a alguien que les informase del poder del pensamiento y de la palabra y de que es así como se construye nuestro futuro y destino*" Muchas escuelas trabajan ya intentando enseñar a los niños el camino de este despertar, en el camino de ascenso. Pero nuestra sociedad actual, está enfocando, en general, el uso de la mente en la dirección contraria a la que estamos aprendiendo aquí. Enfocándolo hacia el poder material, en lugar del espiritual. El hombre es todavía un niño que tiene que pasar muchas etapas y muchas experiencias para poder descubrir su origen divino. Nosotros intentaremos unirnos a los esfuerzos conjuntos de toda una multitud silenciosa que trabaja diaria y constantemente para elevar las fuerzas de la conciencia humana hacia lo superior.

SBCR-----

En esta tercera semana he sido capaz de controlar algunas de las cosas negativas que me afectan en mi día a día, algunas son pasajeras, pero otras llevan mucho tiempo arraigadas...y aprendo a valorar las positivas que tengo y que sabía que tenía, en ambos casos, de algunas era consciente, de otras no lo era y lo he sido ahora y de otras aun no lo entiendo...(pero lo entendere cuando sea el momento, lo se). Tambien es cierto que tuve un "subidon emocional" al principio y quizas me dio una "pequeña bajona" al final por no ser capaz de entender lo que aun no entiendo y por tanto no controlo, aunque intento aceptarlo, pero todavia me cuesta...y ello me ha derivado en un dolor fisico, que me vuelve cada vez que me pasa esto, desde hace meses, si controlo la situacion y mis emociones convirtiendolas todas en positivas no me duele y si se me "va de las manos" me duele...creo que aun me queda mucho camino para resolverlos todos (al menos los actuales) pero veo que poco a poco estoy consiguiendo avanzar gracias a estos pasos semanales...tambien es cierto que en algun momento hare "reparo" de todo lo anotado desde el principio porque a veces cuando se deja un tiempo "en blanco" de por medio se logra "ver lo que no se vio" en aquel momento (eso creo al menos por mi experiencia). al final de la

semana solo puedo valorarla como positiva pero con algunos asuntos pendientes...

>>INSTRUCTOR

Nosotros fluimos. Fluimos como la vida misma porque nosotros somos la vida. Somos Espíritu, Alma y Cuerpo al mismo tiempo, aunque todavía lo entendamos de una manera muy abstracta. Nuestro cuerpo (físico, emocional y mental) se mueve dentro y de acuerdo con las leyes de la materia, evolucionado a través del flujo y reflujo. A veces tenemos la subida o "subidón" físico, o emocional o mental, y siempre, como consecuencia tendremos el bajón. Deberíamos incorporar este conocimiento completamente en nosotros, para entender que ese es el ritmo de la vida y no podemos alterarlo, porque ese el ritmo de la evolución y de la espiral en crecimiento. Por tanto con cada subida tenemos que aceptar la bajada y viceversa... Pero aún más, cuando estamos en la subida, deberíamos dar gracias por subir, y cuando estamos en la bajada también deberíamos dar gracias porque esa bajada es la que nos va a hacer subir más alto, por decirlo así, la siguiente vez. El dolor, ya sea físico o emocional o mental nos da el aviso de que algo es necesario cambiar. Nos está dando la oportunidad de seguir sobreviviendo para dirigirnos hacia donde debemos ir. ¿Os imagináis que algo no funcionase, y no apareciese el aviso (dolor)? Consecuencia: "destrucción inevitable del instrumento". Otro aspecto importante que es necesario entender es que no necesitamos parar para repasar lo anterior. Por lo menos mientras estamos dentro del curso. Cada semana tenemos un contenido, lo trabajamos, lo resumimos y lo dejamos cuando viene el siguiente... y así sucesivamente. Muchas personas quieren pararse a repasar, y esto sucede porque parece que no se puede memorizar o asumir mentalmente todo lo que estamos aprendiendo. En la primera lección introductoria se hablaba de esto. Muchas de las cosas que están pasando no pueden agarrarse ni mantenerse (en la mente), es como si quisiéramos coger el agua entre las manos y se escapase. Hay que superar este miedo o inseguridad y seguir adelante en la seguridad que estamos avanzando correctamente. Al final de este primer ciclo lo podréis comprobar. Cuando ya se terminen estas clases, puedes

volver a leer y releer lo que quieras, pero te vas a dar cuenta perfectamente, de la diferencia tan enorme que hay entre lo que vuelvas a leer y lo que has experimentado y comprendido a lo largo del curso.

NGMY-----

Desde que tengo conciencia de la importancia de mis pensamientos, de cómo influyen en mi vida por la energía que con ellos libero, he procurado centrarme en pensamientos relativos a cosas simples y cotidianas, porque sólo llegando a controlar y a modificar lo que pienso sobre esas pequeñas cosas que me suceden día a día puedo generar en mí un estado de bienestar y no pre-ocupación que permitirán que mis proyectos o deseos actuales se materialicen. No deja de emocionarme el gran poder y la gran responsabilidad que sé que tengo sobre mi vida. A veces me sorprendo pensando que cualquier hecho que me sucediera, por grave que pudiera parecer, me daría la oportunidad de probar cuanto tiene de real el poder que tenemos todos sobre nuestra vida. Con estos pensamientos el miedo, la inseguridad y muchas otras emociones paralizantes, van quedando cada día más diluidas y con menos carga sobre mí.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Así es tal y como dices... pero procurando que la responsabilidad no llegue a atenazarnos.

JFVR-----

Este tema es bastante interesante, nunca había pensado q mis pensamientos provenían de vidas anteriores. Yo pienso que en mi actualidad tengo una guerra en mi mente entre los pensamientos positivos y los negativos, aunque los negativos no son tantos suelen ser a veces muy contundentes son como esa sensación de tocar tierra, ya que cuando estoy enfocada en el pensamiento positivo es como si me alejara de la realidad y viviera un poco como en un mundo de fantasía, no sé porque de esta sensación.

Es que a veces me cuesta creer que este mundo tan caótico en el que estamos viviendo sea producto de nuestros propios pensamientos pasados y me pregunto porque el ser humano tiene que aprender de malas experiencias y no nos creamos un mundo maravilloso en donde aprendamos desde el amor. Podrías explicarme un poquito esto.

>>INSTRUCTOR

¿Cómo han sido nuestros "pensamientos-sentimientos" pasados? Si retomamos el pasado lejano, cuando el hombre todavía era en parte animal y tenía que luchar con los elementos por su propia supervivencia...de aquellas formas de pensamiento todavía quedan muchos restos encerrados en el inconsciente colectivo de la humanidad... y muchos de ellos dentro de cada uno de nosotros vestidos con el nombre de "instintos". Pero todas estas formas siguen existiendo hoy con suficiente fuerza para crear nuestra realidad actual. ¿Por qué luchamos contra otros? ¿Para qué? Para sobrevivir o para prevalecer o para dominar... Y así podemos ir recorriendo todo el camino evolutivo de la humanidad hasta hoy. Y tú misma lo explicas y lo ves claramente dentro de ti misma cuando dices *"Yo pienso que en mi actualidad tengo una guerra en mi mente entre los pensamientos positivos y los negativos"* Y está guerra está dentro de la mayor parte de los hombres y por tanto sus efectos sobre la realidad serán "GUERRA"

Y por qué dices *"cuando estoy enfocada en el pensamiento positivo es como si me alejara de la realidad y viviera un poco como en un mundo de fantasía, no sé porque de esta sensación"* sino porque el instinto de supervivencia y el miedo nos trae una sensación más real y cercana a la experiencia primitiva y animal (egoísmo) mientras que el amor el ideal nos traen una sensación de fantasía más real y cercana a la experiencia espiritual (altruismo).

Y cuando dices *"me cuesta creer que este mundo tan caótico en el q estamos viviendo sea producto de nuestros propios pensamientos pasados"* es porque la apariencia de caos es el resultado de esta guerra entre "el pasado animal" y el futuro "espiritual"... Siendo correctos y validos los dos, porque no hay nada negativo en el pasado ni tampoco en el futuro, sino que el pasado es tan

poderoso y está tan fuertemente anclado en nuestra realidad física, emocional y mental actual que representa una tremenda resistencia al siguiente paso evolutivo de ascenso hacia la conciencia de nuestra realidad como seres espirituales que vivimos más allá de la aparente vida.

Lo viejo y antiguo siempre supone una resistencia para el cambio y lo nuevo, tanto en el desarrollo de la humanidad como en las relaciones que establecemos en nuestra propia vida. Lo viejo debe dar lugar a lo nuevo como el Ave Fénix.

Y cuando dices "*y me pregunto porque el ser humano tiene que aprender de malas experiencia y no nos creamos un mundo maravilloso en donde aprendamos desde el amor*" te contesto diciendo que el ser humano no puede crear un mundo maravilloso porque todavía no ha creído que EL es la causa y es el creador de su propia realidad. Ha establecido la imagen de un Dios externo creador de un mundo externo, y ha otorgado a Dios el papel de creador (para bien o para mal) para rezarle y agradecerle o para clamar y ofrecer sacrificios. No ha entendido todavía que el ser humano está hecho a semejanza de Dios y por tanto ES DIOS, y por tanto es creador de su propia realidad. El Sendero de Iniciación (y ahora no estoy hablando del curso, sino del propio Sendero) es el camino que llevará al hombre a reconocerse primero como un ALMA inmortal (El Hijo) nacido en el mundo Material (La Madre) por efecto del Poder Espiritual (El Padre) y después reconocer que su herencia divina es como la de su Padre (SER CREADOR dentro de los mundos Materiales donde ha sido engendrado y enviado)

Cuando el Hombre sepa quién ES ÉL, y conozca como utilizar las leyes divinas - no para su propia satisfacción - porque esto ya lo está haciendo de forma inconsciente - sino como servicio al Plan divino del Padre, entonces el MUNDO será la expresión autentica y fiel de este PLAN DIVINO PARA LA HUMANIDAD.

LNFR-----

El texto de esta lección ha suscitado en mis varias preguntas, dudas, reflexiones, como son las siguientes.

Se dice, que los proyectos que generamos, más tarde o más temprano deben realizarse, ya que si no volveremos una y otra vez a cumplirlos. No llego a entender muy bien, si, por un lado, somos seres que tendemos a una evolución, que de positivo tendría en nuestra evolución el ser un personaje como por ejemplo un gran aniquilador de la humanidad.

Por otro lado, hay un punto de la lección en el que se dice algo así como que la felicidad está en nosotros mismos y esto, es algo en lo que estoy totalmente de acuerdo, ya que personalmente lo he experimentado en mi vida, observando como personas con una vida muy sencilla en todos los niveles (económico, cultural, etc.) son felices y otras que alcanzaron grandes logros en estos niveles, son personas infelices.

Durante la escucha de esta lección, he experimentado algo muy bello el otro día y es que he sentido una gran paz y en esos momentos pensaba que no era tan importante aferrarme a esta existencia física, no me importaba abandonar mi cuerpo y pasar a formar parte de la sustancia universal. Esto me dio una visión muy diferente a la que tenemos habitualmente, que es la de ver esta vida física como algo muy importante y transcendental.

>>INSTRUCTOR

Dices: *"que de positivo tendría en nuestra evolución el ser un personaje como por ejemplo un gran aniquilador de la humanidad"* Aunque parezca imposible de entender a simple vista, esto roles han sido y seguirán siendo necesarios en ciertos momentos. Te pondré un ejemplo.

Una persona tiene un accidente, y debido a ello se le gangrena un brazo. La solución médica podría ser que hay que extirpar parte del brazo, o la infección se extenderá más hasta acabar con todo el organismo.

Evidentemente hay que extirpar... Evidentemente una gran parte de tejidos y células tienen que morir para que el organismo sobreviva.

¿Cuál es la lección? La vida debe observarse de arriba hacia abajo, o sea desde la entidad global a la entidad particular. La Humanidad engloba a millones de células que son personas individuales con sus propias vidas, como las de las células de un organismo. Pero es la Entidad Mayor la que toma las decisiones que afectan a las entidades menores, porque las entidades menores sirven a un fin mayor que ellas mismas "Y ESTO ES LO QUE DEBEMOS APRENDER BIEN". No se trata de nuestra vida particular, sino de la vida del SER del que formamos parte...

Nuestro Planeta (como una entidad mayor) toma decisiones que afectan a los siete reinos, y esto por supuesto afecta directamente a la vida y asuntos de la Humanidad.

La Humanidad como un Reino o como un Ser, toma decisiones que afectan directamente a parte o a todas sus unidades particulares y al resto de reinos. Sobre todo, afecta directamente a los reinos inferiores.

El Hombre toma decisiones que afectan a sus tejidos y órganos.

Desde el punto de vista planetario o de la Humanidad, hay momentos que hay que tomar medidas drásticas con el fin de salvar o proteger la Vida del Ser, y esto tiene que ser realizado por alguien... Y puede ser realizado desde diferentes niveles: Planetarios o Humanos. Una persona o grupo de personas poderosas desde el punto de vista sobre su impacto sobre la humanidad siempre están realizando un rol determinado, mucho más amplio que el que puede observarse... Para lo aparentemente bueno o malo... Pero detrás de todas las apariencias... todas las actuaciones siempre son POSITIVAS para la evolución del SER global cuando se realizan con conocimiento de causa y desde el plano superior sobre el que tiene efectos.

Esto que has experimentado diciendo "no me importaba abandonar mi cuerpo y pasar a formar parte de la sustancia universal. Esto me dio una visión muy diferente a la que tenemos habitualmente, que es la de ver esta vida física como algo muy importante y trascendental" Es justo la visión adecuada. Nosotros somos parte y vivimos para servir a un bien SUPERIOR por encima del nuestro. Si trabajamos conscientemente en este servicio, perdiendo el miedo y dependencia del cuerpo físico, alcanzaremos un estado de paz y felicidad inmensa... pero si nos aferramos a nuestra propia vida (egoísmo) y pensamos que es más importante que la del Ser dentro del que vivimos (nuestra separación en conciencia de este SER) nos traerá el miedo a la muerte y la infelicidad (de sentirnos un ser separado de la Vida misma)

¿Y cómo podremos encontrar felicidad si nos hemos separado en conciencia de la vida misma?

>>YDHR

En la clase anterior se habla que las almas podían traer de vidas pasadas una deuda o problema y encontrarse la persona que venía a manifestarse el problema es posible que mi propia alma haya escogido a varias personas para que me manifestasen algún problema o karma que yo tenía que resolver aquí.

>>INSTRUCTOR

Tu apreciación es correcta en el fondo... pero hay que tener mucho cuidado con entender bien las formas, porque NO SON las personas en sí mismas. Lo intentaré describir de otra manera más adecuada a la enseñanza...aunque no sea tampoco exactamente así, esto nos puede servir por ahora:

El Alma encarna con un propósito (como si tuviera que aprobar un curso académico, y por tanto se tuviera que preparar para ello. Para cumplir con

estos objetivos tiene que resolver los ejercicios y los problemas que se van planteando clase a clase.

Por ejemplo: Para hacer un trabajo sobre una obra literaria, y demostrar que lo ha estudiado, comprendido, y que podrá utilizar esa experiencia en el futuro, tendrá que acudir a una biblioteca y encontrar, seleccionar y leer algunos textos necesarios. Es inevitable que lo haga si quiere realizar el trabajo.

De la misma manera nuestra Alma atrae hacia nosotros las condiciones necesarias para superar o aprobar el trabajo encomendado. En este caso aparecen una serie de personas en la vida que tienen las condiciones necesarias para que hagamos nuestro aprendizaje, lo mismo que los libros que tenemos que leer en la biblioteca.

Nosotros podemos ir a una biblioteca o a otra... coger unos libros determinados o quizás otros diferentes... pero esto es secundario, porque no se trata de los libros, sino se trata de nuestro aprendizaje a través de ellos... y después estamos mejor o peor preparados para superar el examen.

De la misma manera ¿NO SON esas personas mismas las que son atraídas para que hagamos nuestro trabajo? Pueden ser un sinnúmero de personas diferentes, igual que pueden ser un sinnúmero de libros diferentes los que podemos utilizar... Pero sean cuales sean las personas que se nos enfrentan en cada situación (amigos o enemigos) todas ellas están cumpliendo una función especial en nuestro aprendizaje (porque son atraídas por nosotros) ... Y no nos olvidemos nunca de que de la misma manera que ellas son atraídas hacia nosotros, nosotros somos atraídos hacia ellos, y somos también una experiencia necesaria para su propio aprendizaje. El karma no es unilateral, sino que está sincronizado. Si pudiésemos ver la vida de esta

manera a cada momento, podríamos observar el maravilloso cuadro del aprendizaje y la evolución grupal, mundial y universal al mismo tiempo

NRGR-----

Esta semana he estado haciendo mi lista de pensamientos, y lo bueno es que tengo más positivos que negativos, pero los negativos lo nublan todo. Aunque esto depende de mi estado de ánimo y de una semana a otra pueden variar mis pensamientos depende de las experiencias de cada momento. Se que cualquier pensamiento negativo que tenga en mi mente al que esté dando demasiadas vueltas se va agrandando y procuro centrarme en otro positivo, pero no siempre lo consigo.

Entre los negativos es que tengo que abandonar las expectativas que tengo hacia los demás porque cuando pienso que alguien tiene que reaccionar o actuar de cierta manera conmigo, sino lo hace como yo quiero, siento decepción y me he dado cuenta de que reacciono en el papel de víctima.

A partir de ahora voy a practicar el desapego al resultado final de una expectativa y vivir con amor en la incertidumbre, no esperando nada de nadie para dejarme sorprender de manera positiva con lo que suceda.

Siempre intento centrarme en liberar de mi mente pensamientos que no quiero y centrarme en los que, si quiero, porque todo lo que se piensa se materializa, tanto si lo deseamos como sino.

>>INSTRUCTOR

Estás tocando una clave fundamental cuando dices: "*Aunque esto depende de mi estado de ánimo y de una semana a otra pueden variar mis pensamientos depende de las experiencias de cada momento.*"... porque estos pensamientos habituales que revolotean sin control en nuestra mente son traídos a la mente como consecuencia o atraídos por las fuerzas emociones que experimentamos. Esto significa que dependiendo de los sentimientos experimentados así los pensamientos fugaces... Pero estos pensamientos no son los que realmente construyen nuestra realidad actual... Está bien que veamos esta asociación

entre sentimientos y pensamientos porque nos va a traer mucha luz y comprensión en el futuro, y por eso estamos practicando. Por eso cuando dices *"Sé que cualquier pensamiento negativo que tenga en mi mente al que esté dando demasiadas vueltas se va agrandando y procuro centrarme en otro positivo, pero no siempre lo consigo."*... fíjate entonces en la emoción o sentimiento que estas teniendo y que es quién atrajo este pensamiento y te darás cuenta de que todavía la emoción sigue ahí... Esto va dirigido, como siempre, a todo el grupo, para que se fije en esto.

Y cuando dices *"sino lo hace como yo quiero, siento decepción y me he dado cuenta de que reacciono en el papel de víctima"* hago la siguiente reflexión utilizando un dicho: ¿podéis entender que "la víctima siempre atrae al victimario". Con esto quiero decir que, asumiendo este papel, el proceso se repetirá una y otra vez sin fin, hasta que la actitud cambie.

MRCR-----

Esta semana ha sido complicadilla. La verdad es que me ha venido fenomenal que tocara seguir trabajando el tema de los pensamientos positivos y creo que en estas dos semanas me he parado a ser consciente de todo lo que conllevan tanto los positivos como los negativos como nunca lo había hecho. Pero en cambio, durante toda la semana, notaba mucha incapacidad para expresar por escrito al grupo lo que iba sintiendo y experimentando acerca de la lección y de las prácticas.

He conseguido ordenar algunas de esas ideas que son las que os paso a relatar. Cuando en el apartado de "Encarnaciones pasadas" me topé con el párrafo "Además atraeré o buscaré las condiciones más oportunas para poder realizar los proyectos pendientes, que no son otros que los que no pudo realizar en las encarnaciones anteriores.", en seguida recordé una causa activa que tengo pendiente desde que tengo uso de razón y, que quizá, es la que durante estas dos semanas (ya que justo en este período me ha tocado volver a trabajarla), esté haciendo que lo de desechar los pensamientos negativos sea más costoso que otras veces.

Realmente no sé si es algo que traigo pendiente de reencarnaciones pasadas o del pasado actual, pero recordé como a lo largo de mi vida me he ido relacionando con personalidades a primera vista muy distintas entre sí, y a la vez, todas ellas, con un punto en común hacia mí, que es el que tengo que resolver. Y tengo claro, porque ya han sido muchas con las que me he topado, que hasta que no resuelva ese proyecto que tengo pendiente para conmigo misma, me los seguiré encontrando.

Probablemente, este no sea el punto al que se refiere el texto, pero yo siento que traigo un trabajo pendiente por hacer. De hecho, al ver que una de esas personalidades es mi padre, y según la teoría que estamos viendo, es posible que mi alma haya elegido esta vida y ese seno familiar para que yo resuelva lo pendiente. Y es más, para que me quede claro dónde está el problema, se me presentan más personalidades que me dejan claro que es lo que tengo que trabajar.

Y, a veces, es frustrante ver como tu miedo y tu inseguridad no te dejan dar ese paso siguiente. Pero supongo que cada cosa tiene su momento y todo lo que estoy aprendiendo y experimentando en el camino también lo necesito para continuar.

Con respecto a los ejercicios, me imagino que es normal que, cuando estás pasando por un momento complicado (lo que yo llamo salirme de mi centro, perder un poco el equilibrio), predomine más la aparición de pensamientos negativos, como así ha sido.

Creo entender que, de alguna manera y por algún motivo, esos pensamientos negativos los creo yo misma, aunque a veces me encuentre dándoles vueltas y preguntándome: “Uhys, ¿qué hago pensando en esto? ¿Por qué estoy de nuevo dándole vueltas a algo que quiero desechar?”

Me ha venido fenomenal que justo en estas semanas sean los pensamientos positivos lo que tenga que trabajar, y sé que voy a necesitar hacerlo durante

bastante más tiempo. El hecho de haber podido ir practicando con ellos hasta cuando iba andando por la calle y la cabeza me empezaba a dar vueltas, me ha proporcionado un consuelo y una ayuda que, realmente necesitaba.

Con respecto a la parte del ejercicio que mandó nuestro “Instructor” por mail sobre descubrir qué pensamos, por qué lo pensamos y de dónde vienen esos pensamientos en nuestro entorno presente y/o pasado, he descubierto (hasta o en el momento, ya que siento que hay descubrimientos por hacer) que la mayoría de los pensamientos negativos provienen de mis miedos, inseguridades y necesidades no cubiertas que, por error, espero que cubran los demás, en vez de empezar a cubrírmelas yo misma. Ese error tan común y a la vez tan perjudicial de hacer responsable a un tercero de mi propio bienestar.

Así que, por distintos motivos, tengo claro que he de seguir trabajando con los pensamientos positivos y con lo que a su vez dicho trabajo me vaya mostrando.

>>INSTRUCTOR

Creo que, a pesar de tus dudas, has logrado ordenar y expresar tu experiencia de una forma clara y muy útil para todo el grupo. Seguro que cada vez que lo intentes harás un gran servicio a todos.

Sobre tu primer planteamiento: *"según la teoría que estamos viendo, es posible que mi alma haya elegido esta vida y ese seno familiar para que yo resuelva lo pendiente. Y es más, para que me quede claro dónde está el problema, se me presentan más personalidades que me dejan claro que es lo que tengo que trabajar"* es plenamente correcto, pero con matices. Debemos entender de ahora en adelante, que NO SON LAS PERSONAS las que atraemos. Estas personas con las que ahora estamos familiarizados no eran estas personas antes, y no tienen nada que ver en su apariencia y comportamiento con el Ahora. Por tanto, os recomiendo que os despersonalicéis del proceso de los reencuentros a nivel de karma.

Digamos que nuestro Alma atrae los instrumentos y condiciones necesarias (a través de la ley de polaridad y del magnetismo) para que alcancemos un estado de conciencia determinado o comprendamos (alcancemos luz) sobre algo que no comprendemos (que es oscuro en nosotros). Estos instrumentos o condiciones no solo son a corto plazo, sino a medio y a largo plazo, y por eso somos atraídos a un tipo de cultura, a un tiempo determinado, a una familia determinada, ciertos tipos de trabajo, ciertos grupos... etc., y nos encontramos con ciertos tipos de personas en diferentes lugares... Pensad que son "Condiciones" más bien que "Personas" lo que estamos atrayendo. O sea, personas que piensan y actúan así y así... no son las personas, son estas actuaciones con las que debemos lidiar, y muchas de ellas solo pueden ser expresadas por personas.

"Y, a veces, es frustrante ver como tu miedo y tu inseguridad no te dejan dar ese paso siguiente. Pero supongo que cada cosa tiene su momento y todo lo que estoy aprendiendo y experimentando en el camino también lo necesito para continuar." Estas frustraciones son la forma como experimentamos el impacto de la fuerza que se opone a nosotros, porque esa dirección hacia la que vamos es contraria a la que debemos seguir de acuerdo "al plan del Alma", y solemos seguir la dirección del deseo que es quien toma ese otro camino. Esto puede ser muy duro de entender, porque la persona está muy atada e identificada con sus deseos "egoístas o separativos", más duro cuanto más intentemos andar por ese camino que se opone al propósito. Hasta entender esto, sufriremos, pero una vez corregida la dirección el sufrimiento se vuelve satisfacción, alegría y fuerza renovadora, porque la persona se pone a andar en la misma dirección que el alma.

Sobre la dificultad para controlar esos pensamientos que aparecen habitualmente en nuestra mente, y sobre la mezcla y confusión habitual entre pensamientos y emociones, ya he hecho comentarios en otras respuestas que pueden servir para dar más luz sobre el tema y clarificar algunos de los puntos o dudas que manifiestas. Más luz y clarificación

vendrán en lecciones futuras, y es una perfecta disposición la que expresas diciendo: *"tengo claro que he de seguir trabajando con los pensamientos positivos y con lo que a su vez dicho trabajo me vaya mostrando."*

MKPR-----

Os cuento mi semana, sigo muy tranquila en general, a veces pienso que demasiado, pues siempre he sido como un remolino, y estoy un poco extrañada de mí misma.

Respecto al trabajo de esta lección, tengo muchos más pensamientos positivos que negativos, (sueño muchísimo despierta), y generalmente anhelo, sueño, pienso, deseo, imagino.... en positivo. Pero claro está todavía tengo negativos, son los menos, pero son mis inseguridades y miedos en presente y en futuro, en lo personal y profesional.

Sobre todo, es un miedo a estar sola y a no valerme por mí misma.

Cuando me acechan estos pensamientos les respondo con "que lo correcto y perfecto llegue a mi vida" y me calma e intento seguir en lo que me da la vida realmente que es que siempre he salido de todas las situaciones horribles por las que he pasado y encima con mucho humor y que todas las cosas maravillosas que he vivido las había deseado antes y tal cual se han ido cumpliendo y las feas llegaron sin avisar y sin desearlas tb, (soy consciente que algunas de ellas, eran necesarias, otras estoy segurísima de que no, pero sé que habrá una explicación para ello, pues todo tiene un sentido)

Veo que es un poco lucha, pensamiento negativo hay que codificar y cambiar código a positivo y reiniciar.

Llevo trabajando en mí, en mi familia, desde hace ya un tiempo, y veo poco a poco sus frutos y como ha ido cambiando mi realidad, como voy avanzando y modificando los comportamientos y las relaciones y estoy muy feliz de ello.

Ahora veo más claro que tengo que centrarme en esos pensamientos negativos, que, aunque parecen los menos, en el fondo me he dado cuenta de que son muy profundos y tienen raíces, que quiero ya sacar.

>>INSTRUCTOR

Al igual que he respondido a otros de tus compañeros, la mayor parte de tus apreciaciones tienen más que ver con sentimientos que con formas de pensamiento. Debemos hacer un esfuerzo en distinguir la diferencia para poder trabajar oportunamente con ambos. Como un ejemplo puede decir que un pensamiento o forma de pensamiento en el que hemos sido educados, consciente o inconscientemente, y se ha visto fortalecido profundamente en nuestra mente, puede ser una formulación como esta: "Yo he nacido, y por tanto yo voy a morir, y por tanto cuando muera dejaré de existir para siempre". Como consciencia de este pensamiento, que no es ni bueno ni malo, sino una errónea interpretación de la existencia, tienen lugar en nuestro campo emocional la mayor parte de nuestros miedos, por no decir todos. Los pensamientos son fórmulas o conjuntos de conceptos, ideas y creencias intelectuales, mientras que los sentimientos es lo que experimentamos como consecuencia del impacto de estas fórmulas sobre nuestra sustancia emocional. No podemos cambiar nuestra realidad emitiendo deseos, por muy positivos que sean... y quiero que también entendáis que el Amor del Alma no tiene su origen en el campo emocional, sino que es interpretado como amor humano al impactar sobre este campo.

Solo podemos cambiar nuestra realidad cuando somos capaces de cambiar nuestras "creencias mentales" o "formas de pensamiento" y adoptamos otras en sustitución de las viejas, como por ejemplo "Yo soy un alma viviente que encarna una y otra vez hasta que pasa a otro plano de conciencia, y durante ese tiempo no deja de Ser nunca... porque siempre es Consciencia".

Es un gran logro cuando puedes experimentar tu propio crecimiento a través de experiencias como la que dices así *"Llevo trabajando en mí, en mi familia, desde hace ya un tiempo, y veo poco a poco sus frutos y como ha ido cambiando mi*

realidad, como voy avanzando y modificando los comportamientos y las relaciones y estoy muy feliz de ello."

Es curioso que cuando dices: *"Ahora veo más claro que tengo que centrarme en esos pensamientos negativos, que, aunque parecen los menos, en el fondo me he dado cuenta que son muy profundos y tienen raíces, que quiero ya sacar."* estás adelantando algo que veremos literalmente en una lección posterior.

CRPZ-----

Esta semana ha sido para mí mucho más movida que la anterior. Me he dado cuenta de que tengo más pensamientos positivos que negativos. Los positivos siempre están presentes, es la ilusión, la gratitud por lo que tengo y por lo que he vivido, son mis sueños e ilusiones. Y los negativos están relacionados casi siempre con cosas del futuro. Son sobre todo miedos y un adelanto de los acontecimientos en mi mente que por experiencia sé que casi nunca las cosas son al final cómo crees que van a ser.

He podido comprobar que cuando me convierto en una espectadora de todo eso (espiral de pensamientos negativos) y me centro en el momento presente, el instante en el que estoy viviendo en ese momento, en mi respiración, en mi centro, todo el miedo y negatividad desaparece como por arte de magia.

El miércoles tuve un mal día con situaciones desbordantes que me afectaban y fue una prueba absoluta para mí. En otro momento pasado me habría superado todo, pero me siento fuerte y tranquila como para darme cuenta de que las cosas a veces son como son, luchar contra ellas no me hace sentir bien y me agoto, entonces acepto e intento moldear mi día a día lo mejor que puedo o sé hacerlo y la verdad es que la vida me resulta más fácil así.

Aunque a veces es más difícil porque emociones como la rabia, enfado y miedo me lo ponen difícil al final respiro y consigo no dejarme arrastrar. Acepto todo tal y como es.

>>INSTRUCTOR

El análisis del pensamiento es algo más difícil de lo que parece porque experimentamos una realidad donde no hemos aprendido todavía a distinguir claramente entre pensamiento y sentimiento y por tanto vivimos en un mundo psicológico donde ambos se encuentran demasiado mezclados, y donde los sentimientos predominan de forma abrumadora. Por eso cuando dices sobre los pensamientos positivos "*son mis sueños e ilusiones*" y sobre los negativos "*Son sobre todo miedos y un adelanto de los acontecimientos en mi mente que por experiencia sé que casi nunca las cosas son al final cómo crees que van a ser*". En ambos casos estás definiendo experiencias de orden emocional más que mental. Sin embargo, no debes preocuparte porque esto nos sucede a todos y solo nuestra dedicación y progresivo desarrollo de la conciencia nos permitirá identificar cada vez más claramente estos dos tipos de frecuencias.

Es muy importante entender la experiencia que has definido como "*He podido comprobar que cuando me convierto en una espectadora de todo eso (espiral de pensamientos negativos) y me centro en el momento presente, el instante en el que estoy viviendo en ese momento, en mi respiración, en mi centro, todo el miedo y negatividad desaparece como por arte de magia.*" Este es el estado del observador, del alma en plena observación de su propia realidad. Estos aparecen como pequeños instantes que deben crecer en intensidad y tiempo según vamos evolucionando. Es desde esta posición desde la única que podemos percibir los pensamientos como algo que no somos nosotros, sino que podemos utilizar, y lo mismo con los sentimientos y con el cuerpo físico, y por eso desaparece el miedo. Vivir verdaderamente el presente es la experiencia del Alma o de la conciencia, y aquí el miedo y la incertidumbre no existen jamás.

Las emociones existirán siempre, mientras nos encontremos en encarnación, pero la forma de decidir qué y cómo sentir solo lo podemos hacer cuando el Alma utiliza la voluntad desde de la mente. Así que para dejar de ser controlados por nuestros sentimientos debemos ascender en conciencia a un punto más alto desde el que se puede dirigir la personalidad completa (y ese punto ya lo has experimentado). A lo largo de los cursos aprenderemos más sobre esto, y las experiencias de la vida serán nuestro verdadero guía a lo largo del sendero.

VRSL-----

Esta semana empecé muy baja de fuerza y me invadían pensamientos negativos hasta el momento de hacer la lista del ejercicio. En ese momento me di cuenta de que existían muchos pensamientos positivos y sólo yo le estaba dando más peso a los negativos. Al día siguiente ya taché la mayoría y al segundo día ya no existían ningún pensamiento que considerara negativo, cualquier pensamiento lo consideraba retos que y que resolvería o disfrutaría de él en el momento propicio. Pero al principio cuando quería analizar cada pensamiento que llegaba a mi cabeza sentía como si un grifo de pensamiento se abriese y llenaran mi cabeza, no tenían sentido y no había ninguno que tuviera más intensidad, llegaba incluso a dolerme la cabeza muchísimo. Esto se calmaba cuando respiraba y dejaba de querer analizar de dónde venía el pensamiento.

En la meditación he sentido un cambio que no se si tiene algún significado. Cuando nos dice que sintamos nuestra realidad espiritual en un sitio físico, lo sentía claramente en el pecho, el pecho se expandía, pero esta semana lo sentía en la garganta, se expandía de igual manera. La lección me hace reflexionar en la diferencia entre juicio y pensamiento y me da esperanza, puesto que si somos muchos los que deseamos la transformación del ser humano si no es en esta encarnación pronto se logrará.

>>INSTRUCTOR

El ejercicio nos ayudaba a salir de nuestro propio encierro para poder ser capaces de observar nuestros pensamientos, y por supuesto que al principio parece que se crea una corriente de pensamientos negativos que no sabemos muy bien de dónde vienen, pero tenemos que considerar que esta corriente ha estado siempre en girando alrededor nuestro, pero no hemos prestado suficiente atención, ni nos hemos parado para observarlo. La actitud del experimentador (alma) es la correcta cuando aborda la investigación del mundo mental, y esto es lo que has hecho cuando dices *"cualquier pensamiento lo consideraba retos"*

Tu respuesta me sirve para hacer una aclaración: Cuando estamos observando nuestros pensamientos, debemos ascender a un punto por encima de ellos (por así decirlo), viéndolos en perspectiva, imitando al alma. Si intentamos analizar los pensamientos (análisis mental) con el propio pensamiento, entramos en un círculo vicioso que puede efectivamente crear saturación mental y física... y tú has hecho muy bien descubriendo la forma de salir de esto cuando expresas: *" cuando respiraba y dejaba de querer analizar de dónde venía el pensamiento"*. En esta respiración o silencio es donde puede observarse mejor el proceso, el origen y el fin del pensamiento. Desde el silencio del espacio superior que no es pensamiento.

Tus cambios en la meditación son producidos porque la energía de tu conciencia se ha enfocado al principio en el cardíaco y después en el laríngeo. Esto no debe significar nada especial para ti en este momento. Aprovecha la experiencia y aprende de ella, pero no hagas ningún esfuerzo por ahora por situarte en ningún lugar, deja que la conciencia se sitúe libremente donde desee en cada momento.

JLDZ-----

Esta semana ha sido muy buena, a medida que trabajaba la lección pude borrar la mayoría de los pensamientos negativos. Tuve un cambio de actitud para afrontar las situaciones y logré resolver un problema que me

cargaba de pensamientos negativos. De igual forma, tomé la decisión de iniciar varios "proyectos" con el fin de responsabilizarme de mi lista de "cosas pendientes", me di cuenta que tienen un fuerte efecto en mis pensamientos.

Siento que debo potencializar mis pensamientos positivos porque la fuerza con la que llegaban los negativos era mayor y ocupaba mucho tiempo con ellos en mi cabeza dándoles vueltas.

Siento que en este momento soy más consciente de mis pensamientos, no es tarea fácil, pero creo que es cuestión de crear hábito.

>>INSTRUCTOR

Resalto esta frase para enfocar cierta cuestión: *"De igual forma, tomé la decisión de iniciar varios "proyectos" con el fin de responsabilizarme de mi lista de "cosas pendientes"; me di cuenta de que tienen un fuerte efecto en mis pensamientos"*

La función de la voluntad en todo esto es fundamental... Si aplicamos la voluntad firme a construir o realizar algo, aunque sea un ejercicio, o resolver un problema... entonces ponemos en movimiento una fuerza que construirá o mejor dicho, dará forma a los pensamientos necesarios, que se dirigirán a la materialización de eso que hemos proyectado... Este no es un deseo sino un plan.... Mucha atención a la fuerza de voluntad.

CRMR-----

Con el propósito de ir trabajando suavemente y sin tensiones todas estas cuestiones que se exponen en el grupo diré que, en este momento me pongo a escribiros desde la espontaneidad que me brota en este presente y tratando de no ser muy racional.

Tras escuchar y analizar varias veces la lección de la semana me viene lo siguiente que quiero compartir...

Soy consciente de mis pensamientos negativos presentes y lo soy de los de mi pasado actual. Entiendo como mi realidad presente es muy parecida a

como la he ido pensando (por fortuna y "desgracia") y diría más, es una realidad parecida a como me han dicho en la infancia y juventud que sería.

Acepto esto con la confianza de que es posible encontrar el bienestar o felicidad en cada momento presente por adversa que parezca la situación, al menos en mi realidad presente.

Las cosas me suelen ir bien, la verdad. Quizá hay algún aspecto de mi vida donde siento que todavía y aparentemente me encuentro un poco bloqueada. Estoy trabajando de lleno en ello ya que lo que me encuentro en el presente, lo que estoy viviendo, es justo aquello que temí durante mi infancia, juventud y toda mi adultez. Esto es, durante toda mi juventud y lo que llevo vivido en mi ser adulta siempre he tratado de ir en contra de aquello que tanto temía. ¡Me explico!, Siento que llevo toda mi vida actual luchando para que no se materialice aquello que tanto temo y paradójicamente no para de sucederse... jajaja me parto de risa!!

Desde hace un año, más o menos, cansada de luchar, esforzarme, trabajar y todo eso para que no se sucediera lo que tanto temía, y coincidiendo con mi inicio disciplinado de la práctica de la meditación, he decidido aceptar mi realidad presente y tratar de deshacerme de ese enfoque luchador para lograr que no se suceda lo que tanto temía. Esto es, he decidido parar y respirar. Sentir en plena profundidad desde una actitud ecuánime lo que hay en mi corazón con relación a esto temido. Cuando digo ecuánime, digo con plena consciencia, abrazándome pase lo que pase en ese contacto con lo que me altera profundamente. Cuando el miedo atroz aparece, paro suavemente para concentrarme en esa emoción, tomar consciencia del pensamiento que lo genera y sin dejarme arrastrar por la emoción, la respiro y respiro. Poco a poco algo se va abriendo y liberándose en mi corazón. Ahora no trato de luchar por tener emociones diferentes, ni por tener pensamientos diferentes... simplemente los respiro con consciencia y amor.

Esto es, ahora no me siento luchando para evitar lo que me daba miedo, sino que vivo y experimento la vida estando en ese mismo lugar, en el temido. Sorpresa para mí es que lo que tanto temía no es tan chungo. Encuentro gran tranquilidad y gozo en este estado que me encuentro. Por ello, siento que es posible estar feliz y en bienestar independientemente de lo que suceda. Es cierto que llegar aquí ha supuesto mucho llanto (por un lado, innecesario y por otro necesario para mí y así decidirme a aceptar y abandonar la lucha). Llantos que ahora no transito pues he encontrado algo diferente: respirar, volverme más ecuánime, desapegarme en cierta medida de la emoción que a veces viene y aceptar lo que esté por venir y lo que ahorita tengo.

Es como encontrar un lugar amoroso y sin resistencias dentro de mí, al cual puedo acceder cada vez que lo necesito.

Esta práctica me hace crecer, sin saber muy bien cómo se sucede, porque me vuelvo más confiada. Cada vez voy teniendo más confianza ya que cada vez me encuentro más en bienestar conmigo y mi vida.

Tras estudiar la lección me ha venido todo esto. Me viene un pensamiento algo así como "maadreeee mía... qué de cosas, es imposible controlarlo todo... bueno chiqui, no pasa nada, tú estás bien, tienes un presente suficientemente bueno y ya sabes que puedes ser feliz casi en cualquier situación, a unas malas tienes tu propio abrazo, tu respiración y este lugar para calmarte y ser feliz"...

Este pensamiento es el que me ayuda a quitar carga emocional negativa a una realidad presente que no termina de encajar con lo que tengo proyectado para mí.

Cuando leo que existe la posibilidad de no conseguir realizar proyectos que deseamos en esta vida... y tendremos que esperar a la siguiente, por ejemplo, me asusto un poco, lo cual demuestra en cierto modo, que algo

de la lucha de la que os hablé sigue presente... No obstante, imagino que será seguir viviendo todas estas experiencias siendo consciente de los pensamientos que van creando todo esto y aceptando el lugar presente en el que me encuentro sin querer evolucionar ni más rápido ni más lento... como vaya siendo...

Y bueno, de momento no me animo a hablar de pensamientos concretos ni positivos ni negativos pues me parecen muy íntimos y todavía no me sale...

>>INSTRUCTOR

Quien no acepta, se acepta, no puede encontrar por mucho que busque... Tú dices algo fundamental que te permitirá encontrar: *"Acepto esto con la confianza de que es posible encontrar el bienestar o felicidad en cada momento presente por adversa que parezca la situación"*.

Cuando se lucha contra algo, se está llamando a ese algo a gritos porque lo que pensamos se materializa. Cuando mantenemos una imagen de algo con miedo, estamos dando tanta fuerza a esa imagen, que no puede evitar aparecer delante nuestro, porque curiosamente, cuánto más miedo tenemos, más fuerza ponemos, y esa fuerza es atracción: *"he tratado de ir en contra de aquello que tanto temía. Me explico, siento que llevo toda mi vida actual luchando para que no se materialice aquello que tanto temo y paradójicamente no para de sucederse..."*

Cuando se cambian los patrones sucede esto: *"Esto es, ahora no me siento luchando para evitar lo que me daba miedo, sino que vivo y experimento la vida estando en ese mismo lugar, en el temido. Sorpresa para mí es que lo que tanto temía no es tan chungo. Encuentro gran tranquilidad y gozo en este estado que me encuentro." ... ¿Y entonces, por qué no es tan malo aquello que habíamos imaginado que nos haría mal? Pues porque al aceptar y dejar de luchar, aceptando.... ya no se está atrayendo ese mal hacia nosotros, o por lo menos en la dimensión más terrible que teníamos en mente, y al suavizar nuestra impresión se suaviza la realidad que experimentamos... y cuando soltamos del todo, y ya no hay*

ningún temor, esa realidad deja de aparecer en nuestra experiencia, y si aparece no la vemos, que significa lo mismo.

Con estos ejemplos reales podemos entender de forma práctica el efecto que crean nuestros pensamientos (convertidos en emociones) sobre la realidad.

Todavía dices más adelante esto: *"Cuando leo que existe la posibilidad de no conseguir realizar proyectos que deseamos en esta vida... y tendremos que esperar a la siguiente, por ejemplo, me asusto un poco"...* ... Sobre esto tenemos que aprender muchas más cosas todavía. Los verdaderos proyectos son los que dirige y construye el alma, y tienen que utilizar la voluntad como energía creadora y la mente como materia o molde de la realidad, siendo estos moldes los pensamientos. La dimensión del tiempo es muy diferente para el alma que para la persona encarnada. Los proyectos del alma habitualmente no son entendidos por la persona (que no es algo diferente, sino su reflejo) y entonces al entrar en conflicto los proyectos del alma con los deseos materiales y egoístas (separativos) de la persona, la realidad que se manifiesta es confusa, tremendamente confusa, como resultado del cruce constante de fuerzas e intenciones divergentes. Cuanto más acuerdo haya entre persona y Alma, más claros serán las intenciones, la persona tendrá menos dudas y la realidad se manifestará más clara y necesitará menos tiempo. El Sendero de iniciación cubre todas las etapas en las que la personalidad va descubriendo al alma y lentamente aceptándola como su directora: "haciéndose uno con ella", hasta que se alcanza una verdadera comunión, y entonces la personalidad es el instrumento perfecto para manifestar el plan dentro de los mundos materiales. La personalidad cumple con el papel para el que fue creada, servir de instrumento de experiencia y de realización a la Conciencia divina del Alma.

RQRT-----

Me ha encantado, la verdad, pero la he tenido que leer unas cuantas veces

por toda la información que nos aporta. Me ha sorprendido mucho a la vez que apasionado porque vivir la vida sabiendo cuales son las “reglas del juego” a mí me reconforta. Y pensar que todo este tiempo he estado creando cosas que no quiero... eso asusta un poco.

Pero para eso estoy aquí, para cambiar el pensamiento y conseguir que en esta vida y las siguientes lo que me rodea sea lo que de verdad quiero.

A lo largo de esta semana, he intentado ser consciente de los pensamientos que me acompañan y me he dado cuenta de que ahora pienso mucho más en positivo que hace unos años (quizá por la autoestima que me ponía muchos más límites) pero que todavía sigo teniendo en el pensamiento cosas negativas que no me dejan avanzar como me gustaría.

Y aquí me surge una duda: si hay veces que tenemos pensamientos positivos y negativos contrapuestos, ¿cuál es el que se hace realidad? Por ejemplo, si yo quiero que mi negocio crezca, y así lo pienso, pero a la vez tengo miedo de que esto ocurra, ¿Qué resultado tengo? ¿el que me crea con más fuerza?

Estoy intentando ser más consciente de mi pensamiento, aunque no siempre es fácil, para poder crear mi futuro, que en el fondo es un poco el de todos.

>>INSTRUCTOR

Este planteamiento es el que nos hace buscar y avanzar: "*estoy aquí, para cambiar el pensamiento y conseguir que en esta vida y las siguientes lo que me rodea sea lo que de verdad quiero*"... buscaremos y encontraremos a esa verdad QUE SOMOS, por encima de la persona encarnada, y entonces a ese YO que permanece y encarna una y otra vez lo llamamos Alma.

Cuando diferentes formas de pensamiento se cruzan, con intereses contrapuestos (que es lo que sucede habitualmente) porque el cuerpo físico tiene ciertas necesidades que son convertidas en deseos, al igual que las necesidades de nuestro campo emocional y las que se generan desde el campo mental... de este conjunto de fuerzas, contrapuestas, sin orden y

control... se manifiesta (o mejor dicho se experimenta) una realidad como la que vemos en nosotros y en el mundo "CONFUSION Y CAOS".

Por eso una personalidad poco integrada, donde cada uno de sus aspectos tienen deseos e intereses distintos, obtiene como experiencia vital un gran caos y sufrimiento del que no entiende las causas, mientras una personalidad integrada que ha sido capaz de poner de acuerdo los intereses físicos, emocionales y mentales, ha enfocado las fuerzas en la misma dirección y como consecuencia su realidad experimentada será mucho más clara y nítida, y en general los resultados obtenidos estará bastante acordes con los planes realizados..... Y hasta aquí estamos hablando de la personalidad.

El Alma no puede hacer utilizar a la persona para expresar su propósito o plan "por así decirlo" hasta que la personalidad a alcanzado un grado de integración determinada. Deberá esperar hasta que alcance por sí mismo este nivel... y a partir de ahí comienza el interés de a persona integrada por descubrir y saber qué es el alma, y establecer contacto y relación con ella. Si la persona no ha llegado a esta etapa de integración, todavía deberá trabajar en el mundo personal, alcanzando una mayor comprensión de sí misma como un organismo integrado que aglutina diferentes fuerzas. Por eso no todo el mundo está en disposición de acceder a la búsqueda del alma, porque no serviría de nada... el alma no responde a la persona que no está integrada hasta cierto punto, y si se produjese el contacto el resultado no sería positivo para la persona, porque podría perderse....

JSDG-----

El tema de esta semana es muy conocido para mí a nivel teórico, aunque no tanto a nivel práctico. Tengo claro que creamos nuestra realidad a través de nuestros pensamientos. ¿Pero qué pasa con los pensamientos inconscientes que no sabemos que están ahí? Y encima son los más poderosos. ¿Qué hacer para que ellos no dirijan nuestra vida inconscientemente? Al traerlos a la conciencia dejarán de controlarnos,

aunque esto no siempre es fácil. Si debido a nuestra historia personal albergamos en nuestro interior pensamientos tóxicos inconscientes: ¿qué vida estamos creando? La calidad de nuestra vida es un indicador de lo que llevamos dentro. La libertad de la que disponemos para no convertirnos en marionetas de nuestra mente inconsciente es desarrollar nuestra conciencia. Se trata de un trabajo de autoobservación. En el momento que pierdo la paz sé que detrás hay un pensamiento negativo o he hecho un juicio, aunque no me dé cuenta de ello. Personalmente cuando me ocurre esto utilizo el enfoque de Un Curso de Milagros: Me perdono y pido expiación para deshacer el error. También me sirve darme cuenta de que lo que estoy pensando es una historia que me cuento a mí mismo, no la realidad; y sé que si no me siento bien es porque esta historia es una mentira que me estoy contando, y entonces suelto los pensamientos.

En mi caso me fijo mucho en mis reacciones emocionales negativas; cuando aparece alguna me pregunto: ¿Qué estoy pensando? Si soy consciente del pensamiento me digo a mí misma que no es real y lo suelto. Si es un pensamiento inconsciente y no consigo saber cuál es, me perdono y me vuelvo a perdonar hasta recuperar la paz.

>>INSTRUCTOR

Lo primero que se intenta en estas primeras lecciones, es llevar a la comprensión, no solo teórica, sino más bien práctica esto que tu afirmas con convicción: *"Tengo claro que creamos nuestra realidad a través de nuestros pensamientos"*

Cuando se adquiere esta comprensión, las personas ya pueden pasar a una nueva forma de trabajar, porque han reconocido una ley mucho más importante de lo que pueda parecer. Todavía esta misma ley tiene que revelarse poco a poco en nuestra conciencia derribando multitud de falsas creencias e interpretaciones de lo que llamamos mundo objetivo o mundo real... pero a eso ya llegaremos mucho más adelante del sendero.

En lecciones y cursos posteriores se van tratando de conseguir nuevas comprensiones sobre lo que son los pensamientos, como se construyen, cuál

es su relación con las emociones y con la realidad, y por supuesto qué relación hay entre todo esto y el Alma... el alma en encarnación.

A menudo, cuando hablamos de la importancia del pensamiento, seguimos creyendo que son esas formas mentales que aparecen momentáneamente en nuestra mente, muchas veces sin control, y otras veces no nos percatamos de ellas (inconsciente), e intentamos moverlas, apartarlas, rechazarlas o aceptarlas, poniendo todo nuestro esfuerzo en ello.... y por supuesto que algo se logra con esto, pero estas soluciones son momentáneas, y poco tienen que ver con la construcción de la realidad, porque este tipo de pensamientos acabo de describir no dejan de ser reflejos o efectos de nuestros estados emocionales...

Las formas mentales o modelos que son la causa determinante de la realidad son formulaciones mucho más completas y es lo que solemos llamar ideales, creencias, sistema de valores, y justo nos identificamos tanto que creemos muchas veces que eso es lo que somos, porque lo que llamamos "Ego" no deja de ser una imagen ideal que aglutina todas estas "formas mentales".

Como un ejemplo puede decir que un pensamiento o forma de pensamiento en el que hemos sido educados, consciente o inconscientemente, y se ha visto fortalecido profundamente en nuestra mente, puede ser una formulación como esta: *"Yo he nacido, y por tanto yo voy a morir, y por tanto cuando muera dejaré de existir para siempre"*. Como consciencia de este pensamiento, que no es ni bueno ni malo, sino una errónea interpretación de la existencia, tienen lugar en nuestro campo mental cientos y miles de formas mentales más pequeñas y concretas que nos sirven para dirigir nuestra vida cotidiana de acuerdo con este principio, y como consecuencia, también en nuestro campo emocional aparecen o se manifiestan la mayor parte de nuestros miedos, por no decir todos. Solo podemos cambiar nuestra realidad cuando somos capaces de cambiar estas

"formas o creencias más profundas" adoptamos otras en sustitución de las viejas, como por ejemplo *"Yo soy un alma viviente que encarna una y otra vez hasta que pasa a otro plano de conciencia, y durante ese tiempo no deja de Ser nunca... porque siempre es Consciencia"*.

¿Qué diferencia habría como resultado de creer en uno o en otro de estos pensamientos o creencias base? Os pregunto a todo el grupo, ¿cuántos cambios se producirían en aquellos pensamientos concretos y diarios, en nuestros pequeños planes de vida, en nuestra posición y respuesta a los que nos rodean... y todo esto... que nuevos tipos de forma de experimentar emocionalmente (sentimientos) nos traería... y finalmente de qué forma viviríamos... cuales serían nuestros intereses, nuestros objetivos cotidianos, nuestra forma y apariencia?

¿Podéis ver como un cambio en nuestras formas de pensamiento más profundas, es capaz de realizar tantos cambios en nuestra forma de sentir, de actuar, de vivir e incluso cambios físicos...? y no tiene mucho que ver con poner y quitar los pensamientos ociosos que revolotean en nuestra mente todo el día... Hasta estos pensamientos ociosos cambiarían y desaparecerían porque nuestra posición y centro de gravedad y uso de la mente concreta sería diferente.

Espero que con este ejemplo se hayan clarificado más algunos aspectos acerca de los pensamientos. Es cierto que me adelanto a lecciones futuras, pero tengo que ir expresando en mis respuestas semanales, ciertos cuadros, acordes con vuestras dudas, para que lentamente todo pueda ir encajando.

>>RQRT

La verdad, es que desde que comencé este curso o quizá un poquito antes, gracias a charlas con los que tengo cerca, he intentado integrar esta nueva forma de pensamiento. No lo tengo consciente de forma permanente, pero creo que me ha aportado un poco de paz y tranquilidad independientemente que haya otras cosas en mi vida que me alteran y que

no entiendo todavía. Yo, soy muy activa y siempre tengo que hacer muchas cosas, pienso que no me va a dar tiempo a hacerlo todo en esta vida y además, pensar en la muerte como final me da miedo y me crea angustia. Esta nueva forma de pensar me aporta un poco más de tranquilidad y calma mis emociones al respecto. Aunque encuentro un pero en mi forma de integrarlo por no saber todavía hacer un buen engranaje. Ese pero es que en ocasiones parece que nada tiene la suficiente importancia ni es tan malo (como si no me importase el otro- cosa que no es verdad-), y a veces me parece que no tomo decisiones porque "pasará lo que tenga que pasar" y tengo la sensación que soy un poco pasota y me crea malestar. No sé, estoy un poco confundida, aunque supongo que según avancemos todo irá ocupando su lugar y la mente se aclarará (ahora la noto como un poco turbia). Quería hacer esta aportación porque me parece un tema apasionante y me crea mucha curiosidad con el fin de encontrar la paz interior.

>>CRMR

Observo en mis pacientes y en mi caso, repeticiones en diferentes líneas generacionales, esto es, muertes de madres, abuelas, nietas, en un momento de la vida similar, repeticiones de fracasos en proyectos personales por parte de varios miembros de la familia...alcoholismos, esto es muy fuerte... La psicología habla del inconsciente grupal que llega a tocar a familias enteras y con ellas llegaríamos al inconsciente colectivo, donde todos y todas estamos metidos.

Por ello de la evolución en grupo y de manera común.

¿Como traer a la consciencia los pensamientos o las causas de la repetición de estos patrones familiares?

Esta sería el interés que quiero compartir con el grupo...

>>RYLV

En lo que he venido experimentando dentro de las Constelaciones Familiares, con respecto a la pregunta que cuestionas:

¿Cómo traer a la consciencia los pensamientos o las causas de la repetición de estos patrones familiares?

Yo te diría que en los sistemas familiares se generan fidelidades por amor al propio sistema y sobre todo esto se produce cuando existe rechazo a alguno de esos pensamientos o actitudes y siempre suele haber alguien de esa familia que "toma" ese rol para poder darle su lugar. La forma de traer esa consciencia a los pensamientos se da cuando la persona o personas en cuestión pueden darse cuenta del rol que están realizando y que lugar están ocupando, que muchas veces no es el suyo y pueden empezar a ocupar el lugar que realmente les corresponde y reconociendo el lugar de la personas o personas que no lo tuvieron fundamentalmente por rechazo del propio sistema familiar.

>>CRMR

El inconsciente es muy fuerte y nos une a toda la humanidad especialmente a los miembros de un mismo sistema... yo estoy muy interesada en saber de qué manera puedo seguir trabajando, aunque otros miembros de mi sistema aparentemente no consigan evolucionar (Yo no soy quién para valorar si evolucionan o no, simplemente me parece que siguen sufriendo mucho)

Algunos miembros de mi sistema se han parado por amor a otros, pero yo deseo continuar... ¿puedo hacerlo? ¿necesito esperarles por respeto a ellos? No es que yo quiera ir más rápido que nadie, es que a mí me gustan otras cosas y la enfermedad como camino... prefiero elegir otra manera de hacerlo.

Imagino que algo importante es tener en cuenta que evolucionamos todos juntos. Pero me gustaría seguir conociendo esos patrones inconscientes que se repiten y repiten... ¿Cómo podemos ayudar al inconsciente a que emerja? Además, me doy cuenta de que, en un momento dado, no importa tanto lo que pensamos, sino cómo lo sentimos. La actitud de no juzgar y relacionarnos con la vida con cierto desapego ecuánime y reconfortante.

Creo que la emoción y el cómo, es también muy importante en la creación de "las cosas".

>>INSTRUCTOR

La fuerza emocional (más bien que lo que llamamos emoción o experimentación de esta fuerza concreta) es imprescindible para la materialización de las cosas, aunque no en su fase creativa, porque la emoción es una respuesta o efecto de la causa creada en sustancia mental y proyectada de nuevo hacia su realización objetiva o física.

Para aclarar más este tema, en este momento me gustaría ir creando una imagen, que a lo largo de los cursos pretenda confirmarse y experimentarse de algún modo en cada uno, de acuerdo con su estado de conciencia:

El alma utiliza sus facultades inherentes "voluntad, conciencia y creatividad", para construir o materializar realidades con sustancia. El alma ha descendido o se ha envuelto en sustancia mental planetaria construyendo su propio cuerpo de expresión, con una sustancia mental de alta frecuencia, que ha sido llamada cuerpo causal. Desde allí crea una imagen de la realidad y de sí mismo "Yo" con la que trabaja y evoluciona en tiempo y espacio. El alma, al actuar, vivir o respirar, como quieras verlo, desde su propia realidad, lo que hace es crear o mejor dicho atraer y construir formas mentales a su alrededor, y todas estas formas mentales son el universo que ve representado en su propia mente. Esta es su realidad... una realidad puramente construida sobre sustancia mental. Esta realidad es la causa de toda realidad física manifestada. Mejor dicho... cualquier forma física que seamos capaces de observar no es más que el reflejo o proyección en un espejo (materia) de la imagen mantenida en la mente por el alma, y por supuesto que esta imagen está evolucionando constantemente como consecuencia de la experiencia o conciencia. Cualquier forma mental construida (por el alma por supuesto) es una energía que automáticamente es atraída o puesta en movimiento hacia la materialización en la sustancia física, debido a las leyes de la polaridad. La

mente es positiva o causal frente a la materia que es negativa o formativa. Aquí tenemos la analogía entre padre y madre. Por tanto, cualquier forma de pensamiento es dirigida o proyectada o reflejada por la sustancia física, pero entre ambos campos de frecuencia hay un campo de frecuencia intermedio que llamamos campo emocional o campo astral. ¿Cuál es la función de campo astral? Pues el campo astral es el campo magnético y atractivo que otorga la fuerza necesaria (a la energía del pensamiento) para la materialización... sin la fuerza astral, los pensamientos no pueden alcanzar el campo físico y reflejarse en realidades objetivas. Estas fuerzas que proveen la sustancia astral de nuestros cuerpos astrales son las que son utilizadas por los pensamientos para ser realizados. Desde nuestra perspectiva inconsciente estas fuerzas astrales es lo que hemos llamado deseos... y justamente son los deseos los que tienen el poder de materializar... pero cada deseo no es más que el reflejo o impacto de una forma de pensamiento. No hay deseos separados de pensamientos... Cada deseo es el reflejo en sustancia astral del pensamiento en sustancia mental... por tanto, todo lo que somos capaces de sentir son efectos determinados (respuestas automáticas) por las formas de pensamiento que son sus causas.

Entonces pensamiento, sentimiento y realidad física no dejan de ser tres estados simultáneos de una misma realidad o fuerza atravesando los campos mental, astral y físico en este orden. Es como un rayo de luz que proviene del sol directamente, que, al ser dirigido hacia la tierra, atraviesa primero el campo espacial, manifestando unas cualidades determinadas, y después atraviesa el campo magnético terrestre, manifestando otras características distintas, y después atraviesa la atmósfera mostrando otros y alcanzando la superficie planetaria reflejándose como luz y como vida en todas las cosas. No podemos separar estos diferentes estados, que es lo que solemos hacer cuando creemos que los pensamientos, los sentimientos y lo que nos sucede en la vida son cosas diferentes, y no entendemos la relación entre

ellas. Como consecuencia de esta visión unitaria (el rayo puesto en movimiento por la voluntad del alma) toda la realidad es construida...

No podemos cambiar algo en el reflejo del espejo (realidad objetiva) por mucho que queramos y lo intentemos. Si queremos cambiar algo en el reflejo (que es lo que vemos con los sentidos o sentimos con los sentimientos) tenemos que cambiar su realidad causal, acceder a la mente y cambiar las formas mentales y por tanto nuestro universo mental... entonces al hacer estos cambios (cuando sepamos hacerlo conscientemente, y ahora no sabemos bien) automáticamente estos cambios se verán reflejados en el espejo de nuestra vida cotidiana.

Cuando el alma alcance el estado de desarrollo que le permita conscientemente crear las formas de pensamiento que decida, sin ser condicionada por su errónea visión e interpretación, ni por la inercia de la sustancia en la que se encuentra encerrada (en la actualidad la inercia emocional principalmente), entonces creará su propia realidad... "para bien o para mal", dependiendo de su orientación (espiritual o material). El estado de mago es este estado, y su darma o karma es creado de acuerdo con la orientación de su "creación desde el alma".

No quería extenderme, pero lo he hecho... Y no es mi intención desarrollar este tema más porque nuestra comprensión deberá ir apareciendo con nuestra experiencia, en lugar de con teorías o interpretaciones... Podéis tomar esto como una premisa posible y dejarlo ahí. No hagáis un esfuerzo por ir más lejos ahora porque no es el momento.

>>RYLV

En relación a lo que comenta **CRMR**: "*estoy muy interesada en saber de qué manera puedo seguir trabajando aunque otros miembros de mi sistema aparentemente no consiguen evolucionar*" creo que lo importante es que tú quieras evolucionar porque cada uno tiene que optar por lo que elija para su evolución, pero si te diré que cuando se hace algún trabajo de Constelaciones se movilizan unas

Fuerzas internas en el propio sistema familiar que hace que más allá de que las personas de ese sistema no acudan a ese trabajo su alma está conectada con los movimientos que se puedan realizar dentro de él y se pueden notar cambios en esas personas.

Cuando dices: *"Algunos miembros de mi sistema se han parado por amor a otros, pero yo deseo continuar... ¿puedo hacerlo? ¿necesito esperarles por respeto a ellos?"* Por supuesto que tú puedes continuar porque para eso está tu libre albedrío, pero lo que si puede ocurrir es que haya algo que te lo impida, por eso es importante en ocasiones ver lo que puede haber en ese sistema familiar, a veces incluso se trata de secretos de familia que desconocemos y que impiden que las cosas y las personas ocupen su verdadero lugar. Tú no necesitas esperar a nadie para seguir tu propio camino, pero si puedes colaborar para que las cosas puedan fluir más fácilmente para algunos miembros de tu familia, colaborando en que las personas y situaciones puedan tener el lugar que les corresponde verdaderamente.

>>INSTRUCTOR

En cada experiencia escrita por cada uno, siempre se está reflejando el centro de gravedad o punto desde el que se está expresando. Esto es muy útil para todos los miembros del grupo porque consciente o inconscientemente pueden ver y experimentar puntos de vista diferentes a los que están habituados...Por tanto tus experiencias son muy útiles para otros. Esto me da la oportunidad para establecer un nuevo punto de vista más amplio en relación con lo dicho o manifestado, aunque a veces ese punto de vista puede observarse como algo muy alejado de la realidad (emocional) que experimentamos.

La ida y la vuelta y el intercambio permiten una apertura de la consciencia, aunque esto no sea observable a corto plazo. Y sigo diciendo que la consciencia no es pensamiento ni entendimiento intelectual.

Y ahora voy a rebatir tu declaración final en parte... y voy a decir que todos necesitamos crecer y que solo podemos crecer desde el momento presente. Por eso ahora SI es el momento.... y no porque sea hoy.... sino

porque siempre deberíamos decidir vivir todo en este momento... Esperar puede convertirse en una trampa para demorar nuestro uso de la voluntad. Las esperanzas y anhelos suelen ocultar incapacidades o bloqueos mentales que no permiten al alma tomar el control de su instrumento.

Deberíamos aprender a decir en cada momento: "Que sea la Luz" que es el uso creativo de la voluntad en cada momento... en lugar de esperar a que la luz nos llegue... porque la luz no nos llegará hasta que la decidamos crear.

RYLV-----

Me parece que me adelanté un poco a éste tema en el anterior tema, ya que empecé a hablar sobre como mis pensamientos habían podido crear mi realidad actual, que nada tiene que ver con la vida que estaba llevando, en relación a entrar en un tipo de existencia que anhelaba pero no sabía cómo podía llegar a materializarse y esto no lo sé por lo que me han contado sino por lo que he ido experimentando con respecto a la creación y manifestación de lo que he podido pensar y lo que se está llevando a cabo en mi vida. Creo que una de las cosas que tienen que acompañar a lo que queremos y creamos con nuestros pensamientos es la confianza de saber que aquello que anhelas forma parte de tu propia alma y que el espíritu te acompaña en ese proceso para que se pueda materializar, ya que a veces podemos empezar a pensar en algo que deseamos pero si no está dentro de tu plan divino como alma y por tanto no confiamos en ello, supongo que será mucho más complicado que se pueda generar en el plano físico, aunque también considero que si hay algo que sentimos con mucha fuerza que tiene que aparecer en nuestra vida, más allá de las dificultades que puedan apreciarse, seguramente que el Universo puede confabular para que eso se pueda producir.

Yo solo puedo decir que en mi caso se está produciendo y solo tengo palabras de agradecimiento hacia Dios Padre-Madre, mi Ser Superior y

Guías espirituales por ello, más allá de todas las complicaciones que puedan aparecer en el camino para conseguirlo, porque sé que eso también forma parte de mi aprendizaje.

>>INSTRUCTOR

Tus experiencias son muy útiles para todo el grupo, porque así es como vemos que cada uno puede y debe hacer lo posible por encarnar el ideal más elevado que pueda albergar en su conciencia.

La Mente es la herramienta que construye la realidad en los planos mentales dando forma a la sustancia mental y creando o formando pensamientos. El uso que podamos hacer de la mente es dual y por eso hay dos caminos bifurcados o senderos en su uso: (el sendero derecho o magia blanca y el sendero de la izquierda o magia negra). Quien aprende a utilizar la mente correctamente, crea realidades de un tipo o de otro, aunque deberá enfrentarse a la responsabilidad o a los efectos que se reciben como consecuencia de estas realizaciones. Quien alinea la mente con el Alma, entonces trabaja para que el plan divino sea realizado, y es un verdadero servidor para la humanidad y el mundo. Quien utiliza el poder mental para materializar sus propios deseos o de algún grupo particular en detrimento de otro, utiliza la mente de forma egoísta, separativa y por tanto se convierte en un creador en las sombras.

El uso inconsciente e incontrolado de la mente, como suele hacer la humanidad media hoy, por supuesto que crea las realidades que experimenta, y eso son los efectos y el karma con el que debe enfrentarse. Pero quien hace esto con plena conciencia, se vuelve más efectivo en las construcciones y logros, pero también asume más responsabilidad y los efectos que recibe son mucho más grandes (para bien, o para mal).

Estar alineado con el Alma y con el Plan divino es la mayor garantía para convertirse en un verdadero discípulo que sirve a la humanidad.

BNSZ-----

La frase que puede resumir, lo que siento en esta lección es: Creer es Crear. Nosotros somos creadores (magos) de nuestra propia vida, en la medida que somos hijos Dios. El problema estriba en que la mayoría de las veces no nos lo creemos y andamos por el mundo, pidiendo que nos ocurra tal cosa, cuando si realmente creyéramos en nosotros mismos, todo lo que necesitamos aparecería de una forma u otra, en el momento preciso.

Esto que comento, me ha ocurrido, de forma personal, en los últimos años, apareciendo en mi vida cambios radicales a medida que ido confiando y agradeciendo a Dios (o cómo lo quedamos denominar), todas las cosas maravillosas que me ha concedido. Creo, que para que esto se produzca, es fundamental abandonar el miedo (paralizante) y ser capaz de confiar (a veces nos cuesta muchísimo, a mí el primero) pues es, en la Confianza y la Fe, radica el éxito y la materialización de nuestros deseos.

>>INSTRUCTOR

Cuando practicamos y experimentamos conscientemente, es cuando verdaderamente comprendemos y podemos utilizar lo comprendido. Las experiencias que describes son comunes en la mayor parte de las personas, pero no ven porque no creen que eso pueda ser cierto, y no lo creen porque poseen unas fuertes creencias o formas de pensamiento, aprendidas generación tras generación, que dicen que las cosas son "así" y "así". Nuestro aprendizaje actual es aprender a observar estas formas de pensamiento que nos impiden ver una realidad mucho más grande, cambiarlas por otras que reflejan nuestro ideal espiritual, y aprovechar estas nuevas fuerzas para convertirnos en creadores conscientes de esta nueva realidad espiritual futura.

SLHR-----

Revisando la semana y los ejercicios propuestos, el primer día que me puse a la tarea me ocurrió que no detectaba pensamientos de los llamados "negativos", por la noche reflexioné y me dije "que raro"... Al día siguiente presté más atención intentando localizarlos y, vaya que sí los

tenía, así que me planteé 2 problemas y fui analizando que ocurría en los días siguientes y, los "cacé" atormentándome, claro, convivían conmigo como algo totalmente natural y ahí empezó mi lucha. Es increíble como se camuflan. A menudo, se han revelado contra mi voluntad y vuelta a empezar para reemplazarlos. Reconozco que hay que estar muy atentos y que en muchas ocasiones se escapan.

Me surgen algunas dudas cómo: si en una vida pasada he buscado las situaciones actuales para evolucionar, ¿se trata de detectarlas para transmutarlas lo antes posible? ¿Se trata de solucionarlas de la manera menos gravosa? ¿Se trata de adelantarse, como hacer 2 cursos en 1 para subir de frecuencia? ¿qué se debe hacer para reducir el número de encarnaciones?

En cuanto a los pensamientos de la infancia, ¿cómo detectar los bloqueos derivados de los mismos?

Y, en el día a día, ¿cómo combatir la reactividad? ¿Callando? ¿Analizando la situación y aceptar que es para nuestro crecimiento?

Esta semana, la meditación me ha resultado muy beneficiosa y he pensado y sentido que realmente formamos un grupo, sintiéndome protegida y amparada por él.

>>INSTRUCTOR

Ahora es cuando al empezar a practicar conscientemente nos damos cuenta de la cantidad de cosas que pasan desapercibidas por nosotros y controlan nuestras reacciones. De esto justamente se trata. Si alguien nos lo dice de palabra, nosotros decimos que sí, que somos perfectamente conscientes de lo que hacemos, pero hasta que no lo practicamos seriamente no vemos lo equivocados que estamos.

Dices muy bien: "*convivían conmigo como algo totalmente natural*" muy bien explicado... conviven tan cerca de nosotros que hasta acabamos creyendo

que nosotros mismos somos esos pensamientos, y establecemos nuestra identidad sobre ellos... ¿Qué es eso que llamamos Ego, sino la imagen o pensamiento básico que "El Alma" (nosotros) tiene sobre sí misma?... esa es la miopía que sufre el alma como consecuencia de su estado de desarrollo infantil y su identificación y falta de control mental. ¿Os suena esto? Es lo mismo que habéis experimentado casi todos vosotros, pero aquí está descrito de manera más técnica, y así podemos comenzar a ubicar los conceptos de manera que alcanzaremos mejores comprensiones futuras.

"y ahí empezó mi lucha"... Una lucha fratricida porque se convierte en una lucha entre diferentes estamentos de nuestra personalidad. pero siempre pasamos por esa primera fase o reacción.

Es evidente que lo primero es tomar conciencia. No se puede cambiar lo que no se percibe o no se es consciente... por eso todo lo negativo tiene que salir a la luz de nuestra conciencia para que pueda ser transmutado. Más tarde o más temprano tiene que salir... porque si no sale no podemos hacer nada más que ser reaccionar a ello sin control.

¿Como solucionar y transmutar estas formas negativas? Es un proceso muy muy largo y ahora solo estamos entrenando. Por más que lo intentemos solo podemos dar la vuelta a pequeñas cuestiones en principio... y por supuesto que se trata de solucionarlas de la manera menos gravosa, hasta que seamos capaces de solventarlas completamente. Respecto a adelantarse, esto no es posible, si estamos pensando en atajos no existen. Los verdaderos "atajos" son las experiencias. y justo lo que tratamos de hacer es buscar atajos para no enfrentarnos con la experiencia. No debemos tener miedo de las experiencias, por más negativas que parezcan. Esas experiencias nos dan la oportunidad de solucionar lo que no se puede solucionar de otra manera. Además, una vez que adquirimos experiencia nos hacemos conscientes de algo y tenemos esa oportunidad de

comprenderlo y solucionarlo. Si no lo podemos comprender, se repetirá, aunque huyamos todo lo lejos que podamos. No podemos huir jamás de las consecuencias producidas por las causas que residen en nosotros mismos. Las causas no están nunca fuera. no son esas personas que rechazamos, ni esas situaciones que nos desesperan...nos persiguen porque van con nosotros. encerradas en nuestro propio "ego".

Tampoco estamos involucrados con el número de encarnaciones. No sirve para nada saberlo... el número sería tan extraño para nosotros como incomprendible. No vale la pena perder el tiempo en conjeturas...Estamos involucrados con el aquí y el ahora. que es donde vive el alma consciente. Todo lo que avancemos en este mismo instante, en cada instante de nuestra vida diaria, es lo que estamos haciendo madurar al alma... y de esta forma. podemos pensar que nos queda menos tiempo por llegar a nuestro destino...Pero, aun así, tampoco vale la pena hablar ni pensar en este tiempo... Debemos centrarnos en el ahora...porque de alguna manera "incomprendible" solo existimos en el Ahora porque solo nos está permitido actuar en el ahora.

Tampoco pretendemos utilizar terapias psicológicas en este curso. Estamos en un nivel que puede ser parecido pero que es muy diferente. No importa en absoluto de dónde vienen los pensamientos ni cuando se iniciaron...Existen ahora en nosotros y eso es lo que nos afecta. Ubicarlos en un tiempo atrás no nos da ventajas sino más bien lo contrario. Muchos de ellos se encuentran implantados (aceptados) desde la infancia... igualmente otros muchos no pudieron ser implantados en la infancia porque no respondimos a ellos. ¿veis? No somos una esponja que absorbe todo. ni en la infancia ni en el pasado... Solo se absorbe aquello que tiene una razón de ser y que responde a la "deseos inconscientes del alma"... por tanto lo que se absorbe es consecuencia y efecto de algo que no se encuentra superado y por tanto hasta que no se supere estará atrayendo

sustancia...Esta es otra forma diferente, pero útil, de entender el karma. Lo que ya ha sido definitivamente superado (no se desea por parte del alma) ya no vuelve a atraer pensamientos ni situaciones relacionadas, por más que se intenten inculcar....

La reactividad hay que combatirla primero con la conciencia de la acción que genera la reacción. y con este trabajo vamos a estar involucrado mucho tiempo. Cuando el silencio es inconsciente o se produce por miedo, es una reacción del mismo tipo que los hechos no controlados. El silencio consciente tiene un gran poder... porque solo a través de este silencio se puede establecer el punto de observación necesario para entender las causas y vislumbrar las reacciones antes de que se produzcan.

Ya sé que todos, estáis sometidos en este momento a muchas dudas y preguntas... pero todo ello se irá comprendiendo lentamente. y no por las explicaciones que yo os pueda dar... sino principalmente por las experiencias que vosotros mismos vais a adquirir y que se van a expandir por toda la conciencia grupal, aunque esto no sea visible.

BRVL-----

El ejercicio de esta semana, de nuevo, me ha sorprendido. Básicamente me considero una persona positiva y el lunes, cuando me puse a escribir mis pensamientos, todos eran negativos. No me lo podía creer. Sabía que no tenía buen día, pero tanto...

El resto de la semana, en general, ha habido más pensamientos positivos que negativos, y como curiosidad, he descubierto que los negativos son repetitivos. Si bien cuando los detectaba me resultaba sencillo encontrar su opuesto y cambiarlo, al día siguiente estaban, están, de nuevo ahí. Toca seguir practicando.

Como me gusta observar e investigar, viendo mis columnas de pensamientos he visto que finalmente ambas se reducen a dos emociones: Amor o Miedo. Me explico, los pensamientos positivos están relacionados con sentir amor hacia mí misma, dándome espacio para experimentar, para vivir. Tras los pensamientos negativos, al final siempre he visto algún miedo: A sentirme rechazada, no valorada, no querida, miedo a perder. Había leído, y más o menos entendido, que lo contrario al amor no es el odio sino el miedo. Tras esta semana me ha quedado claro. Amor y Miedo son opuestos, los opuestos con los que trabajamos la semana pasada, así que tengo que elegir si quiero pensar, vivir, con amor o con miedo. Elegir es sólo responsabilidad mía. Las circunstancias no dependen sólo de mí, pero elegir qué quiero experimentar sí. Se trata, de escoger, y con cada elección ir avanzando en este camino en el que todos nos encontramos. Ya he hecho mi elección. Seguiré trabajándola. Es muy agradable sentirse acompañada.

Y, sin embargo, cuando ya iba a enviar esta respuesta me ha ocurrido algo, que me ha descentrado. Algo relacionado con una de las molestias que estaba trabajando desde la semana pasada. Y es que, por el error de un tercero, yo tengo que abonar ahora una sanción a Hacienda, porque ese tercero, al que además pago por sus servicios me dijo que mis impuestos estaban al día, y ahora resulta que no es así y me he enterado de casualidad. Surgen de nuevo la rabia, la impotencia, la tristeza. Intento buscar los pensamientos que me generan todas estas emociones tan destructivas para mí, y no los encuentro. Ahora mismo, no los encuentro. Me censuro a mí misma por haber confiado en esa persona. Resuenan otra vez además las palabras de esta tercera persona, que me dice que si me siento así es porque le estoy otorgando mi poder y que nada ni nadie debería hacerme sentir mal. No es mi poder lo que le otorgue, sino mi confianza.

Todo lo trabajado y dicho anteriormente pareciera que ya no tiene sentido, pues no encuentro ni amor ni miedo.

>>INSTRUCTOR

Podéis comprobar como la práctica de estos ejercicios tan sencillos pueden traer grandes comprensiones...y esto es así porque nos mantenemos con el piloto automático enchufado la mayor parte del día y de la noche... dejando al inconsciente actuar libremente.

Estas prácticas nos traerán más comprensiones que verdaderas transformaciones. Para transformar necesitamos una disposición y una actitud práctica mucho más intensa a desarrollar durante un largo periodo... el sendero de la aspiración primero y del discipulado después.

La verdadera causa de las reacciones negativas las iremos comprendiendo también mejor con el tiempo y la práctica, pero en verdad que el amor es el disolvente universal y el magnetismo integrador que lleva al sentido de unificación y el miedo es la mayor resistencia a la propagación de ese magnetismo.

"así que tengo que elegir si quiero pensar, vivir, con amor o con miedo. Elegir es sólo responsabilidad mía. Las circunstancias no dependen sólo de mí, pero elegir qué quiero experimentar sí. Se trata, de escoger, y con cada elección ir avanzando en este camino en el que todos nos encontramos. Ya he hecho mi elección. Seguiré trabajándola." Esta es una verdadera declaración de intenciones de quien se dispone sin dudas a tomar la senda del crecimiento espiritual. Este es el espíritu del aspirante que se dispone a la acción, y la actividad grupal multiplica y propaga enormemente la luz de la comprensión y el amor liberador: *"Es muy agradable sentirse acompañada"*

"me ha ocurrido algo, que me ha descentrado... . Surgen de nuevo la rabia, la impotencia, la tristeza. Intento buscar los pensamientos que me generan todas estas emociones tan destructivas para mí, y no los encuentro. Ahora mismo, no los encuentro." No son

pensamientos concretos e identificables lo que producen estas reacciones, sino que son profundas creencias o convicciones que se hayan ancladas en el núcleo de la personalidad en los niveles inconscientes. Muchas veces cuando hacemos un intento de percibirlos se nos escapan de las manos y se camuflan, pero cuando no hacemos ese esfuerzo y miramos de una forma más amplia, nos damos cuenta de que manifiestan siempre a flor de piel... Yo te diría que tu misma te has contestado a esto, de forma genérica, en los párrafos anteriores cuando dijiste: "*Tras los pensamientos negativos, al final siempre he visto algún miedo: A sentirme rechazada, no valorada, no querida, miedo a perder.*"

Creo que algunas preguntas que puedes realizarte para tratar de entender este tema son de este tipo: ¿Cuál es tu entendimiento actual de la confianza? ¿Cuáles son los miedos escondidos tras la confianza? ¿Debemos seguir manteniendo una actitud de confianza y desconfianza con unos y con otros haciéndonos dependientes de los resultados obtenidos y de los beneficios y las pérdidas asociadas o deberemos aprender a renunciar al miedo y a los resultados para confiar verdaderamente en todos y en todo? Acordaros de que atraemos aquello que tememos.

"Todo lo trabajado y dicho anteriormente pareciera que ya no tiene sentido" Sin embargo tiene todo el sentido del mundo... Esta situación es una oportunidad única para que experimentes, comprendas y transmutes esas formas negativas que te traen desconfianza y dolor, por una nueva comprensión que te libere de ello para siempre.... Cada experiencia negativa es una oportunidad para avanzar más deprisa.

JRRD-----

Me gustaría compartir con vosotros mi reflexión sobre el tema de esta semana, lo primero agradecer el que estéis ahí pues de alguna manera me siento bastante arropado y unido a vosotros, de hecho, en las meditaciones

parece como si sintiese una especie de alegría en vosotros que llega hasta mí, es muy curioso.

Sobre el tema, entiendo como a través de sucesivas vidas y diferentes personalidades hemos llegado hasta aquí trabajo grande tengo si consigo dominar completamente mis pensamientos para formar una realidad mejor para mí y para todos, con el ejercicio de esta semana bien, al principio me di cuenta ya no solo que me está resultando relativamente fácil cambiar pensamientos negativos por positivos, sino que durante tres días casi no tenía pensamientos negativos y con facilidad en esa escala los podía cambiar, me regocije mucho y empecé a pensar en lo bueno de mis pensamientos cotidianos, pero creo que cuando más relajado estaba y por circunstancias aparentemente ajenas entraron en tromba cantidad de negativos y algunos con bastante fuerza y cuesta mucho someterlos. Parece que me estuviesen esterando para azotarme.

Se que algunos vienen de muy atrás, remotos y deben ser sanados, creedme si os digo que lo sigo intentando cada momento, he tenido ratos muy difíciles y duros y quería compartirlo con vosotros, pero al final todo avanza todo crece poco a poco comprendo más mi esencia si así lo llamar, termino esto diciendo que me siento feliz, pues cada esfuerzo que hacemos es un pasito en el sendero de vuelta a casa, así lo siento.

>>INSTRUCTOR

Nuestra conexión grupal, ha sido construida y está siendo mantenida por la capacidad creativa de cada uno y por la fuerza de su ideal... Así es como el alma crea su realidad... y nosotros como almas creamos nuestro mundo, aunque en el momento actual de forma casi totalmente inconsciente. La alegría del reconocimiento grupal es la misma alegría del reconocimiento del alma, y más cuando alcancemos a entender que la propia alma, en lugar de una individualidad, es una gigantesca llama expresándose como una miríada de chispas.

"trabajo grande tengo si consigo dominar completamente mis pensamientos para formar una realidad mejor, para mí y para todos" Efectivamente trabajo grande tenemos... y mucho tiempo... todo el tiempo del mundo. Y además en la misma dirección que has descrito porque el trabajo comienza siempre por uno mismo antes de que pueda ayudar y servir a los otros... Servimos al mundo en la medida que nos servimos a nosotros mismos, y si todavía nos sabemos andar. ¿cómo vamos a ir enseñando a otros? Por lo tanto, muy buena apreciación.

"creo que cuando más relajado estaba y por circunstancias aparentemente ajenas entraron en tromba cantidad de negativos y algunos con bastante fuerza y cuesta mucho someterlos, parece que me estuviesen esterando para azotarme." Esta es una experiencia necesaria y muy instructiva. Cada estudiante puede percibir como se manifiestan estos pensamientos negativos de diferentes formas, a veces constantemente, a veces todos juntos y repentinamente, pero es lo mismo, todos vamos a comprobar como aparecen... y debemos aprender más pronto o más tarde a tratar con ellos porque las causas y los problemas son los mismos en cualquiera de las formas que se manifiesten.

Tenemos que considerar que dentro de la mente humana existen y conviven al mismo tiempo una multiplicidad de creencias, muchas de ellas opuestas y contradictorias desde las que son lanzados a la manifestación múltiples formas mentales o pensamientos... de todos los tipos... de acuerdo con las creencias y de diferentes polaridades. Esto crea una lucha incesante en el interior de la mente y mientras unas fuerzas tratan de manifestarse, otras tratan de evitarlo... y de aquí el caos en que el hombre vive en la etapa actual de desarrollo. Podremos tratar mejor o peor estas formas o pensamiento superficiales, pero lo que verdaderamente hay que cambiar son sus causas... aquello que subyace y que lanza a la manifestación estos pensamientos concretos y cotidianos... estas causas son nuestros sistemas de creencias... o nuestra forma de interpretación de la realidad, y estos forman parte del núcleo de nuestra personalidad. Por tanto, difícil

tarea tenemos por delante, como bien has dicho, porque literalmente tenemos que cambiar nuestra completa identidad personal y hasta la imagen que tenemos de nosotros mismos está involucrada. en todo esto el alma permanece y es el verdadero origen y ejecutor de tal reconstrucción... y por eso este trabajo solo puede realizarse manteniendo la identificación y el punto de enfoque en el alma.

"al final todo avanza todo crece poco a poco comprendo más mi esencia si así lo llamar, termino esto diciendo que me siento feliz, pues cada esfuerzo que hacemos es un pasito en el sendero de vuelta a casa, así lo siento." Esta es la alegría que debemos mantener viva durante todo el sendero. Muchas partes serán duras mientras no son comprendidas, pero la llama de la aspiración debe ser transportada y avivada, trayéndonos la luz y la alegría del caminante. Cada esfuerzo nos traerá más luz, igual que cuando aventamos la llama, y una vez en el sendero, nada impedirá que regresemos a casa.

LNHR-----

Ha sido una semana dura, con muchísimas resistencias y sueños raros. No quería hacer la lista, me enfadaba ver la cantidad de pensamientos negativos que tengo, me desanima ver que pese al esfuerzo no hago más que crearme problemas e interpretarlo todo de manera negativa. Además, he tenido la visita de alguien durante esta semana que ha supuesto un azote a mi ego y ha funcionado de forma catártica, hoy, cuando se ha ido he visto las cosas más claras. No ha sido nada fácil, ha desatado una serie de pensamientos y emociones negativas que me hacían sentir muy culpable, no podía creer que tuviera tanto odio y resentimiento dentro. Por otro lado, y no sé si a alguien más le está pasando, pero estoy teniendo sensaciones, sueños o no sé si recuerdos de la infancia, de otra vida... que tienen que ver con muchos de los patrones mentales que más repito.

Esta semana he querido tirarlo todo, dejar el grupo, confundirme en la masa y olvidarme del camino. Me he sentido hipócrita, indigna y cobarde y he sentido que no solo me fallaba a mi sino a todo el grupo y lo siento. A

la vez estoy trabajando en un problema físico con el que llevo más de un mes y que tiene, parece ser, su raíz en el mismo pensamiento que origina el resto de mis pensamientos negativos de esta semana.

Ha sido duro reconocer que, con estos pensamientos horribles, creo los problemas que tengo para así sentir que tengo valía cuando los resuelvo, parece ser que, si no tengo problemas que resolver o a nadie a quien ayudar NO SOY, carezco de identidad y empieza la angustia, si no soy lo que hago, ¿quién soy yo? Madre, mía para no querer escribir esta semana me está saliendo un texto difícil de digerir. ¡¡Lo siento!!

Para terminar con algo más agradable, tengo que decir que os siento cerca también y me alegro "veros" cuando medito, me gusta leerlos y empiezo a imaginar como suenan vuestras voces o vuestra risa.

>>INSTRUCTOR

Todo el grupo se alegra enormemente de contar contigo y compartir tus experiencias. porque, aunque puedan ser duras y causen sufrimiento... nosotros estamos aquí para acabar con el sufrimiento y por tanto tenemos que aprender a hacerlo. Cada problema particular se convierte en un objetivo a analizar y resolver por el grupo entero, y por la humanidad misma, aunque el grupo no sea muy consciente de ello, y todos verdaderamente todos participamos y compartimos las herramientas y las victorias y digo las victorias, porque tras cada aparente derrota hay una verdadera victoria.

"me desanima ver que pese al esfuerzo no hago más que crearme problemas e interpretarlo todo de manera negativa" Hay una parte de gran parte de nuestra personalidad que se halla inmersa en las sombras de la ignorancia "NO ES MALA, porque la maldad no existe" sencillamente no le alcanza la luz de la verdad y de la comprensión y por eso actúa como actúa... tal y como ha tenido que aprender para sobrevivir. ¿Acaso podemos decir que un niño pequeño que toma una cerilla y prende su casa, sin saber siquiera lo que está

pasando, es culpable de tal acción y puede ser juzgado y demonizado por ello? Pues ese es el estado de nuestra alma encarnada (alma viviendo dentro de la personalidad). un bebe en pañales que no sabe utilizar las herramientas y quema sus propias pertenencias o las de otros mientras experimenta e intenta aprender qué es cada cosa y para qué sirve. Un niño es algo maravilloso, haga lo que haga, porque contiene el potencial creativo del hombre adulto, que se manifestará cuando madure.

"No ha sido nada fácil, ha desatado una serie de pensamientos y emociones negativas que me hacían sentir muy culpable, no podía creer que tuviera tanto odio y resentimiento dentro." Las dificultades aparecen, pero cuando aparecen justo es cuando se puede aprender, entender y superar. No se puede hacer nada sobre aquello de lo que no se es consciente. Cuando vomitamos por una mala digestión, sufrimos terribles espasmos, pero sabemos que esto nos libera de algo que si se hubiese quedado dentro, hubiese hecho mucho más daño y quizás ni lo hubiésemos sabido. Después de vomitar es cuando sabemos y vemos la cantidad y cualidad de lo que nos daña y nos permite obtener experiencia para superar y/o evitar las subsiguientes crisis.

"Esta semana he querido tirarlo todo, dejar el grupo, confundirme en la masa y olvidarme del camino. Me he sentido hipócrita, indigna y cobarde y he sentido que no solo me fallaba a mi sino a todo el grupo y lo siento." Uno de los mayores enemigos de la persona y más aún cuando toma contacto con el sendero de retorno, es la autocrítica y el juicio negativo sobre sí mismo... Esto automáticamente le vuelve esclavo de esas sombras de las que pretende escapar. Lo explicas muy bien en este párrafo y quiero que entiendas claramente que esta actitud no soluciona nada, sino que empeora la situación. Tú no eres nada de eso de lo que te acusas y no puedes fallarte a ti misma porque el alma no puede fallarse jamás a sí misma por siempre ha sido y siempre será luz... y tu realidad y tu verdadera identidad es el alma...y no la apariencia que ahora tiene. Respecto al grupo, ya he dicho antes que tu problema es la oportunidad que el grupo tiene para aprender y para servir y por eso no

puede sino darte las gracias... tal y como deberías hacer contigo misma... perdonando la inconsciencia con más conciencia, y la aparente negatividad con el Amor del perdón "perdona-los porque todavía no saben".

"Ha sido duro reconocer que, con estos pensamientos horribles, creo los problemas que tengo para así sentir que tengo valía cuando los resuelvo" Nada ni nadie hace algo en contra de sí mismo conscientemente, sino todo lo contrario. Esos pensamientos horribles tienen una razón de ser que fue necesaria en un pasado remoto. El hombre-animal tuvo que aprender a luchar contra los animales y hasta con otros hombres para sobrevivir al entorno y de esa manera fueron construidos los instintos de supervivencia que aún perviven en la humanidad y en cada persona. Cuando estos instintos se desatan ahora de forma inconsciente, por una mala interpretación, pueden parecer horribles desde el punto de vista de sus consecuencias, pero no son horribles, sino más bien no son adecuados a la realidad actual, aunque fueron imprescindible para llegar hasta donde ahora mismo estamos. ¿Acaso podemos negar nuestro pasado? Ese pasado y esa trabajo y esfuerzo tan tremendo que ha tenido que realizar el alma para construir formas materiales que pudieran mantener por algún tiempo la conciencia. Era necesario sobrevivir. ¿Es esto horrible? Si utilizamos la luz de la razón y la comprensión de que el plan divino está en marcha y todo lo que sucede es parte integrante de la divinidad entonces comenzamos a observar la vida de manera diferente. Ya no tendremos razones para odiarnos a nosotros ni a los otros. Nos comprenderemos mejor, quienes somos y por qué estamos aquí y comprenderemos que los otros no son más que hermanos en el camino con problemas similares y tan divinos como nosotros. Dejaremos de tener razones para luchar y el odio se convertirá en amor... a causa del entendimiento. Cuanta más fuerza ponemos en combatir algo, más poder le damos y por eso si luchamos contra el odio en nosotros o en otros no acabaremos con ello sino todo lo contrario... crearemos más odio y oscuridad.

"parece ser que si no tengo problemas que resolver o a nadie a quien ayudar NO SOY, carezco de identidad y empieza la angustia, si no soy lo que hago, quien soy yo?" Tú no eres tu cuerpo, tú no eres tus sentimientos, tú no eres tus pensamientos, TU eres un Alma Consciente encarnada en busca de su origen divino, y solo lo puedes encontrar cuando lo veas reflejado en la sustancia material de la que te rodeas que es lo mismo que en la experiencia consciente. Siempre tendrás problemas que resolver: porque el alma lleva eones construyendo un vehículo más perfecto para manifestar toda su luz... y alguien a quien ayudar: porque la humanidad es una entidad unitaria y cada célula individual, quiera o no quiera, trabaja en sintonía y cooperación con todas las otras, y verdaderamente no eres esa sombra que proyecta la Luz ("lo que hago") sino que tu identidad es la misma luz "el que hace", ese eres TU... un espíritu puro que algún día se observará con todo su esplendor.

PLGM-----

El resumen de la semana es el tema del asunto: confusión. Con ese panorama me ayudó mucho sentirlos y recordarme que estamos iniciando el sendero. Ahora, tras leer los comentarios que habéis puesto, me siento muy identificada con vuestras vivencias.

Empecé a escribir pensamientos positivos y negativos. Según ha ido avanzando la semana, ha ido creciendo la lista de negativos. Me he llegado a agobiar porque, entre otras cosas, no pude evitar juzgarme. Un pensamiento recurrente era que no estoy haciendo lo suficiente y, aunque intentaba compensarlo repitiéndome que hago lo que mi alma precisa, no me convencía y me sentía fatal.

Por otro lado, a raíz del equinoccio de primavera, me han llegado lecturas que me han tranquilizado. Escritos que hacen referencia al cambio que se está produciendo y a que cada vez más gente es consciente de su participación en el cambio. Siento la certeza de estar en el camino

adecuado.

Ha sido una semana caótica. En algunos momentos me sentí feliz, con cierta inquietud. En muchos momentos muy desorientada.

>>INSTRUCTOR

"El resumen de la semana es el tema del asunto: confusión" Es normal que cuando comenzamos a ver con más claridad cosas que no veíamos y que no entendíamos, se produzca una reacción de confusión. Lo que no vemos no produce ninguna reacción aparente, aunque es la causa activa detrás de todas las actitudes llamadas negativas. Lo que vemos y no comprendemos nos trae un estado que podemos llamar de caos o como bien dices de confusión... Solo cuando lo que se ve se es capaz de comprender es cuando las cosas vuelven a su orden natural y divino y lo negativo deja de manifestarse o experimentarse como tal. Por lo tanto, nuestro trabajo está relacionado con "permitir que salgan a la luz cosas que no se ven"... muy despacio, de forma natural, sin provocarlas para no crear estados de trauma, y todavía más con hacer comprensible aquello que experimentamos pero que no entendemos... o que no entendemos correctamente, porque la mayoría pensamos que entendemos, pero es un entendimiento incorrecto el que trae las incorrectas respuestas que nos llevan al sufrimiento.

"Me he llegado a agobiar porque, entre otras cosas, no pude evitar juzgarme." Tenemos que adoptar la posición de investigadores. Tenemos que aprender a separarnos de los resultados de la observación. Veamos a nuestros pensamientos como algo aparte de nuestra identidad, algo que utilizamos no como algo que somos... Por ejemplo, podemos ver estos pensamientos como la ropa que usamos. La podemos usar o dejarla en el armario, y por muy sucia o por muy rota que la veamos no nos podemos fustigar por ello. Entendemos que esto es producto del uso o del mal uso e intentamos lavarla y arreglarla si se puede y si no se puede directamente

nos desprendemos de ella. De esta manera evitamos el juicio y nuestra observación es más objetiva y correcta.

"Un pensamiento recurrente era que no estoy haciendo lo suficiente y, aunque intentaba compensarlo repitiéndome que hago lo que mi alma precisa, no me convencía y me sentía fatal" Aquí hay dos factores a considerar. El pensamiento recurrente proviene de alguna creencia interna que quiere y desea hacer más, y esto se ve confrontado con otros pensamientos-necesidades más fuertes que impiden la actividad primera. Existe contradicción y lucha...La forma de cambiar esto no tiene nada que ver con las afirmaciones. Podemos afirmar que esto no es así, pero evidentemente la causa interna no se ve afectada por la afirmación en absoluto... solo se puede ver afectada por la luz del entendimiento. Hay una diferencia muy grande entre estas dos formas de actuar. Cuando confrontamos o nos hacemos conscientes de un pensamiento negativo, aunque no estemos todavía en las causas, lo que debemos intentar es invertir su polaridad a positiva. No es que debemos utilizar otro pensamiento diferente para compensarlo, sino que debemos ver la otra cara del mismo pensamiento. Utilizamos la misma fuerza del pensamiento y solamente cambiamos la polaridad. Si utilizamos otro pensamiento creamos un conflicto y tenemos dos efectos (uno negativo y otro positivo intentando solucionar al primero." Esto es como si cada vez que tomamos un vaso de vino nos doliese la cabeza, y la solución fuese tomar una aspirina después de beber el vaso de vino... La solución más efectiva y correcta sería directamente BEBER. "no inhibir la acción de beber" porque cuando inhibimos reprimimos y dejamos fuerzas latentes que se volverán a manifestar negativamente.... sino cambiar la polaridad, que en este ejemplo podría ser entendido como por beber agua o algún refresco inocuo. Es algo parecido lo que tenemos que hacer en estos ejercicios con los pensamientos negativos. Si llegas a un completo entendimiento de las causas de la necesidad de hacer más y las pones en orden y consonancia con el resto de las actividades y necesidades, y realizas

una acción inteligente al respecto, el problema desaparecerá directamente. Pero ese trabajo solo lo puede hacer uno mismo consigo y obtendrá resultados con la sabiduría alcanzada con cada nuevo intento y cada nueva experiencia.

"me han llegado lecturas que me han tranquilizado. Escritos que hacen referencia al cambio que se está produciendo y a que cada vez más gente es consciente de su participación en el cambio." Está muy bien leer acerca de esto y utilizar esto para animarnos... no hay que desaprovechar ninguna oportunidad. Pero solo con leer lo que otros hacen o dicen no avanzamos nada, sino todo lo contrario, acabamos con un conformismo y una satisfacción interna que nos protege de intentar realizar los cambios en nosotros mismos. Quizás por eso aparecen ciertas contradicciones sobre lo que podemos o no podemos hacer. El sendero solo se puede recorrer andando, y prácticamente no se puede saber nada acerca de él a través de lo que otros nos cuentan y por supuesto que no sirve ni nos hace avanzar... porque sencillamente seguimos sentados. Con esto no quiero avivar las contradicciones, sino lo contrario, porque la correcta visión es lo que nos puede llevar a la correcta acción (y existen muchas ilusiones y fantasías respecto al sendero). Cada aspirante debe analizar su situación, sus posibilidades, la fuerza de su aspiración y los objetivos que quiere realizar antes de lanzarse al camino, esto evitará contradicciones y frustraciones. Una vez resulto esto, adelante, sin remordimientos, ni juicios negativos... nos hemos propuesto llegar y hacemos lo que podemos, y seguimos otro paso más a nuestro ritmo... no al ritmo de otros. Cada uno elige cuando andar y cuando descansar, pero debe intentar no dudar de sí mismo, y andar con completa conciencia cuando anda, y descansar con completa conciencia cuando descansa, sin lugar a las dudas ni a los remordimientos que son los peores consejeros.

PTCM-----

Esta lección ha sido particularmente difícil para mí y ha tenido como una especie de "efecto rebote".

Siempre he creído en el poder del pensamiento y de la mente, y me sentí totalmente familiarizada cuando se dice en la lección "*Cada pensamiento creado contiene una energía que busca cualquier resquicio para tomar forma en la sustancia física*", pero....haciendo el ejercicio me pasó que sentí mucha rabia y mucha impotencia, verán, a lo largo de mi vida he tenido básicamente los mismos deseos, desde que tengo uso de razón y sólo he podido materializar unas pocas cosas por ejemplo gracias a Dios ya tengo mi casa propia pero no en el sitio que he deseado, siempre he querido estar en un sitio tranquilo, sin ruido, con paz y siempre me ha pasado lo contrario todavía a estas alturas no he podido formar una familia, conseguir un compañero de vida, casar en, etc.... Siempre quise irme de mi casa, independizarme, vivir separada de mis padres y aun cuando soy independiente y tengo mi casa mis padres viven conmigo por lo que no es mucha la diferencia de como estoy ahora a como cuando era chica.

Yo creo que toda esta insatisfacción personal fue lo que me llevo a buscar el camino espiritual, la metafísica y en lo particular creo (o creía hasta que hice el ejercicio) que he tomado una actitud más positiva y llevadera con respecto a mi vida, prácticamente sin pensamientos negativos al respecto y cuando se asoman pues tomo la decisión de NO enganchar me en ese estado negativo... He aprendido a valorar los detalles de mi vida, enfocarme en cosas positivas como mi salud y mis logros.

Me había sentido muy bien, pero después de esta lección me surgió otra vez esa rabia e impotencia que sentía... Esto me ha preocupado muchísimo y simplemente me pregunto: ¿será que avancé todos estos años, pero no lo suficiente? ¿O será que sigo igual y sólo he disfrazado mis sentimientos?

A veces me pregunto qué habré o estaré haciendo mal, a veces me pregunto qué debo aprender de todas estas situaciones.

Bueno lo cierto que tenía tiempo que no me sentía así, pero estoy segura de que saldrá algo bueno de esta situación.

>>INSTRUCTOR

"Siempre he creído en el poder del pensamiento y de la mente, y me sentí totalmente familiarizada cuando se dice en la lección "Cada pensamiento creado contiene una energía que busca cualquier resquicio para tomar forma en la sustancia física" Esto no debe ser entendido como un dogma, sino como algo natural que antes o después será comprendido y utilizado correctamente, y creo que tú ya lo conoces, aunque todavía no ves su relación directa con las experiencias que vives. Lo que sucede es que en cada instante de nuestra existencia mental estamos confrontados con una multiplicad de formas mentales en gran parte contradictorias, todas intentando proyectarse y creando reacciones en cadena de las que surgen las consecuencias que entendemos como experiencias.

"haciendo el ejercicio me paso que sentí mucha rabia y mucha impotencia, verán, a lo largo de mi vida he tenido básicamente los mismos deseos, desde que tengo uso de razón y sólo he podido materializar unas pocas cosas por ejemplo gracias a Dios ya tengo mi casa propia pero no en el sitio que he deseado, siempre he querido estar en un sitio tranquilo, sin ruido, con paz y siempre me ha pasado lo contrario todavía a estas alturas no he podido formar una familia, conseguir un compañero de vida, casar en, etc... Siempre quise irme de mi casa, independizarme, vivir separada de mis padres y aun cuando soy independiente y tengo mi casa mis padres viven conmigo por lo que no es mucha la diferencia de como estoy ahora a como cuando era chica. Intentaré que entiendas algo más sobre esto ofreciéndote a ti y al grupo una perspectiva más amplia sobre la evolución humana y su repercusión en cada ser humano particular.

El hombre primitivo-animal, apenas tenía una chispa de luz en la mente. Sus formas mentales estaban prácticamente oscurecidas (inconsciencia) y

por tanto sus acciones tenían ausencia de entendimiento, sabiduría y amor... era pronto. Su necesidad inmediata era la supervivencia y así es como fue construido un mecanismo fuerte y autosuficiente. De aquí deriva toda la parte instintiva del ser humano.

Cuando la evolución alcanzó un estadio mayor, la mente alcanzó un poco más de luz, y desarrollaron las capacidades emocionales del ser humano y su necesidad de relacionarse aumentó. ¿Pero cómo podían convivir los instintos separatistas con las necesidades de relacionarse?... y de esta forma nació el hombre social. Entonces es cuando se tuvieron que desarrollar sistemas de valores (religiosos principalmente) que tuvieran que contener las reacciones instintivas para dar cabida a las relaciones sociales. De esta manera las reglas de convivencia se sumaron a los instintos, aunque esto solo podría dar resultado si se implantaban por necesidad y de alguna forma a la fuerza, puesto que los instintos no permitirían ni aceptarían de forma voluntaria estos nuevos comportamientos. La mente humana todavía no estaba apenas desarrollada para comprender, aunque sí para sentir. Así se implantaron los sistemas religiosos y éticos del pasado y esto permitió nacer al hombre-social y al mismo tiempo desarrollar el cuerpo emocional y sensitivo de la humanidad. En este periodo la lucha interna del hombre se hizo mucho más intensa por tener que convivir con estos dos sistemas en parte contradictorios, y tuvo que aprender a sacrificar parte de sus deseos personales para obtener los beneficios de la convivencia. Más luz, más contraste en la mente, más luchas internas, más sufrimiento sin comprensión... necesario en el proceso evolutivo. De aquí derivan la mayor parte de los problemas de la humanidad actual, en gran parte polarizada emocionalmente y viviendo y luchando entre los opuestos "La lucha del bien frente al mal" (la lucha entre las reglas sociales y los instintos naturales"

El hombre instintivo no tenía problemas emocionales ni de conciencia.

Directamente era guiado por instintos sin apenas contradicciones, puesto que no estaba desarrollado el aspecto emocional y apenas había luz en su mente. El daño de minúsculos pensamientos y sus potentes acciones (si puede considerarse daño) eran todas externas, hacia el entorno, hacia los otros. Lucha, vida, muerte, miedo instintivo y supervivencia.

El hombre social comenzó a guiarse por las reglas sociales, morales y religiosas, inhibiendo los instintos (reglas inhibitorias de las religiones) con la finalidad de permitir la convivencia social. Pero los efectos de los pensamientos con todavía poca luz y entendimiento seguían siendo negativos... Al inhibirlos, la acción no se desarrollaba hacia afuera, sino hacia adentro, y entonces la rabia, la cólera, la ira y la envidia quedaban almacenadas y reprimidas en el interior del subconsciente (excepto cuando salía como un torrente y explotaba), como un veneno, afectando negativamente al vehículo humano, principalmente su parte emocional y su correspondencia física. Periodos de luces y sombras y de tremendo sufrimiento emocional (en la etapa anterior había sido solo físico). Era la época de los místicos y sus terribles contradicciones y luchas internas.

Esto nos lleva a la etapa actual donde el hombre con un poco más de luz en la mente comienza a desarrollar y evolucionar todo su instrumento mental, sin dejar aparte (no es posible) ni su instrumento físico con sus instintos, ni su instrumento emocional con sus reglas de comportamiento. Ahora es cuando por fin se puede llevar a cabo un avance en el entendimiento de lo anteriormente expuesto. Todavía no será perfecto hasta que la dirección del ser humano se dirija hacia la luz completa del alma, que es cuando todo se integrará y se revelará la verdadera identidad humana. Ahora puede comenzar a entender que exteriorizar las fuerzas reactivas de los instintos trae consecuencias negativas (karma individual y colectivo), que inhibir estos instintos, aunque permite un nivel mayor de convivencia social (no de amor fraternal), esto también genera consecuencias negativas en la

propia persona y por tanto socialmente (paz y guerra, enfrentamiento entre pueblos, naciones, razas y religiones). Ahora se requieren conocimientos y entendimientos intelectuales que pondrán en orden parte de estos aspectos, aunque surgirán nuevas crisis y problemáticas (el mal uso del poder del conocimiento). Y esto traerá un nuevo sufrimiento (mental) al mismo tiempo que un crecimiento mayor evolutivamente hablando. La sociedad se unificará (globalización) y los problemas serán los derivados de esta. pero la luz se habrá incrementado notablemente... y así es como se llega directamente a la puerta del descubrimiento del alma, donde todo será luz y la mente iluminada habrá trascendido la oscuridad. Todas las formas serán entonces iluminadas desde todos los ángulos y no habrá más sombras.

El hombre actual que mantiene profundas convicciones morales y/o religiosas, está sometido a la problemática emocional vista anteriormente. El sistema instintivo y las reacciones separativas inconscientes siguen emitiendo formas mentales que tienden a manifestar los propios deseos, pero los fuertes sistemas de valores morales los inhiben de tal forma que no se manifiestan. Socialmente son personas educadas, tranquilas en gran medida controladas que intentan comportarse correctamente (reglas de convivencia), aunque están en parte sometidas a una fuerte tensión y sufrimiento emocional interno. En parte el amor por los otros les hace sacrificarse (sus deseos) y esto está profundamente grabado en ellos. Esa represión e inhibición crea mucho daño y dolor interno. No soluciona definitivamente el problema. Esa no es la forma de abordar los problemas actualmente y por eso se manifiesta el actual decaimiento de los sistemas religiosos y morales, antes de ser transformados en otros que todavía no pueden verse claramente. en este proceso de cambio nos encontramos en la crisis actual socialmente y también individualmente.

Y aquí están manifestados los problemas que expones y que son muy comunes a todos los miembros del grupo. Las fuerzas inhibidas no son visibles ni para la persona misma. El aspirante ha intentado portarse correctamente en cada situación y suele mantener en la conciencia las actitudes positivas, los comportamientos positivos y moralmente aceptados, aunque en el inconsciente quedan los deseos reprimidos, puesto que la religión a utilizado un sistema inhibitorio (el único posible para ese estado evolutivo... nada que objetar). Ahora que intentamos poner en marcha un estado más consciente y menos inhibitorio, es cuando vemos que salen todos estos pensamientos y fuerzas desde la oscuridad, porque siempre habían estado allí.

Ahora nos podemos dar cuenta de que estas inhibiciones sociales son las formas que han evitado en parte la materialización de nuestros deseos más profundos e instintivos, porque estas fuerzas han sido más poderosas que las anteriores. La fuerza del pensamiento y el intento de materialización no cambia, pero sí la dirección y el lugar de impacto, y tampoco cambian los resultados (positivos o negativos), mientras que las causas sigan existiendo en la oscuridad de la incomprensión.

Nuestro siguiente paso es construir un sistema de valores aún más elevado y con una componente principal de sustancia mental. Evolucionamos el intelecto, hacemos de la comprensión y el entendimiento las herramientas principales, por lo que tenemos que abandonar la obligación y la imposición a la que se sometían las reglas sociales y morales, y así alcanzamos una nueva forma de entender y utilizar los instintos las emociones y por tanto aprendemos a crear formas de pensamiento adecuadas y a modificar en parte nuestra realidad. La libertad y el correcto uso del libre albedrío son fundamentales en esta etapa. Aprender a asumir plena responsabilidades sobre nuestras acciones sin castigos ni inhibiciones.

Todos debemos amar siempre a aquellos que se han sacrificado y se siguen sacrificando por el bien de los otros, aun reprimiendo sus propios deseos. Ellos (todos nosotros) han contribuido al avance de la humanidad y han permitido llevarla a un nivel más alto. Pero cuando surgen las siguientes inquietudes: *"Yo creo que toda esta insatisfacción personal fue lo que me llevo a buscar el camino espiritual, la metafísica y en lo particular creo (o creía hasta que hice el ejercicio) que he tomado una actitud más positiva y llevadera con respecto a mi vida, prácticamente sin pensamientos negativos al respecto y cuando se asoman pues tomo la decisión de NO enganchar me en ese estado negativo."* Es cuando ha llegado el momento de alcanzar una comprensión mayor y entrar en el sendero, las reglas deben cambiar, la orientación, la perspectiva... esta es la verdadera transformación que debe producirse durante el camino hacia la luz.

"será que avancé todos estos años, pero no lo suficiente?" Todo lo contrario... avanzaste lo suficiente para llegar al siguiente escalón.

"A veces me pregunto qué habré o estaré haciendo mal, a veces me pregunto qué debo aprender de todas estas situaciones..." Todos los sacrificios que realizaste, consciente o inconscientemente, sirvieron para aumentar tu luz en la mente y en la de la humanidad.

Lo que tienes que aprender de forma particular lo iras aprendiendo según caminas, pero en sentido general yo te diría que tienes que aprender a utilizar tu capacidad amorosa y creativa (del alma) al servicio del plan espiritual... y seguro que esto ya lo llevas practicando desde hace mucho tiempo. Nunca hay nada verdaderamente nuevo. Todo el potencial y toda la luz ha estado ahí siempre, desde el principio de los tiempos, haciendo evolucionar las formas hasta que fueran capaces de reflejar la luz perfecta.

GZMG-----

Siempre contemplo a la mente teniendo en cuenta un par de factores:
- Es como dice el cuento del saco de las 99 monedas, siempre busca la

idílica moneda número 100. Trabaja aunque creamos que no lo está haciendo.

Esto me lleva a observarla siempre valorando las situaciones y lo que ocurre en ellas, evaluando si los resultados de las situaciones son los esperados para una resolución grupal correcta (esto quiere decir que evalúo las situaciones teniéndome a mí en cuenta como un factor más de esa situación y no como el epicentro de la misma) y si por lo tanto está correctamente resuelta sin esperar esa "moneda N° 100" que no tiene por qué aparecer ya que todo ha ocurrido de forma adecuada.

Y con el segundo punto procuro percibir lo que va concluyendo ella a lo largo del día respecto a lo que va ocurriendo y lo que ella va evaluando con sus propios "archivos" de otras experiencias similares y que es lo que le hace disparar los pensamientos que nos surgen de forma automática.

Con esto simplemente consigo una especie de "equilibrio" en cuanto a los resultados de los pensamientos negativos y los positivos, pero es algo que no se debe descuidar nunca, ya que eso es lo realmente peligroso, el pensar que un día hemos conseguido erradicarlo, en ese momento, la mente habrá ganado su "batalla" y se cae en su mecanismo automático sin darnos cuenta. Considero que hay que ser siempre observador para poder descubrir los "nuevos" mecanismos que nos van surgiendo en la mente.

Con todo ello debo decir que gracias a tener este ejercicio de la semana me he percatado de rutinas que estaban surgiendo de pensamiento y que estaban pasando desapercibidas, me ha venido muy bien,

>>INSTRUCTOR

Todos los trabajos y experiencias particulares están siendo muy valiosas para el grupo entero.

CNDZ-----

Hola familia de iniciación. esta semana fue tormentosa, aunque hice mi tarea juiciosamente me di cuenta q me falta mucho camino por recorrer, no pude cambiar ninguno de mis pensamientos negativos mi calificación cambió de -3 a -0.

Creo que tal vez no es un buen momento para este trabajo espiritual. Yo tengo identificado mi problema, creo q vine a trabajar mi tolerancia y Escogí una familia q todo el tiempo me pone a Prueba mi nivel de tolerancia y no es culpa de ellos es culpa mía por lo q pienso y digo. Yo escribí mis pensamientos negativos y me confronto, pero la autocrítica es más complicada, me doy látigo y me quedo pegada dando vueltas a lo q no me gusta, el cuento es q no puedo poner en práctica la teoría no lo he podido aplicar en toda la semana y realmente es frustrante ver que no logró desconectarme en las meditaciones y tampoco puedo sacar provecho de toda esta parte teórica. Realmente pensé todo el tiempo en abandonar este trabajo, pero no lo hice porque me comprometí con ustedes.

>>INSTRUCTOR

Comenzaremos aplicando la tolerancia como un mecanismo de comprensión en lugar de un mecanismo de decir que sí a todo (porque esto no es tolerancia) ni tampoco es tolerancia el pasotismo ni la indiferencia... Tolerancia es comprensión y cuando se comprende entonces puede aceptarse lo que dice el otro sin contradecirlo ni enjuiciarlo.

Veamos:

"Hice mi tarea juiciosamente" Este trabajo permite avanzar más a todo el grupo - incluyéndote a ti misma.

"Me di cuenta q me falta mucho camino por recorrer". A todos los que inician el camino les queda una inmensidad y esto no es un obstáculo sino todo lo contrario es un reto... No hay otra manera de hacerlo... Se crece por experiencia más que por acumulación de conocimientos.

"Escogí una familia q todo el tiempo me pone a Prueba" Esto es de agradecer. A ti misma porque lo entiendes y a ellos (medios divinos) porque son los que te van a enseñar adaptación, comprensión, amor... Tus acciones tienen respuestas en ellos y esta experiencia que obtienes te enfrenta con la posibilidad meditada de la comprensión o con la rutina inconsciente de la incompreensión.

"No es culpa de ellos es culpa mía por lo q pienso" No hay culpables... si hubiese culpables se estaría justificado el enjuiciamiento y entonces volveríamos a entrar en la dinámica de que unos tienen la verdad y otros no la tienen y entonces justificaríamos la lucha y el enfrentamiento...

"Escribí mis pensamientos negativos y me confronte, pero la autocrítica es más complicada" Hay que escribir los pensamientos negativos como si fuesen ajenos a nosotros... No son nuestros... No somos esos pensamientos... Por eso tampoco tiene sentido de nuevo la "autocrítica" que tan nociva es con uno mismo que con los demás... incluso es peor con uno mismo porque así es capaz de justificar verterla sobre los otros.

"me doy látigo"... ¿Porque no cambias este látigo que aparece en tu mente por una tierna aceptación amorosa? Esta es una forma de cambiar un pensamiento negativo por positivo. Acepta que eres un aprendiz en sus primeras prácticas y no te cristalicés en que eres una maestra que no tiene el derecho de equivocarse... y aun así todo maestro debe equivocarse para crecer más en su maestría.

"no puedo poner en práctica la teoría no lo he podido aplicar en toda la semana" Paciencia y confianza... lo importante no son los resultados sino las intenciones, la disposición, el corazón que se mueve hacia un mayor crecimiento espiritual. Haz lo que puedas y sigue adelante con lo siguiente que venga. No hace falta repetir el ejercicio durante las semanas siguientes... cada semana hacemos una práctica y de ello aprendemos lo

que sea necesario... aunque nuestro aprendizaje sea que no "hemos conseguido algo" es el aprendizaje que nos ayudará en el futuro.

"no logré desconectarme en las meditaciones" Esto es igual. se necesita práctica y quien no ha meditado nunca como creo haberte entendido, necesitas todavía más tiempo... Por ahora intenta relajar al principio. conectarte con el grupo y sentirte conectada intensamente a él, aspirar mentalmente a que el pensamiento semilla crezca en tu interior como una pequeña flor, y permitir al final que la luz del amor purifique todos tus cuerpos... Esta es la intención... si necesitas cambiar algo o adaptar algo en la forma lo haces... la forma de la meditación no es lo importante, es una ayuda al principio, lo importante es la capacidad de hacerlo real dentro de nosotros.

"Realmente pensé todo el tiempo en abandonar este trabajo, pero no lo hice porque me comprometí con ustedes" El Amor debe ser libre al igual que el compromiso al igual que la intención, al igual que la colaboración... La libertad en su sentido más amplio y puro es el fuego que el hombre ha recibido para crear... Nadie debería mantenerse en algo por obligación... Ni por los otros ni por uno mismo. Aunque esto pueda parecer, y lo es, un gesto de seriedad no es un gesto de responsabilidad en su sentido más amplio. Los resultados alcanzados a través de la obligación sean los que sean, deberán ser abandonados en algún tiempo futuro y deberán volver a repetirse hasta que se conviertan en resultados provenientes de la libre aceptación. Se entienda o no entienda este es el destino humano.

Aunque comprendo el fuerte sentido de responsabilidad que mantienes, yo te libero de las cadenas que esta responsabilidad te pueda imponer. Necesitamos que seas libre para viajar con todos nosotros. Los resultados no nos importan sino la fuerza de tu espíritu y de tu intención.

Si decides abandonar...nos despediremos con todo el amor de nuestro

corazón, y con absoluta comprensión. Si sigues con nosotros, nos seguirás ofreciendo grandes ejemplos de impulso, decisión, y compromiso (libre si sigues), que ayudarán inmensamente al grupo. Cada miembro del grupo manifiesta ciertas características, ciertos colores, ciertas cualidades que unidas a las de los otros nos hacen estar más adaptados para crecer en grupo.

PREGUNTAS Y DUDAS

MRMÑ-----

Me gustaría que me aclarases el cuarto punto de esta lección porque no termina de resonar precisamente en mi Alma.

Dices que el Alma construye los pensamientos mientras se encuentra en estado de encarnación...; ¿Sólo ella tiene esa capacidad de construir pensamientos? ¿Puede también mi Ego, Personalidad, mi Yo inferior, etc. construirlos alguna vez y de ahí que no pueda cumplir mi Plan de Vida? ¿Por qué, si es ella la que piensa, a veces tengo la sensación de que mi mente es un caballo totalmente desbocado? ¿Por qué me parece que ante determinadas circunstancias (pensamientos o realidades) me duele el Alma y creo que no llevo el camino que ella quiere?

>>INSTRUCTOR

Aunque lo que voy a contestarte es algo que iremos viendo y asimilando poco a poco a lo largo del curso, y más extensamente en cursos posteriores a este, intentaré explicarte esto de una forma simple. Si te pudiera parecer difícil de comprender, déjalo a un lado por ahora y continua adelante, esperando hasta algún momento futuro donde pueda tener sentido para ti.

El Alma, durante el proceso de encarnación, atrae primero hacia sí sustancia mental construyendo un cuerpo mental hecho de sustancia mental planetaria y la actividad dentro de ese mundo se puede entender como la actividad de pensar (construyendo formas mentales que son pensamientos). Desde ahí se reconoce a sí mismo como un pensador que cuando se hace consciente de sí mismo se experimenta como un EGO. Esto también lo hace en sustancia emocional y sustancia física construyendo 3 cuerpos (físico, emocional y mental). La actividad en el campo emocional le permite experimentar sentimientos (sentir) y la actividad en el físico le permite percibir a través de los sentidos físicos y relacionarse con las formas materiales densas. Durante la primera parte del proceso de

encarnaciones se puede considerar al Alma como un alma infantil. Es inconsciente de sí misma, lo mismo que un niño pequeño es inconsciente de quien es verdaderamente cuando sea adulto. Esta alma infantil se identifica totalmente con la mente y cuerpo dentro del que vive, y queda enganchada a la ilusión de la mente lo mismo que el niño queda enganchado a la magia del ensueño y la ilusión. A esto es a lo que se puede llamar Personalidad o Ego o yo inferior. No hay varios yoes diferentes, solo hay un YO y solo hay una Conciencia porque la conciencia no está ni en la mente ni en las emociones ni en lo físico, sino que la conciencia es la cualidad intrínseca y exclusiva del Alma. Quién dice "Yo soy" es el alma. Pero mientras esté sujeta a la ilusión (dentro de la encarnación) no se reconoce a sí misma, ni reconoce sus cualidades, ni reconoce su procedencia ni siquiera su propósito. El niño pequeño solo se siente seguro con su madre, porque le alimenta, le sustenta y le protege, y tiene un pánico enorme a lo que hay más allá (ser adulto). El Alma infantil solo se siente segura cuando se reconoce en lo físico, emocional y mental, porque esto sustenta su idea de Yo, y tiene un pánico enorme a lo que hay más allá (ser adulta). Tanto el niño como el Alma crecerán y acabarán reconociéndose como adultos, con un sentido, un propósito y una potencialidad incomprensibles en la niñez. Este es el estado del Alma Humana en este espacio/tiempo evolutivo. Es un niño que está pasando a la adolescencia y sufriendo un importante cambio entre las ilusiones de la niñez y las expectativas de la adolescencia... todavía queda mucho tiempo, inmenso, para llegar al estado de madurez. Nuestro sendero intenta acelerar este proceso de cambio, para llevar al alma a un estado de reconocimiento de sí misma de un nivel parecido al adolescente, y esto es un tremendo cambio, tan grande como observamos en nuestro mundo el cambio de niño a adolescente.

¿Puedes reconocer mejor ahora por qué te sientes cómo te sientes?

MRMÑ-----

Si, pero dices: *"La actividad en el campo emocional le permite experimentar sentimientos (sentir) y la actividad en el físico le permite percibir a través de los*

sentidos físicos y relacionarse con las formas materiales densas.", sin embargo, no mencionas nada de la actividad mental. Si esta se experimenta a través de la creación de pensamientos si lo entiendo y me aclaro porqué me encuentro a veces tan mal, es por desconectarme de mi alma (ser adulto) e identificarme con lo que mis cuerpos mental, físico o emocional crean (ser adolescente).

>>INSTRUCTOR

Te recomiendo que vuelvas a leer más detenidamente el texto...es posible que te dejes llevar por tu impulsividad o que tu misma de forma inconsciente bloquee la lectura o entendimiento de parte del contenido:

"El Alma... atrae primero hacia sí sustancia mental construyendo un cuerpo mental hecho de sustancia mental planetaria y la actividad dentro de ese mundo se puede entender como la actividad de pensar (construyendo formas mentales que son pensamientos). Desde ahí se reconoce a sí mismo como un pensador que cuando se hace consciente de sí mismo se experimenta como un EGO"

Otra cuestión: Es muy importante pensar correctamente o utilizar con cuidado las expresiones que utilizamos para definir nuestros estados... por ejemplo cuando dices "desconectarme de mi alma" Esta forma de pensamiento está indicando que "hay algo que se desconecta del alma", que se supone que es la personalidad en los tres cuerpos. Esto es un punto de vista incorrecto que crea una impresión incorrecta de nosotros mismos. La conciencia es siempre el ALMA, la personalidad no tiene conciencia separada. En todo caso es el Alma el que puede desconectarse del cuerpo y en este caso el cuerpo y la personalidad se desintegran. Entonces una forma de expresión mucho más efectiva, que te coloca automáticamente en una posición más correcta sería decir: "mi conciencia se pierde en la forma o yo me olvido de mi realidad espiritual".

No olvidéis NUNCA que Quien dice "YO" siempre es "EL ALMA", aunque se encuentre perdida, confusa y sin reconocerse.

Tu eres un Alma consciente encarnada en todo momento, intentando reconocerse a lo largo de la experiencia de la Vida. Desde esta posición... mira profundamente dentro de TI, en lugar de mirar lo que te pueda o no llegar desde fuera... sea lo que sea. Si miras desde esa posición... la verdad te llegará desde ti misma.

LBVC-----

La pregunta que me inquieta, después de haber escuchado la tercera lección es referente a si los pensamientos que realizamos sobre cosas o situaciones que les pueden ocurrir a otras personas cercanas a nosotros, familia, amigos, se materializan en función a nuestros deseos, o interfieren de alguna manera con el proceso del alma de esa persona y su propio pensamiento.

Al tener un pensamiento negativo sobre una situación en la vida de otra persona, al estar compartiendo el mismo espacio-tiempo, aparece materializado en nuestra vida y en la suya, o por el contrario, si su pensamiento es positivo contrarresta el nuestro negativo, quiero decir, estamos interfiriendo constantemente con pensamientos o deseos de otras personas que pueden ser justamente contrarios a los nuestros, cada uno en su proceso, la pregunta es, cual es el resultado.

Por otra parte, me gustaría preguntarte por el libre albedrío, supuestamente nacemos con un programa o un objetivo en cada vida, se van dando las circunstancias para que cumplamos con nuestro aprendizaje, pero este se realiza sin ser conscientes físicamente en este plano de lo que hemos venido a aprender. Me surge la duda de si nuestra alma tiene la capacidad de cambiar y elegir caminos distintos para conseguir su finalidad.

>>INSTRUCTOR

Intentaré contestar lo mejor que pueda a estas cuestiones que planteas: Cuando emitimos un pensamiento estamos creando, usando las mismas leyes de la creación. Esto parece difícil de entender ahora pero ya lo comprenderemos lentamente a lo largo del tiempo. Sin embargo, en el estado actual del hombre "medio" el pensamiento se realiza de forma

inconsciente, con poca intensidad, y por tanto la energía y desplazamiento del pensamiento es demasiado corta para crear realidades demasiado tangibles. La imagen para tener en cuenta es que cuando pensamos emitimos una onda, y esta onda se expande con la intensidad de nuestra concentración, con la polaridad de nuestra intención y en la dirección de nuestro enfoque... Esta onda se convierte en algo vivo (vivo durante la duración de esa onda) cuyo propósito es la dirección hacia donde fue dirigida, y su actividad esta dictaminada por el tipo de pensamiento. Ahora lo que podemos observar es un flujo tremendo de ondas y ondas que nosotros emitimos y entran en relación y reacción con las ondas de los otros, y no solo de otras personas sino con ondas de mayor envergadura (pensamiento colectivo) etc. Cada persona está sometida a un constante flujo de ondas propias y ajenas, como hoy en día el espacio vacío está lleno de radiaciones invisibles de todo tipo (radio, televisión, wifi, telefonía) Estar sometido a esto no significa ser esclavo de esto a no ser que seas inconsciente. Cada uno de nosotros cuando enciende el televisor selecciona algún canal y no selecciona otro. Todas las ondas de todos los canales están en el aire, pero solo dejamos expresar los que decidimos (consciente o inconscientemente). Cada uno selecciona la vida que quiere experimentar de la misma forma que cada experimenta en la tele el programa que quiere experimentar. Si a alguien le atraen las películas de violencia, pues vivirá y experimentará la violencia, pero si selecciona películas que tienen que ver con el conocimiento, pues experimentará conocimiento. Todas las ondas están ahí. Pueden existir cadenas o personas a nuestro alrededor (y las hay permanentemente) que emitan frecuencias o cadenas con contenidos que consideramos negativos o dañinos, pero si no les damos ni el espacio y tiempo para que se manifiesten en nosotros, no se manifestarán. Por eso cada uno sí que es hasta cierto punto esclavo de sus propias elecciones o de su falta de elección, pero los otros no son responsables, porque no tienen poder sobre nosotros si no lo dejamos pasar. El uso del pensamiento positivo tiene mucho que ver con esto. Nos empeñamos en seleccionar cierto tipo de canales muy específicos, y mientras hacemos esto no permitimos que otros se manifiesten... ahora cuando nos olvidamos "Zas" ya estamos volviendo a poner la cadena que veíamos en tiempos remotos... porque todavía queda algo del deseo y

necesidad negativa en nosotros. Por mucho mal que parezca que hay en el mundo, nosotros solo experimentaremos aquel que permitamos entrar en nosotros. Cuando alcanzamos un estado de perfecto y continuo alineamiento con el canal del "BIEN DIVINO" el mal dejará de existir para siempre en nuestra conciencia. Esto es lo que ha llamado maestría, santidad o nirvana.

¿Os dais cuenta ahora de lo esclavo que somos de los pensamientos individuales y en mayor medida colectivos de nuestro entorno? Vivimos lo que esos pensamientos quieren vivir, o mejor dicho... dejamos que esos pensamientos vivan a través nuestro... hasta que no aprendamos a diferenciar, elegir y enfocar.

No hay que olvidar que cada uno es responsable de lo que emite, porque todo lo que es emitido regresa sobre uno mismo. Si hemos emitido negatividad, puede afectar o puede no afectar a otros, porque se hayan protegido, pero esa onda regresará a nosotros siempre, y como la hemos emitido, significa que no estamos protegidos contra lo que emitimos, y por tanto repercutirá directamente sobre nosotros. Nadie puede protegerse de la frecuencia que emite. Por eso funciona como un bumerang. De ahí viene todo lo que se ha llamado enfermedades psico-somáticas. ¿Os imagináis el efecto de emitir de forma continua positivamente, sobre los otros y sobre nosotros?

Aunque ahora, respecto a estos contenidos, no hemos todavía comenzado a explicar las cualidades del alma "esto se hace de forma más específica en la segunda parte de "El Sendero de Iniciación", intentará avanzar en parte o mejor transmitir alguna idea que pueda servir para responder a tu segunda cuestión.

El alma, en su propio plano, tiene una intención, propósito u objetivo (que todavía no tiene forma) y con ella crea un pensamiento... Entonces es emitida una ONDA, y una encarnación es materializada.... una Personalidad viene a ser como el pensamiento del alma...

En la forma de esta encarnación ya está contenido el propósito, la dirección ya está marcada... de su forma podemos deducir muchas cosas. Y esto sin embargo no impide el libre albedrío, porque el libre albedrío, aunque parezca algo que tiene que ver con la forma, tienen que ver exclusivamente con el Alma.

Intentaré poner un ejemplo del Alma actuando en dos planos (tal y como aprenderemos a entender en el futuro)

Imaginaros que sois el alma (alma trascendente), como si fueseis una persona. Queréis hacer un largo viaje por carretera, y queréis invertir poco tiempo. Entonces vais a un concesionario y compráis un coche que tenga mucha potencia y velocidad. En este acto ya está emitida la intención y ha sido establecida el instrumento que es ese tipo de vehículo. Ahora el alma se mete en el interior del coche (alma inmanente) y comienza el viaje. Al introducirse en su interior, comienza a experimentar sensaciones que no estaban incorporadas en la intención. Se siente seducido por el tacto, el sonido del motor, la velocidad etc. El alma pierde la conciencia original por la que compró el coche y simplemente comienza a jugar con él. Divirtiéndose todo lo que puede... seducida... Por los otros coches, las carreteras, las luces....

¿Para qué compró ese coche? Tenemos la respuesta en las cualidades del coche. Es grande potente y veloz... pues está adaptado para circular por autopistas. ¿qué sucede si el conductor quiere meterse por pistas forestales con él? ¿Tiene libre albedrío? SI. El coche sirve para algo concreto, pero es utilizado para otra cosa... Vale. Nada se opone aparentemente... el libre albedrío sigue su curso (la conciencia del conductor) ... Pero ¿qué acaba sucediendo? El coche empieza a tener todo tipo de problemas mecánicos, tampoco el conductor sabe manejarlo bien en esas condiciones, polvo, piedras, nieve... y los accidentes son los resultados más habituales....

Cuando el alma (conductor) madura... en esta vida, o en otras, porque se ha despeñado unas cuentas veces... es capaz de reconocer que no tiene sentido utilizar ese coche por pistas forestales, y entonces lo utiliza solo por autopistas. Deja de preocuparse por las seducciones y empieza a

recordar lentamente el propósito de este coche, y entonces toma el camino que ella mismo determinó (el Alma trascendente) y el coche (la personalidad) comienza a cumplir el propósito para el que "fue creado". Alma e instrumento, Conductor y coche se fusionan y experimentan el cumplimiento de sus propósitos como una unidad. Hasta que el "Plan" inicial es realizado y el viaje termina.

¿Ha servido esta respuesta?

IV
CAMBIANDO NUESTROS
PENSAMIENTOS

Mente y Cerebro

Sabemos que tenemos una mente y un cerebro; pero para la mayor parte de la gente, mente y cerebro son algo bastante complejo y todavía difícil de relacionar. Este es un tema complejo desde todos los puntos de vista, incluso para la ciencia actual, por lo que no es un asunto que se vaya a desarrollar aquí. Sencillamente se va a tratar de dar una explicación global que sirva para aclarar la relación entre los componentes principales de nuestra existencia.

Lo primero que debemos comprender es que la mente no se encuentra ubicada en la cabeza. La mente es un cuerpo o campo de energía, penetrando cada célula del cuerpo físico y al que llamamos el cuerpo mental. Podríamos visualizar este campo de energía envolviendo el cuerpo físico y penetrándolo al mismo tiempo.

Este cuerpo es de naturaleza dual, poseyendo dos funciones principales y una tercera que evoluciona a partir de las dos primeras. El cuerpo mental es como una radio. Es un equipo de recepción y emisión capaz de captar impulsos eléctricos, traducirlos como pensamiento (formas mentales creadas dentro de este campo de energía) y enviarlo de nuevo hacia el destino deseado. Estas dos funciones principales, recibir y emitir, pueden combinarse de manera que la mente sea creativa. Todas las personas son creativas en alguna medida, pero son por lo general inconscientes del hecho y no han desarrollado plenamente su potencial creativo.

El cerebro es el instrumento que intercambia y relaciona los campos de energía mental y físico. La mente impresiona el cerebro a través de los pensamientos que se han construido dentro de su campo, y estas impresiones en el cerebro, son retransmitidas y convertidas en impulsos eléctricos y que son retransmitidos a lo largo del cuerpo eléctrico (etérico) y físico del hombre principalmente por medio del sistema nervioso. En

sentido inverso, los cinco sentidos, que tienen su contraparte mental, impresionan el cerebro con aquellas frecuencias que captan dentro del cuerpo físico y del entorno. La mente es impresionada por esta respuesta cerebral y responde trayendo a la atención los patrones o formas mentales o pensamientos relacionados. Hay que entender que la mente puede captar y emitir frecuencias horizontales desde y hacia otras mentes (porque todas las mentes están contenidas dentro de un campo de energía mental humano). Esto significa que puede existir y existe una actividad constante mental, sin necesidad de intervención cerebral.

Sin embargo, para que esto se haga consciente en la persona es necesario experimentarlo cerebralmente. Puede verse por tanto que el cerebro no piensa en absoluto. Es un instrumento de la mente y conciencia de la personalidad. La mente impresiona el cerebro con pensamiento, y la conciencia de la personalidad encarnada absorbe el pensamiento a partir del cerebro. Por eso sin actividad cerebral no se experimenta la conciencia tal y como la conocemos, aunque existan actividades mentales en su propio plano.

Cualidades de la Conciencia

La conciencia es la entidad encarnante que piensa y actúa. Es aquello que interpreta el pensamiento y lo utiliza en su vida diaria. El Alma necesita un instrumento para interactuar con los campos de energía de los planos materiales, y experimentar conscientemente esa realidad y para ello evolucionó un cerebro y seguirá evolucionando para permitir cada vez una mayor conectividad entre el alma y su vehículo de expresión.

La cualidad de la “Conciencia” es determinada por las emociones, y los pensamientos captados por la mente. Esto puede entenderse mejor si decimos que por ejemplo la conciencia (que es la experiencia del alma en encarnación) es azulada, si los pensamientos y emociones que se captan

mayoritariamente estén filtrados por este tipo de frecuencia. Y al mismo tiempo, el tipo y desarrollo de la conciencia establece filtros que son aplicados en la mente y las emociones. Al evolucionar la conciencia a través de la experiencia, crea modificaciones en el comportamiento y las respuestas de los planos materiales donde actúa, por eso la cualidad del alma-conciencia se revela en los pensamientos y actividades materiales de las personas, y esto no puede evitarse.

Atención. No confundir Conciencia con Mente, son cosas diferentes. El Alma es Conciencia. Toda conciencia es una expresión de lo que llamamos alma y se encuentra en naturaleza y en frecuencia por encima de los planos mentales. Digamos que el Alma se experimenta a sí misma mientras está en encarnación a través de la mente que es un campo de energía más denso.

Un hombre que verdaderamente ame captará del mundo de la mente pensamientos constructivos de orden alto, mientras que el hombre que odia capta pensamientos destructivos de orden bajo.

Sobre las emociones podemos decir de forma breve que son un campo de energía intermediario entre la frecuencia mental y la física, y en este campo se encuentran las fuerzas (FUERZA) que establece la conexión. Un pensamiento no puede materializarse (descender al plano físico) si no es a través de una fuerza. Por ejemplo, el deseo es, en su expresión más generalizada, la fuerza que motiva que cualquier acto sea realizado a partir de una idea o pensamiento previo y director.

Las emociones por tanto son el dispositivo sintonizador de la mente. Sintonizan la mente en diferentes rangos de frecuencia de pensamiento. Digamos que hay una sincronización entre los tipos o rangos de pensamientos y tipos o rangos de emociones que se intercambian. Unos ponen en movimiento a los otros.

En realidad, nuestra conciencia vive en tres mundos a la vez. Vive en el mundo del pensamiento, en el mundo de la emoción o del sentimiento, y en el mundo de la actividad del plano físico. El mundo de la emoción o del sentimiento coordina el mundo del cuerpo físico uniendo ambos. Debido a las emociones, el pensamiento adopta forma material.

Sabemos que aquello que sentimos determina la cualidad del pensamiento que pensamos. También sabemos que somos aquello que pensamos.

Volvamos ahora a la intención original de esta lección, descubrir de dónde vienen los pensamientos. Alrededor nuestro existen pensamientos continuamente fluyendo a través del mundo de la mente. Pensamientos buenos y malos pensamientos, ociosos, constructivos y destructivos que las personas piensan todo el tiempo. Existen también pensamientos, pensamientos abstractos que no ha tomado formas concretas en este mundo y por tanto que nunca han sido experimentados conscientemente por el ser humano. Cuando el potencial creativo se desarrolla, el hombre recibe esos pensamientos y les da forma material. Así tenemos inventores, compositores, autores, pintores, capaces de construir nuevas formas mentales, nunca anteriormente existentes, a partir de ideas o abstracciones más cercanas a la frecuencia del alma misma.

El Entorno

Un entorno particular manifestará cierto tipo de condiciones de acuerdo con la cualidad de sus emociones. Todas las personas que constituyen el entorno contribuyen a la condición general de acuerdo con sus emociones y pensamientos. El hombre es una criatura de hábito, y tiende a pensar de manera en que ha sido influenciado por aquellos a su alrededor. Por lo general no piensa por sí mismo, sino que responde a las emociones de los demás, capta su pensamiento y los acepta como propio. Según alberga en

su mente estos pensamientos, se manifiestan en su vida y asuntos y de esta manera se vuelve una víctima de las circunstancias.

Si quieres cambiar algo en tu vida, cambia tu manera de pensar sobre ello. Para hacer esto debes descubrir primero que estás pensando, por qué lo piensas, y de donde viene. No debería sorprenderte mucho descubrir cuantos pensamientos revolotean momentáneamente en tu mente de los que nos eres consciente. Se han convertido en hábitos que son automáticos y no requieren esfuerzo por tu parte. Presta atención a tus pensamientos. Escúchalo varias veces al día.

Cuando descubras qué es lo que piensas, puede que te sorprendas y te preguntes por qué. Entonces es el momento de contemplar tus emociones. ¿Cuál ha sido tu estado de sentimiento? Recuerda que estos estados filtran y colorean los pensamientos.

Para descubrir de dónde vienen estos pensamientos, extiende tu mente sobre el entorno. Contempla las emociones de las personas a tu alrededor, reflejadas en sus palabras, y date cuenta de lo que están pensando. ¿Existe alguna similitud entre tus emociones y pensamientos y los suyos? De esta manera si tu pensamiento está siendo indebidamente influenciado, es también posible que tus pensamientos sean contrarios a los de los demás, pero si la cualidad de la emoción se caracteriza por el resentimiento, etc., sabrás que todavía estás siendo influenciado porque estás reaccionando.

PRÁCTICA SEMANAL

Descubrir lo que pensáis, por qué lo pensáis, y de dónde vienen los Pensamientos:

¿Somos libres de pensar lo que queramos?

¿Elegimos pensar lo que queremos pensar?

¿Pensamos según los patrones aprendidos en la infancia?

¿Pensamos en consonancia de lo que piensa nuestro entorno o una parte de nuestro entorno?

¿Pensamos automáticamente o mejor dicho somos pensados porque acuden rápidamente multitud de pensamientos determinados como consecuencia de cada reacción emocional que experimentamos?

¿Por qué estamos tan absolutamente condicionados a pensar tal y como sentimos?

¿De dónde proceden estas reglas o condicionamientos que nos dicen como pensar cuando sentimos algo determinado?

¿No es cierto que vivimos u observamos la vida de acuerdo con como pensamos, y que, si nuestro pensamiento es esclavo a un sistema de reacciones condicionadas y patrones determinados, entonces somos verdaderamente esclavos de estos patrones?

¿Elegimos el entorno donde habitar y mantener la conciencia enfocada, o es el entorno el que nos elige a nosotros y nos mantiene atados al mismo?

Fijaros y observar con detenimiento la exactitud repetitiva entre cada tipo de sentimiento experimentado y el tipo de pensamientos asociados...

¿Esto ha sido elegido por vosotros libre y voluntariamente?

Aquí os dejo suficiente material para la experimentación durante la semana.

EXPERIENCIAS SEMANALES

BRVL-----

Esta lección me ha costado entenderla. Antes, ya me había llevado un susto al recibir el mail con el anuncio de la lección ya en el foro y la lista de preguntas que teníamos que responder para el ejercicio de autoanálisis. Me dediqué durante el fin de semana a la meditación y a la lección y el lunes me dispuse a pensar cómo realizarlo. Para acometer este ejercicio necesité volver a leer vuestros comentarios de la lección anterior y las respuestas a los mismos Arrojaron luz. Y cuando comencé con el ejercicio las respuestas me salieron solas y seguidas.

Las preguntas sobre nuestros pensamientos “qué pensamos”, “porque lo pensamos” y “de dónde vienen los pensamientos”, me han resultado sencillas, arrojando de nuevo luz estos “deberes” sobre determinados pensamientos negativos repetitivos que tengo. Me he hecho consciente de pensamientos de mi entorno.

En cuanto a la lección además de costarme entenderla, me surgieron dudas, que puse en el correspondiente apartado de este foro y creo que haber obtenido una respuesta.

Tenemos 3 tipos de energía: física, mental y emocional. Nos movemos en ellas 3. La emocional es la intermedia entre la mental y la física. Mi mayor duda es si puede producirse disociación. La energía emocional es la fuerza, es como la unión, la energía en común entre la mental y la emocional y que actúa como un vaso comunicante. Puede ocurrir que la energía emocional la relacionemos con la mental o con la física, pero no con ambas. Es decir, puedo relacionar mis emociones con mis pensamientos (para ello estamos trabajando). ¿Puedo también relacionar mis emociones con mi cuerpo

físico? Hay personas que lo expresan muy bien: “se me cerró estómago”, “se me hizo un nudo en la garganta”. ¿Pero qué ocurre si no sabemos identificar las emociones en nuestro cuerpo físico?

Creo que todos somos capaces de reconocer nuestras emociones, sin embargo, reconocer los pensamientos asociados y/o la parte del cuerpo físico dónde se nos instalan no. Por ejemplo, puedo reconocer que siento rabia y rescatar los pensamientos que me la producen, pero puede que no sea capaz de identificar esa rabia en mi cuerpo físico, puede que no sepa en que parte del cuerpo la siento. Por tanto, al no haber comunicación entre lo emocional y lo físico, es imposible que la energía mental se relacione con la física porque la parte intermedia está atascada. De ahí surgiría lo que yo he llamado disociación. (He creado un dibujo por si sirve de ayuda para mi explicación). ¿Qué opináis?

>>INSTRUCTOR

Todo el desarrollo que has realizado es muy correcto. El trabajo semanal, la reflexión y análisis personal sumado a las percepciones intuitivas cada vez mayores que se irán recibiendo, componen la suma total de experiencias a través de las cuales los estudiantes avanzan. Las conclusiones a las que llegas en tu análisis sobre las relaciones entre los campos son correctas en términos generales, pero con algunos matices.

Los campos de energía deberían estar siempre visualizarse en contacto (en realidad están superpuestos, pero así no pueden ser representados y además son peor comprendidos). Los campos de energía forman parte de un mismo campo de energía mayor que contiene sustancia de diferentes frecuencias.

Ahora tenemos que visualizar líneas de energía que partiendo desde el campo mental (intención) atraviesa el campo astral (fuerza) y se dirige al físico (actividad). Estas energías podríamos ver que se inician en el campo mental como formas de pensamiento que al impactar y atravesar el campo

emocional crean impresiones entendidas como emociones y sentimientos y esta misma corriente de energía al entrar en el campo físico crea sensaciones o actuaciones. Estas líneas de fuerza también pueden regresar desde el cuerpo físico hacia el mental pasando evidentemente por el astral: a esto lo llamamos reacciones.

Si no existen bloqueos, otras fuerzas que se oponen a estas, la energía circula libremente y las causas que emiten en el campo mental producen efectos en el astral y después en el físico de acuerdo con la polaridad y la intención de la fuerza. Pero si hay bloqueos en cualquiera de los campos, esas corrientes de energía se detienen o impactan en lugares no apropiados creando alteraciones en los diferentes planos y no completando el propósito de cada línea de fuerza o intención. Esto produce enfermedad y desequilibrio.

SLHR-----

En cuanto al trabajo de esta semana, he ido analizando los pensamientos y sus posibles orígenes tal como nos plantea el tema y, he aquí algunas de mis conclusiones:

¿Somos libres de pensar lo que queramos?

Pienso que nuestros pensamientos están condicionados en gran medida por nuestro “alrededor”, no sólo la sociedad que nos está tocando vivir, sino en menor medida por los acontecimientos que nos suceden día a día, o más bien, la “interpretación” que yo hago de ellos.

¿Elegimos pensar lo que queramos?

En cierta medida, si lo elegimos, pero porque no sabíamos hasta ahora cómo no hacerlo, con la técnica de la sustitución de negativo a positivo estamos intentando pensar lo que queremos.

¿Pensamos según los patrones aprendidos en la infancia?

Pienso que sí, en mi caso, yo fui educada en otro país; soy hija de emigrantes que en los años sesenta se fueron a Suiza y allí viví hasta los 11 años. La educación en aquel momento era diferente a la de aquí, no hago una valoración de la misma, simplemente era otra y, cuando llegué aquí sufrí un tremendo shock porque veía las cosas de otra manera, aun siendo una niña. Y, todavía hoy, hay mucha de esa influencia en mi vida.

¿Pensamos en consonancia de lo que piensa nuestro entorno o una parte de nuestro entorno?

No siempre, pero si existe una influencia grande en nuestros pensamientos. Por ejemplo, si en casa hemos aprendido unos patrones, veremos el mundo según ese color. Lo mismo pasa con la escuela, con los medios de comunicación y, a veces, nos dejamos llevar por lo que “se lleva”, para no ir a contramarea.

¿Pensamos automáticamente o mejor dicho somos pensados porque acuden rápidamente multitud de pensamientos determinados como consecuencia de cada reacción emocional que experimentamos?

En mi caso, creo que las emociones son las que dan forma, día a día, a mis pensamientos, digamos, las que me guían. Las expectativas, son las que influyen mucho en mis reacciones, trato, sin embargo, de que no sea así, dado que ello sólo lleva aparejado sufrimiento. ¿Por qué reacciono ante lo que considero “mal obrar” de una persona cercana y no hago lo mismo si se trata de una persona “de la calle”? Entiendo que la diferencia está en lo que espero de cada persona y no debería ser así.

¿Por qué estamos tan absolutamente condicionados a pensar tal y como sentimos?

Porque no hemos aprendido a hacerlo de otra manera, por lo menos en mi caso.

¿De dónde proceden estas reglas o condicionamientos que nos dicen como pensar cuando sentimos algo determinado?

De la infancia, entiendo.

¿No es cierto que vivimos u observamos la vida de acuerdo con como pensamos, y qué, si nuestro pensamiento es esclavo a un sistema de reacciones condicionadas y patrones determinados, entonces somos verdaderamente esclavos de estos patrones?

Totalmente cierto, en mi día a día y, en la elección y cambio, de mis pensamientos, de negativos a positivos, y analizando los mismos, observo que reacciono por lo que yo pienso de las situaciones, pero si consigo, “salirme” de mi “yo” y verlo como si fuera una obra de teatro, no existe tal reacción, todo lo contrario, existe un entendimiento, comprendo que las personas actúan como saben y no por ello significa que están en contra nuestra o que actúan de esa manera para hacernos daño, sólo lo hacen lo mejor que saben.

¿Elegimos el entorno donde habitar y mantener la conciencia enfocada, o es el entorno que nos elige a nosotros y nos mantiene atados al mismo?

Creo que elegimos nuestro entorno para subir nuestra frecuencia y llevar a cabo las tareas pendientes que trae nuestra alma para su aprendizaje. En el momento que la lección está aprendida, no necesitamos volver a tener esa misma experiencia.

A veces, me gustaría tener una grabadora de pensamientos para hacerlos todos conscientes, porque sé que se me escapan muchos. Supongo que poco a poco, con mucho amor, seremos capaces de elevar nuestra vibración y tener pensamientos más positivos de forma automática.

>>INSTRUCTOR

Tal y como has realizado este trabajo, y en el mismo acto de explicarlo y escribirlo, tu misma te habrás dado cuenta de la cantidad de aspectos de los que te has hecho consciente y que de otra manera no hubiese sido posible... Cuando intentamos describir y explicar nuestras experiencias es cuando las hacemos objetivas a nuestra conciencia y podemos verlas con mucha más claridad. Si las mantenemos como conceptos en la cabeza y no las sacamos de allí se pierde casi la mayor parte del contenido y no obtenemos el beneficio de la experiencia directa.

Las experiencias semanales que has realizado ahora son puestas a disposición del grupo objetivamente en el foro y también subjetivamente a través de nuestro campo mental grupal. De esta manera haces tu aportación y prestas una gran ayuda al avance y comprensión grupales.

JRRD-----

Desde el fondo de mi pozo, tengo que decir que esta semana ha sido extremadamente dura para mí, dolorosa al máximo, la vida me está enseñando las lecciones con curso intensivo, por eso me resulta fácil empatizar con quien lo está pasando mal, (estamos pasando por las pruebas que nos propusimos para nuestro bien), pero es cierto cuando la tormenta pasa el aire es más limpio y el sol brilla más.

Creo que todos juntos estamos por las cosas que pasan y por lo estamos aprendiendo que estamos muy cerca de experimentar la verdadera grandeza, esencia y belleza de nuestra alma, por eso estos terremotos (yo os hablo en mi caso de un accidente de tráfico). Esto se ha llevado de golpe toda la negatividad acumulada en mí y que yo no sabía desprendérmela como los pensamientos por arraigo, ha dejado mi alma totalmente al descubierto...he entendido mis errores y patrones antiguos de pensamiento.

No miento si os digo que mi amor es más grande y más tranquilo hacia vosotros y hacia todos.

Esta ha sido mi lección de esta semana, aquí me tenéis, más fuerte. Me regocijo de haber entendido también esta lección del curso, pues veo cómo se va enlazando todo, hay cosas más difíciles de entender, pero veo la alineación de los tres campos y su reajuste.

Después de todo esto era fácil hacerse un auto análisis profundo con las preguntas planteadas. En resumen, soy libre de pensar y elegir mis pensamientos aun sabiendo las consecuencias y la fuerza que tienen. Me alegro de poder captar los pensamientos de la masa, pues yo los hacia míos y me generaban bastante confusión y contrariedad.

Veo que los patrones de pensamiento lo traemos desde la infancia y nadie hasta ahora nos había enseñado a pensar diferente, quizá seguimos pensando sin pensar por miedo a los cambios, te enseña que puede ser perjudicial pensar diferente.

Seguimos el patrón emoción-pensamiento, según lo establecido, sin parar a modificarlo.

Me he extendido demasiado, no era mi intención, hoy me he sincerado con vosotros, pues lo he pasado tremendamente mal, me siento muy unido al grupo, aprendo de todos y humildemente os doy de corazón las gracias. Mi alma hoy se alegra profundamente.

>>INSTRUCTOR

Gracias por convertir lo difícil en fácil y el sufrimiento en amor...Esta transmutación que realizas en tus respuestas grupales son todo un ejemplo de los conceptos que estamos estudiando.

Tus respuestas también son muy ilustrativas y útiles para todo el grupo. Ha sido un gran ejemplo para todos.

Hago énfasis en esto "*Esta ha sido mi lección de esta semana, aquí me tenéis, más fuerte.*" porque este debería ser la actitud en cada etapa del sendero. cada nueva prueba que vencemos nos hace más fuertes y aptos.

CSDZ-----

La semana pasada les hablaba de lo mal q la había pasado y esto es un claro ejemplo q fui producto de mis Sentimientos y de mis Pensamientos, mientras yo me cuestionaba me culpaba me juzgaba el mundo giraba en una vibración diferente de felicidad y amor en los que no quise participar. Hoy con esta nueva lección me vi observándome en diferentes situaciones como también observé la gente con sus sentimientos y pensamientos. Vi como el pensamiento negativo era producto de ese sentimiento negativo. y se ve en la calle. la gente en su rostro expresando felicidad o amor o rabia o frustración, pero me vi yo misma reaccionando en diferentes momentos reaccionando de diferente manera de acuerdo la emoción del momento. Creo que lo que viene me va a servir montones.

>>INSTRUCTOR

Creo que expresas muy bien esa nueva percepción que observas en ti y en los otros. Ser conscientes de todas esas reacciones automáticas que dominan nuestros actos es fundamental para poder iniciar el proceso de cambiarlas a partir de nuestra voluntad en lugar de dejarlas en manos de nuestros condicionamientos. Este ha sido un gran avance en tu caso y una aportación importante para el grupo.

STVQ-----

Puedo decir que el trabajo de apuntar los pensamientos negativos y detectar su procedencia ha sido muy beneficioso. El propio hecho de identificar este tipo de pensamientos e indagar en ellos creo que me ha favorecido en la desidentificación con los mismos. Veo que cuando aparecen hay una "tregua" de unos segundos en la que se me permite elegir, crear una visión más compasiva, o simplemente restarle importancia.

La idea de mejorar mis pautas de pensamiento y transformar positivamente mi vida me estimula mucho y me alienta a continuar.

Decididamente, creo que esta práctica, junto con la meditación, es transformadora.

Efectivamente, hay pensamientos que veo proceden del entorno, tanto próximo como global.

Estos son relativamente fáciles reconocerlos pues muchas veces los marca la propia inercia social ante la actual situación y en algún momento que otro me roza, pero puedo aislarlos y reconducirlos observando las nuevas oportunidades que surgen y reconociendo que lo externo no cambia mi actitud interna, sino lo contrario.

Otro tipo de pensamientos veo que proceden seguramente de la propia educación, la familia, en definitiva, el entorno del pasado, si bien, veo que han afectado de diferente manera a mis hermanos, es decir, no todos reaccionamos igual ante el mismo entorno.

Igualmente, otro tipo de creencias creo que tampoco tienen que ver siquiera con el entorno de mi pasado. Creo que pueden nacer a partir de mi propia reacción a diversos acontecimientos, donde intervienen factores como mi propio carácter, madurez, lo cual genera otra pregunta, ¿Mi propia naturaleza, mi carácter, llámesele genética, qué papel juega ahí? Si como se nos decía en esta lección, el alma encarna para de alguna manera tomar conciencia y ejercitarse, puedo vislumbrar la idea de que hasta mi entorno, naturaleza y carácter propio esté predeterminado precisamente para hacer ese trabajo....

>>INSTRUCTOR

La finalidad de los cursos que estamos realizando se encuentra plenamente descrita con tus palabras "*Decididamente, creo que esta práctica, junto con la*

meditación, es transformadora" Y esto quiere decir mucho más de lo que parece.

Para lograr algún tipo de transformación necesitamos:

- 1) PRACTICAR.
- 2) MEDITAR

Y en la era actual la transformación puede ser elevada al cuadrado o incluso al cubo si estas dos características son llevadas a cabo a través de una conciencia de grupo: PRACTICAR en Grupo + Meditar en Grupo + Compartir en Grupo = "INEVITABLE TRANSFORMACIÓN DE CONCIENCIA"

El Alma es el Artista que trae su Arte desde planos incomprensibles actualmente para nosotros. El Alma necesita reconocerse, y para ello, crea una imagen de sí misma a través de la personalidad en cada encarnación. ¿Con qué crea esa imagen? Con "barro"... con el barro de la sustancia mental del que está compuesto este planeta. De acuerdo con su arte, a su experiencia en saber vencer la resistencia de esta sustancia o barro primordial... de acuerdo con todo esto, igual que el artesano, así es fabricada, construida y mantenida evolucionando una imagen de sí misma en barro. Esta es la imagen que vemos en el espejo todos los días. Cuando nos miramos podemos pensar: "Esta es la mejor imagen de sí mismo que ha podido construir el alma hasta ahora... y seguirá mejorándola con el paso del tiempo". Lo que vemos en el espejo es el reflejo del alma misma... distorsionado por la naturaleza de la forma o del barro que se resiste a ser modelado. Pero el barro es barro, y al principio está húmedo y puede modelarse mejor, después se seca, y se vuelve rígido, y sus formas se van desgastando, y finalmente es tan rígido que no puede cambiar, y comienza a desmoronarse para volverse nuevamente polvo. ES LA IMAGEN DEL ALMA, no es el ALMA. Por eso cuando dices "*¿Mi propia naturaleza, mi carácter, llámesele genética, qué papel juega ahí?*" No deja de ser la parte de la

naturaleza y las propiedades del barro que el alma está utilizando para construir su imagen. La genética es parte de las propiedades de la forma "barro" y no de las propiedades del Alma. Pero cada vez que encarnamos hay por supuesto una genética viva, necesaria e imprescindible para que el alma pueda darle forma.

CRRP-----

El tema pensamientos me lleva a considerar una técnica que utilizo hace algún tiempo y que debería haber usado desde hace más, se trata de tener algunas frases como soportes de conciencia, (como a un buen amigo le gustaba llamar), ahora me doy cuenta de que en la metafísica de Saint Germain, el Hoponopono y otros, lo vienen usando con éxito desde hace años y para mí ha sido la mejor herramienta para sacar los antiguos paradigmas.

La fórmula es muy sencilla, cuando me acosan los pensamientos negativos o indeseables, yo empiezo a repetir como un mantra las cuatro frases del Hoponopono, que si no sabéis son: LO SIENTO, PERDÓNAME, GRACIAS, TE AMO, o los decretos metafísicos pero no los que se usan para pedir, sino las invocaciones como: YO SOY LA RESURRECIÓN Y LA VIDA, YO SOY LA PUERTA QUE NINGUN HOMBRE PUEDE CERRAR, YO SOY EL CAMINO LA VERDAD, Y LA VIDA, también se pueden usar otras frases que nos digan algo y nos saquen del error en el que estamos. Bueno no me quiero extender. Somos uno en el tiempo y en el espacio.

>>INSTRUCTOR

Hay muchas técnicas diferentes que llevan al mismo sitio. "todos los caminos llegan a Roma"... pero cada técnica está especializada en un tipo de frecuencia diferente, y cada uno de nosotros debemos encontrar la mejor frecuencia para nuestro propio desarrollo. Sin embargo, considero

que el uso de diferentes técnicas, al mismo tiempo, no es recomendable porque unas interfieren con otras.

Este curso no está orientado al uso psicológico de las afirmaciones, decretos ni repeticiones...aunque todas ellas puedan ser efectivas en ciertas situaciones.

Nosotros estamos involucrados ahora en la experimentación práctica con nuestras emociones y pensamientos. Necesitamos adquirir "conciencia práctica" no solo teórica, de cómo funciona nuestro mecanismo... y para ello practicar los ejercicios y los trabajos semanales de este curso nos ayudan a ello. Sin olvidar la meditación grupal continuada. Recordad que este es un curso práctico de desarrollo y no un curso de divulgación de conocimientos.

GLMY-----

Debo confesar que el tema de esta lección no me es desconocido. He trabajado sobre el tipo de pensamiento que me abordaban y las emociones que esos pensamientos me producían. He procurado, cuando me sorprende rodeada de pensamientos negativos, procedentes del entorno, no participar aportando energía a dichos pensamientos, los he reconocido como ajenos o míos, pero poco convenientes y no los he alimentado.

He podido experimentar cómo cambia una situación cuando modifico lo que pienso de ella, partiendo de la base de que somos espejos y que aquello que me distorsionaba, ya fuera situación, persona o pensamiento, no era más que un reflejo de mí misma que me mostraba algo que debía considerar y modificar.

>>INSTRUCTOR

Cuando esta experiencia está asimilada en nuestro ser y no solo en nuestro conocimiento teórico, es cuando la persona puede comenzar a transformar /se.

MRMÑ-----

Sigo trabajando, a fin de identificar pensamientos y cómo éstos pueden ser influenciados por las emociones y el entorno.

Sigo pensando que el verdadero problema es el mantenerse en un estado de alerta constante, ya que lo normal son las distracciones.

Lo que sí he podido constatar, y no ahora sino desde hace bastante tiempo, que el tema mental es una cuestión de vibración y tal y como uno vibra en un momento dado, así son los pensamientos y sentimientos que asume como suyos.

En el momento en que nos situemos en una octava vibratoria alta permanentemente, habremos dado un salto importante.

Por cierto, querría preguntar una cosa sobre esta Enseñanza: en estos temas y, sobre todo en el audiolibro “La Naturaleza del Alma” que está en la página principal, he podido observar una similitud en lenguaje y contenido con las Enseñanzas de la Sociedad Teosófica de Blavatsky y Olcott y, sobre todo, con la Escuela Arcana de A. Bailey. ¿Existe alguna relación?

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Esto que dices es una gran verdad "*tal y como uno vibra en un momento dado, así son los pensamientos y sentimientos que asume como suyos...En el momento en que nos situemos en una octava vibratoria alta permanentemente, habremos dado un salto importante.*" Entonces, ¿qué es lo que tiene que vibrar más alto? ¿cómo podemos alcanzar mayor vibración? ¿Cómo se consigue esto?

Esto es lo que podemos llamar ahora "la conciencia del alma dentro de la persona". O sea que, dependiendo del grado de despertar de la conciencia dentro de la persona, en estado de encarnación, así es el estado vibratorio.

Las almas dormidas que apenas han despertado no tienen casi conciencia, la vibración es muy baja, y las formas mentales que son atraídas son de similar vibración.... Conciencia de sí mismo como Alma y grado de vibración son similares.

Los libros y los textos están todos ahí, a disposición de todo el mundo, pero lo que hace que una persona se transforme (en el estado actual de evolución) es su determinación para realizar una práctica grupal continuada.

SBCR-----

Es cierto que aunque yo tengo cuatro hermanos me he dado cuenta de cómo estando en el mismo entorno pensamos y somos absolutamente diferentes (no mejores ni peores pero si muy diferentes) la influencia de mis padres ha sido muy diferente en cada uno de nosotros y nuestra forma de vivir la vida familiar cuando compartíamos el hogar todavía lo ha sido...para mí ha sido dulce para ellos no...yo he disfrutado muchísimo de mis padres...ellos no lo han sido... estamos en procesos muy diferentes aunque se (porque estoy segura) que ellos todavía están en su propio camino de evolución pero somos tan diferentes entre nosotros q descubro que no tiene que ver ni los genes ni el entorno en el que vives...sino más bien con lo que traemos de bagaje de otras vidas...y del motivo que nos trajo a esta...mi alma no la siento en sintonía con ellos, mis pensamientos no tienen nada que ver con lo que ellos muestran con sus palabras y mi estado físico tampoco tiene nada q ver con los suyos....somos tan diferentes con el mismo entorno....así q eso me lleva a pensar que somos "dependientes " de nuestra esencia aunque esta se vea influenciada por el entorno cada uno lo "percibió" de una manera y por eso somos tan diferentes....con el resto de las cosas y la gente, también hay cosas que nos unen mucho y cosas que nos separan, ante el mismo hecho sentimos de forma diferente y eso no nos hace mejores o peores pero es cierto que me he sorprendido porque han estado literalmente "machacándome" e intentando hacerme sentir culpable por decir no a algo que no quiero y que los demás ven en mí una actitud poco "caritativa" entiendo todas las

posturas...lo triste es que esa gente no entiende la mía ...pero bueno he conseguido aclarar mis emociones, mis pensamientos, el origen de todo, los míos y los suyos, mis motivos y sus motivos y creo que llegue a la mejor de las conclusiones ... Vivir y dejar vivir dejar fluir y no interrumpir la evolución de nadie pero tampoco permitir que intenten minar la mía a base de chantajes y pretender herir en las cosas que saben que para mí son importantes....al final repito: LO SIENTO, PERDONAME, GRACIAS Y TE AMO...y dejo fluir...me di cuenta que muchas de las cosas q estoy "aprendiendo" ahora realmente ya lo sabía solo que no sabía "que lo hacía"dios cuanta magia estoy viviendo. Estoy entendiendo porque "era tan rarita"... Gracias por aparecer en mi camino...por cierto esto es un enganche, cuando ves de otra forma las cosas no paras de querer "analizar" más y más. Para cambiar tu percepción y tener cada vez más paz...aunque frente al resto a veces parezcas "ser peor persona" o más alejada de ellos...pero es que en realidad...lo estoy, veo cosas y siento cosas que antes eran diferentes, ahora soy más impaciente e inflexible por y para eliminar lo negativo por dejarlo fluir procurando que me enseñe lo que sea pero sin herirme...a veces dudo que lo esté haciendo bien, que sea la forma correcta se seguir el camino...pero ya me vendrá la corrección de mis errores...y aprenderéconseguiré soltar el ego del todo...

>>INSTRUCTOR

Todo lo que dices es grande... porque refleja lo mismo que viven y experimentan todos los aspirantes que comienzan a despertar. Por eso todos los de este grupo pueden entenderte completamente y sentirse identificados con lo que dices. Estamos despertando del largo sueño de la ignorancia de nuestra identidad y al despertar aparecen las mayores confusiones, porque todavía se mezclan las experiencias del sueño con las de la realidad que estamos comenzando a observar nada más abrir los ojos. En este estado no sabemos muy bien donde estamos, ni por qué... pero estamos. En muchos casos el sueño o el ensueño es tan fuerte, que la persona se vuelve a dejar caer en la cama para introducirse de nuevo en la inconsciencia, y esto es lo que nos está pasando, estamos entre dormidos y despiertos. cabezada, despertar, cabezada, despertar.... hasta que poco a poco nos vamos volviendo más conscientes y las cabezadas van

disminuyendo, y entendemos que ¡TENEMOS QUE LEVANTARNOS YA!... Bueno, sabemos que hasta después de tomar el café (tomar cierta iniciación) no estaremos suficientemente despiertos.... pero no todo acaba aquí. Quedan muchas horas del día, muchos procesos por realizar, muchas otras iniciaciones o pasos que nos traerán la conciencia suficiente para abordar la siguiente etapa de nuestro Sendero. Por cierto... quiero corregirte una expresión... es de lo más importante no confundirlo nunca. Esto puede ser cierto *"mis pensamientos no tienen nada que ver con lo que ellos muestran"*. Esto no es correcto: *"mi alma no la siento en sintonía con ellos"*. ELLOS - SU ALMA - YO - MI ALMA = SOMOS LA MISMA ALMA - mirando a través de ventanas diferentes. EL ALMA ES UNA, aunque para expresarnos necesitamos hablar de nuestra Alma como algo, separado... por ahora no hay más posibilidades. No podemos dejar de ver al principio nuestra alma como algo individual, Vale, pero no podemos cometer el error de darle las mismas cualidades de la materia, A NIVEL DEL ALMA todos somos CHISPAS de la misma LLAMA. Cuando miramos al otro y le vemos como Alma, desde nuestro propio Alma, no hay nada que nos pueda separar de él... diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense... porque EL es un HIJO DE DIOS o CHISPA DIVINA igual que YO, FUNDIDOS EN EL MISMO FUEGO, y perdidos en la misma sustancia, cuyas sombras nos confunden. EL Verdadero AMOR es el reconocimiento mutuo de mí mismo y del otro como ALMAS o ALMA.

JFVR-----

Quiero empezar mi trabajo diciendo que hoy en este instante me siento muy feliz porque acabo de entender por fin y por primera vez todo este circuito complicado, entrañado del pensamiento - emoción - materialización- vida, felicidad - en fin, muchas gracias por este curso porque creo q a partir de hoy empezara un nuevo camino y creo que me llevara al lugar que siempre he querido estar, pero q desconocía el camino. Y voy entendiendo cada vez más lo que significa vivir en mi presente.

De la clase pude darme cuenta: q en mi vida hay un tipo de pensamiento que me agobian constantemente y que siempre está rodeado de la misma

emoción y analizando la clase me di cuenta de porque me han pasado todas las cosas que he pasado, investigando muchos de mis pensamientos vienen de mi infancia y otros a lo mejor de otras vidas y por ultimo le he agregado gotitas del entorno y del sistema total que he hecho un buen potaje emocional en el cual estaba super tapizada y perdida porque solo giraba allí y por mucho que he leído, que tengo fe y soy espiritual no me daba cuenta del sentido y me aclaro el darme cuenta que existe un cuerpo mental que genera pensamientos y que estos llegan al cerebro y es la emoción y nuestra conciencia-alma q lo transforma y luego lo manifestamos, por eso es que una misma situación, puede ser vista y reaccionar de múltiples formas, en varias personas porque cada uno tiene una conciencia diferente del mismo pensamiento. Muchas veces lo único q hacemos es reaccionar a los pensamientos y nos condicionamos con el entorno. Un ejemplo claro de ello es la crisis todos estamos tristes y no invertimos por la crisis, y estamos dejando q dentro de ese campo mental que hay ese sin fin de pensamientos abstractos puedan entrar en nuestro mundo y cambiando esa emoción por prosperidad y éxito emprender geniales ideas que nos llevarían a descubrir un sin fin de cosas; por el contrario nos quedamos estancados en esa forma de pensar rutinaria y pesimista porque es lo que conocemos y nos da miedo abrimos y experimentar nuevas sensaciones y emociones.

>>INSTRUCTOR

Ahora podéis comprobar cómo las enseñanzas, según son incorporadas y practicadas con conciencia, y trabajando a través de una conciencia grupal, comienzan a tomar forma a través de cada estudiante. Cada uno es activado en ciertos momentos concretos de la enseñanza, relacionados con su necesidad particular de ese momento, y esto, expandiéndose a través del grupo, se convierte en un verdadero crecimiento en todos los niveles.

En esta frase estás describiendo claramente cómo funciona este proceso:
"por eso es por lo que una misma situación, puede ser vista y reaccionar de múltiples formas, en varias personas porque cada uno tiene una conciencia diferente del mismo pensamiento.

Muchas veces (siempre) lo único q hacemos es reaccionar a los pensamientos y nos condicionamos con el entorno". Esto quiere decir que todos estamos condicionados por nuestras formas específicas de reaccionar (emocionalmente) y que tenemos que aprender a identificar y cambiar todas estas formas de pensamiento que nos crean reacciones negativas, dolor y sufrimiento.

YDHR-----

Estudiando la clase me doy cuenta de cuan importantes son nuestros pensamientos, emociones y cuanto influyen en nuestra realidad física, y aún más cuanto nos influyen a lo largo de nuestra vida. Observando mis pensamientos y emociones he descubierto algo trascendental en mi vida, me di cuenta de que toda mi vida había sido manipulada por un pensamiento de víctima y esto, no me dejo ver mi realidad hasta hoy comprendiendo que a la vez yo influencié a mi familia con los mismos pensamientos y como me fui rodeando de personas parecidas a lo que yo pensaba. Hoy haciendo un profundo analisis he podido darme cuenta del error en el que había vivido toda mi vida y he decidido cambiarlo fue como si un nuevo panorama se abriese ante mí, quede emocionada, consternada y triste, pero a la vez feliz porque acabo de comprender sus causas y como puedo cambiarlo en el transcurso de la semana he estado pendiente de mis pensamientos de irlos cancelando y a la vez sintonizándome con nuevas formas de pensamientos emociones y un nuevo estado de conciencia. Me doy cuenta de que esta actitud no fue aprendida por mi familia ni mi entorno, sino que la traje de otra vida ya que fui la única de mi familia que actúa así. De inmediato me reúno con mis hijas y cuento el hecho de haber vivido como lo hemos hecho hasta ahora y porque nos sucedían todas las cosas por las cuales siempre preguntábamos porque a mis me sucede ¿esto? Y descubrimos que todo había girado a nuestro malentendido de las emociones, pensamientos que nos llevaron a vivir de esta forma que lo

hicimos hasta hoy, me alegra el hecho de haber podido cambiar mi actitud de estar alerta de aquí en adelante.

Reflexión:

todos debemos siempre analizar en que frecuencia de nuestra mente y pensamientos nos encontramos día a día y cambiar nuestras realidades de que no es destino sino un cambio de actitud y a la vez estar alerta con lo que pensamos y lo que piensan los que nos rodean.

>>INSTRUCTOR

Tu experiencia está siendo muy útil para ti y para el grupo entero porque comprobando y verificando la enseñanza en la realidad es como la integramos totalmente en nosotros como una verdad.

"Reflexión: todos debemos siempre analizar en qué frecuencia de nuestra mente y pensamientos nos encontramos día a día y cambiar nuestras realidades de que no es destino sino un cambio de actitud y a la vez estar alerta con lo que pensamos" Tu reflexión final es muy correcta y deberíamos aprender a ponerla en práctica con asiduidad:

Sin embargo, excluyo intencionadamente el final que dice *"y lo que piensan los que nos rodean"* con la finalidad de que reconozcamos que los pensamientos de los otros no deben influirnos o condicionarnos de ningún modo. Los deberemos reconocer como oportunidades para crecer, pero evitando criticarlos o rechazarlos, porque pueden ser tan válidos para ellos como los que consideramos nuestros para nosotros....

Pero más adelante nos daremos cuenta de que nosotros como "ALMA" NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS, sino el ALMA QUE UTILIZA EL PENSAMIENTO (PIENSA) como una herramienta para adquirir experiencia. Por eso cuando alcancemos una comprensión mayor, nos daremos cuenta de que el Alma consciente, puede elegir en cada

momento cualquier forma de pensamiento que sea necesaria en cada momento. Elegir los pensamientos que necesita para realizar su propósito, en lugar de quedarse encerrada en su propio pensamiento y creerse que ella misma es lo que PIENSA.... y esto es lo que tú has nombrado como "*cambiar de actitud*".

Otra cuestión es que HAY y NO HAY DESTINO al mismo tiempo. Me explicaré:

HAY DESTINO significa que el destino de cada uno está marcado por su propias creencias y pensamientos... es una respuesta de la vida a lo que hacemos, decimos, creemos y pensamos. Hay destino o karma como efecto o consecuencia de las causas que ponemos en movimiento ahora o que hemos puesto en el pasado.

NO HAY DESTINO significa que, comprendiendo el punto anterior, nosotros (como Alma o Conciencia) podemos modificar, y no solo modificar, sino que también elegir o construir de alguna manera el destino que vamos a vivir en el futuro ¿cómo? Tomando el control consciente y decidiendo lo que hacemos, decimos, creemos y pensamos. Esto es el uso divino de la voluntad.

El destino o karma pendiente que hemos creado en el pasado no lo podemos evitar y tendremos que aprender lo antes posible a reconocerlo y aceptarlo, porque de esta manera lo estamos saldando... y si lo aceptamos con amor en lugar de rechazarlo con sufrimiento nos liberamos inmediatamente de él.

Sin embargo, nuestro karma futuro lo creamos en cada instante de nuestro presente actual... por eso es importante comenzar a cambiar nuestra actitud lo antes posible.

Quizás esta explicación pueda ser difícil de comprender ahora, pero lo comprenderéis mucho mejor más adelante.

LNFR-----

En estos momentos que estoy viviendo y como consecuencia de algunos acontecimientos que me han sucedido, he vuelto a pensar después de mucho tiempo en algo y es que cuando analizo estos sucesos, veo que me han ocurrido con anterioridad y mi pensamiento es " porque siempre atraigo o me atraen una serie de personas que me perjudican emocionalmente".

Ante esto suelo reaccionar diciéndome, que estoy aprendiendo de la situación y evolucionando, pero a continuación viene otro argumento, que es el de que esto lo provooco yo y a pesar de que no quiero que ocurra, pues ocurre.

Trato de cambiar estos pensamientos, pero tengo la sensación de que ocurre solo por momentos, incluso creo a veces que en el fondo no estoy convencida de haberlos cambiado.

En fin, compañeros, es un galimatías en el que me siento metida, que tengo la sensación de ir hacia atrás.

>>INSTRUCTOR

Utilizando tu respuesta, voy a intentar que entiendas tú y todo el grupo la diferencia tan grande que hay entre pensar de forma positiva o negativa respecto a cualquier situación. Cuando dices "*porque siempre atraigo o me atraen una serie de personas que me perjudican emocionalmente*" esto es una forma de pensar negativa sobre esta situación que te impide encontrar una solución correcta porque, aunque a continuación digas: "*suelo reaccionar diciéndome, que estoy aprendiendo de la situación y evolucionando*" esto no es suficiente para cambiar tu forma de pensamiento principal que dice "**QUE HAY PERSONAS QUE TE HACEN DAÑO**". Mientras esta forma de

pensamiento siga existiendo, el resultado seguirá siendo el mismo y no podrás cambiar tu experiencia porque es el resultado de tu pensamiento. Una forma de abordar esta situación de forma positiva es cambiando realmente ese pensamiento por otro como, por ejemplo: *"las personas que siento que me hacen daño me ayudan a darme cuenta de lo que debo cambiar. Tengo que agradecerlo"* Esta forma de pensamiento cuando se encuentra verdaderamente asimilada e integrada en la persona, da por resultado: Primero un cambio en la forma de sentir... Desaparece la sensación de daño y de sufrimiento, y Segundo una oportunidad para crecer más deprisa observando lo que no nos está gustando de esas personas, porque ahí radica la clave de otra forma de pensar que debemos cambiar en nosotros. No son los otros los que tienen que cambiar sino nosotros.

No se trate de lo que uno quiera o desee, sino de lo que verdaderamente piensa en lo más profundo, por eso no sirven para nada los deseos, porque ellos no pueden cambiar los pensamientos, sino que son las respuestas a los pensamientos. *"otro argumento, que es el de que esto lo provooco yo y a pesar de que no quiero que ocurra, pues ocurre."*

Y aunque no te hayas dado cuenta conscientemente, sabes que no estás aceptando cambiar la forma principal de ese pensamiento negativo *"incluso creo a veces que en el fondo no estoy convencida de haberlos cambiado"* y con esto lo confirmas.

Pero no tienes por qué preocuparte porque todo esto que dices es normal y nos ha pasado y nos pasará muchas más veces a todos hasta que vayamos aprendiendo realmente a efectuar estos cambios en nuestro interior. Debemos reconocer que todo esto lleva tiempo.... mucho tiempo y esfuerzo... día a día...durante muchos años y vidas enteras. No vale la pena desalentarse, en absoluto... y tenemos que aprender también a mantener un pensamiento positivo sobre nosotros mismos que nos mantenga firmes y constantes en este camino y en lugar de pensar: *"es un galimatías en el que me*

siento metida, que tengo la sensación de ir hacia atrás" podríamos cambiar esta forma (por ejemplo) por esta otra *"aunque todavía no comprendo muchas cosas tengo la intención de seguir avanzando y cada experiencia me hace dar un paso más hacia adelante"*.

Esta es una forma práctica de detectar los pensamientos negativos que tenemos sobre las situaciones, y cambiarlos por pensamientos positivos. Este es una demostración de ejercicios dados en lecciones anteriores, y puedes combinarlos ahora con el ejercicio de la lección 5 de esta semana, porque establecer una correcta relación de hermandad con las personas que nos rodean, es de alguna manera, comenzar a pensar siempre de manera positiva sobre ellas, tal y como he dicho en el ejemplo del pensamiento positivo sobre las personas que te han hecho daño.

Espero que esta contestación que he escrito aquí haya sido de utilidad práctica para ti y para todo el grupo.

NRGR-----

Esta lección se me está presentando un poco complicada por intentar descubrir si mis pensamientos están siendo influenciados o no. El hecho es que es verdad que ante algunos pensamientos y emociones de los demás, reacciono, con lo cual mis pensamientos están siendo influenciados. ¿Pero por qué? ¿Qué tengo que hacer para que no sea así? Ha llegado un momento en que me cuestiono todo.

Quiero descubrir si mis pensamientos vienen del Alma-Consciencia como míos propios o son influenciados, pero esto para mi está siendo un poco de "locura".

También tengo que seguir trabajando durante mucho tiempo sobre los pensamientos positivos para crear un hábito porque esta semana se me ha dado la vuelta y lo que en la semana pasada tenía más pensamientos

positivos que negativos, esta semana es al contrario y es una lucha constante.

>>INSTRUCTOR

Lo primero que tengo que aconsejarte es "Tranquilidad". También para el resto del grupo, porque de una manera u otra están experimentando sensaciones muy parecidas a la tuya. No estamos aprendiendo a cambiar nada, todavía. Ningún ejercicio, ahora, tiene como finalidad realizar cambios, sino adquirir una actitud despierta que nos permita descubrir aspectos que no estamos acostumbrados a observar y que desconocemos porque damos por hecho "realidad" o "verdad" en la que hemos sido educados ahora, antes y también mucho, mucho antes. Es normal que aparezca el lío, y no solo normal, sino que es necesario también que aparezca. Solo las más grandes dudas nos llevan a los más grandes descubrimientos.

Descubrir que estamos tremendamente condicionados por el entorno (Civilización, Religión, Filosofía de vida, País, Pensamiento político, Costumbres regionales, locales, familiares, profesionales etc., ... puede hacer sentirse mal a aquellos que no han visto ni aceptado esta premisa. Otros lo han aceptado y reconocido con más facilidad y por tanto no se han sorprendido tanto... Lo importante ahora es descubrir que, si hemos vivido, o vivimos, dejándonos "llevar por la vida" o por lo que aparezca delante nuestro a cada momento (a la deriva), responderemos, sentiremos y pensaremos de una forma predeterminada y por eso podremos ser dirigidos y controlados fácilmente por mentes más poderosas. ¿Cómo funciona la sociedad de consumo a este respecto?

En este momento nosotros no podemos cambiar esto, así de repente, mediante alguna fórmula mágica. Necesitamos Ver primero, Reconocer y Entender cosa que lleva más tiempo del que podamos creer, y después necesitamos Aspirar, Desear y Tener Voluntad de cambiar... que también

lleva su tiempo, para que después podamos intentar poner en práctica una verdadera transmutación... utilizando esa voluntad de cambiar. En definitiva, todo esto que he dicho antes, es en sí mismo "el sendero de iniciación".

Ninguno de los pensamientos que utilizamos es total y verdaderamente nuestro... sino que son formas de energía mental que nosotros (el alma) sintonizamos, atraemos, vitalizamos y expresamos o llevamos nuevamente a la manifestación de acuerdo con los ideales o principios fundamentales que mantenemos. Además, muchas de estas formas menores de pensamientos "espontáneos" y cotidianos, son atraídos por nuestras habituales formas de reaccionar emocionalmente.

Dentro de la Mente Humana, existen desde las corrientes de pensamiento más luminosas y espirituales que podamos concebir, hasta las más bajas y groseras que apenas podríamos entender de ningún modo... Se puede decir que hay una especie de cielo mental... una especie de infierno, y un purgatorio mental que es al que más acostumbrados estamos... Y no estoy hablando de cielo- infierno desde una perspectiva cristiana, sino que lo estoy tratando como una metáfora para que pueda ser entendido mejor.

Si existen todos estos campos o rangos de frecuencia... ¿Por qué nosotros solo atraemos frecuencias mentales de cierto grado?... en parte positivas... y en parte negativas... Responderos esta pregunta... Ya veremos más sobre este tema en lecciones futuras.

Sigamos descubriendo, cuestionando y observando... pero sin desesperar ni perdernos en ello... tenemos mucho, mucho tiempo por delante...

MRCR-----

Sinceramente, esta lección me ha provocado cierto sentimiento de impotencia. Un sentimiento, que he de reconocer también está detrás de muchos de los pensamientos que tengo y he analizado.

El caso es que quizá, ahora, creo ver con más claridad el por qué, aunque me empeñara en tener o programar ciertos pensamientos positivos, había ocasiones, en que esto no funcionaba, y era cuando coloquialmente yo decía que mi mente y mi corazón no estaban en consonancia. Evidentemente, el corazón y la mente no tienen nada que ver. Era la forma humanamente cuadrículada en que, a veces, intentamos expresar las cosas.

Lo que estaba claro es que, en esos casos, daba igual las veces que uno quisiera cambiar un pensamiento negativo, pongo un ejemplo que está muy de moda, el “no puedo” por el “sí puedo”, si en el fondo sentías que eras incapaz de hacerlo. El sentimiento (la emoción) era la fuerza, y por lo que termino entendiendo, en muchas ocasiones, es el que lo determina casi todo. Por lo tanto, si sientes que realmente eres incapaz, ya puedes manipular todo lo que quieras el pensamiento, que el resultado es que no lo vas a lograr.

El caso es que he analizado los pensamientos, he observado su procedencia y he verificado si pueden estar influenciados o no. Hay de todo un poco, la verdad. Los hay influenciados por mi entorno pasado y que quiero cambiar. Los hay que pueden estar influenciados o en consonancia con cierto entorno de mi presente, pero que los considero positivos y quiero que me sigan ayudando en mi camino, y los hay en consonancia con otros entornos, pero que considero, también son míos propios, y su influencia, por decirlo de alguna manera, no me “chirría” por ningún lado como para hacerme creer que yo no esté de acuerdo con ellos.

Hacia dichas influencias, sean de la procedencia que sean, no siento resentimiento, ni ningún tipo de emoción de ese estilo al descubrir de dónde provienen. Sólo entiendo que las cosas han sucedido cómo tenían que suceder, según el entorno y el momento, y que, seguramente no había otra forma de que ocurrieran, siendo ahora, en el proceso del trabajo

conmigo misma, cuando quiero hacer ciertas modificaciones para encontrar ese bienestar que he decidido tener.

Pero siento que me falta un punto del cual sólo yo soy responsable. Hago los ejercicios, contesto a las preguntas y termino formulándome una más, ¿Y ahora qué? Ya sé lo que pienso, por qué lo pienso y de donde procede, si mis pensamientos están influenciados y si esa influencia me resulta positiva, o no me ayuda en mi avance. Pero... ¿Y ahora? ¿Cómo modifico los sentimientos que no me permiten avanzar? Tengo la sensación de que las emociones no se pueden modificar, que lo mucho que puedes hacer cuando veas que aparecen, es enfocarte en otra cosa, algo que esté más acorde con el objetivo que te has propuesto y de esta manera tus emociones y pensamientos estarán focalizadas en dicho objetivo y no en el que te perturba. Pero me pregunto si esta es la única manera y si así llegará un momento en que las emociones y pensamientos que quiero desechar terminarán por no aparecer.

>>INSTRUCTOR

Creo que has entendido plenamente los significados de la lección y que tu forma de abordarlos ha traído mucha comprensión al grupo entero. Sin embargo, aunque intuitivamente creo que el grupo está aprendiendo lo necesario y recibiendo el mensaje que debe ser integrado, hay una desviación en las formas o conceptos que se están utilizando y ahora quiero apelar al entendimiento intelectual para que sumado al entendimiento intuitivo nos transmitan una imagen más completa.

Al igual que otras respuestas del grupo... como veis hay muchas apreciaciones comunes entre todos.... veo que sigue habiendo una mezcla o confusión entre lo que entendemos como sentimientos y pensamientos, y voy a intentar aclarar esto mucho más y establecer una diferenciación básica que nos permita trabajar de forma más efectiva.

"Yo decía que mi mente y mi corazón no estaban en consonancia. Evidentemente, el corazón y la mente no tienen nada que ver. Era la forma humanamente cuadrículada en que, a veces, intentamos expresar las cosas." Completamente de acuerdo... has entendido que pensamientos y sentimientos no van cada uno por su lado y son ajenos unos a los otros, sino que están íntimamente relacionados. Desde esta posición podéis comenzar a entender las leyes que los relacionan.

"Lo que estaba claro es que, en esos casos, daba igual las veces que uno quisiera cambiar un pensamiento negativo, pongo un ejemplo que está muy de moda, el "no puedo" por el "sí puedo", si en el fondo sentías que eras incapaz de hacerlo."... Asociar la capacidad o incapacidad o sea el puedo o no puedo con algo que es puesto en movimiento por los sentimientos es una confusión importante que ahora quiero aclarar... La toma de decisiones o lo que determina "el poder de actuar" es una cualidad de LA VOLUNTAD que es una de las cualidades del Alma que se encuentra por encima del nivel mental. Es el Alma quien decide y da poder es desde donde se inicia el movimiento de creación del PLAN y el poder emana de la Voluntad. Entonces, la voluntad se apropia de energía del nivel inferior (mental) para construir las primeras formas o expresiones del PLAN y lo hace con sustancia mental...

Ejemplo: El general toma una decisión (Poder y Voluntad) que dice "Que se haga esto o que no se haga esto"... esto es traducido en órdenes escritas (campo mental) realizado por el nivel de los oficiales... Estas órdenes o pensamientos son traspasados a la tropa de los ejércitos que son los ejecutores (fuerza emocional). Entonces la fuerza del ejército intentando cumplir las órdenes, crean algún tipo de actividad o acción que se manifiesta en el campo de batalla (realidad física). Este es el circuito y la circulación de energía desde la intención hasta la realización y aquí podemos ver al Alma operando desde arriba, desde la voluntad, utilizando el pensamiento como órdenes, para que el plan sea expresado en la materia más densa de nuestra realidad, para lo que deberá utilizar la fuerza de

nuestros sentimientos que inconscientemente son “deseos” y conscientemente “aspiraciones”. Si nuestra voluntad determina la idea "SI" y es convertida en una orden mental "SI PUEDO", entonces los sentimientos utilizan la fuerza para materializar eso que se ha decidido que se puede hacer. Si nuestra voluntad determina la idea "NO" entonces igualmente es convertida en una orden mental "NO PUEDO" que igualmente es ejecutada fielmente por los sentimientos para que esa condición desaparezca. En ambos casos la orden es interpretada y llevada a su expresión lo más fielmente posible que las emociones lo puedan interpretar. EL "SI" se manifiesta como presencia y el "NO" también se manifiesta como presencia... en ambos casos es necesaria la fuerza de las emociones para construir la forma o para destruirla, porque si el NO se encuentra con la forma en construcción entonces la destruye para cumplir la orden "NO". ¿Ahora podéis entender lo importante que es afirmar o negar o pensar positiva o negativamente? Todo lo que pensamos es una orden directa dirigida a la manifestación atravesando el campo de las emociones que se encargan de poner la fuerza de la materialización (sea positiva o negativa) y como si fuesen artesanos, lo que han reflejado o interpretado de los pensamientos, lo graban en sustancia física... Y si estamos emitiendo pensamientos positivos y negativos al mismo tiempo ¿cuál será la realidad manifestada? Pues esa especie de caos donde las cosas se intentan construir y se destruyen nada más empezar y se repiten... etc. ... Podéis imaginar esto como las emociones siendo obreros que realizan fielmente el trabajo que el jefe le encomienda y el jefe está cambiando de opinión continuamente...

Volviendo a tus expresiones, intentaré hacer la corrección de conceptos, aunque sigo diciendo que habéis intuido el significado.

"El sentimiento (la emoción) era la fuerza, y por lo que termino entendiendo, en muchas ocasiones, es el que lo determina casi todo" Desde el punto de vista de la realización material (campo de batalla) las emociones son imprescindibles (ejercito)

pero esta fuerza está determinada por las órdenes recibidas y creadas desde la voluntad(general). Sin órdenes el ejército está ocioso y sin actividad (inercia emocional, adormecimiento), por tanto, detrás de cada sentimiento experimentado hay una forma mental que es la orden que se está tratando de ejecutar. El sentimiento es el efecto de una causa que es una forma mental.

"Si sientes que realmente eres incapaz, ya puedes manipular todo lo que quieras el pensamiento, que el resultado es que no lo vas a lograr" En este caso hay que cambiar "sientes que" por "decides y piensas que". Lo que tú estás sintiendo como impotencia es la forma emocional que interpreta la orden mental. Y si decides que no lo logras los sentimientos llevan a cabo esta orden... por ejemplo como falta de deseo o inapetencia en unos casos y en otros como un boicot activo mediante rechazo, repulsión, provocación etc.

"Sólo entiendo que las cosas han sucedido cómo tenían que suceder, según el entorno y el momento, y que, seguramente no había otra forma de que ocurrieran, siendo ahora, en el proceso del trabajo conmigo misma" esto está muy claro y es conceptualmente muy correcto.

"Pero siento que me falta un punto del cual sólo yo soy responsable" Y aquí estás tocando la clave que afecta a todos los principiantes.... a todo el grupo también. Es la falta de entendimiento y/o identificación con el aspecto VOLUNTAD... que ha sido confundido y mezclado con el aspecto deseo que se encuentra en las emociones y no dejan de ser un reflejo de la voluntad. Desde ese punto nuestro Alma está operando siempre, y está operando de acuerdo con nuestro grado de conciencia en cada momento. Desde ese punto es desde el único desde el que podemos hacernos dueños y determinar nuestra realidad.

"¿Cómo modifico los sentimientos que no me permiten avanzar?" Esto es en realidad ¿cómo modifico los pensamientos que no me permiten avanzar? y la respuesta ya está dicha en los párrafos anteriores... utilizando nuestra

Voluntad Creadora a través del libre albedrío. esa es la facultad que le ha sido otorgada al reino humano... convertirse en creadores de su propia realidad asumiendo la responsabilidad y obteniendo las consecuencias de todas sus acciones, para bien o para mal.

Está claro que esto no lo podemos hacer todo ahora... es parte de las cualidades a desarrollar a lo largo del sendero...Es un camino largo en el que debemos experimentar lo que he expresado antes. Una y mil veces, ascendiendo siempre de comprensión y haciéndonos dueños poco a poco de nosotros mismos (el Alma) hasta convertirnos en instrumentos del plan (discípulos).

"Pero me pregunto si esta es la única manera y si así llegará un momento en que las emociones y pensamientos que quiero desechar terminarán por no aparecer" De acuerdo con nuestros más profundos ideales, así son construidos nuestros pensamientos y experimentados nuestros sentimientos. Por tanto, tienes completa razón... solamente enfocándonos en un ideal o plan, desaparecen todos los pensamientos que no tengan nada que ver con ese ideal. Las órdenes tienen que definir el objetivo del plan... y si hemos construido como objetivo o ideal verdadero servir al bien de la humanidad, pues todos los pensamientos que se irán construyendo estarán acordes con este objetivo, y los pensamientos negativos que nos amargan, desaparecerán por sí mismos porque ya no sirven a este plan.

Ha sido una respuesta muy larga y quizás un tanto adelantada, pero espero que el impacto de esta explicación haya clarificado muchos aspectos y dudas comunes a todo el grupo, porque en este mensaje he visto reflejados fielmente la mayor parte de las incertidumbres grupales. Tampoco pretendo en este momento una claridad absoluta de conceptos... sino solo un poco más de luz que permita la entrada de mayor luz en el futuro inmediato.

CRPZ-----

Llevo observando un tiempo que los estados de ánimo y los pensamientos se contagian. Sobre todo, los negativos.

Si en un grupo de personas (lo he observado en mi trabajo, que es donde más tiempo paso) llega una persona malhumorada, negativa etc...el grupo casi siempre se contagia, o si no se contagia, afecta. Se crea cierta tensión. A veces también pasa lo mismo con los pensamientos positivos, pero generalmente los seres humanos, sobre todo los de mi entorno, navegamos en el miedo, desconfianza.

He probado a que esto no me sucediera (que no me afectara o no tener reacción alguna) y para ello he tenido que hacer el esfuerzo de centrarme en mí, respirar, tomar conciencia de quien soy, aislarme en cierto modo y volver a algo que hicimos en la lección 1, que es no juzgar, y no sentirme identificada con ninguna emoción ni pensamiento ajenos a mí. eso a veces, es difícil. Pero lo he conseguido. (creo)

Las situaciones límite para mi van incremento semana a semana, se ponen a prueba mi paciencia, mi capacidad de resolución y mi mantenerme en mi eje. De momento lo voy sobrellevando, pero es verdad que hay días que no entiendo nada, ni porqué pasan las cosas y porqué pasan de cierta manera)

Creo que existe una conciencia social, un pensamiento social que nos influye dependiendo de nuestro lugar de nacimiento y a eso se añade el pensamiento ancestral que está ahí en nuestras células sin que a veces ni lo sepamos. Eso sumando a nuestra propia historia, hace que tengamos ideas, pensamientos y emociones que nos estancan y limitan, con raíces de hace mucho tiempo.

>>INSTRUCTOR

Estas experiencias como la que describes son imprescindibles para

comprender todo lo que estamos estudiando y serán la base de nuestros cambios futuros: *"he tenido que hacer el esfuerzo de centrarme en mí, respirar, tomar conciencia de quien soy, aislarme en cierto modo y volver a algo que hicimos en la lección 1, que es no juzgar, y no sentirme identificada con ninguna emoción ni pensamiento ajenos a mí. eso a veces, es difícil."*

Destaco este párrafo que es muy cierto y cuando se toma completa conciencia de ello, nos ayuda mucho a adoptar una mejor posición para comprender más y mejor: *"Creo que existe una conciencia social, un pensamiento social que nos influye dependiendo de nuestro lugar de nacimiento y a eso se añade el pensamiento ancestral que está ahí en nuestras células sin que a veces ni lo sepamos. Eso sumando a nuestra propia historia, hace que tengamos ideas, pensamientos y emociones que nos estancan y limitan, con raíces de hace mucho tiempo."*

MYPR-----

Esta semana ha sido muy rara, muy de locos, he estado y estoy desequilibrada (en el buen sentido, claro) Me ha revuelto mucho este tema. He aprendido a identificar el ego, el saboteador y ahora lo puedo ver.

He estado pensando mucho acerca de los pensamientos sus razones, de donde vienen y la conclusión no la he encontrado, no lo sé. Creo que tiene que ver con todo, y cuando digo un todo se me escapa, porque aún hay muchas cosas que no sé y no entiendo, pero sé que existen y llegaré, al menos a alguna de ellas.

Para que ahora no te afecten las cosas, ¿debes estar en tu centro no perder el equilibrio, ¿cómo se hace eso todos los días?, porque yo una semana me puedo aislar, pero al final me terminan influyendo, ¿y como vuelves? si meditación, no juzgar, no dejarte llevar por esos pensamientos... con lo cual es un trabajo continuo, de por vida, ¿no es una lucha? llegará el momento que no lo sea?

Amigos no os puedo contar mucho más, mi cabeza va a mil y se entremezclan muchas conclusiones, pero ninguna final, o al menos para mí.

>>INSTRUCTOR

Las subidas y bajadas emocionales son habituales en nuestra vida cotidiana, pero cuando iniciamos un camino que nos va a traer más conciencia y más intensa, como es el trabajo que hemos iniciado en este grupo, la sucesión de altibajos se incrementa y nos vemos sometidos a esta especie de caos. No debemos dejarnos llevar por las incertidumbres ni por los miedos, porque esto son impedimentos...y también pruebas que servirán para medir la fuerza de nuestra motivación al iniciar este camino.

Ahora intentaré explicar por qué esta forma de pensamiento que has expresado es tremendamente negativa para ti misma y para quien la utilice y no debería utilizarse: *"He aprendido a identificar el ego, el saboteador y ahora lo puedo ver"* El ego es la imagen que tiene el alma de sí misma y representa el grado de evolución que ha adquirido. El ego es sagrado y divino, aunque es infantil todavía. Si expresamos que el ego es un saboteador, con este pensamiento nos estamos saboteando a nosotros mismos y creando fuertes corrientes de culpabilidad pensando que debemos eliminar al ego. ¿Debemos eliminar al instrumento donde debe ser reflejado el plan? ¿deberíamos eliminar el santuario del alma?

Consideremos al ego como sagrado, con la inocencia del niño que no sabe y comete errores, y de vez en cuando nos causa algún tipo de catástrofe que deberíamos observar con amabilidad en lugar de con rechazo o ira. Ofrecámosle y Enseñémosle a utilizar las cosas que necesita y démosle todo el amor del que dispongamos...Como podréis entender esto que he definido es el papel que realiza el Alma, y nosotros deberíamos imitarlo desde nuestra perspectiva. PENSAMIENTO POSITIVO y más si es posible acerca de nosotros mismos.

"aún hay muchas cosas que no sé y no entiendo, pero sé que existen y llegaré, al menos a alguna de ellas" Esto es así... todos llegaremos a entender y ser lo que verdaderamente somos... porque esto es parte del Plan divino. El tiempo no es importante, simplemente necesario desde nuestra perspectiva.

Para que ahora no te afecten las cosas, debes estar en tu centro no perder el equilibrio, ¿cómo se hace eso todos los días? Efectivamente hay que estar en el centro, en equilibrio. ¿cómo se hace? Invirtiendo años entrenándose en el arte del equilibrio sobre el alambre, siendo el alambre el mundo dentro del cual debemos caminar. Entrenándose horas y horas... cayendo una y otra vez, pero levantándose de nuevo y ascendiendo por la escalera de nuevo para volver a caminar por el alambre.

"porque yo una semana me puedo asilar, pero al final me terminan influyendo, y como vuelves?" hay que ser muy consciente de una cosa, y no debemos confundir el camino que estamos siguiendo en este curso con otros caminos diferentes que utilizan otros métodos... Nuestro camino es convertirnos en servidores del mundo y por tanto servir dentro del mundo, y no se trata de lo contrario que es evadirse del mundo. Cuando hablas de aislamiento, es lo mismo que el funambulista que una vez que se ha caído, decide quedarse abajo sin moverse, sin volver a subir al alambre... entonces se queda inutilizado para servir porque se niega a entrenar y no avanza. Solo podemos crecer en el mundo, en el alambre, en medio de la oscuridad es donde deberemos aprender a servir. No estamos siguiendo un camino que nos lleva a nuestra satisfacción personal, sino para el Bien de todos y solo lo podremos hacer cuando renunciamos a nuestros deseos personales de satisfacción.

"con lo cual es un trabajo continuo, de por vida, no es una lucha ¿llegará el momento que no lo sea?" SI. Es un trabajo continuo y de por vida... y de por vidas. ¿es una lucha? Si, en cierto sentido es una lucha...es una lucha para vencer las fuerzas de la inercia. Pero esta lucha se experimentará como sufrimiento

para aquellos que no estén preparados o que no quieran renunciar a su propio beneficio en servicio al beneficio de Ser Humano, y sin embargo será experimentado como "verdadero sentido de la vida" para aquellos cuya motivación principal es el Bien para la Humanidad y entonces se orientan correctamente en el camino espiritual.

Todos debemos saber desde el principio que esto para lo que estamos preparándonos requiere un fuerte esfuerzo. Dependiendo de la fuerza de la motivación de cada uno, encontrareis vuestro propio límite cuando no podáis seguir adelante. Y esto es normal y correcto, porque entre curso y curso hay un descanso o un tiempo para recapitular y prepararse para el siguiente paso. No hay un juez externo que diga "tú puedes seguir y tú no puedes", esto es pura ilusión. Cada uno de nosotros somos una expresión del plan divino evolucionando en tiempo y espacio, y debemos reconocer el paso que nos corresponde realizar en cada momento a partir del punto donde nos encontramos y desde la respuesta o experiencia obtenida con cada una de nuestras acciones dirigidas hacia algún tipo de plan o ideal y no desde nuestros deseos caprichosos y sin dirección, porque entonces acabarán convirtiéndose en decepción e impotencia.

JLDZ-----

Esta semana fue muy movida. 1. Tuve visita durante unos días (familia política) y su comportamiento y actitudes me llenaba la cabeza de pensamientos positivos y negativos. Tuve que luchar mucho para analizarlos y lograr cambiar algunos para que no me influenciaran negativamente con ellos, con mi pareja y sobre todo con la nueva actitud que había empezado. Definitivamente somos una mezcla muy fuerte de influencias externas y experiencias propias. Es verdaderamente abrumador darse cuenta de eso y de lo arduo que es cambiar. 2. El lunes en la noche recibí un correo que me descompuso, me lleno de ira, rabia, indignación por un problema familiar. Casi no logro volver a controlarme y a ser dueño de mis pensamientos de nuevo. Mi primera reacción fue devolver el correo

usando todas esas emociones, pero guarde el texto que llevaba, apagué el ordenador, bajé mi emocionalidad y decidí que cuando tuviera calma, continuaría. Esa buena decisión vino acompañada de un fuerte dolor de cabeza. Al día siguiente una de las conclusiones al analizar mis pensamientos fue que parte de esa reacción emocional se debía a que esperaba un saludo de cumpleaños, porque cumplía al día siguiente y no lo que me encontré. :o 3. El martes tomé la decisión que iba a posponer el tema del correo y disfrutar mi cumpleaños. La pasé muy bien y me dediqué a tener sólo buenos pensamientos y a llenarme de amor, felicidad y optimismo con cada llamada, cada mensaje, cada correo. El resto de la semana me ha durado ese efecto casi narcótico, he estado mucho más en control de mis pensamientos a tal punto que he cambiado positivamente mi forma de expresarme respecto a ciertas situaciones y la visión de otras. Será por esto, porque se fueron las visitas y por el efecto narcótico que permanece, que estos últimos días no he tenido esa avalancha de pensamientos.

>>INSTRUCTOR

Las experiencias cotidianas no hacen más que reflejar aquello que debemos superar, justo lo que necesitamos en ese momento, porque lo estamos atrayendo para nuestro propio crecimiento.... Esto es difícil de aceptar al principio, porque pensamos que no tenemos derecho a sufrir decepciones...pero cuando lo entendamos completamente sabremos que solo cuando superemos estas pruebas es cuando jamás volveremos a estar decepcionados. "La felicidad" la encontraremos cuando estemos entrenados para no sufrir más decepciones, y para esto tenemos que transformar las expectativas personales en servicio al bien común, al Alma y a la humanidad por encima de nosotros mismos. No hay otro camino.

"Definitivamente somos una mezcla muy fuerte de influencias externas y experiencias propias" esto es una buena forma de definir el instrumento del alma que es la personalidad, constituida de pensamientos, emociones y cuerpo físico.

"Es verdaderamente abrumador darse cuenta de eso y de lo arduo que es cambiar." Realmente es abrumador cuando nos identificamos con la personalidad y con esta mezcla de materia mental, astral y física que no se encuentra plenamente integrada y funciona de forma desorganizada. Pero cuando logramos crear una imagen de nuestro "YO REAL" el ALMA, que es la luz y la vida que trae a la existencia, como una forma, ese conjunto de sustancias para adquirir experiencia y evolucionar hasta convertirse y convertir toda la sustancia en luz y amor, entonces lo que inicialmente es abrumador se convierte en una experiencia o viaje iniciático de un valor incalculable... Somos conciencia expandiéndose por el interior de un universo material. Un simple cambio de perspectiva (nada fácil) hace que cambie toda nuestra realidad... tanto mental como experiencial, emocional y sensible, tal y como reflejas cuando dices *"me dediqué a tener sólo buenos pensamientos y a llenarme de amor, felicidad y optimismo a tal punto que he cambiado positivamente mi forma de expresarme respecto a ciertas situaciones y la visión de otras"* Sin embargo, el aprendizaje más duro que deberemos emprender en etapas más avanzadas será amar a —“nuestros enemigos”, o llenarse de amor, felicidad y optimismo cada vez que suframos una decepción, un rechazo o cualquier otra condición similar porque solo de esta manera transmutaremos la oscuridad en luz...

Pero ahora no hay que agobiarse, solamente debemos observar hasta cierto punto el camino que nos espera mucho más adelante y para el que disponemos de todo el tiempo del mundo de preparación, el tiempo que nosotros mismos elijamos.

VGSL-----

Buenas noches a todos, esta semana tuve que darle muchas vueltas a la lección pues tenía conceptos nuevos para mí y quería entenderlos claramente. El ejercicio de esta semana me ha valido para darme cuenta del cuidado que hay que tener para no salirse del camino realmente tuyo, nuestro plan, pero me alegra ver que sigo en él y que disfruto de cada día

y cada etapa. También me he dado cuenta de que tengo enraizado pensamientos y o comportamientos que no son míos y cuando me doy cuenta de ello me es mucho más fácil resolver la resignación que provocan con soluciones prácticas y positivas para todos. Aunque no siempre lo he conseguido y esto me ha hecho a enfrentarme a la personal con la que trabajaré el próximo ejercicio.

>>INSTRUCTOR

Si, es muy importante entender y centrarse en el propio camino...pero sin olvidar que este camino es el mismo camino para toda la humanidad. Estamos algo así como andando "el Camino de Santiago", y tenemos que estar atentos para no salirnos de la ruta...y deberemos identificar y elegir un camino en cada cruce de caminos... si escogemos "el correcto", llegaremos antes a la siguiente etapa... si escogemos "el incorrecto", andaremos por lugares diferentes, obtendremos experiencias nuevas que quizás otros muchos no han experimentado, y dependiendo de nuestra atención, antes o temprano tendremos que variar el rumbo para dirigirnos hasta la siguiente etapa de nuevo... esto lo elegimos nosotros y nadie lo hace por nosotros. Este "camino incorrecto" nos otorga más experiencia para el futuro, aunque ralentiza en tiempo nuestro avance... es un intercambio. No debemos entender el tiempo como un amigo o enemigo. No debemos pelear con el tiempo, pero tampoco deberíamos quedarnos en una fonda y dormir eternamente... a no ser que eso sea lo que decidamos hacer... y muchos lo hacen. Aun así, no debemos pensar en ningún caso que esto sea negativo porque no lo es... es la libre elección de un hijo de dios que tiene libre albedrío, y por tanto es también parte del plan divino.

"tengo enraizado pensamientos y o comportamientos que no son míos" Al final acabaremos entendiendo que ningún pensamiento es nuestro (del Alma) sino que el Alma utiliza el mejor pensamiento que pueda construir en cada momento para representar su ideal o estado de conciencia. Cuando

hacemos algo nuestro (esto es una ilusión) nos quedamos atados y condicionados a ello. Si nos des-identificamos del instrumento que utilizamos, somos libres para crear lo que necesitamos a cada momento sin sufrir cuando abandonamos aquello que ya no sirve.

"...cuando me doy cuenta de ello me es mucho más fácil resolver la resignación que provocan con soluciones prácticas y positivas para todos" Cuánto más conciencia adquiramos, tendremos mayor facilidad para identificar y servir en beneficio de todos (el sendero).

MJDG-----

Hemos construido nuestro sistema de pensamiento al filo de nuestras experiencias de vida, positivas y negativas. Contemplamos la vida a través de nuestras experiencias pasadas. No nos hemos puesto en contacto con la realidad tal y como es, sino con una percepción deformada por el contenido de nuestra mente. Una persona miedosa, por ejemplo, en el exterior verá continuamente fuentes de amenaza.

También sabemos de qué manera tan diferente dos individuos pueden percibir la misma cosa o realidad. Sus maneras divergentes de percibir la misma realidad provienen de la diferencia en el contenido de sus filtros mentales.

Mientras que haya identificación con la mente, no habrá percepción clara, objetiva y libre de la realidad. De hecho, lo que percibimos de la realidad, nos ofrece una información valiosa sobre el contenido de nuestro sistema mental. Si nuestro filtro mental estuviera totalmente liberado de toda traba ligada al pasado o a la limitación de nuestro grado de evolución, percibiríamos el mundo como perfecto.

Vivimos usando inconscientemente contextos de pensamientos inscritos en nuestro sistema mental a partir de nuestras experiencias pasadas tanto personales como de los modelos familiares y culturales, cuestionándolos

raramente; reforzándolos cada vez más con nuestras propias experiencias. La mayor parte funcionan a nivel inconsciente y son la fuente de nuestros estados de ánimo, puntos de vista, formas de ver la vida, filosofías personales, etc.

No nos enseñaron que podemos elegir nuestros contextos de pensamiento.

>>INSTRUCTOR

Es una descripción sencillamente completa de lo que estamos estudiando en este momento...

Ahora la cuestión es ¿cómo podemos llevar esta comprensión a una actividad acorde con lo que has explicado tan bien?... Pues sencillamente el único camino para cambiar esta realidad mental por la que estamos tan condicionados es acceder directamente a la fuente que es el verdadero observador y constructor de formas mentales, detrás de la mente... El Alma o Voluntad creadora... el verdadero Ser humano detrás de sus vestimentas.

El camino de ascenso al alma es "el sendero de iniciación" y esto requiere que nuestra conciencia evolucione primero desde una centralización en el campo emocional a una centralización en el campo mental... esto podría ser definido como una trasferencia del centro de gravedad de la conciencia, y físicamente puede se puede observar como un efecto en la actividad continuada y dominante de alguno de los centros entéricos. Las personas polarizadas emocionalmente mantienen su conciencia principalmente en el plexo solar si la frecuencia emocional es baja o en el corazón si es alta... lo normal es que la conciencia fluctúe constantemente entre estos dos centros. Las personas que han alcanzado cierto grado de desarrollo mental son capaces de hacer un uso más o menos controlado del centro laríngeo, aunque siguen dependiendo demasiado todavía de los centros inferiores emocionales. Las personas que han alcanzado un mayor grado evolutivo y

adquirido más experiencia establecen su centro superior de residencia en el centro Ajna o llamado “tercer ojo”, y este es único lugar o espacio mental desde el que se puede contactar directamente con la frecuencia más baja del alma. Por eso en la meditación realizamos un movimiento hacia este lugar antes de entrar en resonancia con el alma a través del pensamiento semilla.

Cuando el centro superior está situado en el Ajna, la persona puede utilizar el centro inmediatamente inferior que es el laríngeo y controlarlo para crear formas mentales “acordes con su visión superior” ... porque todas las formas mentales se crean por medio de la actividad del centro laríngeo (la palabra creadora), mientras que la visión del plan del alma solo puede hacerse desde el Ajna.... Por eso el hombre que no ha alcanzado la visión (una gran parte del reino humano actualmente) habla y piensa sin ningún control (utilizando el centro Laríngeo de forma inconsciente) y por tanto creando y haciendo reales sus propias fantasías, ilusiones y proyecciones y también sobre todo sus miedos. Mientras haga esto inconscientemente, estará sometido a los efectos del karma que no son más que los efectos de sus propias creaciones mediante una rueda de causas y efectos que giran y giran sin parar. Pero cuando el hombre utiliza el poder de crear, y lo hace conscientemente, las consecuencias son tremendamente más grandes porque sus efectos en el mundo son también mucho más poderosos. El uso del pensamiento conlleva responsabilidad y el hombre debe aprender a manejar esta responsabilidad, aunque para ello tenga que pasar por etapas oscuras donde su ignorancia le lleva sucesivos procesos de destrucción (individual y colectivamente). Quién tenga miedo de asumir esta responsabilidad no puede hacerse dueño de su destino ni tampoco establecer contacto con su propia alma hasta que aprenda la lección de su propio encierro.

LRRV-----

Los ejercicios que nos ha dejado me han sido de mucha ayuda, creo que he

ubico un poco más aquello que pienso y si estoy siendo una influencia o influenciada. Ya que, igual que de repente observaba como alguna situación principalmente en estos días que acá celebramos a los muertos, algún grupo de personas como que se entristecían y de repente me vi unida a esa emoción y fue una oportunidad para poner en práctica esto de las influencias, comprendí que era el grupo el “triste”. Pero me quedo una duda si me inflencie por esa emoción, entonces ¿de algún modo la tengo yo también?

>>INSTRUCTOR

Está muy bien de que te hayas dado cuenta de eso a través de una celebración, y que hayas visto como realmente, tal y como dices, es el grupo el que está triste... Hay un campo de energía común, una forma de sentimiento común, que tú estás compartiendo con ese grupo y por supuesto sintiendo, aunque cada uno le otorga su propio granito particular y diferenciado de sentimiento. Sin embargo, tenemos que observar más alto y entender que ese sentimiento común del grupo no es más que el reflejo de su forma común de pensar... y esa forma de pensamiento sobre "Los Muertos" es la que se refleja en ese sentimiento.

Ahora imagina a una persona de otra cultura, completamente ajena, cuya idea sobre los muertos es completamente diferente... Pues simplemente es muy posible que aunque estuviese allí físicamente, en medio de esa celebración y en medio de ese campo emocional, lo observara de forma muy diferente, sin ser conmovido o afectado por esa tristeza...porque no participa de esa forma de pensamiento.... Experimentaría de otro modo... de forma más parecida al sentimiento del grupo cultural del cual ha formado parte y con el que comparte sus formas de pensamiento. Es su idea sobre la muerte la que desciende para ser experimentada de una forma emocional....

RYCR-----

Con respecto a este tema de como nuestros pensamientos están condicionados, la verdad es que desde pequeños la influencia que tenemos de la familia, la sociedad y nuestra cultura hacen que creamos que lo que pensamos nos pertenece cuando hay un porcentaje muy pequeño de ello, por todos los condicionantes que tenemos al respecto y que esos pensamientos pueden a influir en la forma de sentir que vamos experimentando. El asunto es poder empezar a ser consciente de todos estos pensamientos adquiridos y que no nos corresponden y por los que incluso hay personas que dan su vida sin darse cuenta de que son influenciados desde fuera y no han sido elegidos por ellos mismos.

Lo que a mí me empezó a ayudar a darme cuenta de todas estas influencias de “mis pensamientos” en principio fue empezar a profundizar en mí misma, dándome cuenta de quién era en realidad y de lo que creía poder ser, es decir de la imagen o careta que me había ido creando pensando que esa “personalidad” podía ser yo realmente, y otro aspecto que fue realmente esclarecedor ha sido la meditación porque gracias a pararme y observar mis pensamientos he podido ir tomando distancia de los mismos, sin tener que implicarme de forma personal en ellos, aceptando que igual que vienen se pueden ir y que no son absolutos, así como lo que pueda sentir en un momento, puede transformarse en otro momento como mis pensamientos ya que todo es pasajero, menos el Amor auténtico que no pone etiquetas y ese solo puede aumentar, no eliminarse.

>>INSTRUCTOR

Como bien dices todo es pasajero, el instrumento de servicio es pasajero (cuerpo, emociones y pensamientos), mientras el Amor Verdadero proveniente del Alma es duradero y Auténtico.... La autoobservación es una cualidad que desarrollar, pero solo la podremos desarrollar cuando nos alcemos un punto por encima de aquello que nos proponemos observar.

CRM-----

Pues si compis, claramente me he sentido en muchas ocasiones influida e influyente en mi entorno tanto a nivel mental como emocional.

La emocional creo tenerla algo trabajada; por necesidad propia, ya que hasta ahora he tenido mucha necesidad de aprender de ello y también por mi trabajo.

Claramente la emoción responde a una creencia de base. En mi caso, creo observar más presente la emoción pues es intensa, afinada, conectada... Pero gracias a este curso, voy siendo más consciente de las creencias o pensamientos que originan ese sentir.

No solo nos influenciamos de las emociones, como cuando pasamos el día paseando en el campo... o nos metemos en una corrida de toros, sino que también nos influenciamos de las formas de pensar de nuestro entorno, y de manera multidireccional.

Pensar, sentir, actuar y crear una realidad.

Ahora digo yo, parece que para socializar o relacionarnos como ha venido siendo hasta ahora, en el mundo de la forma, necesitamos compartir una serie de creencias. Aunque... puestos a pensar... esto no tiene por qué ser un problema...

Aunque es cierto que como todos evolucionamos unidos, tendremos que ir haciéndolo juntos. Al ritmo de cada cual que así es.

>>INSTRUCTOR

"Ahora digo yo, parece que para socializar o relacionarnos como ha venido siendo hasta ahora, en el mundo de la forma, necesitamos compartir una serie de creencias. Aunque... puestos a pensar... esto no tiene por qué ser un problema" Exacto...

Este es un punto difícil de comprender cuando nos dejamos arrastrar por la impresión no reconocida del condicionamiento al que estamos sometidos.

La primera idea que le viene a cada uno cuando se observa a sí mismo tan condicionado es "pues voy a hacer lo posible por ser yo mismo... y tener mis propios pensamientos" y justo esto es imposible... porque los pensamientos no se crean tan fácilmente, más bien se utilizan formas de pensamiento ya creadas. Esto es lo mismo que sucede con la ropa que vestimos... Aunque nos identificamos cada uno con nuestra forma de vestir, y buscamos aquello que se ajusta más a nuestros gustos o a la imagen que queremos ofrecer a otros o a nosotros... sin embargo estos vestidos ya están fabricados... y no los creamos nosotros. Por tanto, no se trata de tener pensamientos diferentes que nunca nadie haya tenido... esto es extravagante, ilusorio y sumamente egocéntrico... a no ser que estemos buscando formular o descubrir algo para el bien de los hombres y del mundo... y en ese caso no estaremos pensando siquiera si el pensamiento existe o no, porque no se trata de patentar los pensamientos, aunque hay muchos que intentan hacerlo.

Los pensamientos son formas gigantescas de energía dentro de las cuales vivimos sin ser conscientes... Estamos envueltos por estos campos, al igual que estamos atravesados por ondas electromagnéticas de miles de procedencias, como por ejemplo las de las radios y televisiones. Sin embargo, dentro de este vasto campo de energía existen muchas frecuencias diferentes, muchos canales diferentes cada uno de esos canales expresa algún tipo de contenido similar. Nosotros asumimos la posición de receptores y emisores de ondas... como receptores funcionamos como una radio o tv. y entonces tenemos la potestad de elegir una u otra cadena en cada momento... o si queremos hacer zapping...y dejarnos llevar por la paranoia consiguiente. Existen cadenas para todos los gustos, al igual que hay vestidos de todos los tipos.... Lo que sucede es que nosotros no hemos

aprendido apenas a tomar el mando y decidir el canal que queremos ver, sino que encendemos el mando de la Tele, y siempre aparece una cadena por defecto que suele ser la última que vimos... En la vida nos dejamos llevar por esta cadena habitual... y no nos damos cuenta de que hay miles de canales diferentes que ni siquiera hemos llegado a imaginar... y vemos el mundo con los ojos de una, dos o tres cadenas que son más habituales para nosotros....

Esto es una nueva forma de ver el condicionamiento.

Lo que nos sucede es debido a lo que pensamos y lo que pensamos lo recibimos a través de aquellos canales con los que pasamos más tiempo enganchados... Entonces no se trata de encontrar una sola cadena para nosotros mismos, porque no seremos capaces de crear una cadena... pero tenemos otra posibilidad... el hombre tiene otra posibilidad.... de entre todas las cadenas y rangos de frecuencia existente, tenemos la posibilidad de elegir, utilizar y acostumbrarnos a usar aquellas cuyas ideas o ideales estén más acordes con nuestros objetivos en la vida... con lo que deseamos para nosotros y para el mundo... y hay tantas y tantas cadenas que nos pueden llevar a un mundo mejor... como también hay tantas y tantas que nos hacen descender a los infiernos de la falta de fe y el materialismo.

Cada una de estas cadenas nos suministra material (ideas y formas de pensar) que van a ser el fundamento de nuestra forma de interpretar el mundo, de lo que buscamos, de lo que nos interesa, de cómo sentimos y de lo que queremos para nosotros....

No se trata de tirar la tele y la radio (abandonar las ondas que transmiten el pensamiento) sino de elegir con plena conciencia el canal o canales que queremos utilizar y que nos facilitarán alcanzar los objetivos con los que se relacionan, y mientras tanto seguir manteniendo la conciencia enfocada en

el observador, para no confundir a aquel que elige (el alma, el observador) con aquello que elige (la cadena y los programas que selecciona).

Espero hacerlos reflexionar mientras consideráis esta perspectiva.

"Aunque es cierto que como todos evolucionamos unidos, tendremos que ir haciéndolo juntos. Al ritmo de cada cual que así es" Y así es como el mundo evoluciona, entre los miles de canales distribuidos entre la AM y canales FM y TDT y Via Satélite...y todos evolucionamos juntos, aunque eligiendo uno de los miles de caminos que nos llevarán al mismo punto de destino "Roma"... al ritmo que cada uno determine.

RQRT-----

Lo primero que quería decir, es que esta semana me he dejado invadir por las resistencias y el "hoy no me apetece, ya lo haré mañana". Así que con voluntad mental he decidido acallar la emoción y dedicarle el tiempo que ello merece.

Es verdad que soy bastante influenciable y que la mayoría de lo que pienso no es propio sino adquirido. Eso me ha hecho sentirme vulnerable y marioneta. Pero a la vez el darme cuenta de que depende de mí me ha dado fuerzas.

También he observado que cuando me salgo fuera de la obra y miro desde más lejos, mi forma de vivir la situación cambia y es menos dañina, pero a la vez me hace sentir rara e incluso con malestar porque me da la sensación de que ese mirar desde arriba me hace más fría (parece que hay que sufrir igual que lo hacen los demás para ser más persona).

Lo que sí me encanta es saber que está en mi mano, aunque cueste esfuerzo.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices *"Eso me ha hecho sentirme vulnerable y marioneta. Pero a la vez el darme*

cuenta de que depende de mí me ha dado fuerzas" en realidad, estás viendo que la conciencia nos libera mientras que la inconsciencia nos hace esclavos... Pero un hombre libre y solo no puede ser jamás un hombre libre... porque la libertad es una condición asociada a una relación cualquiera. Una persona es verdaderamente libre cuando puede compartir, apoyar y colaborar con otras personas libres como él.

¿No será pues más libre aquel que elige ayudar y servir a los otros, aunque a la vista general pueda parecer completamente condicionado por ese mundo al que sirve...? que aquel que se separa y aísla del mundo buscando la libertad en la soledad y el individualismo, aunque a la vista general pueda parecer más libre?

"...porque me da la sensación de que ese mirar desde arriba me hace más fría (parece que hay que sufrir igual que lo hacen los demás para ser más persona." Esta es una sensación común a todos los que ascienden un paso más arriba para observar con más amplitud... Al ascender arriba, lo mismo que cuando escalamos una montaña, nos hace experimentar frecuencias menos densas, al igual que hay menos gravedad y oxígeno en las alturas. El mundo del pensamiento es separativo en oposición al mundo de las emociones que son asociativas. Pero el libre albedrío solo se puede conquistar en las alturas... solo allí se puede "recibir el fuego sagrado que permita al hombre convertirse en un dios". Con los sentimientos somos como una mota de agua en el océano...sintiendo el contacto permanentemente, pero moviéndonos en la marea y las corrientes sin poder intervenir ni modificar el rumbo... Sin embargo, si nos convertimos en viento, podemos mover a voluntad estas mareas y corrientes, sin perder de vista que este océano nos ayuda y nos permite realizar la función de dirigir. Por lo tanto, en lugar de ser Mar, debemos aprender a ser AIRE y MAR al mismo tiempo, distribuyendo correctamente cada uno de sus roles...Dirigimos el movimiento desde el AIRE y ejercemos la fuerza del movimiento desde el MAR. *"está en mi mano, aunque cueste esfuerzo."*

BNSZ-----

Que difícil resulta cambiar tú vida, sino te das cuenta, de que tus pensamientos, no son en muchos casos tuyos, sino recibidos o heredados del entorno personal de cada uno. Por tanto, el primer paso hacia el cambio reside precisamente en darse cuenta, intentando descubrir, si ellos son realmente tuyos o vienen condicionados.

Para mí este proceso del inicio del cambio de pensamiento y por tanto de vida, vino a través del despertar en el mundo espiritual y con ello la práctica de la meditación, yo siempre he sido muy nervioso tanto física como mentalmente, ¡¡la loca de la casa!! ¡Iba a 100 por hora o más y a veces todavía se desboca! Y es mediante la meditación que puedo ver las cosas como un espectador de mí mismo al tomar distancia y así, poco a poco, discernir e intentar separar los pensamientos

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente es difícil cambiar nuestras vidas cuando reaccionamos inconscientemente a ella, y además apenas hemos aprendido casi nada que nos ayude a dirigirla. Sin embargo, el hombre siempre ha sido ayudado en su búsqueda y en su aspiración.

Ahora nosotros nos encontramos en este punto comenzando una búsqueda más profunda, y donde muchos, antes que nosotros ya estuvieron, y con su esfuerzo y experiencia nos permiten a nosotros avanzar un poco más deprisa. Nosotros debemos recordar siempre que debemos mucho a estos precursores que nos ayudaron, y debemos prestarnos a avanzar, no solamente por nosotros mismos, sino por todos aquellos que en el futuro pueden aprovechar nuestras propias experiencias.

Ponemos nuestra voluntad en avanzar, pero al mismo tiempo nos proponemos servir, de esta manera equilibramos lo que nos precede con lo que nos sucede y el origen con el destino. Todos somos parte de la

misma cadena y lo que recibimos, debe ser devuelto para el bien de todo y de todos.

Estamos condicionados, pero tenemos voluntad y libre albedrío, y así nuestros condicionamientos pueden ser transmutados en instrumentos de servicio, tal y como tú mismo has conseguido realizar a través de la meditación.

PREGUNTAS Y DUDAS

DRSR-----

¡¡Hola a todos!! Quería compartirle unas dudas respecto al texto de la lección... ¿Podemos trascender el alma entonces a través de los pensamientos para que estos no se manifiesten en las vidas siguientes o en esta misma vida de modo que podamos hacerla más agradable? Existe otra forma de disolver los pensamientos o transmutarlos que no sea la de hacerlos realidad?

También quería saber algunas pautas que cambien mis pensamientos puesto que a veces " paradójicamente" no sé cómo sustituirlos por positivos o transmutarlos... Por ejemplo: Pienso con frecuencia y me culpo por no trabajar más de lo que actualmente trabajo y eso me genera sentimientos de ansiedad y frustración... actualmente presto mi servicio durante 6 horas diarias de lunes a sábado y me siento con frecuencia muy mal y culpable por no hacerlo por más tiempo y así tener más ingresos... Y así como este tengo varios pensamientos que me desencadenan culpa y ansiedad y rabia!!!

>>SLHR

Hola [DRSR](#), quería darte mi visión sobre tus dudas, ante todo decirte, que quien no las tiene... Gracias por compartirlas y permitir que pueda pensar en algunos puntos que planteas.

Bajo mi punto de vista, se trata de cambiar los pensamientos en esta vida para lograr más fácilmente un ascenso en el plano espiritual y, de paso, hacer tu vida más agradable como tú la calificas. Pienso que una vez que somos capaces de sustituir los pensamientos negativos por otros positivos o, sus opuestos, desaparecen y cuando ya no existen vives de otra manera, mucho más consciente y pasas a ser la que dirige tu vida hacia donde tú deseas.

En cuanto a lo que tu piensas sobre el trabajo, creo que es un sentimiento de culpa, no un pensamiento negativo en sí. Si te sirve mi experiencia, y algo que a mí me ha funcionado toda la vida es que hago mi trabajo de la mejor manera posible, lo doy todo y, mi trabajo no es precisamente creativo, pero pienso que me gusta e intento disfrutar con lo que hago y, así siempre me ha ido bien. No sé si no trabajas más porque no quieres o porque no puedes, si es lo primero, es tu elección, por lo tanto, deberías sentirte bien... y, si es lo segundo, disfruta de lo que trabajas sin pensar en la remuneración, el Universo siempre te dará lo suficiente para tu evolución espiritual, si tu deseo es trabajar más horas y así obtener más ingresos, piensa que así será, visualiza un trabajo en el que disfrutas y que te aporta todo lo necesario para tus necesidades, lo tendrás, seguro.

La culpa sólo aporta frustración, tenemos que vivir el día a día, sin mirar hacia atrás. Yo pondría al lado de “poco trabajo”, “el mejor trabajo remunerado”.

>>INSTRUCTOR

Gracias por exponer estas incertidumbres. Seguro que la conciencia grupal es motivada por las mismas y se abren nuevas perspectivas y comprensiones.

Me gustaría incidir en que los pensamientos negativos son formas mentales que provienen de nuestro sistema de valores y creencias del pasado (tal y como vimos en las lecciones), y que intentarán manifestarse en forma física una y otra vez, puesto que la mente es como el molde donde se fragua toda la realidad material que percibimos. Lo que sucede es que estas creencias se encuentran en las capas más profundas de nuestra mente, comúnmente llamado subconsciente. Para que cualquiera de las formas mentales (construida por estas creencias) se desvanezca es necesario que se presente ante nosotros y aflore a nuestro consciente. Habitualmente estas se hacen realidad a nosotros mediante su aparición en nuestras experiencias cotidianas, y de esta manera se desvanecen las apariencias, pero si los

patrones y creencias internos siguen existiendo, entonces estos patrones siguen creando más formas mentales (pensamientos) y siguen manifestándose como realidades cuando tienen la oportunidad de hacerlo. La forma de cambiar esto es desde lo más profundo de nosotros y por eso es tan difícil y se necesita mucho tiempo.

Por ejemplo: Si tenemos una profunda creencia (provenga de nuestro pasado o de nuestra educación) que determina que nuestra religión es la verdadera y que las otras religiones no son válidas para alcanzar la realidad espiritual... esta creencia estará constantemente creando formas mentales más concretas y comunes cada vez que vemos por ejemplo en la TV o por la calle a alguien practicando algunos ritos que consideramos incorrectos. Estos juicios de valor, estas apreciaciones separativas, estas sensaciones de falsedad y de malestar que podemos estar sintiendo son consecuencia de estas formas de pensamiento creadas por patrones o creencias más internas.

Ahora imaginad que estamos practicando con los ejercicios que hemos visto y nos observamos pensando de forma negativa sobre alguien que conocemos y que practica otra religión que rechazamos... Haciendo un esfuerzo y para cambiar la polaridad de esos pensamientos, podemos tener algunos resultados interesantes y hasta desactivar completamente esos pensamientos concretos sobre esa situación. En ese momento nos liberamos y nos sentimos mejor y decimos "que bien". Lo importante de estos ejercicios es darnos cuenta justo de esto que acabo de explicar... pero al poco tiempo volveréis a observar que nuevamente caéis en el error de volver a criticar y juzgar negativamente otra situación similar.

¿Por qué sucede esto?

Pues porque no hemos cambiado en realidad nuestro sistema de creencias o de valores que se encuentra profundamente enterrado en nosotros

mismos. Solo hemos sido capaces de tomar conciencia de un pensamiento concreto creado por este sistema automático y posiblemente lo hemos transmutado, pero este sistema de creencias funciona automáticamente y vuelve a generar a la primera oportunidad nuevos pensamientos y juicios de valor.

La verdadera transmutación espiritual requiere que todas estas formas profundas de creencias sean transmutadas a la luz de la verdad, una a una, hasta que hayan sido sustituidas por verdaderos sistemas positivos de pensamiento interno que operarán en el futuro también desde el subconsciente, pero creando a cada momento pensamientos positivos que nos traerán experiencias positivas. Este proceso es muy muy largo y se realiza poco a poco a lo largo de todo el sendero. Nuestras practicas iniciales nos ayudan a entender en parte cómo funciona el mecanismo, pero no podemos pensar por un momento que realmente podemos hacer estos cambios de forma profunda y definitiva.... El proceso llamado de purificación se refiere también a todo este largo periodo.

Cuando en nuestro ejemplo hayamos cambiado este patrón subconsciente que determina que solo nuestra religión es verdadera, y se convierta en un patrón o una creencia profunda que determine "que todos los que practican cualquier religión están buscando la misma realidad espiritual y que todos son hermanos en la búsqueda y que todos los caminos son correctos para alcanzar estas realidades"...entonces cada vez que entramos en contacto con cualquier experiencia o rito religioso, sea del tipo que sea, nos traerá un pensamiento de paz y de alegría al ver a otro ser humano luchando por conquistar los mismo que nosotros... un mundo mejor para todos... y esto nos hará ser felices.. en lugar de ser desdichados mientras exactamente estamos observando la misma escena ¿comprendéis? por eso debéis estar atentos a vuestras reacciones y sentimientos y cuando aparezca una experiencia o sentimiento negativos o juicios negativos se produce

porque tenéis una creencia profunda que está determinando y provocando esa reacción... y si es negativa, es evidente que nuestro sistema de valores o creencias respecto a ese tema no se encuentra completamente iluminado por la verdadera comprensión.

En tu caso, la culpa está relacionada directamente con la ansiedad y la frustración. Como he dicho en otras ocasiones, uno de los mayores y más grandes obstáculos en el desarrollo espiritual es la culpa, y esto lo estás experimentando directamente. Hay que deshacer esa culpa... y ¿de dónde proviene la culpa? pues de alguno de esos patrones profundos de pensamiento que determina que las cosas deber ser hechas de cierta manera (enseñanzas, hábitos, creencias) y se enfrentan con ciertas actuaciones que estás realizando y que no se corresponden con esas creencias... Como veréis se trata de una confrontación interna entre condicionamientos profundos del pasado y acciones voluntarias o involuntarias que son de naturaleza contraria. En términos generales la energía a utilizar siempre es el amor y el perdón... primero hacia uno mismo, que es lo más difícil de hacer, y después sobre otros... pero sobre otros no será posible hacerlo si no lo sabemos hacer verdaderamente sobre nosotros. El Amor es el gran disolvente universal.

¿Cuáles son las conclusiones que puedes sacar de tu experiencia y tu realidad actual? Tu misma tienes que aprender a averiguarlas y para ello lo mejor es intentar ver la parte positiva del problema que no se está observando, porque los fuertes deseos (quiero trabajar más) te lo impiden. ¿Cuáles son las posibilidades que se te abren por trabajar menos tiempo? ¿Al disponer de más tiempo no se te está dando oportunidades para cultivar y buscar otros objetivos? ¿Acaso no será que existen cosas más importantes que alcanzar que obtener más ingresos? ¿No será que una parte de ti se dirige hacia otros objetivos y entonces entra en lucha con esa parte de ti que desea trabajar más para ganar más dinero?

Todo esto requiere un cuidadoso examen y al mismo tiempo una gran cantidad de amor sobre ti misma. Estas aprendiendo por medio de la vida. Lo que haces es lo mejor que sabes hacer en cada momento... no tiene sentido juzgarte negativamente. Utiliza el tiempo y la mente de forma positiva enfocándote en todas aquellas actividades positivas que puedas tener la oportunidad de realizar en este momento. Observa cada situación como una oportunidad en lugar de como un impedimento... y examina las causas profundas que anidan en tu interior con la intención de comprenderlas mejor... y aunque sean y parezcan negativas, ámalas porque fueron positivas en algún momento y ahora solo requieren de tu luz y tu amor para ser transmutadas (la luz de tu alma).

Estoy seguro que todo el grupo te proveerá de mayor luz en tu intento, y los resultados que obtengas serán devueltos al grupo como experiencia y crecimiento grupal.

BRVL-----

Me surgen varias dudas.

1. ¿Puede ser que el cerebro no haga bien su función y haya disociación entre la energía mental y la física?
2. ¿Podemos vivir nada más en la energía emocional?
3. ¿Podría ocurrir que sólo generemos pensamientos abstractos?

>>INSTRUCTOR

Intentaré responder a estas preguntas sin extenderme mucho, ya que en las siguientes lecciones se añadirán nuevas comprensiones.

“¿Puede ser que el cerebro no haga bien su función y haya disociación entre la energía mental y la física?” Cuando el cerebro tiene deficiencias, la conexión mente-cuerpo se ve alterada. El cerebro es como un receptor-transmisor de radio. (1) funciona con electricidad por lo que en sí mismo no es nada más que un instrumento que sin vitalidad "eléctrica" es inerte. (2) Aunque las ondas (mente) sigan estando ahí... si el receptor está estropeado la radio no se oirá y si no emite impulsos a través del sistema nervioso no producirá movimiento ni actividad centralizada... sin embargo en estos casos como el estado de "coma" el cuerpo físico se mantiene activo celular y orgánicamente porque cada célula y cada órgano mantiene su cuota de vitalidad particular.

“¿Podemos vivir nada más en la energía emocional?” Cuando la persona desencarna y pierde la primera capa (física-eterica) el alma sigue encarnada en un cuerpo (mental-astral) siendo el astral el vehículo más denso. Estas son las experiencias que se relatan en relación con "fantasmas" o "espíritus" u otras entidades que habitan este plano. Este es un estado intermedio más o menos largo antes de que se desintegre la capa astral y solo quede el alma envuelta en el campo mental. Al final también pierde esta capa y el alma entonces comienza a construir un nuevo cuerpo mental y tras este se construye un nuevo cuerpo emocional y un nuevo cuerpo físico que sale a la luz en el embrión.

¿Podría ocurrir que sólo generemos pensamientos abstractos? Podríamos decir que el ser humano no puede generar o crear pensamientos abstractos (ideales). Estos arquetipos ya existen y forman parte de lo que podríamos llamar el plano divino... Solo pueden ser creado por entidades de mayor nivel (nuestro logos planetario o en algunos contextos).

El ser humano, tiene la capacidad, de acuerdo con el grado de evolución de su aparato receptor, de contactar con estos ideales o arquetipos y darles forma con sustancia mental concreta (pensamientos) y es a partir de estos

pensamientos en su movimiento de descenso o precipitación que la realidad emocional y física construye formas que son las que constituyen estos mundos. Las personas más evolucionadas mantienen un contacto más estrecho con el mundo abstracto de los ideales y por tanto se ve atraído hacia ellos y los puede materializar (más o menos bien de acuerdo con su experiencia) en su vida. Las personas menos evolucionadas no contactan ni se relacionan con estos planos y por tanto no creen en los ideales "porque no los ven". Por eso "el que Ve" no debería juzgar de forma negativa "al que no Ve".

YDHR-----

Estudiando tu clase caigo en cuenta al analizar un pensamiento negativo que ha condicionado toda mi vida desde mi niñez hasta la actualidad, el cual me ha hecho mucho daño en mi forma de ser y la forma de ver a los demás y mal interpretar sus intenciones hacia mí. Mi pregunta es: como revierto este pensamiento para que sumerja en mi la verdadera Yadira q ha estado escondida y tapizada por este pensamiento.?

>>INSTRUCTOR

TU eres el Alma que encarna una y otra vez, adquiriendo experiencia en cada una de ellas. El Alma evoluciona dentro de la forma, vida a vida, y este proceso es un proceso lento, pero seguro.

No hay fórmulas rápidas que puedan saltarse las reglas de la evolución.

En cada una de nuestras vidas tenemos que aprender (a la fuerza al principio... debido a los efectos del karma latente, y por disciplina y voluntad después) a manejar y transmutar todas aquellas formas de pensamiento negativas de las que nos hemos envuelto en el pasado o en el presente. Esto es lo que estamos intentando aprender a reconocer en este curso inicial.

Por lo pronto te diré que vayas practicando los ejercicios de cada lección y observando sus efectos y resultados sobre tu conciencia. Al final del curso podrás tener una idea más amplia.

V
EL PODER DEL BIEN

Esfera de influencia

De momento, si has seguido las sugerencias de las lecciones anteriores, te habrás dado cuenta de que tu entorno ejerce una gran influencia sobre ti, y no toda esta influencia puede llamarse buena desde tu punto de vista. Dudo que hayas considerado de cerca el entero entorno incluyendo Internet, la televisión, los periódicos, la comunidad en la que vives, etc., etc., y así es como debería ser, porque tu entorno inmediato se refiere solo a tu esfera de influencia. Por ejemplo, en la medida en que los demás te influyen, también influyes sobre ellos, y aquellos a los que alcanzas más fácilmente decimos que están dentro de tu esfera de influencia. Tu esfera de influencia es aquella que te influye a ti y a la que tu influyes. Las noticias de los medios de comunicación influyen en ti, pero tú no influyes en ellas, por lo que ahora no lo consideramos nuestra esfera de influencia. Tu esfera de influencia está en esos entornos donde te mueves cotidianamente. Tu familia, tus vecinos, la comunidad donde vives, tus amigos, tu ambiente de trabajo, los entornos donde realizas actividades de cualquier tipo etc.

¿Qué clase de influencia ejerces dentro de esta esfera? Es importante de comenzar a hacernos preguntas sinceras sobre esto. Podéis entender y decir con absoluta conciencia que cada uno de vosotros se encuentra influido o determinado por el entorno, pero sin embargo no tenéis la costumbre de pensar a la inversa, pensar que cada uno de vosotros forma parte y está creando y participando de la condición del entorno, y es responsable de su parte de influencia dentro del entorno donde vive. Por eso es necesario preguntarse con absoluta sinceridad: ¿Qué clase de influencia ejerzo sobre los demás? Es una buena pregunta para hacerse porque habitualmente pensamos en lo negativo que es el entorno y lo que nos determina, pero no pensamos en nuestra responsabilidad en ello, en qué grado de responsabilidad tenemos con lo que decimos, pensamos y hacemos y la influencia que tiene esto sobre los demás. El Entorno y nosotros, estamos unidos en una relación de ida y de vuelta, y como estamos intentando

hacernos más conscientes de esta relación, debemos aceptar también nuestra responsabilidad con el entorno. El entorno no será consciente de su responsabilidad sobre nosotros, pero si queremos empezar a controlar algo, deberemos preguntarnos ¿Cómo afecto yo a los demás? ¿Es constructivo mi influjo? ¿Se trata de un poder para el bien? Eso por supuesto dependerá de la manera en que reacciones a los demás, de si eres positivo o negativo, y con qué grado de determinación o fuerza de voluntad ejerces tu influencia.

Ahora consideremos lo que queremos decir por un pensamiento negativo. Un pensamiento negativo es siempre de rechazo. Como consecuencia de que todo pensamiento genera una reacción emocional de similar frecuencia, y que la reacción emocional es la que se propaga sobre el entorno donde te encuentras, entonces ¿Cómo debemos entender una emoción negativa?

Relaciones emocionales

Lo primero es entender que las emociones son relaciones, y su objetivo es relacionar, establecer conexiones. Ya pueden ser relaciones verticales entre mente y cuerpo, o las horizontales entre las diferentes unidades humanas. Esta segunda relación horizontal es a la que nos referimos ahora.

Los lazos emocionales son los canales que sirven para las corrientes de fuerza circulen y asocien a las unidades humanas unas con otras. Es algo parecido al proceso mediante el cual las neuronas se unen entre sí para formar organismos relacionados que utilizan campos de fuerza, por donde puede circular la energía que permite manifestar conciencia. Como las emociones son relaciones entre campos, puede verse claramente como la fuerza puede circular de dentro a fuera o de fuera a dentro.

Recibimos energía desde los puntos con los estamos asociados y al mismo tiempo emitimos a hacia ellos. Todas las relaciones emocionales se expresan de forma magnética y polarizada: “atracción-repulsión”.

Ahora estamos en disposición de ver que las emociones positivas son las que atraen, y esto lo interpretamos como amor emocional, y este amor es lo que permite establecer un lazo y mantener un flujo constante de energía y fuerza a través de dos unidades de energía conectadas. Sin embargo, las emociones negativas son las que cortan el flujo de corriente entre dos puntos, generan bloqueos, retenciones y finalmente son capaces de cortar definitivamente los vínculos establecidos.

Si el propósito evolutivo es el de unificar las pequeñas unidades de energía y conciencia humanas, que se conciben como separadas, hasta alcanzar un organismo más amplio, interconectado y autoconsciente llamado Humanidad, entonces la cualidad de las emociones debe ser atractiva y positiva para cumplir con este propósito. Por tanto, la cualidad del amor es necesaria e imprescindible, por su necesidad y utilidad... y no nos dejemos engañar por las experiencias agradables que provocan en nuestros sentidos. De la misma manera comprendemos que las emociones negativas que bloquean retienen y cortan los lazos de comunicación, se convierten en acciones que se oponen al propósito divino de la evolución humana.

Relación básica de hermandad

Si odias algo o a alguien, está negando a esa cosa o persona el derecho a tu amor, a que la energía fluya entre ambos, y violando así la relación necesaria ambos. La relación básica entre dos personas cualesquiera es de Hermandad, que es flujo constante, y se caracteriza por el Amor. Todo el mundo tiene el Derecho Divino a tu amor, porque todos los hombres son tus hermanos. No tiene la menor importancia como se manifieste la relación en el mundo externo. Puede ser tu hermano de sangre, un amigo,

marido, o incluso un enemigo, pero detrás de la relación superficial todos son en verdad tus hermanos y tienen el derecho a tu amor. Negar ese amor es oponerse al propósito divino y lleva desequilibrio a todos los órdenes de tu vida. Negar el amor es negar la relación de Hermandad. Las emociones y pensamientos positivos generan salud en lo físico, armonía en las emociones y claridad en lo mental, mientras el rechazo produce enfermedad en el físico, miedo en lo emocional y ofuscación en lo mental.

No podemos establecer nuestras relaciones ni realizar juicios, en función de los roles de las personas que nos encontramos en la vida. Sean lo que sean respecto a nosotros, la relación básica siempre debería ser de hermandad. Esto es más fácil de ver con las personas que consideramos nuestros enemigos. Y eso lo podremos hacer más fácilmente cuando elevamos nuestro amor a niveles más altos relacionados con la frecuencia del alma. El esfuerzo de unificación nos eleva. Desde arriba podemos comprender mejor esta relación. Mientras seamos y nos comportemos como unidades reactivas, no podremos hacerlo, porque nuestras emociones responderán automáticamente a las relaciones de los otros. Si nos aman, amamos, si nos odian, odiamos, y así, dentro de este círculo vicioso, de acciones y reacciones no puede construirse una verdadera realidad espiritual basada en las relaciones de hermandad entre todos los hombres.

Deberíamos intentar comenzar entendiendo que todos nos movemos, en mayor o menor grado, reaccionando emocionalmente al entorno y sin haber aprendido todavía a cambiar esta respuesta inconsciente, porque no hemos alcanzado la comprensión necesaria para poder hacerlo. El camino espiritual comienza cuando intentamos dejar de ser esclavos de estas reacciones y comenzamos a ejercer una acción consciente y positiva sobre nuestro entorno utilizando nuestra voluntad.

Aceptación

Si no te gusta una situación, estás negando tu propio crecimiento. Si no aceptamos algo, NOS estamos negando a un proceso de unión y hermandad, que es lo que nos hace crecer hacia una unidad de conciencia mayor. Crecemos desde la perspectiva del alma moviéndonos hacia la Unidad o unificación, mientras que, desde la perspectiva egoísta del Yo, crecemos mediante la separación o individualización.

Dentro de cada situación existe una lección que es valiosa para ti. Cualquier situación que vivimos nos permite experimentar y esto es crecer en conciencia. Recuerda, te has ganado, en cierta manera, todo lo que te sucede, sea agradable o desagradable. Porque nosotros hemos causado esa realidad con nuestras acciones y pensamientos anteriores. Nosotros somos la causa de todo lo que nos pasa y los efectos que recibimos nos sirven para evaluar nuestras acciones y modificarlas y ponerlas de acuerdo con la intención divina, que es el propósito para el fuimos creados.

Cuando una situación es desagradable, date cuenta de que contiene en si una lección necesaria. La experiencia es el Gran Maestro y una de las leyes divinas. “experimentamos aquello que creamos”.

Esto es lo que vivimos primero y luego lo experimentamos y se convierte en una rueda que evoluciona, vuelta a vuelta, lentamente, inconscientemente. Esta es la rueda del karma. Causa y Efecto, una detrás de otra, hasta que alcanzamos un nivel de conciencia que nos permite darnos cuenta de que esta rueda la podemos cambiar con nuestra acción voluntaria.

Cambiando las causas

Lo que no podemos es depositar fuera de nosotros la causa de nuestras experiencias. Esto es erróneo. Podríamos pensar “yo vivo mal porque mi

entorno es negativo, y por eso voy a cambiar a un entorno más positivo” esto está bien...al cambiar a otro entorno evidentemente vamos a recibir otro tipo de influencia que nos va a generar una reacción más positiva y agradable, y hasta aquí esa será la nueva respuesta. Bien. Pero nosotros seguiremos siendo un elemento de reacción al entorno y no nos hemos convertido ni en creadores ni en directores de nuestra respuesta. No se trata del tipo de entorno, ni de sentirse mejor o peor en un entorno determinado. No. Esta no es la solución verdadera, aunque se convierte habitualmente en una salida, una salida inconsciente, porque es la única salida que se puede comprender. Cambiando el entorno cambiamos nuestras reacciones momentáneas, nuestras sensaciones, pero no cambiamos nuestros patrones, y esto no nos hace dueños de nuestro destino. Peor todavía, aunque parezca mentira nos vuelva a hacer esclavos, y además más esclavos todavía que antes, de un nuevo entorno más agradable. Cuando cambie este entorno, y cambiará en algún momento, nuestra experiencia será todavía más crítica y desagradable, y si volvemos a huir la rueda seguirá girando, llevándonos hacia crisis cada vez más profundas. Y esto sucederá hasta que alcanzamos la conciencia que nos permite enfrentar con conciencia las situaciones, cambiando internamente en lugar de externamente. Cuando cambiamos nuestras reacciones a las situaciones, las situaciones dejan de tener poder sobre nosotros. Nos encontremos donde nos encontremos, experimentaremos aquellos que hayamos decidido experimentar voluntariamente, porque hemos modificado nuestros patrones de reacción para que actúen de una forma determinada. Esto es un Plan.

Aprende a amar la situación porque es una lección, y capta su Verdad. Tan pronto como comprendas la lección que esa experiencia desagradable entraña para ti, la situación dejará de manifestarse. Aquí reside la solución a la rueda de experiencias negativas que se repiten inconscientemente a lo largo de la vida. Cuando se cambia el rechazo a una situación – que es lo

que causa las repeticiones – cuando nos enfrentamos a ello y lo aceptamos verdaderamente, entonces nos liberamos de ello.

Volviéndose positivos

Para convertirte en un poder para el bien en tu entorno, debes hacerte Positivo con respecto al mismo. Esto significa que no hace que reacciones de manera negativa. No odias, envidias, temes, etc., sino más bien amas a todos y a todo a tu alrededor.

Si conoces a alguien que está lleno de resentimiento, ¿cómo puedes ayudar a esa persona? No puedes hacerlo enfadándote con sus quejas, estando de acuerdo con su resentimiento, evitándolo o criticándolo. Esto es lo que por lo general se hace. No puedes hacerlo de esta manera, porque así no le está ayudando a él ni a ti mismo.

Si te enfadas con sus quejas o le críticas, estás proyectando sobre él tu propia negatividad, con lo que tu reacción es negativa y produces en el otro una mayor negatividad todavía. Si estás de acuerdo con su resentimiento, estás afirmando lo negativo que hay en él y automáticamente estás haciendo esta misma negatividad tuya. Apoyar lo negativo es participar de esa negación aumentando su energía con la negatividad propia. Si tratas de evitar a la persona, aunque parezca la mejor solución, no deja de ser una medida incompleta. Tú no estás transmutando la respuesta negativa que produce en ti y por ello te retiras, con lo que tampoco ayudas a transmutar la respuesta en el otro. Aumentas su sentido de soledad, que a la larga le servirá para cambiar, pero tu acción no es una ayuda inmediata hacia el otro.

La solución más correcta estriba en darte cuenta de que en su corazón, como en el de todos los seres humanos, existe el bien, y que el reconocimiento y la concentración sobre ese bien lo evocará. Busca y encuentra ese bien y luego vierte tu amor sobre él. Atrae con amor al Amor

y al bien que tú sabes que hay ahí. Esto se realiza utilizando la capacidad magnética del amor, evocándolo con intención y propósito, más allá de tu propia reacción. Esto creará un flujo de energía positiva a lo largo del canal de vuestra conexión, aunque en la respuesta aparente de la otra persona no se perciba. Recuerda, no lo estás haciendo para que te sonría ni agradezca, lo estás haciendo para establecer la correcta relación con él, y colaborar con el plan divino... y si esta acción es llevada a la conciencia del otro, te sonreirá, pero si no lo es, no debes preocuparte, porque tú estás realizando la parte que te corresponde del Plan y de este modo no solo le estás ayudando a él, sino estás ayudando a la humanidad entera.

Comprende que dentro de la mente de todos los hombres existe inteligencia. La mente es por naturaleza inteligente; y si no lo parece, es porque no ha sido influenciada para funcionar de manera inteligente. Nadie es 'tonto' por naturaleza. En algunos casos el cerebro puede haber sido dañado y en ese caso la mente es incapaz de impresionar el cerebro con pensamiento inteligente, pero en la mayoría de los casos es simplemente una falta de correcto entrenamiento que hace que la persona parezca sin sentido común porque su mente ha sido influenciada para captar pensamiento ininteligibles o irracionales, y sus emociones se han pervertido debido a la negación de amor de los que le rodean.

Todos los casos de inestabilidad mental pueden vistos en retrospectiva como una gran necesidad de amor.

Para establecer la correcta relación con esa persona, date cuenta de que debajo de todos los resentimientos externos es un hijo de Dios y por lo tanto Bueno. Date cuenta de que experimenta resentimiento porque no entiende y porque anhela alguien que le ame. A menudo el mismo ha inhibido su propio amor natural sin saber cómo, y está tan deseoso de amar como de ser amado. Aún si no entiende, es inteligente por naturaleza y tiene la capacidad de comprender.

Entendiendo todo esto, lleva a tu hermano a tu corazón, amándole porque es tu hermano. Al mismo tiempo emite hacia él la comprensión que necesita para elevarse por encima de sus resentimientos.

PRÁCTICA SEMANAL

Gradualmente esfuérzate en volverte positivo a las condiciones que te rodean, una por una, intentando alcanzar una correcta relación de hermandad con todas las personas dentro de tu esfera de influencia. (por ahora esto solo requiere atención, voluntad y también intención consciente. Este es un ejercicio que podemos realizar día a día y hora a hora sobre el entorno donde nos encontremos en cada momento. Necesitaremos utilizar la concentración, para intentar recordarlo, y también la voluntad para enfrentar las aparentes divergencias o rechazos que percibamos de ese entorno. Esto es algo así como intentar ofrecer una verdadera y sincera sonrisa a todos en todo momento.

Sin embargo, de modo particular os animo a realizar otro ejercicio más específico relacionado directamente con el texto de la lección:

- 1.- Identifica y selecciona a una persona que te produzca reacciones habituales de rechazo y que se encuentre en tu entorno inmediato, y con quien vayas a tener que relacionarte durante la semana.
- 2.- Esta persona se convertirá en el sujeto de tu acción planificada consciente y voluntariamente.
- 3.- Mientras tengas que relacionarte con esta persona durante la semana, enfoca la conciencia en su interior, en su alma, en el bien que ES en sí mismo, y no te centres en absoluto en su expresión, ni lo que dice ni hace... ni tampoco te centres en tu respuesta emocional automática que

necesariamente saldrá a la luz al principio de dicho contacto. Ofrécele lo mejor de ti, lo que necesite o lo que te pida, exprésale buena voluntad y amor en tus gestos, en tus palabras, en tus actos... etc. Sigo diciendo que esto tienes que hacerlo utilizando la voluntad y no dejarte llevar por tu mecanismo automático de respuesta.

4.- No se trata de hacer un esfuerzo emocional, por ejemplo, hacer surgir un rayo de amor desde vuestras emociones...no se trata de esto en absoluto, porque no se puede amar directamente aplicando la voluntad a la respuesta emocional. Más bien estáis enfocados en la mente, el amor tiene que venir del grado de comprensión que podáis aplicar, por eso se trata de intentar comprender que la persona que está delante de vosotros es una Alma divina como vosotros, pero que no ha aprendido todavía a utilizar su instrumento y personalidad en beneficio de todos, y por tanto no sabe expresar amor, aunque en sí mismo es todo amor. Con esta idea clara sobre él y también con la idea clara de lo que estáis poniendo en marcha voluntariamente, actuad de la mejor forma posible.

5.- Piensa internamente “esto no lo hago para sentirme bien” y tampoco lo hago para que “la otra persona se sienta bien”. El objetivo no es la experiencia mía ni suya, el objetivo es enfocarnos en la acción correcta desde una perspectiva superior y que habéis decidido hacerlo porque es la única forma de construir un mundo mejor.

6.- Cuánto más intención, aspiración y devoción pongáis en movimiento, más fácil será realizar este trabajo y más os olvidéis de vosotros mismos y del otro como personalidades.

7.- Consejo... cuando hagáis esto, intentad poner vuestro centro de gravedad, la ubicación de vuestra conciencia, en el centro AJNA, en el mismo sitio donde nos situamos en las meditaciones. Intentando observar

la escena desde ese punto e intentando y decidiendo cada movimiento y acción desde ese punto.

Con este ejercicio podréis calibrar, en parte, la cualidad de vuestras motivaciones.

EXPERIENCIAS SEMANALES

BRVL-----

Esta lección ha sido la más difícil para mí. Para no perder “mis” costumbres comencé haciéndome preguntas sobre la lección, por ejemplo, ¿qué ocurre si ante una manifestación de amor, como puede ser una sonrisa, la persona se siente agredida?

En la página 18 se nos dice: *Te has ganado en cierta manera todo lo que te sucede.* Y mi resorte salta de nuevo con otra pregunta: ¿Qué pasa con las violaciones, maltratos, humillaciones a los niños? ¿Cómo un niño se va a ganarse esas experiencias? Sólo me cabe una respuesta y es que esas experiencias estén equilibrando acciones de otras vidas pasadas.

Con los ejercicios descubro que me es más sencillo enviar, sentir amor por el grupo, por la Hermandad en términos más abstractos, que sentir verdadero amor por algunos de mis hermanos (en el sentido amplio de la palabra) aquí en la tierra, es decir, lo difícil es sentir ese amor incondicional hacia todas las personas con las que me relaciono.

La lección también nos dice: *“Cuando cambiamos nuestras reacciones a las situaciones, las situaciones dejan de tener poder sobre nosotros. Tan pronto comprenda la lección, la situación dejará de manifestarse”.* Entiendo lo que quiere decir, pero me vuelvo a plantear preguntar que me llevan a la conclusión de no es suficiente enviar Amor en sentido abstracto, sino que tengo también que comprender. Aceptar no es lo mismo que comprender. Y enfrentar tampoco es analizar todo pormenorizadamente bajo mi prisma.

Y de nuevo en la página 19, las preguntas automáticas:

1. Se nos dice que *Evitar, Alejar, no es la respuesta*. ¿Eso quiere decir que me tengo que exponer?

2. *Si el Amor es llevado a la conciencia del otro te sonreirá y si no, no debes preocuparte*. ¿Y si no es llevado el Amor a la conciencia del otro, si no soy capaz de hacerlo?

Creo que podéis imaginar cómo me sentía ante mi avalancha de preguntas. A veces siento que me estoy volviendo loca. No he respondido una pregunta y ya tengo 3 más. He descubierto que mi mente siempre está haciéndose preguntas una tras otra. Siempre quiero más. Quizás para vosotros fue muy claro desde mis primeros comentarios.

Como contrapunto a tanta actividad mental, el lunes a primera hora de la mañana mi cuerpo empezó a detectar emociones desagradables. Me di cuenta de que no eran más y así lo constaté con la persona que me vino a la mente. Al día siguiente fui capaz de identificar en mi cuerpo una de las “molestias” con las que trabajé en la primera lección. Y a partir de ahí, en mi mente comenzaron a resonar las palabras de nuestro instructor, de que este curso es para vivirlo, para experimentarlo, que no se trata de adquirir conocimientos sin más. Me puse manos a la obra y le pedí a mi mente que parara a la vez que me di permiso para hacerlo. De alguna forma me he relajado, se ha ido la ansiedad por querer tener todas las respuestas y además han dejado de aparecer más preguntas. Por el contrario, hoy viernes han surgido bonitas sincronías en mi vida en forma de textos llegados “de casualidad” hablando de los 3 tipos de energía (mental-emocional-física) así como de conciencia grupal.

Respecto a la persona que elegí de mi entorno para llevar a cabo el ejercicio, decir que he conseguido no reaccionar y sí sentir mucho amor. Ojalá con cada persona que elija me ocurra igual.

>>INSTRUCTOR

"Sólo me cabe una respuesta y es que esas experiencias estén equilibrando acciones de otras vidas pasadas." Efectivamente.

"me llevan a la conclusión de no es suficiente enviar Amor en sentido abstracto, sino que tengo también que comprender. Aceptar no es lo mismo que comprender" Normalmente se interpreta el amor como una reacción (más que una acción) en el campo emocional y que está asociado a la actividad del centro "plexo solar" o del centro "cardíaco". Pero no se trata de hacer un esfuerzo emocional que sale del estómago, ni siquiera del corazón por amar a otro... Amar es una actividad natural que fluye automáticamente sin esfuerzo (a nivel emocional) cuando la mente se encuentra en paz y sabiduría. Yo pediría que se reflexionase sobre aceptar y comprender... Cuando no se comprende algo es imposible aceptarlo... si se diera aceptación sin comprensión sería resignación u otro aspecto... todo menos aceptación. La aceptación es una forma de comprensión. Cuando comprendes a alguien le aceptas... si verdaderamente le comprendes. La falta de entendimiento es la causa del odio, el recelo, la lucha y la guerra. El entendimiento y la comprensión conllevan directamente un estado de hermandad, y este estado se manifiesta como una actividad amorosa (emisión continuada de amor a través del campo emocional).

"lo difícil es sentir ese amor incondicional hacia todas las personas con las que me relaciono" Este estado solo se puede conseguir desde el previo reconocimiento de la hermandad en niveles mentales y en alineamiento con el alma. Una personalidad (una forma) no puede asociarse como personalidad ni fusionarse con el resto de personalidades porque cada personalidad es una forma que manifiesta un tono y un color por así decirlo... y cada color tiene su opuesto y su complementario... Cuando estamos enfocados e identificados como formas personales no podemos establecer correctas relaciones con todos. El trabajo es elevarse y enfocarse en la mente y desde allí enfocarse en el alma... porque el alma viene a

representar la luz blanca (esencia de todas las formas) que todos los seres humanos comparten en absoluta hermandad (se quiera o no se quiera). Los ejercicios que estamos realizando tienen como objetivo despertar a muchos aspectos a los que estamos dormidos, comprender como operan ciertas leyes, sobre todo en el campo emocional, y como las reacciones automáticas condicionan toda la vida de una persona. Las experiencias obtenidas en los ejercicios producen grandes avances. y estos avances son necesarios antes de alcanzar estados más avanzados. Es obvio que ahora no estamos preparados todavía para practicar el desapego, la aceptación y el amor incondicional. Paso a paso avanzamos en la dirección correcta, pero son necesarias muchas experiencias y muchas transformaciones por el camino.

"¿Eso quiere decir que me tengo que exponer?" Quizás deberíamos ver el término exponer de otro modo. Nuestra vida es un aprendizaje y estamos realizando un curso evolutivo...Para obtener nuestro título y nuestra maestría tenemos que demostrar que podemos dominar todas las técnicas, y esa demostración se realiza en cada "examen". Cada vez que surge una circunstancia que no dominamos nos encontramos con un problema, una persona, una situación..."un examen". Lo primero que debemos considerar es que somos libres y debemos ser completamente libres de elegir. ¿Qué debemos elegir? Si nos examinamos (exponemos) ahora, o si dejamos esta prueba para más adelante...Esta es nuestra elección y nadie debería exponerse o examinarse por indicaciones de otro ni de forma precipitada o forzada. Lo que está claro es que hasta que no pasemos esta prueba, no podremos avanzar más lejos y estaremos limitados en esa dirección concreta... Necesitaremos repasar y practicar más (más experiencias problemáticas) hasta que demostremos que esa prueba ya no puede apartarnos de nuestro camino.

" ¿Y si no es llevado el Amor a la conciencia del otro, si no soy capaz de hacerlo?"
Si te dispones a ello, el amor es siempre llevado a la "conciencia del otro", lo que no quiere decir que sea correctamente interpretado por el otro... No se trata de obtener respuesta en el acto amoroso. sino se trata de enviar amor y comprensión con una correcta conducta. Debemos aprender a amar como lo hace el Sol... emitiendo su luz y su amor sobre todo su sistema constante y permanentemente, sin esperar nada a cambio. Esta actitud no cambia dependiendo de la respuesta de cada planeta... Nosotros habitualmente amamos desde el punto de vista terrestre (si es de día agradecemos la luz y el amor, pero cuando es de noche dejamos de sentir ese amor), en ambos casos no amamos activamente, sino que recibimos el amor (pasivamente) ... y como contrapartida o respuesta nos alegramos y bendecimos cuando recibimos, pero exigimos y nos apenamos cuando no recibimos. Este ejemplo sirve muy bien para identificar el amor cuando es entendido como una causa activa o cuando es entendido como una respuesta pasiva. El que actúa no se involucra con los efectos, el que recibe se hace dependiente y reactivo y por tanto esclavo de la fuente ajena a él mismo.

"decir que he conseguido no reaccionar y sí sentir mucho amor. Ojalá con cada persona que elija me ocurra igual." Cuánta más luz y comprensión más amor activo y menos reactivo. Cada intento y experiencia traerá un poco más de luz, aunque a primera vista no se vea.

SLHR-----

La lección de esta semana me ha parecido sensacional; son, en cierta medida, las respuestas prácticas que buscaba desde hace tiempo. La teoría de que hay que subir la vibración y de que todo es perfecto y necesario para un fin superior la entendía como concepto, pero no sabía muy bien cómo aplicarlo y cómo conseguirlo. Esto no quiere decir, que ya lo tenga, pero sí creo saber cómo hay que actuar para ello.

Me ha sido fácil la elección de la persona objeto del ejercicio y durante toda la semana he intentado ser consciente de todas las situaciones que se han

dado y que no han sido pocas. En alguna, se me ha escapado la respuesta automática e inconsciente, pero en otras, he sido capaz de utilizar la “buena voluntad”, he visualizado un alma como la mía aprendiendo como yo, resultó ser complicado cuando me sentí “atacada”, porque en mi estómago quería crecer el malestar, al final conseguí dar la vuelta a la situación, y sentirme orgullosa por mi respuesta a la misma. Quiero “aprender a amar la situación” como dice la lección, pero a veces me cuesta un poquito; eso sí, la voluntad y la determinación la tengo. Cuando, como comentaba en otra lección, mis expectativas son menores hacia las personas, entonces me funciona lo de la obra de teatro para comprenderlas. Cuando los sentimientos están ligados a las situaciones me cuesta deshacer el enredo y aceptar determinadas cosas. Supongo que a lo largo de otras vidas me he hecho correspondiente con ello y espero trascenderlo en ésta.

Quiero ser cien por cien positiva en todas las situaciones, y buscar el bien en todos los seres humanos sin excepción, me queda tarea por delante, trabajaré.

Las meditaciones me ayudan mucho y, como ya os he expresado con anterioridad, os siento como unidad.

Ánimo a todos, ojalá contéis toda vuestra experiencia, seguro que sería de gran ayuda para poder ver otros puntos de vista y otras situaciones.

>>INSTRUCTOR

"Quiero “aprender a amar la situación” como dice la lección, pero a veces me cuesta un poquito; eso sí, la voluntad y la determinación la tengo." Pues con voluntad y determinación todas las pruebas aparentemente difíciles se desvanecen. En algún texto antiguo se comenta que el cielo no llega, sino que se conquista, y para conquistarlo son necesarias justamente estas dos cualidades que mencionas.

Quiero ser cien por cien positiva en todas las situaciones, y buscar el bien en todos los seres humanos sin excepción, me queda tarea por delante, trabajaré. Esta es la posición del aspirante que decide con determinación el lugar al que se dirige...
Bienvenida al sendero.

LNHR-----

Siento haber estado ausente estos días, os he leído y pensaba en el grupo. Sentí después de la lección tres que no avanzaba, que todos mis propósitos de cambio se iban al garete a la primera de cambio y pensé que sería mejor esperar a tener "resultados" que compartir para compartirlos. He descubierto como, casi compulsivamente, cambio las situaciones positivas en negativas. He observado, aunque vivo lejos de mi familia desde hace tiempo, que los patrones mentales han sido de negatividad y miedo y como mis hermanos y yo los hemos heredado.

He entendido que hay un sentimiento de culpabilidad muy grande que hace que cada situación positiva que se crea a mi alrededor y que me haría tener estabilidad financiera o una mayor seguridad la he rechazado sistemáticamente los últimos años como "rebeldía", por orgullo o porque sentía que si me ponía en situaciones límite y salí de ellas significaba que era válida.

Supongo que pensaba y pienso que actuando de manera diferente a lo que yo pensaba que la sociedad espera de mi me rebelaba por los años en los que lo cumplía a rajatabla. Las acciones cambiaron, pero los pensamientos y emociones no y me mortifican de vez en cuando. Intente "despegarme" pero solo lo he hecho a medias y ahora me doy cuenta de cuantas resistencias y el poco autocontrol que tengo y la verdad me ha enfadado mucho estas dos semanas

Ahora me doy cuenta de que en realidad he estado expuesta a esos patrones e influencias, pero ni por asomo han sido tan fuerte y condicionantes como

los que yo me he impuesto. Podía haberlos interpretado de otra forma. Como bien han dicho mis compañeros elegí a mi familia, amigos, compañeros para que me enseñaran y creo que la lección me venía al pelo. He sentido una fuerte resistencia al cambio, no he meditado como antes y ayer di con una rase en un libro que explicaba que una de las señales de esta resistencia son frases del tipo "yo no puedo estar en el camino espiritual porque me enfado" y es gracioso porque esta semana lo repetí varias veces. He sido crítica conmigo misma y con todo el mundo y eso me hace sentir fatal. He descubierto que es un patrón muy arraigado en mi familia.

Respecto a esta lección, a parte de lo anterior, solo comentar que creo que seguía trabajando toda mi negatividad y mis intentos de cambiar las situaciones a positivas no han sido un éxito la verdad...He tenido varias oportunidades, es gracioso como cada semana parece que el Universo sabe por qué lección vamos y nos pone en bandeja el entorno adecuado. Creo que he manejado las situaciones incluso peor que normalmente, pero también he de reconocer que se han magnificado, todo lo que me hace "saltar" se ha dado esta semana en mi casa.

Aunque he escrito lo que he escrito (y no pensaba escribir mucho hoy...) me siento positiva y llena de energía para intentarlo otra vez, me siento apoyada por vosotros y espero que sintáis mi apoyo, especialmente los que estéis pasando por un mal momento.

>>INSTRUCTOR

En tu respuesta dices: *"He descubierto como" "He entendido que..." "Ahora me doy cuenta de que"* Todo esto es un gran avance porque toda esta comprensión ha supuesto más luz en sí misma, y esta luz ha sido capaz de iluminar algunos de los recodos oscuros que anidaban en tu inconsciente. Creo que esto es un gran triunfo y por eso no tiene ningún sentido que seas crítica contigo mismo. Todo lo que te críticas a ti, es lo que después se proyecta

sobre el entorno, y todo lo que te ames y te aceptes es lo que también se proyectará sobre el entorno. Si has alcanzado ciertas comprensiones entonces es seguro que esto se ha reflejado también en tu comportamiento, aunque no seas capaz de reconocerlo a primera vista.

"ahora me doy cuenta de cuantas resistencias y el poco autocontrol que tengo y la verdad me ha enfadado mucho estas dos semanas." Quizá la respuesta este descubrimiento debería ser agradecimiento y alegría en lugar de enfado porque ahora es cuando puedes cambiarlo. Nadie puede cambiar lo que no ve.

"Ahora me doy cuenta de que en realidad he estado expuesta a esos patrones e influencias, pero ni por asomo han sido tan fuerte y condicionantes como los que yo me he impuesto. Podía haberlos interpretado de otra forma." Aquí estas tocando un factor tremendamente importante. Todos hemos estado expuestos y lo estamos y lo seguiremos estando a diferentes influencias. y no podemos evitarlo.... El problema no es eso, el problema es lo que nosotros hacemos con eso. Cuando vemos que somos nosotros mismos los que nos imponemos y nos limitamos, sin excusas, y que ya no podemos culpar a otros, porque hemos alcanzado el completo reconocimiento, es cuando hemos abierto las puertas a la verdadera transformación. Enhorabuena porque esta visión te hará crecer enormemente. Una vez que has dado este paso enorme, esto ya no nos sirve como excusa *"He descubierto que es un patrón muy arraigado en mi familia."* Ahora puedes liberarte a ti y haciendo esto también liberas a tu familia, tengas o no tengas relación directa con ella.

"me siento positiva y llena de energía para intentarlo otra vez, me siento apoyada por vosotros y espero que sintáis mi apoyo" Bienvenido ese positivismo que manifiestan los que luchan por alcanzar la luz. Tu energía es un apoyo para el grupo, tu experiencia supone una lección más de este curso dirigida a todo el grupo, y tu apoyo es correspondido por todo el grupo.

JRRD-----

Buenas tardes grupo, os pido perdón por poner mi comentario tan tarde, mis horarios son muy extensos, yo lo elegí así, pero siento gran alegría cuando me siento con vosotros, releo las lecciones y vuestros comentarios, me están siendo de gran ayuda.

La verdad que cuando leí el ejercicio de esta semana, ¡!!!lo encontré muy difícil porque no encuentro a nadie que me cause rechazo dentro de mi entorno!!!!como mucho alguna molestia, (por favor, no quiero parecer presuntuoso) creo que inconscientemente vengo practicando este ejercicio desde hace tiempo.

Esta semana me propuse hacerlo de forma totalmente consciente, (cierto que paso gran parte del día como un robot, centrado completamente en mi trabajo), cuando alguien con los que me relaciono me causaba alguna molestia, hacia lo que suelo hacer normalmente, mirarle a los ojos y sonreírle. Yo sabía que esta vez no lo hacía por sentirme yo bien, que quizá es un error habitual en mí, pensaba esto es por algo mucho más grande, he debido de tener mucha suerte pues todos me han devuelto la sonrisa. Es cierto que me ocurren tres cosas curiosas, cuando miro a alguien a los ojos le veo su interior y todo se diluye, no he tenido grandes conflictos con nadie nunca.

Dos, a algunas personas las veía como acurrucadas durmiendo, esto se desvanecía pronto y tres, muchas veces oía "eres un alma encarnada encontrando su origen divino", Lo cuento aquí pues en otro entorno.....me dirían que dejase las drogas o algo peor. El único rechazo quizá es conmigo mismo, al repetirse pensamientos negativos del pasado. Lo bueno, que ya tengo identificado el problema, su origen y su solución. Se que no debo ser tan crítico hacia mí, por lo que también me aplico el ejercicio.

Y si es cierto que esta semana tuve un gran regalo en forma de sincronía, como bien dice BRVL no deja de ser una pieza más en este puzle donde todo empieza a encajar perfectamente en mi vida.

Creo que he sido capaz de dar otro paso más en vuestra compañía, no solo no siento odio ni rencor ni nada que se le parezca hacia ni cosa ni persona. Ahora me resulta más fácil ponerle amor al entenderlo como un plan divino establecido, donde cada uno lleva su propio ritmo y es comprensible, nada es negativo, es un gran peso que me quito, no creáis. Solo quiero deciros que, yo no sé vosotros.... pero yo pienso seguir este ejercicio de por vida, no solo colaboro en mejorar mi entorno...es que también me siento mucho mejor...ya he sufrido tontamente.!

No me cansare de daros las gracias por vuestros comentarios y a nuestro instructor por enseñarnos tan valiosas lecciones.

>>INSTRUCTOR

Finalmente, has encontrado el verdadero ejercicio que tú mismo tenías que realizar durante la semana. porque a cada uno se le presenta la oportunidad que necesita en función de su estado y condición actual... A ti se te presentó así: *"sé que no debo ser tan crítico hacia mí, por lo que también me aplico el ejercicio."* *"ahora me resulta más fácil ponerle amor al entenderlo como un plan divino establecido, donde cada uno lleva su propio ritmo y es comprensible, nada es negativo"* Exactamente esto es así... Si amamos la divinidad del plan que engloba todo entonces, tal y como se dijo en el pasado "si amas a Dios" automáticamente debes amar a todas las criaturas que existen dentro de él. ¿Veis como la teoría es fácil? es una ley. Lo difícil es alcanzar ese estado de conciencia de identidad y amor con el "Padre" que anida en todo y en todos. Por lo tanto, la orientación correcta no es (como habitualmente hacemos) intentar amar uno a uno a todos los que nos rodean, para así alcanzar "el amor del Padre", sino orientarnos para alcanzar "El amor al Padre" y así como consigamos esta identificación y amor por la divinidad

que está en todo, así es como amaremos automáticamente a todas las criaturas con las que contactamos. En realidad, y a efectos prácticos solo podemos hacer esto caminando y alternando entre estas dos direcciones, aplicándonos arriba "a Dios" y después abajo "a los otros" y nuevamente arriba y abajo en una espiral creciente.

"y a nuestro instructor por enseñarnos tan valiosas lecciones" Te agradezco este comentario, pero quiero que lleguéis más lejos todavía. Yo solo muestro, donde podéis aprender las lecciones, pero quien os enseña las lecciones es vuestra propia experiencia. No dudéis nunca que el verdadero Maestro está en vuestro interior (por encima de la más alta autoridad externa que podáis encontrar en algún momento) y está deseando aprender y aprender, porque su deseo más profundo es dominar esta realidad material en la que se refleja. Confíad en ello por siempre y para siempre porque nunca abandonará. ni siquiera cuando penséis que "morís" porque él seguirá allí. No critiquéis no desconfiéis de vuestra verdadera identidad porque es con lo que tendréis que lidiar "toda la existencia consciente". Ámate a ti mismo y amarás a Dios y a todas sus criaturas... y creo que verdaderamente vosotros ya presentís este amor.

CSDZ-----

En cuanto la pregunta de cómo influencio a las personas q me rodean. Les cuento que cuando intervengo lo hago de corazón para q sea una intervención sincera y positiva, aunque muchas veces he sentido el impulso de influir para beneficio propio.

Por otro lado, cuando analizo las situaciones q se me han repetido En mi vida, logre ver q tenía una maestra al lado y que tenía q aprender a crecer y a superar esta situación. Q es lo q les había contado q estoy trabajando hace un tiempo.

La convivencia entre los hermanos puede ser difícil, siendo educados con las mismas normas y costumbres. pero cuando tienes q convivir con alguien

al q no conoces y tampoco hay amor de por medio, el día a día y los años de tener esta situación me crearon infelicidad, impotencia, ganas de cambiar de lugar y hasta enfermedad (fotofobia). Entonces busqué ayuda y empecé a trabajar primero en mí. sacando la rabia y el resentimiento, luego en ella. lo hice de corazón, haciendo una lista con lo q me molestaba, con lo q me parecía tan intolerante tan invivible. El primer día la lista fue larga, el segundo día fue más corta y el décimo día solo quedaron dos cosas. Ósea, había cosas que eran mi problema, por qué cada vez q pensaba por que hace o dice X cosa, lo tomaba personal y aunque en muchos momentos si fue personal. Dejo de afectarme, desde que empecé a verla con Amor (cosa complicada al principio) pero las cosas han cambiado para bien porque en esta situación dejé de ser reactiva para ser proactiva. Recibí una respuesta de nuestro instructor que me aclaro algo muy clave en mi trabajo de tolerancia me dijo *"la tolerancia es un mecanismo de comprensión y cuando se comprende entonces se puede aceptar lo que dice el otro"*

>>INSTRUCTOR

"Aunque muchas veces he sentido el impulso de influir para beneficio propio" Gracias por tu sinceridad. Ser sincero con uno mismo y con los otros es un verdadero acto de amor, aunque eso que se exponga pueda parecer negativo...Doblemente amoroso es pues este acto y por tanto sanador.

"Dejo de afectarme, desde que empecé a verla con Amor (cosa complicada al principio) pero las cosas han cambiado para bien. Por q en esta situación deje de ser reactiva para ser proactiva." Esta es la auténtica solución, y es una alegría que tu misma lo hayas llevado a la práctica por medio de la experiencia. Ahora esta sabiduría ya no puede ser sustituida ni borrada de tu conciencia. Ese Amor proactivo como muy bien dices es lo que podemos llamar "Hermandad" y una vez que lo comienzas a practicar con todo y con todos...la luz llega a raudales trayendo amor y felicidad... Gracias por esta gran lección.

PLGM-----

No he sido capaz de hacer el ejercicio de esta semana. Me daba cuenta del ejercicio justo después de haber dejado a mis emociones campar a sus anchas. Seguiré intentándolo, sé que es una asignatura que tengo atragantada desde hace tiempo. Por otro lado, esta semana he podido tomar decisiones que estaba deseando tomar. Me ha ayudado mucho el ver en lo negativo una oportunidad.

NDSR-----

Disculpas por haber estado ausente a veces caído en el error de pensar que sí la experiencia no fue muy positiva no va a ser de mucha ayuda para el grupo... mi mente que parece "la loca de la casa" ha estado bastante activa y cuestionada con los últimos ejercicios... Las meditaciones no se me han dado bien precisamente por esta hiperactividad mental.

¡¡En cuanto al ejercicio debo ser sincera, me cuesta!! Pues lo logro ante los demás, pero no internamente, logró frenar la reacción y no agredir al otro, pero la molestia interior es bien fuerte. Tenía la misma duda de BRVL, cuando dice que sí entonces debemos exponernos. Pues lo que estaba haciendo desde hace un tiempo era no reaccionar ante los demás y mejor evitar el contacto o alejarme, en vez de entrar en discusiones o reclamos, pero igual el resultado no es bueno porque me niego la experiencia y la molestia interna no desaparece y este es mi verdadero reto....

>>INSTRUCTOR

Aunque parezca difícil de entender, las experiencias que relatan los problemas con los que se enfrenta el estudiante en el sendero son de suma importancia para él mismo y para el grupo, puesto que les permite entender mejor las fuerzas que entran en oposición con el propósito y su causa. Nosotros mismos encarnamos ambas fuerzas. El alma espiritual se levanta hacia arriba intentando galvanizar a nuestros cuerpos hacia la acción correcta, hacia el propósito divino, pero las fuerzas inconscientes

adquiridas durante la evolución de las formas (que fueron absolutamente necesarias para llegar donde ahora estamos) entran en oposición con este movimiento ascendente. y entonces el aspirante entra el conflicto clásico descrito en todas las enseñanzas recibidas por los hombres. El aspirante vive el conflicto. Tiene que vivir y aprender a moverse en el conflicto porque es el aspirante quién debe dar la vuelta a la tortilla e invertir el movimiento de descenso y convertirlo en ascenso. Nadie puede hacer esto por nosotros mismos. El trabajo grupal toma una considerable importancia, en este momento y en esta época, porque ahora los hombres están más preparados que nunca para establecer correctos lazos de compañerismo y hermandad, y los grupos pueden ser formados y orientados hacia el progreso espiritual. El grupo nos ayuda enormemente en todos los aspectos porque no solo provee de fuerza en los momentos bajos, sino que proporciona la luz y el amor necesarios para sobreponerse a esta lucha con mejores recursos, y evitar el frecuente desequilibrio que hace que muchos abandonen por falta de fuerzas y por exceso de autocrítica. No somos santos ni somos maestros, y por lo tanto no tenemos esa responsabilidad todavía. Nuestra responsabilidad ahora no es ser perfectos ni siquiera la de saber controlar nuestro instrumento. Nuestra responsabilidad ahora es practicar y observar, ver lo que sucede dentro y fuera, aprender de nuestras respuestas y hacer pequeños intentos o experimentos con la realidad que nos rodea. Se puede decir que nuestro trabajo es experimentar, quizás el dolor y la decepción (a las que estamos tan acostumbrados) y lograr entender sus causas, y esto precede en mucho a que podamos comenzar a transformarlo.

Tus respuestas son igualmente necesarias e imprescindibles para el grupo. No tengas miedo de la negatividad, porque nuestro trabajo (el trabajo del alma) está relacionado con transmutar esta negatividad que hay en toda nuestra realidad aparente.

>>BRVL

NDSR tu identificación con la pregunta si tenemos que alejarnos, que he leído hoy, me ha ayudado. ¿Recordáis la lección 1? Había que elegir 2 molestias. El domingo tuve que enfrentarme a una de ellas. La había estado rehuyendo. La experiencia del domingo me sorprende a mí misma. Vi a otra persona, mejor dicho, la sentí, desde otra perspectiva. Al no existir ya rabia en mí, observe tristeza y miedo en sus ojos. Sentí compasión. Gracias al grupo. Nunca pensé que realmente el cambio pudiera ser tan rápido.

JVGT-----

Estoy tratando de ponerme al día con los comentarios, pues he hecho las meditaciones y leído las lecciones, pero sin el tiempo adecuado para sentarme a escribir.

Respecto a la L4, nada quisiera más que desarrollar al máximo mi creatividad; me gusta llenarme de información y percepciones, a su vez también quisiera tener el tino para que cuando estas salgan convertidas en pensamientos, palabras o acciones, sean las adecuadas, las más constructivas y verdaderamente renovadoras y creativas. No siempre es así, según lo juzga mi pequeño juez interno, que a veces es duro, pero en ocasiones no se equivoca cuando me sorprende lucubrando pensamientos torpes, sin oficio, o recurrentes, sobre situaciones del pasado que creo ya resueltas y que vuelven y aparecen como de la nada. En estos casos y a raíz del ejercicio de recapacitar sobre el tipo de pensamientos que me abordan, me llama mucho la atención el hecho de hacerlos conscientes, ponerlos en frente y ahí mismo quitarles valor si es que considero que no lo tienen (espero que esté en lo correcto), o les doy un lugar, un origen, un cause (si logro hilar más fino). En todo caso, y para reflexionar sobre la L5, he tratado de establecer como política el no albergar pensamientos negativos, exorcizándolos inmediatamente en lo posible) no profundizar en comentarios grupales en contra de ninguna persona (las habladurías

inoficiosas), en cuanto a esto me parece que las lecciones apuntan a valores realmente provechosos para nosotros que estamos inquietos con este tema, y que nos pueden llevar a ser luz, adquirir serenidad y una visión más enriquecedora de la vida.

Aún no los he perdido de vista, he ido más lento, pero espero no caerme de la barca.

>>INSTRUCTOR

Todas ellas sirven para equilibrar la balanza y para enfocar hacia el objetivo propuesto. Todos nosotros buscamos lo mismo, pero cada uno dispone de un instrumento diferente... afinemos los instrumentos... y la orquesta dará luz una sinfonía transformadora y trascendente en todos y cada uno. En cualquier caso, el sonido "debe hacerse consciente" para que pueda ser escuchado, dentro y fuera de nuestros límites... si es que hay un fuera.

Ahora te propongo una nueva reflexión sobre esto: *"establecer como política el no albergar pensamientos negativos, exorcizándolos inmediatamente en lo posible"*

Cada pensamiento (positivo o negativo) cuando tiene forma concreta (que es a lo que llamamos habitualmente pensamientos) es en sí mismo un efecto. Cuando intentamos combatir o modificar los efectos, podemos poner en movimientos fuerzas "exorcizar" que modifican el impacto del efecto y su apariencia externa... pero esto no modifica su causa y por ello se volverán a dar una y otra vez. Lo mismo que cuando nos duele la cabeza y tomamos una aspirina. En todo caso la inhibición puede ser mejor (en los efectos) que la manifestación, pero los efectos negativos se producen siempre (fuera de nosotros o dentro), y los efectos de inhibir conllevan efectos negativos subterráneos en las emociones y en el cuerpo físico. ¿De qué se trata entonces? Pues para evitar los pensamientos negativos (que son la causa de las emociones negativas) tenemos que navegar hacia arriba, hacia sus causas, ¿y cuáles son sus causas? Y aquí llegamos al meollo de la

cuestión: sus causas son nuestros ideales más profundos. Nuestra idea de lo que "soy yo" y de lo "que es verdadero y falso". A este se le llama nuestros principios, nuestro sistema básico de pensamiento, el núcleo de la personalidad, nuestro sistema de creencias etc... Entonces. ¿qué significa esto? que cada pensamiento negativo es la representación y la plasmación de alguna experiencia sobre alguna creencia o idea básica "equivocada o errónea" y ¿qué significa equivocada o errónea? pues que aunque en sí mismo nada es erróneo y todo es como debe ser, estas ideas básicas (establecidas sobre la separatividad de la realidad y la lucha por la supervivencia individual) entran en contradicción con la realidad básica del alma cuando empieza a florecer y que establece que todo forma parte de una misma realidad espiritual... La persona que no ha despertado al alma no tiene contradicciones y por supuesto no observa lo negativo de sus acciones (aquí tenemos al "hombre-animal-instintivo"). En el lado contrario, cuando el alma alcanza completa manifestación (iluminación), todas las ideas básicas o creencias sobre lo personal e individual y sobre la lucha y la supervivencia han sido sustituidas por otras en las que prima la unicidad y el amor como relaciones naturales, y por tanto ya no se pueden producir pensamientos contradictorios...Y entre medias tenemos al hombre medio y al aspirante que enfrenta conscientemente este problema doble. Un movimiento de ascenso frente a un movimiento de descenso... las ideas básicas de supervivencia de las formas y de vida-muerte, frente a la idea básica de unidad, amor y eternidad. Esta es la gran noche oscura que enfrenta el hombre durante un largo proceso de reevaluación mientras se reenfoca a sí mismo en dirección "del Padre".

La técnica que debemos aprender para alcanzar esa iluminación es llevar nuestra conciencia hacia las zonas más profundas (las más recónditas y escondidas) y modificar lentamente nuestro sistema de creencias y nuestra identidad aparente "Ego". Esto supone una regeneración en todos los sentidos (mental, astral y físico) que durará un número más o menos largo

de encarnaciones... pero el proceso está asegurado por el mismo sistema evolutivo...

Estas lecciones que estamos tratando intentan crear un pequeño movimiento en este sentido. Evidentemente necesitamos mucho tiempo y muchas más técnicas y sobre todo muchas experiencias antes de alcanzar la iluminación, y algunas vidas (las ultimas) dedicadas en gran parte casi exclusivamente al servicio completo a esta causa.

Por tanto, me gustaría que todos recordaseis que de lo que se trata es de modificar nuestros principios básicos (alrededor de nuestro ego) y nuestro sistema de creencias (identidad) y esta es la verdadera purificación que ya no puede regresar hacia atrás ni caer en la ignorancia. Hacia ello nos movemos con cada intento, con cada experiencia consciente, con cada movimiento dirigido a convertirnos en la conciencia del alma (que es nuestra verdadera identidad) y de servir al propósito divino... esto es lo que nos traerá verdadero amor y armonía, a nosotros y sobre el mundo entero.

PDLP-----

¿Qué puedo decir sobre esta lección? Una lección simple en sus conceptos y compleja en la percepción de profundidad de cada uno de ellos.

Asimilar que cada uno de nosotros disponemos de una esfera de influencia o el huevo de luz, de cómo se relacionan y se integran en una red todas las esferas y bajo qué condiciones, de cómo el amor armoniza y hace vibrar esa red, de cómo una predisposición de entrega permite un mayor fluido, de que el proceso parte de nuestro interior y de una acción consciente, y que la palabra, en lo físico, es el mejor reflejo de la manifestación de nuestro interior con una cualidad de poder... tiene mucha miga.

Pero es el ejercicio un modo de probarme a ser consciente mi realidad espiritual y ser observador sobre la energía que me rodea y de su relación con la de los otros a partir de mi pensamiento positivo. Tanto por la profundidad de la lección, como por el ejercicio, en sí me predispusieron a reflexionar detenidamente antes de experimentarlo.

Todos somos conocedores que nuestro “yo terrenal” se encuentra sometido a un monstruo seductor que nos invita constantemente a que no encontremos a gusto en una boutique de vanidades. Nos pone frente a un espejo haciendo que nos veamos importantes guerreros en un mundo reducido cercado a base de piedras sobre más piedras como si un circo romano se tratara. Es una realidad distorsionada que nosotros percibimos sólo cuando una luz que se cuela a través de mínimos resquicios que abrimos en las paredes cada vez que nos decimos “hay algo más”. Todo esto no es más que una percepción fruto del cúmulo de formas de pensamientos que hemos venido adquiriendo y que hay que soltar de una vez por todas.

Pero esa luz que se cuela nos da esperanza y fuerzas para hacer más grandes esos mínimos huecos que se cierran cuando les damos la espalda, a sabiendas de que siendo conscientes del otro lado la pared desaparecerá. Pero en este escenario, surge mi primera duda ¿qué significa ser positivo? ¡Salto cielo, que curiosa cuestión! Me surgen muchas ideas. Para esto o para aquello será así o de esta otra manera. Responderé de este modo para aquella cuestión y devolveré una sonrisa en esta otra. Y todo porque lo positivo o negativo tiene un componente subjetivo importante.

Todo esto vale, de hecho, lo probamos en la primera lección y lo seguiremos probando. Incidimos en la forma de pensar y en su manifestación para una finalidad específica. Bueno, es el ejercicio y buena es la reflexión sobre el resultado, habrá que continuarlo. Pero a mí me parece, tras la lectura de esta tercera lección que debería dar un paso más

allá y desde luego mi percepción de lo positivo o negativo no quería influjera.

En meditación me visualicé envuelto de la luz, manifestación de la energía del amor universal y pedí dejarme llevar por la misma para resolver en cada circunstancia que me aconteciera a lo largo de semana sin importarme en lo más mínimo cual sería mi actitud y la repercusión. Esa luz debería acompañarme y para ello trate de visualizarla y sentirla en cada momento.

Mi gran necesidad era tener energía suficiente para poder mantenerme en un estado de alerta constante todas las horas del día. Para eso repetiría lunes, martes... la meditación con el mismo propósito. Pedía estar atento y receptivo. Nada me debería distraer en los momentos de soledad, ni Tv, ni radio, ni noticias. En todo caso música y algún libro liviano. Ni tan siquiera un café y en todo momento debería verme dentro de esa esfera luminosa.

Pero no fueron las únicas, también tenía que ser capaz de filtrar los pensamientos imprescindibles, reducir la velocidad de mis movimientos, pensar y hablar más despacio. Para cualquier encuentro y comunicación con las personas me dejaría llevar y, ser capaz de improvisar. Nada de emplear frases e ideas ya aprendidas, Partir del blanco y querer el influjo de la esfera que en mi mente intentaba dar vida.

¿Qué pasó durante la semana?

Es de héroes lograr un mínimo control del pensamiento. Tuve que ponerme una tirita en el dedo pulgar de la mano derecha para ayudarme. Aun así, me pareció como verme envuelto por revoltosos enanos del bosque que no paraban de enredarme.

Lo primero que experimenté fue una relajación placentera casi permanente. Quitando los pensamientos del propósito, se colaban algunos

turbadores que de alguna manera “algo” me alertaba para reaccionar y abandonarlos. Pero también pensamientos acompañados de acciones exentas de juicio y propósito consciente que ni tan siquiera quise retener y analizar, sólo me centraba en observar mi ánimo manifestarse.

Me resultó difícil recomponer detalles y eso para mí es muy duro, por no haber sido capaz de retenerlos mentalmente. Pero sí que puedo afirmar que he sentido, por momentos, el fluir de energía. No se ha reproducido en mí conflicto alguno que, en lo cotidiano, de una forma u otra, surgen. Cada mañana, antes de levantarme, sentía hallarme en una relajación profunda como nunca la he experimentado. A lo largo de la semana se encadenaron sucesos extraños que, si en una situación normal deberían alterarme, pero en esta ocasión fue todo lo contrario: los abracé sin más. También se produjeron señales que interpreté como estímulo en mi propósito, y las hubo también de signo contrario. Nada rechacé y tampoco nada promoví. Pero en todo momento, ahí estuve, consciente, abierto y entregado. Desde luego mi mujer tuvo que darse cuenta pues me preguntó si me sucedía algo. “¿Por qué?” preguntaba yo. “Te veo distinto” respondió, pero ni esto me influyó.

Y lo que más me sorprendió fue la coincidencia del contenido de dos correos electrónicos, una llamada telefónica, una conversación y un video que me mostraron. Todos ellos tenían muchos en común con lo que estaba haciendo, eso fue lo que me conmovió. Sólo añadían un algo más. Medité sobre ese algo más y caí en la cuenta de su significado. Si la experiencia de la semana se cernía sobre mí, ese algo, se refería a una proyección sobre otros. Pero no se trataba del amor cuyo fluir dejé su curso y se manifestara por sí, tenía que ser algo distinto. Entonces...debería ser tan simple como contar estas experiencias, me dije. Eso debería ser, y por ese motivo permitidme haceros partícipes con todo el amor que he tratado verme inmerso, y del que probé no intervenir en su expresión y forma.

De momento no me he quitado la tirita del dedo. Seguiré retirando más piedras del muro de ese circo hasta que desaparezca por completo, me dije.

>>INSTRUCTOR

Esta detallada y consistente explicación de tus experiencias, involucrado con el trabajo del curso, es una verdadera ayuda para todo el grupo.

En algunos momentos pareces un verdadero gladiador combatiendo contra los leones. Y esto es necesario en ciertas partes del camino.

Hay un dicho oculto que viene a decir algo así como que “El reino celestial no se alcanza... sino que se conquista”.

Pero cuidado con los ímpetus exagerados porque la temeridad puede aparecer y sustituir a la valentía. La valentía supone entendimiento, la temeridad es impulso inconsciente. Necesitamos instrucciones de los maestros que nos precedieron para conocer y aplicar este conocimiento con valentía. Necesitamos conocer nuestros puntos fuertes, y los puntos débiles de nuestro “enemigo”: la bestia que reside en nuestro interior. Pero recordad que en el momento final hay que ser tan sumamente valiente como para mirar cara a cara a la bestia, sin miedo a ser devorado, y manifestarle todo nuestro amor...porque la bestia es: “eres tú mismo”. Este es más bien el acto de valentía que al final se requiere, en lugar de ese otro acto de temeridad que se manifiesta como un combate mortal entre tú y yo.

Respecto a tus dudas sobre ¿qué es positivo? Pues hay que separar algunos conceptos. Lo que es correcto o incorrecto es relativo a algo, y esto puede llevarnos a muchas confusiones a no ser que tengamos claro el qué y con respecto a qué.

Lo positivo y negativo tienen un componente más absoluto. Lo positivo es energía atractiva, que acepta... en cualquier plano y situación. Esto es

fácilmente identificable. Lo que abre, lo que une, lo que da, lo que ofrece, lo que acepta, lo que ilumina, lo que alumbra, lo que aclara, lo que pacifica... etc. Negativo es lo opuesto, la energía que cierra, que separa, que recibe, que pide, que rechaza, que oscurece, que aturde, lo que pelea, en fin, que bloquea los canales de comunicación entre las personas o cosas.

Las coincidencias manifiestan sincronidad. Esto no está en la realidad aparente, sino en nuestra Conciencia. ¿Qué significa esto? Que hemos ampliado el rango de percepción consciente y empezamos a ver relaciones entre las cosas que antes no veíamos (insisto no es que no existieran) es que no las veíamos. De repente aparecen muchas cosas nuevas a la vista de nuestra Conciencia y vemos y comprendemos mejor la relación entre las cosas. Hay todavía muchos a nuestro alrededor que no pueden ver esto, como nosotros antes, y por tanto no pueden entender lo que nosotros empezamos a entender ahora... ¿Qué pasará cuando nuestra conciencia se expanda mucho más y podamos ver todavía más y más relaciones entre las cosas? Cuando veamos la verdadera y objetiva unicidad de la Vida, de los hombres y del reino humano, veremos y entonces comprenderemos.

Por lo pronto para llegar a eso deberemos seguir trabajando duro. Como tú dices *“Seguiré retirando más piedras del muro de ese circo hasta que desaparezca por completo”*

CLST-----

Empezar a trabajar en un cargo con responsabilidad y con un nivel de inglés bastante malo, recibiendo capacitación en inglés, ha sido toda una prueba para mí y como tal la he asimilado. Me he considerado una persona de mente abierta, pensamiento positivo y con una capacidad para ver o intuir un más allá en las situaciones y en las personas y creo que esto ha sido extremadamente valioso y útil, pues me he podido relacionar con el equipo de trabajo, yo diría que a un nivel que está por encima de la comunicación verbal; es difícil de explicar, es como si pudiese comprender la esencia de

lo que me estaban o están diciendo u ordenando así no lo pudiese repetir o entender en un plano más consciente . Toda esta experiencia ha sido un reto vivido momento a momento entregando lo mejor de mí y recibiendo amor y ayuda por donde paso.

Desde muy joven he procurado vivir en paz conmigo misma, haciendo y expresando todo aquello que me genere estar en paz conmigo misma, así mis decisiones generen escozor a mi alrededor, expresar mi sentir adecuadamente sin herir o dañar es algo que debo hacer de manera muy consciente, ya que tengo un tono de voz fuerte y tengo mucha fuerza en mi palabra y con mucha frecuencia se ha interpretado mi expresión como si estuviera brava. Sé que estoy en el camino correcto cuando mis acciones o mis pensamientos me llevan a estar en paz conmigo misma.

En el momento de recibir la lección 3 me encontraba con pensamientos repetitivos dando vueltas en mi cabeza; evaluando los cambios y situaciones que se estaban dando en mi trabajo. Fui consciente que, si no era más proactiva, si no planteaba mis inquietudes, me iba a intoxicar con mis pensamientos. Tomar la decisión de plantear algo no es fácil, ya que expresar mis pensamientos es bastante difícil para mí, pues debo hacerlo en inglés y mi nivel sigue siendo bastante deficiente. Hablé con mi jefe sobre lo que estaba observando en el nuevo método; mi comentario fue recibido positivamente. Desde que esto sucedió mi mente está más tranquila y yo en paz.

Estos últimos años han sido vividos más desde el silencio y la observación, siendo receptiva a otro tipo de comunicación no verbal.

Cada día agradezco a Dios por la gente que vive el día a día conmigo, pues sus demostraciones de aceptación y afecto son la gasolina que me sostiene haciendo lo que hago.

Me considero un ser amoroso, cálido y servicial, me gusta facilitarles las cosas a las personas, ayudar y servir es importante para mí, no me gustan las injusticias conmigo ni con otros y procuro que la gente se sienta cómoda en mi compañía.

>>INSTRUCTOR

"Sé que estoy en el camino correcto cuando mis acciones o mis pensamientos me llevan a estar en paz conmigo misma" Esta es una guía infalible para reconocer la correcta dirección. La verdadera Paz interna es el camino que debemos aprender a reconocer. Por encima de cualquier otra motivación o atracción que intente distraer nuestra atención. paz y buena voluntad son los síntomas de la correcta relación, de la verdadera hermandad.

Pero para lograrlo: *"debo hacer de manera muy consciente"*

" me he podido relacionar con el equipo de trabajo", yo diría que a un nivel que está por encima de la comunicación verbal; es difícil de explicar, es como si pudiese comprender la esencia de lo que me estaban o están diciendo u ordenando así no lo pudiese repetir o entender en un plano más consciente. Toda esta experiencia ha sido un reto vivido momento a momento entregando lo mejor de mí y recibiendo amor y ayuda" Esta es una metáfora muy hermosa de la relación entre la personalidad y el Alma. La personalidad tiene que trascender su forma de comunicarse (pensamiento) con el Alma a un plano más esencial. Esta comunicación directa no se puedes entender ni memorizar... solo reconocer conscientemente como una verdad, que después vuelve a descender de plano a través de las propias interpretaciones de la personalidad. Es un verdadero reto para la personalidad entrar en comunicación actualmente con el Alma solo es posible a través de la técnica llamada de meditación, y cuando lo hace entregando lo mejor de sí, lo que recibe del alma es AMOR y AYUDA.... ...Muy hermosa la explicación de tu experiencia.

PKGM-----

He de deciros que en varias de las “cositas” que hemos hecho hoy, he conectado con el grupo visualizándoos tal y como lo hago antes de cada lección... así pues estar alerta que algo os llegara... lo he mandado vía CORAZON, este curso de hoy está claro que no es una “casualidad”, como tampoco el que compartamos este... gracias herman@s por acompañarme en el camino.

A ver si consigo centrarme... La semana ha sido muy agradable y he intentado “entender/respetar/aceptar/AMAR” en todos mis entornos y a mí misma... Pero... una piedra que hace un par de años creía ya superada se ha vuelto a aparecer en el camino... y claro está, intentar querer a la persona que me ha traído la piedra otra vez se me hace muy difícil

Sobre todo, el primer día. ahora creo que hasta lo he conseguido... no lo creo, lo afirmo. lo he conseguido. En el entorno más inmediato la verdad es que cada vez saco menos las garras de Leona y en el ambiente laboral tampoco... dicen que la música amansa a las fieras.

>>INSTRUCTOR

Hay un dicho que dice "Tanto va el cántaro a la fuente que al final...se rompe" y aunque tiene una connotación aparentemente negativa, nosotros podemos verlo como el reflejo de una ley.

Para solucionar cualquier situación desagradable, dependiendo de lo profundidad de la incomprensión, o falta de amor que exista en ella, será necesario invertir el proceso y aplicar amor y comprensión, no solo una vez... sino muchas. Por eso cada vez que se repite de nuevo y tenemos que hacer frente a la piedra, tenemos que volver a aplicar ese calor de la aceptación, para que la piedra se disuelva... y así con el tiempo se volverá china... y arena... y polvo... pero el polvo no desaparece... y si seguimos

observando nos llevaremos una tremenda sorpresa porque el polvo se ha convertido en polvo de oro.

Así es como algo pesado y doloroso que no tiene valor y a lo que estamos atados... se convierte en una verdadera fortuna.

SNHR-----

Esta semana la Luna Nueva ha sido super potente. He limpiado un montón, la regla ha sido muy abundante, incluso he tenido los ganglios de la garganta un poco inflamados. Siento que la mente se distrae menos con los pensamientos-juicio. Esta semana he estado más observadora y meditativa. En las conversaciones en que he participado me he posicionado más en la escucha. En ocasiones, con respecto a algunas personas, siento de corazón que tengo algo que ofrecerles que les puede ayudar, pero luego me hago un lío porque no sé si eso es ego (saber mejor que ellas qué les viene bien), o si puede resultar intervencionista, meterme en un proceso personal que no es mi responsabilidad personal. Creo que me cuesta reconocerme a mí misma mis dones, tengo necesidad de compartirlos, pero no sé cómo.

>>INSTRUCTOR

Seguro que la semana que viene puedes ofrecer una respuesta más completa en todos los sentidos... no solo por la clase, sino por la experiencia vivida.

LBCV-----

Hola a todos, después de esta semana practicando el ejercicio, he de decir que me siento mejor y con más vitalidad, es complicado ya que los que te rodean te ponen pruebas muy complicadas, pero la mente es espectacular y el cerebro humano increíble, cuando fluyen en armonía es una pasada, a seguir practicando.

>>INSTRUCTOR

Muy bien...Pero sin olvidar que el cerebro no es la causa de la mente, sino su instrumento. Cuanto más perfecto es el cerebro, más perfectamente se puede manifestar la mente y los planos superiores sobre el mundo material. Sin cerebro no existe conexión entre la mente y el mecanismo corporal emocional y físico. El alma utiliza la mente para impresionar el cerebro y tomar control del mecanismo completo. *"cuando fluyen en armonía es una pasada, a seguir practicando."*

CRRD-----

He estado escuchando las tres primeras lecciones, así que creo que si puedo retomarlos. Porque son cosas que ya he ido trabajando, es lo mismo que llevo haciendo años, aunque con algunos aspectos diferentes, interesantes.

He dado algunas respuestas en el foro por cosas que he leído, que he leído casi todo hasta donde he llegado.

Quiero daros las gracias por estar ahí, y que he descubierto por qué hasta ahora no he estado y es porque hace muy poquito descubrí en mi subconsciente que tenía pánico a los grupos, a no ser reconocida, no estar... y eso me viene de mucho más atrás, aunque ya he limpiado mucho, por supuesto, siguen apareciendo cosas. Hace apenas un mes entendí lo que era entregarme a un grupo, conducida por un guía maravilloso con el que llevo también unos meses de recorrido.

Y quiero decir que yo si medito casi todas las mañanas, aunque no fuera esta meditación de grupo, pero me ha sido fácil conectar con vosotros a la primera meditación.

Te agradezco tus enseñanzas y tu esfuerzo. he sentido a todos y cada uno como están ahí.

Los términos de estas enseñanzas los reconozco, el pensamiento positivo, lo llevo trabajando tiempo, aunque ahora estoy más gestáltica, en el estar presente y ser lo más honesta posible con mis sentimientos. Desde ahí me observo.

Ahora estoy pasando una época un poco dispersa porque se están abriendo nuevos caminos y es demasiada información.

Me he dado cuenta de que no soy la única, que cada uno de los componentes de este grupo sigue su proceso, y que estamos en esta etapa de la existencia llevándola y aprendiendo lo mejor que podemos.

De la lección tres, también tengo bastante integrado, porque me dedico a limpiar karmicamente las memorias corporales de vidas pasadas, así que fui llegando a esas conclusiones por mí misma, y se agradece escucharlas tan ordenaditas.

>>INSTRUCTOR

Tu respuesta me sirve para clarificar algunos puntos de la enseñanza, no solo a ti, sino al grupo entero por si tuviesen dudas.

Mi rol dentro del grupo es el de profesor. Yo avanzo con el grupo al mismo tiempo que el grupo. Yo no soy un maestro en el sentido que puedo encarnar y dominar toda esta sabiduría. Soy un hermano, quizás un poco mayor, o con un poco más de experiencia y preparación en este campo... que ha asumido el trabajo de enseñar a otros, al mismo tiempo que yo también soy ayudado, por otros mayores que yo, y también por vuestro esfuerzo.

El grupo es una canoa con ocho remeros y yo me encargo de manejar el timón. Cada remero pone su esfuerzo en el movimiento de la barca completa y mi misión es dirigir la barca para que no choque, ni encalle, y para llevarla hasta cierto punto del desarrollo. El trabajo de cada remero

es fundamental. Todos los remeros remando al mismo tiempo, coordinados, hacen que la barca avance en la dirección correcta. Y todos juntos, los remeros y el timonel avanzan sobre la misma barca. Allí donde llegue la barca, allí es donde hemos avanzado todos, yo incluido. Los remeros son la fuerza imprescindible capaz de poner en movimiento la barca.

Ahora quiero que entendáis en toda su extensión el significado de "Entrenamiento Grupal":

¿Qué pasaría si un remero decidiera estar varios días sin aparecer (sin remar) mientras los demás compañeros siguen remando, y después de un tiempo, apareciese en un día, y se quiere montar en la barca y hacer todo el trabajo de los días anteriores? Pues, primero que la barca ya no está en el embarcadero. Segundo, en caso de tomar la barca sobre la marcha, la barca no avanzaría correctamente y se desviaría completamente al intentar aplicar un esfuerzo que no corresponde al momento y la situación... por otra parte los demás remeros sufrirían este percance y comenzarían a desfallecer por el desgaste del trabajo realizado en balde... porque tendrían que aplicar nuevos esfuerzos para enderezar el rumbo.

Cualquier trabajo de preparación, individual o colectivo, requiere constancia y continuidad y no importa el trabajo realizado anteriormente.

Cuando vamos al gimnasio a entrenarnos para estar en buena forma, pues necesitamos ir todos los días y hacer un trabajo constante y concreto cada día, y no sirve de nada ir de vez en cuando y hacer un día mucho trabajo y otro día no... Esto no nos traerá un desarrollo físico correcto. Por otro lado, la circunstancia de haber ido al gimnasio en el pasado tampoco sirve para nada. esto no va a ayudar para mejorar nuestra condición física actual...quizás en el pasado, pero no ahora.

Quiero que se reflexionen bien estas palabras.

Mi trabajo es hacer que el grupo (la canoa) avance correctamente, aplicando un esfuerzo continuado. Mi responsabilidad es con el Grupo entero. Mi objetivo hacer que se produzca una verdadera transformación en Todos y cada uno de los miembros, pero en esta dirección: Primero en el Grupo...y lo que sea capaz de Transformarse el Grupo es lo que permitirá transformar a cada uno dentro de él.

Todos los que están aquí han sido traídos por algo y para algo. Todas las personas tienen sentido y significado para el grupo. TODAS.

Cada persona tiene un significado y aportación valiosísima para el grupo y para el desarrollo de la conciencia del grupo. Pero cada uno es responsable de su relación consigo mismo y con el grupo... y debe hacer el esfuerzo necesario para trabajar para el destino final del Grupo. A partir de ese momento y de la experiencia acumulada, debe decidir qué hacer en el futuro y cómo participar de ese proyecto.

a) Si desea colaborar con el grupo, adaptándose a las necesidades de este, Bienvenido sea

b) Si desea apartarse en este momento... pues también muchas gracias por las lecciones y beneficios que nos ha aportado.

Gracias a todos por vuestro esfuerzo e intención.

Todos debéis decidir cuándo y cómo utilizar vuestro esfuerzo. Es un derecho y un deber utilizar el libre albedrío. Nadie desde afuera debería decirnos cómo hacerlo. Pero hagáis lo que hagáis deberíais hacerlo siempre sabiendo las implicaciones que tiene este esfuerzo sobre vosotros y sobre los otros.

CRRD-----

Solo una cosita que se me ocurre, el que va al gimnasio, y fue en el pasado, está más flexible, o un poco más fuerte, en principio, porque el cuerpo

tiene una maravillosa memoria corporal que se agradece mucho. Lo digo porque el trabajo con el cuerpo es mi camino. Y agradezco muchísimo tu enseñanza que me está apuntando nuevos reportes sobre cosas que yo sobre mí misma me trabajo desde hace tiempo porque soy muy machacona, jejeje.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente... lo que hemos hecho anteriormente nunca se pierde. El mejor ejemplo de esto es que el nivel vibratorio que alcancemos al final de cada encarnación, será con el que comenzaremos la encarnación siguiente, por eso es muy importante lo que hagamos en cada vida, porque es la base de la vida siguiente....Lo que sucede es que cuando volvemos a nacer, no alcanzamos inmediatamente la conciencia de lo adquirido, y necesitamos un tiempo y una actividad más larga o más corta, dependiendo de cada persona, para alcanzar una conciencia adecuada al instrumento físico y la experiencia alcanzados anteriormente.

Quizás hayamos sido sabios en el pasado... pero si no acabamos de comprender y poner en práctica esa sabiduría en esta vida (y eso necesita un trabajo práctico) entonces no nos manifestaremos como sabios en esta vida... aunque se encuentre en nuestra "experiencia o memoria interna del alma"

La actividad práctica - que es como el ejercicio del recuerdo - es lo que nos traerá los frutos del pasado al presente.

CRPÑ-----

Hace días que no entro en el grupo, pero os digo que estoy aquí, trabajando cada tema. Llevo tiempo trabajando el tema del pensamiento positivo y estoy en que en la actitud está la clave.

El sábado 9 fui con mis hijos a la boda de una sobrina. Levábamos tiempo, por supuesto, organizando este día. Mi marido, ese ángel que cuida de mí y de mis hijos, presentía que no podría ir, por su enfermedad. Así fue.

Yo di lo mejor de mí para no derrumbarme ese día, ya no solo por mí, sino por mis hijos. Tuve que cambiar de actitud ante el entorno que me envolvía, mis pensamientos tornaron hacia mis hijos. Tuve que pensar que mis hijos tenían que disfrutar de ese día, con toda la familia y no estar pendiente de su madre. Así que alguien me sacó a bailar y en ese momento dije " SI", bailar, reír y disfrutar de ese momento tan importante para todos. Mis hijos al verme se relajaron, se acercaron a mí y fue cuando empezaron a disfrutar todos de ese momento.

>>INSTRUCTOR

Tomar conciencia del efecto que tienen nuestras acciones sobre el entorno, es un gran logro, pero actuar conscientemente para crear efectos positivos en nuestro entorno, aun olvidándonos de nosotros mismos, es un gran servicio, a la humanidad, y al propósito divino.

SRHD-----

Durante esta semana la practica ha sido más larga pero quizás menos intensa. Esta práctica ya la realicé en varias ocasiones y veo que es un ejercicio para seguir y seguir poniendo en práctica sin cesar, porque más que ejercicio lo deberíamos convertir en una forma de vida. Es lo que nos vienen diciendo la teoría de la terapia del espejo y también Un curso de milagros. Pero andamos a caballo entre dos paradigmas opuestos. En uno en el que hay que luchar por uno mismo, en el que somos unidades separadas y en el que ganar solo implica coger y atesorar; y por antítesis tenemos el nuevo paradigma, al que estamos despertando, que se fundamenta en la unicidad, en el dar-recibir como parte del mismo acto, en la inteligencia y justicia divina, en la evolución, en el servicio. Al inclinarnos por el segundo paradigma muchos nos catalogaran como buenas

personas, pero como conformistas, como "volados", como irracionales, como estúpidos. y los comprendo, sin embargo, a mí personalmente me da paz servir al nuevo paradigma, creo que se puede crecer mucho más y aliviar mucho sufrimiento. También con la práctica, me ha resultado muy difícil no caer ni identificarme con el resentimiento del otro hacia otros, como es difícil apartarse de un grupo cuando se está en crítica, ya sea al gobierno, a los políticos, a los corruptos, a la crisis o a otra persona. Reconozco la situación, llevo ahí la consciencia, pero aún no aprendí a llevar la luz que alivié la desarmonía en el entorno

>>INSTRUCTOR

Contestando a tu reflexión, yo me inclinaría a que reflexionaríamos profundamente en que NO HAY DOS PARADIGMAS, sino solo HAY UNIDAD. La dualidad es apariencia. Ya sé que esto no refleja nuestra percepción actual, y se puede entender como una idea que está muy bien, pero que no tiene aplicación práctica.

El problema de la Conciencia durante gran parte de su proceso evolutivo...es el de la dualidad que surge de la diferencia entre el observador y lo observado, entre sujeto y objeto, entre espíritu y materia. pero esta dualidad es parte del funcionamiento de la Mente, de las leyes de la Mente, y no forma parte de la realidad del ALMA que es Pura Conciencia, más allá de la Mente. Conciencia es una experiencia del ALMA y anterior a la MENTE. El Alma, por así decirlo, cuando se encuentra fuera de la realidad mental, experimenta en su propio plano Conciencia Pura, y esto NO ES el entendimiento mental al que estamos acostumbrados. El entendimiento con el que trabajamos habitualmente no es más que Conciencia observando a través de la Mente que es lo mismo que ALMA experimentando a través de su encarnación. En la profunda meditación, intentamos traspasar el velo de la Mente para establecer, aunque solo sea una milésima de segundo (donde no hay tiempo) esa experiencia de Conciencia Pura que es donde reside nuestro verdadero SER. Nosotros

somos Conciencia Pura encarnada experimentando aquí los paradigmas y dualidades de la Mente... pero en el “verdadero mundo” ... No hay dualidad... solo Unidad.

Y cuando dices *"Reconozco la situación, llevo ahí la consciencia, pero aún no aprendí a llevar la luz que alivie la disarmonía en el entorno"* si utilizamos el principio de la unidad y no nos dejamos llevar por la apariencia, comprendemos que el mundo objetivo que vivimos no es más que el reflejo de nosotros mismos... el mundo externo e interno son el mismo mundo... NO HAY DOS MUNDOS... y nosotros solo podemos actuar sobre el mundo subjetivo e interno.... Por tanto, no podemos modificar nada fuera de nosotros (en el espejo no podemos modificar nuestro aspecto) pero podemos modificar nuestro aspecto y después verlo observado en el espejo... esto SI lo podemos hacer. Entonces nos damos cuenta de que la disarmonía está en nosotros y la única manera de cambiar el mundo es cambiar la disarmonía que hay dentro de nosotros. Cuando nosotros alcancemos la PAZ, el mundo estará en PAZ, y quien no llegue a entender esto, estará sujeto a la experiencia de la dualidad y no vivirá en PAZ.

MRMÑ-----

¡Hola! Esta lección me ha gustado mucho, tanto es así que, copié en un folio parte de ella y la he llevado conmigo para esforzarme en volverme positiva en las situaciones que no me agradaban mucho. Tengo que admitir que he reaccionado más de lo deseable y que como en la lección 2, no soy tan positiva como creo, pero si es verdad que como tenía el ejercicio muy presente me he dado cuenta muy pronto de que reaccionaba y lo he compensado rápidamente buscando el Amor en el otro o en la situación que fuese; el resultado ha sido comprobar otra vez como cambiando el interior cambia el exterior. Lo que aún no veo claramente es la lección que esa experiencia quiere mostrarme, pero como sigo pensando que todo es perfecto, será por algo y para algo y que lo único que puedo hacer es aceptarlo y seguir trabajando.

>>INSTRUCTOR

" el resultado ha sido comprobar otra vez como cambiando el interior cambia el exterior "

Cuando alcanzamos una completa comprensión de esto que dices, es cuando tenemos las puertas abiertas para comenzar un trabajo más efectivo. Son tantas y tantas nuevas verdades las que se desprenden de esta comprensión, que no pueden enumerarse, pero cada uno seguro que las experimentará.

¿Qué es lo que nos quiere enseñar cada experiencia negativa con la que nos encontramos? Voy a responder en este momento de una forma muy simple, pero nuevamente esto lo entenderemos a través de la práctica.

Las situaciones aparentemente negativas con las que nos encontramos nos están demostrando que hay algo en nosotros que no hemos aceptado o entendido correctamente. Justo eso es lo que nos hace conscientes de nuestra falta. Entonces tenemos que aprender a ver, dentro de nosotros, lo que tenemos que cambiar, para que esa situación deje de afectarnos negativamente. Son nuestros maestros. Es posible que no lo entendamos a la primera ni a la segunda, porque seguimos pensando que lo negativo de la situación se encuentra fuera de nosotros, en lugar de en nosotros. Y entonces esas experiencias negativas se repiten y se repiten más tarde o más temprano. Por eso cuando realmente nos damos cuenta de que "el resultado ha sido comprobar otra vez como cambiando el interior cambia el exterior" es cuando comprendemos que la situación a cambiar está dentro de nosotros mismos.

STVQ-----

Veó muy positivo el transcurso de toda esta semana. Si que se notan los efectos de todo esto que estamos haciendo. No sólo he conseguido ser más positivo, sino además he conseguido revertir situaciones que veía como negativas o me molestaban y mostrar más ayuda, aceptación... En general, me he sentido más apacible y sereno. Es verdad que no el 100% del tiempo

estoy así y que en alguna ocasión algún pensamiento o sentimiento se desvían.

En un principio pensaba que era por “no estar alerta”, pero ahora he desechado esa idea... Creo que la idea de “estar alerta” genera cierta tensión, o al menos en mi caso “cierta exigencia” que no veo muy acorde con todo este proceso. Creo que el tiempo que se dedica a la meditación, a la reflexión de estos contenidos y a la propia planificación de lo que “voy a hacer” vinculado a este objetivo propician una atención natural en las situaciones cotidianas y una mejor actitud, si bien es verdad que ésta no es automática, es decir, a veces tengo que elegir qué pensar y qué hacer, pues la inercia todavía asoma la cabeza, pero bueno, creo que ya es un logro llegar a este punto. Seguramente en un futuro, todo esto sea cada vez más espontáneo. Mientras tanto, creo que habrá que aceptar que estoy aprendiendo y a veces no sea todo perfecto, o quizás si....

>>INSTRUCTOR

Lo que puedes estar seguro, es que en este momento eres todo lo perfecto que sabes y puedes ser... o lo que es lo mismo, has alcanzado el máximo nivel de perfección desde que el alma comenzó su rueda de encarnaciones... Por eso más perfecto no puedes ser.

FSCB-----

Perdón por la respuesta de la semana pasada, estaba tan bloqueada que no sabía expresar todo lo que me estaba ocurriendo. Por un lado observar mis pensamientos y tratar de conocer las emociones que me los provocan, de donde vienen o poder intuir su procedencia me hicieron ver, que como vosotros habéis experimentado, son de la infancia y adolescencia y no son míos eran y son asumidos por mi propio entorno, ya que las mismas experiencias vividas con mis hermanas en ellas no provocan la misma reacción y por otro lado he sido consciente de que otros pensamientos y mi planteamiento de vida vienen de mi propio interior. No sé si estoy

equivocada, pero creo que casi todos los pensamientos negativos que voy identificando responden al miedo, miedo a ser atacada y que me hagan daño, por eso mi respuesta era de estar en actitud agresiva y luego como no estaba "a gusto" con la respuesta de los demás venía mi actitud de remordimiento y culpa.

Con este ejercicio estoy aprendiendo a hacer consciente este tipo de pensamiento, pero atenta a la emoción que lo provoca y quien me lo provoca e intentando cambiar la visión de esa realidad salir de del juego negativo en el que me encontraba. Es difícil cuando se trata de personas muy cercanas que desde que has nacido tienen la misma actitud contigo, esta es una lección que se me hace difícil de comprender y aceptar, pero sigo trabajando y sé que me voy a liberar. El sentimiento de esclavitud que se trata en la lección y la intención de huir lo he experimentado muchas veces y sé que es algo que tiene que cambiar desde dentro, como también sé que tienen que aflorar más todas las emociones y pensamientos positivos que me salen de forma natural.

A veces sentir que la realidad que te rodea va a cambiar hace que te puedas volver un poco incrédulo y dudes hasta de ti porque parte de esas circunstancias no dependen de uno mismo, pero siguiendo la lección, si está en tu vida y además en un hecho cíclico SE QUE DE ELLO TENGO QUE APRENDER ALGO, aceptarlo, pero precisamente porque tengo esta certeza estoy con vosotros, soy un aprendiz de bebé en el encuentro con mi alma.

>>INSTRUCTOR

Este es un gran descubrimiento que no debería olvidarse jamás: *"he sido consciente de que otros pensamientos y mi planteamiento de vida vienen de mi propio interior"* Esto es también fundamental: *"casi todos los pensamientos negativos que voy identificando responden al miedo"*. Y yo diría que "sin casi"... TODOS los

pensamientos negativos surgen de algún tipo de miedo, aunque no podamos identificarlo porque reside en el subconsciente.

Y cuando dices "*A veces sentir que la realidad que te rodea va a cambiar hace que te puedas volver un poco incrédulo y dudes hasta de ti porque parte de esas circunstancias no dependen de uno mismo pero siguiendo la lección ,si está en tu vida y además en un hecho cíclico SE QUE DE ELLO TENGO QUE APRENDER ALGO ,aceptarlo pero precisamente porque tengo esta certeza*" expresas algo que es común y que todos experimentamos, no solo una vez, sino muchas veces en diferentes tramos de este sendero de iniciación... Lo que se ha aprendido da confianza. El camino andado es algo real para nosotros, pero el camino que falta por andar es siempre ilusorio porque no tenemos experiencia de él... y por tanto surgen las dudas... y más dudas cuántas más expectativas e imágenes nos hagamos sobre lo que nos espera. La proyección de nuestras expectativas no nos ayuda, todo lo contrario, nos retrasa. El punto de confianza está en nuestro interior... **NUNCA EN LO QUE HAYA EN EL CAMINO**. Si tenemos confianza en nosotros mismos (esto que muchas veces ha sido llamado fe), y hemos establecido un rumbo hacia un lugar al que queremos llegar (propósito), entonces podremos abordar el camino con absoluta confianza... porque todo lo que vamos a encontrar en el camino son las ayudas que necesitamos para llegar a nuestro destino. Aunque se vistan de contrariedades y enemistades... todo son ayudas... tremendas ayudas en nuestro caminar.

CRRP-----

“Convirtiéndose en un poder para el bien”, he de decir que me ha sorprendido y agradado mucho este tema, me ha hecho pensar y recapitular sobre mis actitudes hasta ahora. He considerado mi área de influencia tal y como se expresa en la lección y más de la forma de mí hacia los otros que de los otros hacia mí, que es como casi siempre lo había considerado. Después de esta consideración y analizando cómo y hasta donde, influyo en los demás,

me doy cuenta, que, si bien los demás influyen bastante en mí, mi influencia sobre los demás también es importante.

Estos días he sido más meticulosa a la hora de opinar sobre cualquier tema y he tenido en cuenta, casi siempre, las repercusiones que tendría mi opinión.

"Si odias algo o a alguien, está negando a esa cosa o persona el derecho a tu amor", esta frase me ha llegado al alma y ha cautivado mi pensamiento casi por completo, muchas veces he oído eso de amar a los demás y pensar en positivo, pero este pensamiento concreto de estar negando a otros el derecho de mi amor, nunca lo había oído ni me lo había planteado, ha sido un gran descubrimiento que me llevará a otros puertos.

La aceptación del propio crecimiento a través de las experiencias también ha sido un trabajo fructífero y por supuesto el aspecto sanador del Amor, al que he recurrido en cada situación que se ha hecho necesaria.

>>INSTRUCTOR

A veces experimentamos estas nuevas comprensiones o nuevos planteamientos que nunca habíamos experimentado... Esto es un verdadero crecimiento de la conciencia. En nuestro lento caminar, esto sucederá una y otra vez porque comenzaremos a percibir la realidad desde un punto de vista más amplio, y nuestros puntos de vista subjetivos y más estrechos y personales comenzarán a caerse por sí mismos. Esto es un reflejo de que el Alma aumenta su comprensión sobre sí misma y la conciencia infantil comienza a hacerse adolescente.

MRMÑ-----

Me ha encantado el enfoque de esta lección, ya que, aunque por una parte hace recaer aún más la responsabilidad de nuestro entorno y circunstancias sobre nosotros mismos y nuestra propia actitud, bien es verdad que nos

hace ver que esa llave está en nuestra mano y, por lo tanto, tenemos el poder de modificarlo, tanto para estancarnos como para crecer.

El problema es que esto es fácil decirlo, aunque hacerlo es todo un aprendizaje hasta llegar a la maestría. Aunque supongo que de eso se trata, y si nos ha llegado ahora, por algo será, ya que como dice el aforismo "cuando el discípulo está preparado,...".

En mi experiencia personal, noto que, aunque todavía me falta muchísimo, cada vez estoy más atenta a lo que me sucede en el instante, y sobre todo he podido constatar cómo muchas veces el efecto causa-consecuencia es casi inmediato, tanto en un sentido positivo como negativo.

>>INSTRUCTOR

Esto que dices es una muy buena definición de lo que podemos llamar LIBRE ALBEDRÍO *"esa llave está en nuestra mano y, por lo tanto, tenemos el poder de modificarlo, tanto para estancarnos como para crecer"*. El libre albedrío surge cuando la conciencia del Alma nace, por así decirlo, dentro de una forma de expresión. Nace en el reino humano cuando comienza su actividad como cuarto reino de la naturaleza.

El camino es largo... solo hace falta que penséis en el tiempo que ha transcurrido desde que el reino humano vino a la existencia... y esto es mucho, pero mucho antes de lo que se nos enseña por la ciencia actual. Acordaros de las etapas que vimos en la primera lección... de las iniciaciones. La humanidad media está cubriendo el espacio entre la primera y segunda iniciación (entre la infancia y la adolescencia).

Pero no hay que desesperar, porque debemos comprender también, que aquellos que despiertan a esta situación, y quieren participar de forma voluntaria en su propio crecimiento como almas, están acelerando mucho su progreso en este camino. No podemos considerar el tiempo como algo lineal... El tiempo es un factor asociado a la conciencia... y la conciencia

no crece linealmente sino exponencialmente, por lo que cada nuevo paso que damos en el crecimiento, acorta el camino mucho más que el paso anterior.... por eso cada vez todo se nos hace más rápido. Sin prisas pero sin pausas, si no nos alejamos de este camino, el tiempo se acortará, y cuando estemos preparados para el siguiente paso... este se manifestará... Somos el ALMA encarnante, encarnando para madurar, y esto es imprescindible y parte fundamental del desarrollo planetario.

MRCR-----

Para mi ha sido una semana magica, en la que empecé a ver las cosas y a la gente de forma diferente, me pasaron cosas que me demostraron como puede ser que yo influya en la gente de mi entorno para aportarles seguridad y tranquilidad y hasta quite algunos miedos, y como me influye mi entorno a mi.

Creo que esta semana he controlado bastante las situaciones que me afectan, que creo que me gustaria que fuesen de otra forma, valore las cosas desde la serenidad y realmente me han llegado tantas cosas esta semana que han influido en mi pero alucino pq no me han afectado ninguna para mal de todo y todos saque algo positivo, he vivido tanta paz pese a ir siempre de un lado para otro corriendo, que me doy cuenta de que estoy teniendo un cambio importante interior y la verdad es maravilloso sentirlo asi...sinceramente si sucedio algo negativo en esta semana ni lo recuerdo...

>>INSTRUCTOR

El propósito de esta serie de cursos está relacionado con esto: "*me doy cuenta de que estoy teniendo un cambio importante interior*"

Pero lo más importante que hay que considerar, que los cambios no vienen de la simple lectura, ni de la reflexión sobre los conceptos. Tenemos millares de libros que hablan de lo mismo y hasta escrituras sagradas que lo

elevan a dimensiones poco comprendidas. Pero todas, todas las culturas hacen hincapié en la necesidad de PRACTICAR y EXPERIMENTAR.

Nuestro avance proviene de nuestra práctica... y si la práctica es grupal, el proceso se multiplica y nos ahorra energía para llegar un poco más lejos. La labor del grupo sobre el individuo es poco comprendida, pero es similar a la labor que realiza el Alma respecto a la personalidad. Y la labor del individuo sobre el grupo es similar al que realiza la personalidad sobre el Alma. Si se dispone a sí misma a colaborar con el Alma, el avance será imparabile.

GLMY-----

Indudablemente es un tema que nos hace replantearnos cómo actuamos, sentimos y pensamos con respecto a lo que nos rodea, ya sean personas, situaciones o emociones que sintamos.

He estado repitiéndome, cada vez que me encontraba ante una situación, persona o emoción mía que no fuera positiva la siguiente frase: “lo hacemos lo mejor que podemos en el momento en que nos encontramos” y sencillamente, de forma milagrosa la negatividad que estuviera presente en la situación que fuera o en mi interior, se ha visto minimizada o anulada.

Curiosamente se han acercado a mí, personas, compañeros de trabajo o familiares con las que no tenía una relación estrecha a comentar conmigo determinada situación por la que estaban pasando, sencillamente porque sentían que quizás yo les podía aportar algo y confiaban en mí. Indudablemente ellos también me han aportado y ayudado.

>>INSTRUCTOR

Si cada vez que pensamos, hablamos o actuamos lo hiciésemos con este espíritu: *"lo hacemos lo mejor que podemos en el momento en que nos encontramos"* entonces habríamos desterrado la culpa para siempre, y fluiríamos con amor en nosotros y en los otros. Evidentemente esto borra toda la

negatividad... porque la negatividad es culpa, separación y falta de aceptación en nosotros o los otros.

Espero que el grupo entero pueda pensar en esto que dices: "*Indudablemente ellos también me han aportado y ayudado.*"

Verdaderamente es más lo que recibimos que lo que podemos dar y por tanto el orgullo debería convertirse en humildad, y la satisfacción personal debería convertirse en agradecimiento eterno.

¿Qué nos aporta la persona que nos pide consejo? Nos da la posibilidad de comportarnos como almas... así como el alma se comporta con la personalidad, cuando la personalidad confundida pide ayuda desesperadamente.

Gracias, Gracias y Gracias por permitir que el Alma se despierte de su letargo y derrame su naturaleza divina "AMOR" sobre nosotros (el consultante y el consultado)

YDHR-----

Adentrando en el tema de esta semana comparto que me ha gustado muchísimo porque sigue aclarando mi nueva realidad, como ya sabéis por mi respuesta de la semana pasada yo al darme cuenta de la realidad negativa en que había vivido mi vida, he dado un salto cuántico tan importante que me tiene llena de entusiasmo y ha nacido en mí una nueva mujer capaz de amar a todos como bien lo expones en tu clase. Yo fui un ejemplo de eso que comentas tengo 6 años en esta comunidad donde me instale desde que llegue de Venezuela y vivía excluida de todo el mundo y no conocía nada de su realidad porque la censuraba y me parecían un pueblo sin mucho que darme, esto porque yo nací en una capital de mi país y como toda capital la vida se vive diferente. pues volviendo al tema esta semana hubo una semana de la SALUD INTEGRAL y llevaron diferentes profesionales a exponer temas muy interesantes como, Biodanza, el mapa del tesoro, el

poder de la palabra respira, Biodescodificación y análisis Transgeneracional. etc. el cual me permití ir me involucre con las persona intervine en las charla e incluso me ofrecí voluntaria para que se explicase una de las técnicas y fui aplaudida por la audiencia con mi intervención y estando en los talleres al comunicarme con otras mujeres como yo descubrí que era fácil amar a las personas la vi cono tú dices desde otra perspectiva de la creencia y con mi nuevo pensamiento las ame y hubieron algunas que se me acercaron y me preguntaban si yo era una maestra de la espiritualidad que ellas tenían problemas y querían mi ayuda aquello me lleno de amor y comprensión y me dije yo puedo ayudar con mi experiencia y lo que estoy aprendiendo a estas personas esto me alegra y te digo que si he visto cómo podemos cambiar nuestro entorno cambiamos nuestra realidad y siempre estando positivas y atentas. Comprendo que todos somos hermanos, y que debemos de darles el permiso de ser como ellos son y permitirles ser; es así como llegamos a darnos cuenta de cuan importantes son ellos para nosotros, de que son nuestros maestros y nos quieren enseñar y que la manera que escojan para enseñarnos o mostrarnos lo que tenemos que aprender es esa forma de ser. Aquí cabe decirnos que nuestra alma está totalmente involucrada con toda la humanidad y que si nos influye al igual que nosotros influimos en ellos que podemos cambiar nuestra realidad y la de ellos cuando nos damos cuenta de quienes somos realmente es un trabajo muy arduo ya que estamos prestos a caer constantemente pero ahí está nuestra voluntad de cambio para darnos cuenta y corregir, corregir y corregir hasta que lo internalicemos profundamente y se convierta en parte de nuestra realidad.

Quiero decirles a todos que si se puede empezar a cambiar sólo tenemos que quererlo desde el fondo y estar atentas a lo que nos enseñan como por ejemplo este curso que me parece tan maravilloso e importante lo recomiendo y lo siento por aquellos compañeros que no se permitieron seguir, quizás aún no estaban preparados para este aprendizaje.

>>INSTRUCTOR

Estas experiencias que comunicas son muy valiosas para todo el grupo. Demuestran como en la vida diaria se experimenta la realidad que nosotros mismos creamos con nuestras actitudes. Quiero destacar especialmente este párrafo *"he visto cómo podemos cambiar nuestro entorno cambiamos nuestra realidad y siempre estando positivas y atentas. Comprendo que todos somos hermanos, y que debemos de darles el permiso de ser como ellos son y permitirles ser"*. Aquí has definido muy correctamente el estado de hermandad, aunque la auténtica hermandad solo la podemos conseguir desde un estado de conciencia unitaria "Alma", donde las diferencias de polaridad entre las personalidades son trascendidas a través de la síntesis o experiencia del Alma, de la misma manera que las polaridades de los colores constituyen el color Blanco que representa la fuente sintética de la luz.

JFVG-----

Durante toda esta semana he estado aplicando el ejercicio de vivir en pensamiento positivo y quiero comentar que es un trabajo y que es algo q hay que trabajar con la conciencia plena en el día a día, para que no se te escape ningún detalle y también creo q debemos acostumbrar a nuestro cerebro a esta forma concreta de sentir y a nuestro cuerpo a no reaccionar antes ciertos pensamiento q han sido dañinos en tu vida y de los cuales estas acostumbrado a convivir, es lo q dicen hoy día salir de la franja de control. Pero me siento satisfecha por el trabajo y hoy me siento más fuerte y creo que sí, que por fin encontré mi camino, en el cual cada día, cada libro, cada charla, cada curso, hace q sea más bonito mi sendero y en el cual yo me sienta más segura. Me paso algo yo tenía la creencia que lo q yo pensara no modificaba la vida de otras personas y pensaba q no le era importante y con todo este trabajo y las clases me di cuenta q todos nos necesitamos y q las opiniones de todos son útiles y eso me ha llevado abrirme a dar mi conocimiento y mis opiniones a otras persona y ahora trabajo con mi

timidez, que me ha mantenido muda durante toda mi vida, a pesar de haber escogido una carrera en donde siempre tengo que hablar, pero era como si yo había hecho una división en mi vida la profesional que da consejos sobre lo q necesita la persona y la mujer que no daba ningún consejo es raro pero era así. Así q sigo investigando mi vida y caminando por este bonito sendero haber q otras cositas descubro.

>>INSTRUCTOR

Es una buena manera de expresar cómo mantener una actitud correcta en la vida. Una forma de pensar positiva que observa lo que le rodea como algo positivo que es necesario para crecer.

Ahora me gustaría aclarar un matiz de tu respuesta para fortalecer ciertos conceptos:

Cuando dices *"debemos acostumbrar a a no reaccionar antes ciertos pensamiento q han sido dañinos en tu vida y de los cuales estás acostumbrado a convivir"* el trabajo a realizar NO ES EVITAR la reacción emocional a pensamientos dañinos o negativos. Esto no es posible hacerlo porque cada pensamiento es una causa que pone en movimiento un efecto en el campo emocional y físico. Cuando se intenta evitar una reacción se produce una inhibición, represión o bloqueo, que significa que se traslada la respuesta o efecto a otro área distinto y menos visible, pero el daño se produce en algún lugar, normalmente en el cuerpo físico. La inhibición no es recomendable, aunque es posible que haya que utilizarla mientras no se utilice correctamente nuestra mente.

El trabajo para realizar SI ES EVITAR mantener estos pensamientos en nuestro campo mental. Debemos crear un filtro (estado vibratorio) que no permita a los pensamientos negativos, entrar o desenvolverse dentro de nuestro campo mental. Si no aceptamos ni albergamos pensamientos negativos en nuestra mente, entonces no se pueden producir reacciones

emocionales negativas ni tampoco inhibición, sino todo lo contrario, reacciones emocionales positivas y actividades armónicas en el cuerpo físico y en el entorno.

NRGR-----

Esta lección está siendo muy reveladora para mí en muchos aspectos; me veo muy reflejada en el párrafo de “Cambiando las cusas” porque me he tirado gran parte de mi vida huyendo de un sitio para otro y cuando llego a un sitio al principio todo es perfecto, pero luego vuelve a ser lo de antes o peor. Cuando he vuelto al pueblo, al principio todo era maravilloso, pero luego los problemas y situaciones negativas que se me han presentado en la vida de los que he estado huyendo porque pensaba que eso no era para mí, se me vuelve a presentar en mi círculo de influencias y es algo a lo que tengo que hacer frente de manera positiva, porque esta vez se me presenta con la gente que más quiero y eso duele más.

No siempre, pero alguna vez acabo reaccionando y en principio, aunque sé que tengo que pensar en positivo, me veo absorbida por esa reacción durante un tiempo, luego poco a poco mis pensamientos van cambiando y la situación también.

Todavía no sé o tengo mis dudas de cómo influyo en el entorno porque una cosa es como yo creo que soy, mis pensamientos y acciones, y otra es como los demás me ven y sienten. Supongo que esto es también falta de seguridad en mí misma.

>>INSTRUCTOR

Poco a poco iremos comprendiendo que todos los cambios a realizar deben ser realizados en nosotros. Cada verdadero cambio que logremos hacer en nuestras ideas fundamentales nos traerá una nueva visión e interpretación distinta del mundo en el que habitamos. Así, poco a poco, vamos consiguiendo perfeccionar al mundo según nos perfeccionamos nosotros.

Cuando cambiamos algo y superamos estas pruebas, es algo así como aprobar el primer curso... pasamos al segundo, y las asignaturas y pruebas a pasar son un poco más complicadas y complejas que la del curso anterior. De la misma manera, según vamos superando unas pruebas, vienen a nosotros otras pruebas más difíciles y complejas, que también deberemos aprender a superar. Si no hubiésemos pasado el primer nivel, no tendríamos que estar enfrentándonos con el segundo nivel, por tanto, en lugar de apenarnos por las nuevas dificultades que se nos presenta, alegrémonos por los logros conseguidos y demos gracias por las oportunidades que se nos presentan... que solo aparecen a los que están preparados para superarlas....

Recordad por siempre este principio fundamental: "*Nadie es enfrentado jamás con una prueba que no pueda superar*"... porque esta prueba ha venido necesariamente como consecuencia de la necesidad y situación actual del Alma.... Si no sabemos superarla, no nos preocupemos en exceso. Intentemos superarla de una manera u otra, con más entrenamiento, con más motivación, con más esfuerzo... pero siempre es posible hacerlo. No caigamos en la tentación de culpar a nadie de ello, porque esto es un intento de no aceptar superarla. Y mucho menos culpemos al mismo "Dios" como hacen aquellos que reniegan... y se condenan a repetir nuevamente un curso completo.

Así que siempre sepamos que podemos, y de esta manera solo nos tendremos que preocupar de aprender a hacerlo, y no dudar nunca que tenemos la fuerza necesaria para hacerlo... La falta de seguridad es falta de comprensión y por eso es necesario reconocer, cuanto antes, al Alma en nosotros y en todo lo que enfrentamos: "Nadie nos hace daño... Todos nos enseñan el camino"

MRCR-----

La verdad es que esta semana al contrario de lo calmada que la preveía, ya que el miércoles me sometí a una intervención en el pie y pensé que casi todo se centraría en eso, en realidad, ha resultado ser bastante intensa en muchos aspectos.

Para empezar, el sábado, cuando recibí el mail sobre la nueva lección, justamente estaba pasando el fin de semana con la persona idónea para realizar el ejercicio que en dicho e-mail se nos recomendaba.

Coincide también, que es una persona de la que he intentado alejarme varias veces, y tal y como se explica en la lección, no sólo no sirve de mucho, ya que te vas encontrando con más de lo mismo en otros entornos, sino que, además, ahora, la vida me ha vuelto a poner la lección cara a cara. En estos momentos de mi vida tengo que cuidar y atender a esta persona un fin de semana de cada tres, lo que a veces me supone un auténtico esfuerzo por lo mucho que me hace reaccionar y contenerme emocionalmente.

Ciertamente, ya había probado de todo para intentar rebajar su negatividad. Tal y como se describe en otra parte de la lección, probé a mostrarle mi malestar para ver si reaccionaba, no funcionó. Probé a darle la razón en todo, se crecía en su negatividad y todavía quería más, por lo que era peor solución. Probé a no hacer ninguna de las anteriores cosas, no reaccionar externamente ni para bien, ni para mal, pero aún sin haber feedback por mi parte, y aunque en menos circunstancias, él seguía con su destemplanza y resentimiento hacia todo y hacia todos.

Es verdad que un día, con ayudas como la que nos ofrece la lección de esta semana, me di cuenta de que no podía esperar que él cambiara. Era yo la que tenía que cambiar. Aceptarle, entender la frustración que lleva consigo y que, de momento, no sabe hacerlo de otra manera. Tiene mucha

necesidad de ser amado, de que le presten atención y no conoce otra forma de conseguirlo. Y ahora, en esta lección me encuentro un escalón más para esta situación, “darme cuenta de que en su corazón reside el bien y verter mi amor sobre él”. Y no es fácil, la verdad. Por eso entiendo perfectamente que aquí hay un gran trabajo de Voluntad.

Cada dos por tres un resorte intentará saltar en mí, incluso con una llamada de teléfono suya, y seré yo quien tenga que trabajar en ese momento el ejercicio de esta semana, que, por lo que estoy pudiendo comprobar es la opción que más en calma me deja de todas las mencionadas.

Con respecto al ejercicio de esforzarme en volverme positiva a las condiciones que me rodean, lo he puesto en práctica en distintos momentos y circunstancias, y la verdad, es que me ha resultado reconfortante.

De hecho, me ha pasado algo muy curioso. A la mañana siguiente de la operación pude elegir entre dos estados diferentes. Los dos reales, pero con distinto enfoque. Por un lado, pude reclamar mimos y la atención de los demás sólo haciendo hincapié en el dolor tan intenso que estaba soportando (sinceramente, cuando me encuentro muy malita es cuando me siento con más derecho para reclamar la atención que necesito de los demás), o podía optar por ser positiva y valorar que la intensidad del dolor que había pasado por la noche había menguado y centrar mis respuestas, cuando la gente me preguntaba, en que dicho dolor era mucho más soportable, por lo que me encontraba mucho mejor.

Decidí hacer lo segundo, ser positiva, valorar la pequeña mejoría, incluso sin esperar nada a cambio por parte de los demás. Así, cada uno ha ido reaccionando a su manera. Y todas las reacciones me han parecido correctas, de hecho, ni me he preocupado en pensar en ellas. En cierta manera, en este aspecto, me siento como liberada. Me he encontrado bien

reaccionando como yo creía que era la forma más positiva y tengo una sensación muy gratificante. Igual que con éste, con otros ejemplos que esta semana he practicado.

Tal y como comenta NRGR, nunca he sido muy consciente de que yo influyera en los demás, ni positiva ni negativamente. Pero esta semana me he dado cuenta de que hasta la alegría o el enfado de la gente desconocida del metro me provoca alguna sensación, por lo tanto, es comprensible que mi positividad o mi negatividad, de alguna manera también influya en el entorno. Por eso, y viendo que me siento mejor siendo positiva, o intentándolo, seguiré poniendo en práctica también los ejercicios de esta semana.

>>INSTRUCTOR

Todos debemos estar agradecidos por el trabajo de todo el grupo...vuestras experiencias son maravillosas, vuestro trabajo es una bendición...Todas las experiencias referidas están llenas de soluciones y aprendizajes... no se puede aportar mucho más. Sin embargo, quiero llevar a la mente grupal este aspecto y enfatizarlo para que quede grabado fuertemente en nuestra conciencia: "*puede elegir entre dos estados diferentes*"

Ante cualquier situación, siempre podemos elegir entre dos estados, o comprensiones o actuaciones posibles. SIEMPRE.

Como sabéis la moneda tiene dos caras, y el vaso se puede ver medio lleno o medio vacío. SOMOS NOSOTROS quienes elegimos lo que queremos ver y entender... y como consecuencia elegimos el resultado de nuestra decisión que vendrá a nosotros como experiencias de vuelta.

¿Queremos llorar y aumentar la pena en nosotros... y en los que nos rodean... y haciendo así aumentar el dolor en todos y en nosotros mismos? o por el contrario ¿Queremos reír, y alegrar a los que nos rodean, y haciendo así aumentar la alegría y el amor a nuestro alrededor y en nosotros

mismos, hasta que la pena o el dolor se disipan como la niebla cuando aparece el Sol?

Siempre podemos hacer esto, si nos centramos en EL BIEN PARA TODOS en lugar de centrarnos en EL BIEN PARA MI... si en lugar de centrarnos en nuestro ombligo y en lo que SENTIMOS... nos centramos en la frente entre las cejas y VEMOS... insisto, porque desde este lugar NO nos vemos, sino que VEMOS... Vemos el conjunto, en lugar de quedarnos ciegos observando la apariencia, la sensación, el detalle minúsculo que pretende ocultar la Luz.

Y si al principio esto requiere mucho esfuerzo... comenzaremos por los primeros pasos tal y como expresa tu respuesta *"viendo que me siento mejor siendo positiva, o intentándolo, seguiré poniendo en práctica también los ejercicios de esta semana."*... pero más adelante, esto tiene que convertirse en *"Viendo que es mejor para TODOS... lo seguiré intentando"*... Esto significa transferir poco a poco el centro de gravedad desde los intereses personales al interés general que en realidad es "El Plan divino"

CRPZ-----

Esta semana ha sido para mí la más difícil desde que comenzamos con el curso. Ha coincidido con situaciones estresantes para mí (problemas económicos, imprevistos importantes, muchas horas fuera de casa, pocas horas de descanso, etc.)

Hace tiempo que llevaba observando que cuando yo estoy mal (malhumor, rabia etc.) se me genera una situación rara donde yo esté. Hay diferentes reacciones que van desde la "huida" de la otra persona hasta discusiones o tensiones. Y cuando yo estoy bien, todo fluye y hay paz y alegría y es fácil conectar con los demás.

En cuanto al ejercicio de esta lección, las personas que me resultan más irritantes apenas tengo relación con ellas.

He intentado transmitir amor y luz desde el chacra corazón y he intentado sonreír y comprender de verdad que cada persona es como es por un motivo y aceptar eso tal cual es.

Pero tengo que decir que ha habido algunos días que NO HE PODIDO. Yo no estaba bien, y me resultaba muy difícil.

Pero algo he avanzado, porque en otro momento me habría puesto enferma escuchando o viendo todo ese panorama y ahora simplemente desconecto y o me hace gracia o lo dejo estar. (aunque a veces tengo que reconocer que me irrita)

En la segunda parte de la semana, ya más tranquila, si he conseguido hacer el ejercicio, pero me daba la sensación de que lo que yo sentía y el esfuerzo que hacía de comprensión, amabilidad y amor hacia esas personas irritantes (para mi) no muy cercanas a mi (compañeros de trabajo o personas no muy allegadas), no les llegaba ni había ningún cambio. Sin embargo, con amigos y mi pareja sí ha habido situaciones tensas esta semana, pero al intentar relacionarme con ellos desde el amor (¡me ha costado lo mío! ¡Pero lo conseguí!), si se ha producido un entendimiento, a diferencia de hace un tiempo que habríamos acabado sin llegar a ningún acuerdo y con bastante resquemor.

Ya digo que ha sido una semana muy rara en la que he estado muy revuelta y triste. ¡Llorando y todo como hacía tiempo que no lloraba! Pero muy liberador.

Mi conclusión es que sí ti estás bien, brillas y te relacionas con personas afines a ti, conectas con personas en tu misma frecuencia, pero cuando estamos mal, nos relacionamos mal y atraemos lo mismo. En realidad, todo nos hace de espejo.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias... tus sonrisas y tus lagrimas con todos. Nuevamente vemos que tu experiencia también está llena de aprendizajes y entendimientos... Mucho más de lo que pudiese aparentar... porque se aprende más de los errores o decepciones que de los aciertos o las alegrías. Ya os habéis dado cuenta muchas veces que a "lo bueno" nos acabamos acostumbrando tanto que finalmente pasa inadvertido, mientras que "lo malo" duele, y por tanto lo que duele es lo que hay que curar y cambiar.

Ahora me centraré en el final y en la conclusión *"Mi conclusión es que sí ti estás bien, brillas y te relacionas con personas afines a ti, conectas con personas en tu misma frecuencia, pero cuando estamos mal, nos relacionamos mal y atraemos lo mismo. En realidad, todo nos hace de espejo."* Ahora ya todos, tenemos muy claro la veracidad de esto que has expresado, porque lo hemos experimentado muchas veces a lo largo de esta vida y de muchas otras vidas anteriores. Pero ¿para qué nos puede servir esta conclusión? ¿Tendremos que acostumbrarnos a vivir para siempre en este carrusel de subidas y bajadas, de estar bien y estar mal, atrayendo lo mismo hacia nosotros? ¿Cómo podemos cambiar esto?... Y para ello estamos trabajando y aprendiendo en la actualidad.

Cuando trabajamos y enfocamos nuestra acción desde las emociones, siempre va a suceder esto. Ahora y en el futuro. Porque las emociones son como la Luna... No emiten luz, sino que la reflejan desde el estado y posición en que se encuentran. Reflejando la luz del Sol, que en nuestra analogía es la luz de la Voluntad en la mente.

Tenemos que aprender a enfocar las situaciones desde la mente, en lugar que desde las emociones. Tenemos que aprender a manejar la Voluntad que es muy diferente al Deseo. Sigo insistiendo con las imágenes que nos permiten ver con más claridad. Nuestro Sol (voluntad) emite

constantemente una radiación inalterable... y todo lo que vive alrededor suyo se tiene que adaptar a esa luz y calor. El Sol no cambia su frecuencia para adaptarse a las frecuencias planetarias... Y él es el dador de la vida y el verdadero centro vital de todo su Ser y de todas sus partes. El deseo puede verse a nivel humano cuando a nivel planetario, pedimos que haya más luz o menos, o más calor o menos, en función de nuestras experiencias particulares. Mientras tanto el sol sigue siendo quien da o quita la vida dentro de su esfera de influencia... como hace el Alma respecto a su instrumento.

El Sol y la voluntad deben enfocar la meta o el objetivo y los elementos que orbitan alrededor, deben obedecer o responder a esta voluntad... mediante adaptación (VIDA) o inadaptación (MUERTE o DISOLUCIÓN). Si desde nuestra voluntad, como el Sol, nos enfocamos al bien común, el bien general, todos aquellos pensamientos y deseos que se oponen a esta meta son consumidos y desaparecen.... pero si tratamos de hacer esto desde las emociones, que son personales, no obtendremos ningún resultado en todo el sistema... y a veces todo lo contrario, porque si nos oponemos a la voluntad (imaginaros un planeta intentando modificar su propia órbita para sentirse mejor) el resultado es una catástrofe local que también puede afectar a todo el entorno o sistema.

Nueva conclusión: Debemos aprender a cambiar el punto de enfoque, nuestro centro de gravedad, y la potencialidad de nuevas herramientas más útiles y necesarias en esta etapa de nuestro desarrollo. Nuevas herramientas en lugar de las viejas que ya fueron aprendidas y utilizadas en nuestro pasado actual y remoto. Se requiere un cambio en el hombre y la humanidad... un cambio que es parte de su propio proceso evolutivo y de su plan.

Hola que tal a todos, espero que todo lo bien que queráis que vaya... Esta semana ha sido intensa, de amor intenso y de agradecimiento. Esta lección me ha dado mucha luz por hacerme entender cómo llevar situaciones con mi pareja en las que ya a la mínima surgía en mi un fuerte rechazo, ya no sabía qué hacer si decirle que se fuera y se despegara de la rutina, que nunca ha querido, si apoyar su negatividad, si rechazarla... y gracias a esta lección me ha resultado más fácil saber que la única opción es vibrar con pensamiento positivos y así lo he hecho y la reacción de mi pareja ha sido increíble se ha empapado de esa positividad y ha llegado una luz en mí que me ha dado mucha energía para seguir trabajando en ello, ahora sé que se puede y que merece la pena, aunque a veces según mi cansancio físico me es más difícil. Es mucho lo que mi estado físico influye en el mental, aunque sé que puede ser al revés, pero cuando la semana ha sido dura y ya acumulo sueño por mucho trabajo mi voluntad disminuye, me gustaría que esto no fuera así. En mi trabajo también he trabajado con mi compañera, a la cual quiero mucho, pero hay veces que su actitud me llena de rechazo y parece que justo antes de llegar esta lección se creó una situación para practicar tramsutar estos pensamientos. Antes de leer esta lección Una conversación con una amiga me llenó de pensamientos negativos hacia mi compañera y llena de estos pensamientos fui a trabajar, y me llené de muchos más mi rechazo hacia ella era total, no fui capaz ni de hablarla porque sentía que de mi boca solo iba a salir cosas muy feas, hasta que llegué a mi casa y le escribí un correo con todo lo que pensaba, justo cuando lo envié me di cuenta de que todo eso estaba alimentado por pensamiento que en principio no eran míos y que luego yo mismo los fui alimentando mucho más, y me arrepentí de haberle mandado el correo, aunque una parte de mi me decía que era lo que tenía que hacer, No sé, confusión. El lunes cuando volví al trabajo ella venía de un encuentro muy intenso y cuando la vi la abracé con todo el amor que pude y le conté lo que me pasó y lo que hice. No quiso leer el correo hasta me dijo que no lo recibió, pero ayer y

me contestó al correo dándome las gracias por mi sinceridad. Me dijo también que sentía que todo el mundo solo veía su lado negativo y que también sentía que eran sentimientos míos guardados hacia ella. En seguida le contesté explicando que fue un momento en el que mi trabajo personal fue negativo y le conté todo lo bueno que veía en ella y fue sincero y con un amor inmenso, como el que sentí de ella esta mañana al verla. Espero no haberme extendido mucho con esta experiencia, pero necesitaba expresarla.

>>INSTRUCTOR

Grandes experiencias nos traen grandes aprendizajes... aprendizajes para cada uno, para el grupo o grupos en los que vive... y también para el grupo mayor que es nuestra humanidad. Este es el verdadero sendero de iniciación, aquel donde hemos decidido progresar y mejorar, y entender y comprender y amar...y en servir y ayudar al mismo tiempo a los que todavía no saben hacerlo....

Todavía nos queda mucho camino por delante...pero con ilusión y aspiración... andaremos, aprenderemos y llegaremos.

MYPR-----

Comencé el domingo la lección y justamente tenía una cita y me vino de perlas, pues salí mucho más tranquila (y lo necesitaba).

Mi semana ha ido muy muy bien, he tenido mucho trabajo, pero todo ello muy creativo y tengo nuevas ilusiones en las que estoy muy feliz.

Para hacer el ejercicio, lo he tenido complicado, pues a la gente que no me gusta, ya no la tengo en mi vida, es un trabajo de mucho tiempo y me los quite de mi vida con amor y perdón, si no habría podido seguir, y lo digo en serio, pero sí que les he mandado amor esta semana.

Tengo muchas sensaciones, y me encanta descubrir la energía en las personas y como cambia el estado de ellas dependiendo como te muestras tú. Me hace mucha gracia pues todos estamos esperando esos momentos de felicidad y sentirse bien, y es tan fácil como mostrarte tú mismo tranquilo, amable y feliz y todo se relaja y fluye.

>>INSTRUCTOR

Podemos observar cómo hay semanas que fluyen en positivo y otras semanas en negativo...en un carrusel de subidas y bajadas que tienen lugar porque somos vividos por nuestras emociones. Nos hemos subido a este carrusel y observamos, creyendo y sintiendo que toda gira a nuestro alrededor, sin darnos cuenta de que somos nosotros mismos los que giramos y lo que hay fuera se mantiene en el mismo lugar... esta es la ilusión de nuestra experiencia.

Necesitamos hacer un esfuerzo de comprensión, de ubicación, poner en marcha una serie de actividades, aunque tiene que ser con gran esfuerzo, para darnos cuenta de que la realidad no es lo que creemos... o mejor dicho que lo que creemos es pura ilusión. Podemos mantenernos el tiempo que queramos subidos en el carrusel, subiendo y bajando...hasta que el mareo, el vómito y el malestar nos obligue a bajar de él... Nosotros elegimos.

JLDZ-----

Esta semana fue una semana de mucha paz interior. Seguí con mis propósitos y sentí que era más consciente de mis pensamientos, de mis deseos y de mis actos. En varias ocasiones fui capaz de interiorizar ciertos pensamientos y cambiar mi percepción y así mi actuación. Por un lado, me siento muy feliz de haberlo hecho, pero por otro un poco preocupado, me he dado cuenta de la cantidad de "basura" que pienso. El lado positivo es que estoy trabajando para "reciclar" esos pensamientos tan pronto me doy cuenta de ello. También creo que como estoy trabajando con mayor entusiasmo en mis proyectos personales, tengo la mente más concentrada

en pensamientos útiles. Que difícil esa tarea de mantener "bajo control" a la "loca de la casa", debían ensañarnos esto desde pequeños jejeje.

Un poco aparte del tema quería compartirles que parte de las respuestas que recibí está semana "...*Este aislamiento físico te está dando la oportunidad de tener que volcarte en el aspecto mental de la realidad... que en lugar de ser algo curioso y casual en realidad es una circunstancia puesta en marcha por tu propia necesidad de desarrollo interno desde la perspectiva del alma...*" me ha tenido pensando y analizando mucho sobre mi situación actual. Haré algunas modificaciones a mis "proyectos" actuales con esa perspectiva porque creo que estoy repitiendo un ciclo por no entenderlo.

>>INSTRUCTOR

Cuando decimos todos o pensamos algo así como "*...pero por otro un poco preocupado, me he dado cuenta de la cantidad de "basura" que pienso.*" tenemos que ver el lado positivo tal y como has hecho finalmente cuando contestas: "*El lado positivo es que estoy trabajando para "reciclar" esos pensamientos*"...

Solo podemos cambiar aquello que vemos, aquello de los que somos conscientes, y no podemos hacer nada con lo que todavía no vemos.... Por eso en lugar de apenarse, cada vez que observamos algo negativo... en nosotros o en el mundo... aunque se manifieste como una catástrofe, debemos entender el lado positivo y pensar: "Ahora que se manifiesta... la conciencia del hombre tiene la posibilidad de cambiarlo" Y no seamos impacientes y pensemos que las cosas se pueden cambiar en un momento, o la primera vez que aparecen...¿acaso no tenemos suficiente experiencia con nosotros mismos para saber que nos tiene que pasar las cosas negativas muchas veces para que podamos reaccionar y cambiarlas lentamente? ¿No pasa lo mismo con el mundo y la humanidad?...

Ya os veo alegrándoos por las cosas negativas que aparecen...porque así es como comprendemos y resolvemos... todo lo contrario que aquellos que pueden poner el grito en el cielo por esta actitud, porque ellos no

entienden todavía que aquello negativo que existe, pero no se manifiesta, es una herida que duele pero que no se puede curar hasta que aparece.

JSDG-----

Si nos observamos detenidamente, nos damos cuenta de que todas nuestras actitudes y conductas negativas surgen de nuestro interior de forma mecánica e impulsiva. Ninguno de nosotros elige enfadarse, tener miedo o sentirse triste. Reaccionando así nos hacemos daño a nosotros mismos. Tan sólo hemos de comprobar cómo nos sentimos después de tener un conflicto emocional con otra persona. Por eso es importante recordar que cualquier pensamiento, emoción, actitud o conducta negativa no aportan nunca nada positivo. Y no solo eso, la negatividad nos destruye, mermando nuestro sistema inmunológico y volviéndonos vulnerables a todo tipo de enfermedades.

La otra cara de la moneda de las reacciones impulsivas es la proactividad. Es decir, la capacidad que todos tenemos de dejar de ser reactivos.

Podemos decidir no reaccionar negativamente cuando suceden hechos que normalmente nos perturban porque no son las actitudes o comentarios de los demás los que nos agreden, sino nuestra reacción ante ellos.

Si dejáramos de reaccionar no crearíamos perturbación en nuestro interior, ya que la verdadera causa de nuestro malestar no tiene tanto que ver con las cosas que nos pasan sino con nuestra manera de mirarlas e interpretarlas. Son nuestras interpretaciones las que generan reacciones emocionales negativas que dañan nuestro interior o respuestas conscientes y proactivas que pueden sanarlo.

Sobre el ejercicio de esta semana de escoger a una persona que nos haga reaccionar negativamente, en mi caso me sucede con un paciente del hospital psiquiátrico en el que trabajo. Si me paro a tratar de comprenderlo en vez de dejarme llevar por las apariencias, puedo ver que detrás de todo

su resentimiento y rabia, de su falta de respeto por el otro, de sus estallidos de cólera, de sus múltiples adicciones, etc., hay mucho miedo y dolor que esconde mostrándose conflictivo. Y que detrás de sus gritos hacia el personal hay una llamada de atención pidiendo cariño. Lo contradictorio es que a la vez que le gustaría recibir ese cariño, con su comportamiento aleja a las personas que más quiere. En el fondo actúa así porque es tanto el miedo y tanto el dolor que hay detrás, que la rabia aparece para taparlo, porque cree que sintiendo desde la rabia se protege de ser vulnerable, cuando en el fondo, nuestra mayor protección es el Amor.

El mensaje que quisiera transmitir es la gran capacidad de amor que tienen las personas que aparentemente están llenas de rabia cuando sanan el dolor que hay detrás de ella, y se permiten vivir desde el gran amor que en el fondo están anhelando, si deciden soltar la rabia como mecanismo de defensa para no sufrir.

>>INSTRUCTOR

No puedo decir nada más que tu explicación es una gran lección para todos nosotros... y es más importante todavía cuando lo puedes experimentar en la vida cotidiana más que en los discursos de cualquier índole.

Seguiré insistiendo en que nuestra experiencia práctica es fundamental para nuestro desarrollo y del mismo modo la práctica grupal y el intercambio de experiencias nos hace crecer hacia nuevas dimensiones de forma mucho más rápida y segura.

Tu explicación es tan sencilla como maravillosa y nos inunda y nos llena el corazón de verdadero amor y la mente con reluciente comprensión. Todos podemos y debemos hacer esto para alcanzar esa sabiduría a la que todos aspiramos... Practicar la Sabiduría, la sabiduría del Alma misma.

RQRT-----

La verdad es que hubiera agradecido que me hubieran dado la herramienta

del pensamiento positivo antes que otras más habituales cuando era pequeña. Sé que todo lo vivido era imprescindible para ser quien soy, pero....Me parece una herramienta tan potente como difícil. Pero sobre todo por no estar habituado a usarlo.

Esta semana me he estado observando, y la verdad es que reacciono de una manera automática muchas veces negativa y crítico actuaciones de la misma manera. Es una reacción de defensa que consigue lo contrario a lo que quiero por eso, cuando he sido consciente de ello he utilizado la nueva herramienta y me he sorprendido como me sentía. Al encontrarme un enfrentamiento y actuar desde el amor y el entendimiento he encontrado un poco de calma en la tempestad. Es verdad que también me he sentido rara porque lo asociaba a la indiferencia, pero es algo muy nuevo que necesita tiempo. Tampoco he podido hacerlo en todo momento, pero por lo menos ya recurro a ello en ciertos momentos.

>>INSTRUCTOR

Todo llega en su momento, y esto es un dicho que a veces nos cuesta comprender. Si recibimos instrucciones que no sabemos interpretar correctamente, es posible que creemos tales aberraciones que finalmente conviertan esas instrucciones que fueron escritas para elevar al hombre hacia la luz, en todo lo contrario. ¿Cuántas veces ha pasado esto con el uso y aplicación de los conceptos religiosos, convertidos en dogmas y más tarde en cárceles para el Alma? ¿Son las enseñanzas y los maestros los culpables o son las distorsiones producidas por los hombres ávidos de poder y reconocimiento que todavía no habían madurado suficiente? En cualquier caso, también es posible que fuese inevitable que esto sucediese, para que la lección fuese aprendida para el futuro. Estas experiencias producen correcciones y sufrimientos que dejan las marcas o experiencias necesarias que permiten y ayudan a que puedan ser corregidas en el futuro. Pero si se corrigen o no, depende del Libre Albedrío humano en cada momento, igual que sucede con el libro albedrío de cada persona en su experiencia personal.

Como bien dices, las herramientas son difíciles de utilizar cuando son nuevas y no se tiene experiencia... y ante esta situación la solución es entrenamiento, entrenamiento y entrenamiento. Después sabremos utilizarlas de forma inconsciente mientras aprendemos a manejar herramientas más poderosas todavía.

CRMR-----

La lección 5 nuevamente me parece maravillosa. Se me llena el corazón, de nuevo, de Amor. Creo conocer en la práctica estas cuestiones. Con mis pacientes/clientes, me resulta muy sencillo y por eso siento que ahí puedo hacer algo, puedo ayudar a sanar. En el plano de la amistad también me siento un ser positivo. No siento tener enemigos...

Para mí, la dificultad, al menos hasta ahora, es en el terreno de la pareja. Amo, comprendo, trasciendo, trato de no juzgar y soy capaz de ver ese amor e inteligencia que hay en el otro. Mis relaciones de pareja son muy lindas y todo esto lo hablamos, son relaciones de cooperación. No obstante, algo se dificultó, hasta ahora en mí, pues no terminó dándose para yo poder seguir experimentándolo en la pareja. Las parejas se han ido rompiendo. También es cierto que, hasta ahora, trataba de trascender esas reacciones de rechazo muy concienzudamente, pero en momentos habituales, una fuerza muy intensa a través de pensamientos automáticos y potentes me invade y no he podido evitar fantasear con la ruptura de la relación de pareja, eso sí, para transformarla en relación de amistad o hermandad.

Actualmente mantengo una relación muy amorosa, respetuosa y linda con todas mis exparejas. En la amistad tanto ellos como yo encontramos el lugar desde donde amarnos más positivamente respecto al Plan Divino. Todos experimentamos gozo, alegría y Amor por haber logrado esa transformación en el vínculo y es algo que me hace sentir llena de alegría y Amor. Los amo a todos y ellos dicen y manifiestan que el amor es mutuo.

Doy gracias a la vida por lograr esto y ellos dan las gracias por mi tenacidad en ese amor. Es tremendamente sanador para mí y para ellos, según expresan y yo experimento.

Ahora la dificultad que he encontrado hasta ahora son esos pensamientos negativos tan inconscientes, potentes e intrusivos. Por poner un ejemplo, a veces me despertaba por la noche de manera estrepitosa y lo primero que pensaba era "tengo que dejarle, esto no es vida, así yo no quiero vivir" (Rechazo a pesar de que mi elección voluntaria y consciente era la unión). Y no sé, hasta ahora, cómo liberarme de esos pensamientos intrusivos e intensos. No sé cómo gobernar esa fuerza.

Por ejemplo, sostengo y amo la respuesta del otro en el momento, pero algo de rechazo debe de quedarse dentro de mí y, hasta ahora no he sabido cómo seguir trabajándolo.... Me siento a pensar conscientemente "no te preocupes, encontrarás la manera, no te asustes, tu camino es la aceptación y el amor..." pero finalmente se termina sucediendo.

Yo sé que creo esto que me pasa, pero algo no debo de comprender bien, para que se repita la escena con diferentes personas, hasta ahora... no sé, hasta el momento, cómo hacer frente a esto...

No obstante, siento dentro de mí, una gran confianza de que en algún momento lo lograré...

¿Alguien sabe algo que pueda ayudarme a resolver esta lección que parece que tengo pendiente de aprender?

>>INSTRUCTOR

Tu experiencia es muy interesante y clarificadora, porque podemos vernos, de una u otra manera, reflejados en ella.

Pero hay algo muy importante en lo que deberemos hacer un esfuerzo por profundizar.... y aquí es donde podremos ir descubriendo y modificando esas cosas que ahora mismo somos incapaces de encontrar.

Estamos viendo el efecto que eso que llamamos "pensamientos" o "formas de pensamiento" están generando o afectando a nuestra realidad... ¿Pero ¿cuáles son los rangos y en qué medida nos afectan?

Habitualmente, esto a lo que llamamos pensamientos, o pensamientos intrusivos o fantasías inconscientes, no son pensamientos en sí mismo sino emociones revestidas de una pequeña capa de sustancia mental. Fundamentalmente, en nuestra vida cotidiana somos más conscientes de esa mezcla de sentimientos-pensamientos (que ha sido llamado kama-manas en oriente). Solo cuando estamos haciendo un ejercicio de concentración y reflexión más profundos, en el que nos hemos aislado un tanto de nuestra vida de sentimientos cotidiana, es donde realmente estamos utilizando formas de pensamiento auténticas... y por poner un ejemplo muy habitual cuando estamos estudiando por ejemplo unos textos e intentando integrarlos porque al día siguiente tenemos un examen, o cuando estamos dibujando un plano o boceto previo a la fabricación de un instrumento o al entendimiento de instrucciones de montaje etc... Justo ese estado desapegado y olvidado de la realidad emocional, es el que nos permite enfocar y trabajar con frecuencias mentales liberadas de las emocionales y por tanto más naturales a su propia naturaleza. Si estamos excitados o afectados emocionalmente... es imposible manejar formas mentales auténticas y me estoy refiriendo a las formas mentales más concretas y de menor frecuencia, lo que ha sido llamado pensamiento concreto y que trabaja con conceptos muy detallados y claros.

Bueno, ahora vamos a dar un paso más y a realizar una pequeña visualización:

Nos imaginamos un punto en el espacio.

Nos imaginamos como desde ese punto se expande una energía a su alrededor que se materializa en un primer anillo o círculo que lo rodea.

Seguimos visualizando como la energía sigue fluyendo desde el centro y una segunda emanación de energía se expanda más allá del primer círculo y construye un nuevo círculo mucho más amplio que engloba al primero y al punto central.

Ahora entendemos que el punto central es un Ideal (una forma de pensamiento tremendamente sutil, absolutamente abstracta, cuya sustancia se encuentra en el límite de frecuencia más alto de ese campo de energía que hemos llamado mente). Después observamos como ese ideal se ha ido expandiendo y ampliando lentamente hasta crear una forma mucho más densa y un límite externo o primera circunferencia. La circunferencia externa es lo que podemos entender como el límite externo del campo mental (donde existen las formas más densas de pensamiento - pensamiento concreto y muy perceptible). En el interior de este círculo, existen innumerables anillos o circunferencias o trayectorias sobre los que orbitan innumerables formas de pensamientos. Como es de suponer los anillos más cercanos al centro son de mayor frecuencia, y las formas de pensamiento que allí habitan, se mueven y circulan son mucho más abstractas, mientras que las formas externas son mucho más concretas.

El segundo círculo que se formó en el exterior del primer círculo es lo que podemos llamar plano astral, donde se mueven y orbitan múltiples formas de sentimientos y emociones, igualmente moviéndose en trayectorias alrededor del mismo centro, y desde la parte más interna, donde se unen

al último de los anillos de la mente, y los sentimientos más sutiles y profundos, hasta la parte más externa donde se experimentan las emociones más intentas y somáticas, mezcla de instintos y de experiencias físicas.

Ahora podemos comprender que los pensamientos intrusismos y fantasías habituales, orbitan en los primeros anillos del segundo círculo (dentro del campo emocional todavía) pero muy cerca del último de los anillos mentales... Estas formas de sentimiento-casi mentales son el resultado de la expansión de energía desde el centro (indirectamente), aunque directamente solo pueden ser movidos, afectadas y construidos por "el movimiento gravitatorio" o el contacto directo con la capa o anillo anterior más cercano al centro.

Si realmente somos capaces de integrar esta imagen que he descrito, y trabajar con ella como si fuese una herramienta, nos daremos cuenta de que todo lo que ha sido expresado por los círculos concéntricos según se expandían y separaban del centro, son el resultado de la idea original "el mismo centro"... Y así podemos ver como UNA SOLA IDEA... que contiene en sí mismo una intención o realidad potencial, comienza a devenir y convertirse en una realidad cada vez más densa.

Dependiendo de lo que cerca que lleguemos al centro con nuestra conciencia, y de lo que podamos afectar a esta idea, así será el conjunto de realidades que se materialicen ante nosotros.

Si somos capaces de eliminar una idea o ideal en nosotros (algo tremendamente difícil a no ser que realicemos esta profundización) habremos acabado con todas sus materializaciones consecutivas, o con todo el universo que ha sido capaz de construir, y que nos ha afectado mentalmente en muchas capas y emocionalmente en otro conjunto de capas experimentadas como vivencias, experiencias o emociones.

Si somos capaces de vitalizar y mantener en nuestro foco de atención una idea o ideal (un punto central). este comenzará a crear su propio universo... el que nosotros experimentaremos....

Como podéis ver las causas están en los ideales más profundos, aunque los efectos se manifiestan en las capas más externas.

Ahora, volviendo a tu pregunta y cuestión en la realidad diaria que vivimos ¿cómo podemos hacer para que no se repitan estas escenas? ¿Cómo podemos cambiar las realidades que experimentamos y que orbitan a través ciertos de estos anillos?

Tiene que haber una idea básica anterior, un ideal más profundo que es la causa o el origen de estas repeticiones u orbitaciones y sobre este es sobre el que tenemos que trabajar... No hay más remedio, y no se puede hacer de otro modo. No podemos cambiar la órbita terrestre a no ser que cambiemos las condiciones o la realidad de la Estrella que es su fuente.

Por ejemplo...Hay una idea muy profunda e inconsciente actualmente que está dictando de forma abstracta "cómo deberían ser tus relaciones, que es lo que deberían ser y que es lo que no deberían ser" Esta es la forma de pensamiento que está creando todas esas experiencias.

Hay algo, en tu actitud y comportamiento inconsciente que no cumple o se adapta a las reglas y no es aceptado por este ideal en original en construcción, y por tanto se experimenta esta insatisfacción o resistencia al ideal. El ideal intenta crear y expresar su realidad, pero tiene que luchar con aquella porción de sustancia con la que contacta y que se resiste a ser influida y afectada por ella. Se produce un combate entre "el espíritu creador" y "la sustancia creada (formada) que se resiste al plan". Evolución.

¿Cómo debería practicarse el "Amor" y la aceptación entonces?

Hay 2 formas:

1.- Intentando cambiar nuestra actitud y nuestra resistencia al plan o ideal original expresado por esa idea (y esto sucede porque en nuestra mente conviven otros ideales diferentes y contradictorios que también están construyendo su propio mundo) ...

Así podemos entender que, aunque el ideal pueda ser tremendamente negativo... esta es una forma de tratar de eliminar el conflicto. Así es como creamos nuestra realidad sin conflictos de acuerdo con los ideales que mantenemos. Y si el ideal determina que unos hombres son "justos y buenos" y otros "injustos y malos", estamos creando una realidad que nos permite con absoluta integridad luchar contra los malos, en beneficio de los buenos... Y si hay conflicto interno, nos volvemos a adaptar a la idea venciendo las resistencias... si es posible.

2.- Cambiando el ideal. Esta segunda vía es la que estamos intentando aprender a utilizar. Se trata de voluntaria y conscientemente "abandonar los ideales" que no nos sirven y construir los ideales que queremos y sirven al plan que nos hemos trazado... O sea, dirigir nuestra vida de acuerdo con los ideales contruidos por nosotros, en lugar de los ideales viejos, anclados por nuestras experiencias pasadas y por nuestra educación, que tuvieron su utilidad en el pasado pero que ahora ya no nos sirven.

Así podemos crear libre y voluntariamente esta idea "todos los hombres somos hermanos y divinos en naturaleza" y concentrarnos en él, y vivirlo, representarlo, durante días, semanas, meses y años, durante los cuales mantendrá algún tipo de conflicto con los ideales contradictorios que todavía existen en nosotros (inevitable) ... pero con el tiempo y la energía que ponemos en este ideal, lentamente los ideales contradictorios van

muriendo por falta de la energía vital que ya no les estamos dando, y dejan de ser necesarios y se desvanecen para siempre de nuestro universo, mientras esas nuevas estrellas que hemos creado voluntaria y conscientemente, se vuelven más y más brillantes expresando una nueva luz y una nueva forma de universo.

Nota: Jamás luchamos contra los ideales que no sirven... simplemente los dejamos morir por falta de alimentación. Luchar contra ellos es alimentarlos y por tanto se vuelven a activar y manifestar. Esta es la trampa en la que no hay que caer. Por eso luchar contra "el mal" solo nos puede traer ese "mal" contra el que luchamos.

RYCR-----

Normalmente cuando sentimos resentimiento hacia otras personas, no nos estamos dando cuenta que los primeros que sufrimos de esa rabia incluso odio somos en principio nosotros mismos, con las consiguientes consecuencias que nos puede acarrear incluso con una enfermedad, eso no quita para que no nos permitamos sentir un enfado cuando aparece, pero el problema suele darse cuando nos quedamos enganchados con esa emoción incluso puede durar hasta años, sobre todo cuando existe rencor. Cuando en mi vida han aparecido personas con ese problema, y me han pedido opinión yo les he comentado que solo por nuestro propio beneficio no compensa seguir con ese rencor porque por mucho que lo puedas experimentar hacia otro el que lo sufre es uno mismo.

Con respecto al tema que nos proponías sobre el trabajo con otra persona, esta semana he tenido motivos para sentirme bastante enfadada por la actitud de unas personas que me afectaba a mi directamente, pero lo que más me molestaba no era lo que pudieran llegar a hacer sino el autoengaño que yo sentía que se hacían así mismas para justificar su comportamiento y como yo no aceptaba bien el hecho de que los seres humanos podamos manifestar una imagen de nosotros mismos y cuando surge el conflicto en donde tenemos que ser consecuentes solo actuamos desde el puro

egoísmo, siento cierto rechazo a las apariencias. Es cierto que yo intento mostrarme tal como soy incluso diciendo lo que siento y a veces me reconozco un tanto intransigente cuando los demás no pueden hacerlo ya que para mí es como ser deshonestos primero con uno mismo, entiendo que cada persona está en su momento y que los miedos nos pueden hacer actuar de muchas formas incongruentes, pero a mí todavía me toca de forma especial esos comportamientos.

>>INSTRUCTOR

Observamos cómo nos debatimos constantemente entre ciertas ideas que queremos mantener y reflejar y reacciones y contradicciones que chocan entre sí creando confusión e insatisfacción.

En lo que expresas creo visualizar con claridad UNA idea básica desde los que se expresan el resto de las experiencias a las que aludes, y esta idea básica se ha manifestado a través de distintas formas verbales:

"lo que más me molestaba no era lo que pudieran llegar a hacer sino el autoengaño"
"tenemos que ser consecuentes siento cierto rechazo a las apariencias" *"para mi es como ser deshonestos primero con uno mismo"* Sería importante comprender la base o idea original detrás de estas expresiones. Lo que permite y no permite esta idea base. Lo que es válido y no es válido para ti de las reglas que impone y materializa esta idea base. La localización de las otras ideas base que se oponen y entran en conflicto con esta...y finalmente: "determinar si esa idea base es la que llevará al máximo nivel de expresión y perfección de acuerdo con tu visión del plan general de tu vida, o si es necesario cambiar ese ideal por otro más perfecto que funcione con otras reglas de juego".

Este es el trabajo personal que nos convertirá en instrumentos más perfectos del alma.

BNSZ-----

Esta semana y como no hay casualidades, me ha tocado hacer un trabajo de

aceptación, con una serie de circunstancias familiares, que me han llevado a tener que poner en práctica todo lo que venimos comentando de convertir los pensamientos negativos en positivos y buscar, por qué me aparece esta determinada situación, gusto en este momento y que tengo que aprender de ella.

Reflexionando al respecto, creo que una de las cosas que me quería enseñar es que cuando uno está desde el miedo a la pérdida ya sea de la salud, dinero, del amor etc. Eres incapaz de reaccionar y te aferras a las cosas, sin darte cuenta de que cuanto más aprietes antes se pierden, ¡¡como la arena de la playa cuando la tomas en tus manos y se te escapa entre los dedos.

También he entendido como los pensamientos negativos, cuando uno está en ese miedo, brotan, como setas, ¡¡al quedarte enganchado en ellos y darles bola!!, que es lo que necesita y pide nuestro cuerpo dolor.

Por eso quiero agradecer al universo, justo esta semana, me haya puesto este ejemplo tan palpable en mi vida, para que sea aún más consciente de la necesidad de abandonar el miedo, confiar y tener fe en mí mismo y en la providencia (universo), pues si pides creyendo, al final lo recibes, multiplicado.

>>INSTRUCTOR

No hay casualidades verdaderamente, y esta idea hay que fortalecerla hasta que sea parte integral de nuestra vida y experiencia. Por eso mismo cuando utilizas estas expresiones *"me ha tocado hacer... " yo también "al universo ... me haya puesto este ejemplo tan palpable en mi vida"*. inconscientemente estás proyectando o reflejando que sientes que esa es algo que te ha venido. Estoy haciendo hincapié en esto para fortalecer el aspecto de nosotros somos causas. El lenguaje expresa con mucha claridad nuestros pensamientos inconscientes, y fijarnos en lo que decimos puede ser de una grandísima ayuda... Finalmente acabaremos diciendo..."hoy me he puesto a trabajar con... he decidido que tengo que.... he atraído esto en este momento porque..." etc. Así es como vamos posicionándonos como dueños y

señores de nuestra propia vida... "Nadie más que yo es la causa de lo que experimento" o "La vida no me viene, sino que soy yo quién va" He creído importante reforzar en tu conciencia estos aspectos.

Todo lo que expresas es un entendimiento correcto de las ideas con las que estamos trabajando. El miedo nos engancha y nos vuelve esclavos, y el universo y la vida se paran cuando aparece.

Cuando dices "*confiar y tener fe en mí mismo y en la providencia (universo)*" tiene que reflejar que nosotros mismos somos los creadores de nuestra realidad y debemos mantenernos alineados con el plan divino en nosotros. Debemos unificar nuestra voluntad con la voluntad divina, pero desde nuestro libre albedrío, no como una esperanza que nos caerá del cielo más tarde o más temprano. Nuestra voluntad tiene que expresar la voluntad divina y solo nuestras acciones lo van a demostrar.

Y nuevamente esta expresión "*pues si pides creyendo, al final lo recibes*" podría convertirse en "*lo que creas (de crear) es lo que recibes*". Nota: no es tanto una cuestión de creer... aunque muchas veces lo que se "cree" de creer se "crea" de crear, de forma inconsciente.

Esta es la ley de causa y efecto. Nada nos viene ahora si nosotros no lo creamos. Entender que somos "hijos de dios" es entender de que se nos ha dado la potestad y la responsabilidad de acabar el trabajo (la materialización del plan divino), y terminar la obra que inició el padre... Él no intervendrá más - por eso "el séptimo día descansó", después de "crear al hombre", al hijo con la capacidad creativa de continuar su obra...y al mismo tiempo siendo su propia obra. Y esto hay que entenderlo en su correcta dimensión, que es la dimensión humana... porque del mismo modo sucede en todas las dimensiones por encima y por debajo de la dimensión humana.

Me gustaría que entendieseis el profundo significado esotérico de estos pasajes... y que no tiene mucho que ver con lo que se ha interpretado de

ellos. En ellos se hayan encerradas leyes fundamentales de nuestra existencia.

LRRV-----

¿Entonces que sucede cuando ciertas personas se alejan porque consideran que has cambiado? ¿Se debe a que realmente estamos cambiando a una mentalidad positiva? ¿O se debe a que solo estamos cambiando? La mente positiva hasta qué punto realmente se une a una acción que consideramos positiva.

>>INSTRUCTOR

Una acción positiva, será siempre el efecto de una formulación mental positiva que es su causa. Pensamiento es causa y acción es efecto... para lo positivo y también para lo negativo... Y quiero que se entienda que lo positivo y/o negativo es algo relativo y nunca es algo absoluto.

Si dos formas se separan es porque el magnetismo que las mantenía unidas se desvanece, y esto sucede porque dejan de responder a una causa común que las estaba atrayendo entre sí.

MENSAJE ESPECIAL a los ESTUDIANTES

Enseñanza y Entrenamiento Grupal

Querido Grupo:

Ahora que hemos avanzado una parte del camino, y habéis empezado a familiarizaros con este proceso, es el momento para que alcancéis una mayor comprensión sobre lo que estamos haciendo.

Mi rol dentro del grupo es el de profesor. Yo avanzo con el grupo al mismo tiempo que el grupo. Yo no soy un maestro en el sentido que puedo encarnar y dominar toda esta sabiduría. Soy un hermano, quizás un poco más avanzado, o con un poco más de experiencia y preparación en este campo que ha asumido el trabajo de ayudar a otros, al mismo tiempo que yo también soy ayudado por todos vosotros, así como por hermanos mayores que yo.

El grupo es como una canoa con tantos remeros como miembros tiene el grupo y yo me encargo de manejar el timón. Cada remero pone su esfuerzo en el movimiento de la barca, y mi misión es dirigir la barca para que no choque, ni encalle, y para llevarla hasta cierto punto del desarrollo. El trabajo de cada remero es fundamental. Cada respuesta, cada aportación, cada experiencia individual de cada remero (sea visible o invisible) es una palada y un impulso hacia delante. Todos los remeros remando al mismo tiempo, coordinados, hacen que la barca avance más deprisa y en la dirección correcta, y todos juntos, los remeros y el timonel, avanzan sobre la misma barca. Allí donde llegue la barca, allí es donde hemos avanzado todos. Los remeros son la fuerza imprescindible capaz de poner en movimiento la barca.

Ahora quiero que entendáis en toda su extensión el significado de "Entrenamiento Grupal"

¿Qué pasaría si un remero decidiera estar varios días sin aparecer (sin remar) mientras los demás compañeros siguen remando, y después de un tiempo, apareciese en un día, y quiere volver a participar de la barca y entonces hacer todo el trabajo pasado, de los días anteriores? Pues, primero que la barca ya no está en el embarcadero. Segundo, en caso de tomar la barca en marcha, la barca no avanzaría correctamente y se desviaría de su rumbo original al intentar aplicar un esfuerzo que no corresponde al momento y la situación... por otra parte los demás remeros sufrirían este percance y comenzarían a desfallecer por el desgaste del trabajo realizado en balde... porque tendrían que aplicar nuevos esfuerzos para enderezar el rumbo.

Cualquier trabajo de preparación, individual o colectivo, requiere constancia y continuidad y no importa el trabajo realizado anteriormente. Cuando vamos al gimnasio a entrenarnos para estar en buena forma, pues necesitamos ir todos los días y hacer un trabajo constante y concreto cada día, y no sirve de nada ir de vez en cuando y hacer un día mucho trabajo y otro día no... Esto no nos traerá un desarrollo físico correcto. Por otro lado, la circunstancia de haber ido al gimnasio en el pasado tampoco sirve para nada. esto no va a ayudar para mejorar nuestra condición física actual...quizás en el pasado, pero no ahora.

Finalmente me gustaría que reflexionais bien estas palabras:

Mi trabajo es hacer que el grupo (la canoa) avance correctamente, aplicando un esfuerzo continuado. Mi responsabilidad es con el Grupo entero. Mi objetivo hacer que se produzca una verdadera transformación en todos y cada uno de los miembros, pero en esta dirección: Primero en el Grupo como unidad de conciencia...y luego lo que esa unidad de conciencia sea capaz de Transformarse es lo que permitirá transformar a cada persona particular dentro de él.

Todos los que están aquí han sido traídos por algo y para algo. Todas las personas tienen sentido y significado para el grupo. Cada persona tiene un significado y aportación valiosísima para el grupo y para el desarrollo de la conciencia del grupo. Pero cada uno es responsable de su relación consigo mismo y con el grupo... y debe hacer el esfuerzo necesario para trabajar para el destino final del Grupo. A partir de ese momento y de la experiencia acumulada, debe decidir qué hacer en el futuro y cómo participar de ese proyecto.

- Si desea colaborar con el grupo, adaptándose a las necesidades del grupo, Bienvenido sea.
- Si desea apartarse en cualquier momento... pues también... muchas gracias por las lecciones y beneficios que nos ha aportado.

En cualquier caso, Gracias a todos por vuestro esfuerzo e intención.

Todos debéis decidir cuándo y cómo utilizar vuestro esfuerzo. Es un derecho y un deber utilizar el libre albedrío. Nadie desde afuera debería decirnos cómo hacerlo. Pero hagáis lo que hagáis deberíais hacerlo siempre sabiendo las implicaciones que tiene este esfuerzo sobre vosotros y sobre los otros.

Espero que hayáis podido percibir desde una perspectiva todavía más amplia el significado de Entrenamiento Grupal, para que establezcáis una relación más Consciente con la enseñanza y con el Grupo.

Luz y Amor

VI

ACONSEJANDO

El Deseo de Ayudar

Todos los que se sienten atraídos a leer estas lecciones sienten la urgencia interior de ayudar a los demás. Esta necesidad es una fuerza de la que están dotadas las personas que comienzan a andar el sendero. Pero esta fuerza, como cualquier otra, es necesario aprender a utilizarla correctamente. La fuerza es fuerza, y la intención no basta para alcanzar los objetivos que se pretendan conseguir. Primero hay que aprender la ley y luego comenzar un proceso de práctica fundamental que asegure su correcto uso. Esta fuerza, mal utilizada, como habitualmente sucede, no solo es inútil para ayudar, sino que se convierte en justo lo contrario, un impedimento.

En los que abordan el Sendero de Iniciación con gran entusiasmo, el Alma se agita dentro de ellos, y sienten ese deseo irreprimible de ayudar a los otros. Este deseo se hace tan grande como para ser definido como una necesidad. ¿Sabéis a que lleva la necesidad, cualquier necesidad? Pues lleva a aplicar una cantidad determinada de energía para satisfacerla. La necesidad del aspirante es Servir, y esto le lleva a utilizar los recursos energéticos que le sean concedidos, para satisfacer esta necesidad. Aquí también podéis observar algo muy interesante. En las primeras etapas del sendero, la motivación sigue siendo egoísta, en su sentido estricto, debido a que se actúa para satisfacer una necesidad, y en esto no hay ninguna diferencia con la satisfacción de cualquier otra necesidad. El aspirante es motivado al principio por la satisfacción de un deseo, evidentemente un deseo más amplio que él mismo, pero al fin y al cabo un deseo personal. Si esto no fuera así, sería imposible que el hombre cuya alma se encuentra completamente identificada con su forma o personalidad, pudiera repentinamente girar en dirección contraria y renunciar a lo que había considerado sus propias necesidades. La ley del crecimiento y desarrollo evolutivo contiene tanta sabiduría, que se puede observar como el deseo y la necesidad de los individuos, al principio exclusivamente personales,

después van creciendo más allá de sí mismos y se extienden, primero a los grupos pequeños, luego a los grupos más grandes, hasta alcanzar a la humanidad entera. De esta manera tan suave y constante el egoísmo se convierte lentamente en aspiración... y más adelante la aspiración se convierte en verdadero servicio, cuando se libera de la propia necesidad.

Una de las características del Alma es servicio. A partir de la comprensión de que los otros seres humanos son tus hermanos, el amor y la compasión comienzan a expresarse como ayuda o servicio hacia ellos. Es esta llamada al servicio lo que motiva a muchos religiosos, maestros, doctores, voluntarios sociales, científicos, artistas y también a muchas otras personas, aunque su ámbito de actuación se limite a sus actividades dentro de la propia familia.

A medida que la llamada al servicio se hace más y más grande, como consecuencia del crecimiento de la aspiración, y esto no es evitable, el ser humano se encuentra a sí mismo impedido por su incapacidad para ayudar a los demás. ¿Es esto una sorpresa? Pues no debería serlo. La persona quiere y quiere, pero se encuentra con que no sabe cómo hacerlo, no ha aprendido en el mundo material del que proviene, como tiene que prestar esa ayuda. Puede darles dinero, comida, ropa, etc., pero sabe que esa no es la respuesta. Este no es el tipo de ayuda que necesita ser dada por el aspirante que ha comenzado a andar por el sendero, porque se ha empeñado en un camino de desarrollo espiritual, donde lo que tiene que ser alcanzado es un crecimiento de la conciencia espiritual y no la satisfacción de las necesidades materiales de los que se encuentra en su camino.

Aprendiendo a aconsejar

Es evidente de que en muchas ocasiones se sienten frustrados en su deseo de ayudar. No saben qué hacer ni cómo, y a menudo cometen errores. Una

de las primeras maneras en las que el estudiante aprende a ayudar es dando consejo, y si no es muy cuidadosa, aquí es donde comete su mayor error.

Instintivamente reaccionamos creyendo que aconsejando a otros es como verdaderamente ayudamos a los demás. Pero antes de que nos encontremos cualificados para dar consejo debemos aprender ciertas cosas importantes y una de ellas es 'no juzgues y no serás juzgado'. Este es un principio fundamental. Si juzgamos algo, no podemos ayudar o aconsejar a nadie. Por lo tanto, hay que abstenerse de juzgar. No podemos decidir cuál es la acción correcta o errónea para realizar por la otra persona. Esto es al principio de lo más difícil de entender para el principiante. Nadie puede decir que es lo correcto o incorrecto a realizar por otro. Esto depende de cada uno. Cada persona es una conciencia que aprende a partir de sus propias experiencias, y necesita vivir ciertas circunstancias especiales diferentes de las de los otros, y necesita aprender a responder a ellas. No se pueden hacer comparaciones.

El error o la equivocación son siempre relativos a algo. Una idea o actuación es incorrecta respecto a otra idea o regla determinada por algo o alguien. No es incorrecta en sí misma, sino respecto a algo. Cuando juzgamos algo, nos convertimos en la regla a partir de la cual medir lo correcto o incorrecto de algo. ¿Cómo podemos erigirnos a nosotros mismos como regla de medición? ¿Estamos acaso por encima del bien y del mal? Si consideramos justo nuestro juicio, entonces también deberemos aceptar el juicio que puedan realizar otros respecto a nosotros determinando lo erróneo de nuestras acciones. ¿Aceptamos entonces siempre los juicios que otros emiten sobre nosotros?

Cada persona siempre hace lo que considera más correcto para él, de acuerdo con su comprensión, y lo correcto o incorrecto debería ser una regla que solo cada uno puede aplicar sobre sí mismo. Cuando toma como referencia algo ajeno a él mismo, es muy posible que se confunda.

No deberíamos criticar ni condenar - ni siquiera silenciosamente - a los demás por sus acciones, y por lo tanto el único estándar de lo correcto o erróneo es para sí mismo.

No se puede considerar siquiera por un segundo que algo que alguien está haciendo o ha hecho, es erróneo. Debemos darnos cuenta de que lo que la persona está haciendo es lo correcto para él porque ahí es donde se encuentra su comprensión. Se da cuenta que las cosas que la persona hace le enseñarán las lecciones necesarias y le darán una comprensión rica y plena. Este es su derecho, un derecho que nadie está autorizado para evitar o rebatir.

Dándonos cuenta de estas cosas podemos comprender que es aquello que la otra persona no entiende. Contemplando, sin juzgar, cual es la siguiente lección de esa persona, nos permite entender la forma de ayudarlo verdaderamente.

Otra cosa que el estudiante debe comprender antes de que pueda dar el tipo correcto de consejo, es que no debe imponer su voluntad sobre otro. No debe forzar a su hermano a aceptar aquello que no está dispuesto a aceptar. Un rechazo por parte de cualquiera a aceptar consejo significa que no está listo para dejar la experiencia atrás. Hay que permitir que las personas se enfrenten con lo que nosotros podemos considerar un problema, hasta que ellas mismas decidan ser ayudadas. Las personas deben continuar arrastrando sus problemas hasta que ellos mismos encuentren una salida. Siempre serán ellos los que deben encontrar la salida, con consejos externos o sin consejos. Si ellos mismos no encuentran la salida no se habrá resuelto ningún problema real. Puede que, en la apariencia, pero nunca en la realidad interna.

Nunca se debe intentar aconsejar a alguien que no pida consejo. Aun a pesar de que pueda parecer muy clara esta necesidad, es imposible ayudar a

alguien que no ha pedido o solicitado ser aconsejada. No podemos meternos en la vida de los demás y desde una posición iluminada determinar qué es lo que está haciendo bien o mal. Sin embargo, es muy habitual hacer esto cuando se encuentran dando los primeros pasos. Los estudiantes se sienten tan animados por las comprensiones que están alcanzando, que les parece natural y positivo corregir a los otros, porque piensan que es una cuestión de conocimiento, y en esto se equivocan. Este es un error que, en lugar de ayudar, perjudica enormemente a los otros, y también retrasa el propio desarrollo. Los estudiantes deben estar atentos para reconocer y superar estas primeras ilusiones sobre el derecho a aconsejar.

Técnica para aconsejar

El estudiante de la verdad debe recibir una solicitud o invitación para permitirle su consejo. Si no recibe esta invitación aprende a retener su lengua hasta que se le pida hablar.

Debe ser muy cuidadoso de no imponer la voluntad, y no presionar al otro directa o indirectamente.

Una vez solicitado consejo, el estudiante debe volverse impersonal respecto al problema. Esto es justamente lo contrario a lo que se hace habitualmente. No se debe pensar nunca en como resolveríamos nosotros el problema si nos encontráramos en esa situación. Esto es asumir que la solución correcta para nosotros es la correcta para él. Falso absolutamente. Para corregir esta tendencia, es necesario asumir una posición neutral e independiente. No nos proyectamos, no nos afecta, no tiene nada que ver con nosotros y para esto hay que volverse impersonal.

El estudiante o consejero, analiza detenidamente el problema y explica con claridad las causas y efectos que pueden estar implicados en el

problema. Los señala e indica uno a uno, con toda la claridad posible, pero sin presionar o incidir de modo especial sobre ninguno de ellos.

El consejo no va dirigido a la solución nunca, sino exclusivamente a poner en perspectiva la causa de las actuales dificultades de la otra persona y señalar las posibles salidas, y a mostrar las diferentes maneras en que las dificultades pueden ser vencidas. En otras palabras, pone en agudo relieve el sendero bifurcado de la decisión, y la otra persona debe ser libre para elegir el camino que seguirá.

Si el estudiante recibe la solicitud de dar su propia solución, que es lo que suelen hacer aquellos que solicitan consejo, porque tienen miedo de tomar decisiones, debe abstenerse absolutamente de hacerlo. Si se realiza esto se impide que la otra persona asuma su propia responsabilidad de sus acciones. Si el otro asume una decisión porque le ha sido dictada o aconsejada desde fuera, nunca asumirá las consecuencias, y las sacará fuera de él, por lo que nunca aprenderá y por tanto esto no será de verdadera ayuda. Nuestra ayuda va dirigida a que el problema se resuelva en la conciencia del que experimenta un problema, y no en la aparente solución externa. Nunca se debe olvidar que el propósito de nuestra ayuda reside en solucionar las causas en los niveles de la conciencia o comprensión de la otra persona, sin estar implicados en cómo se manifestará esto en el mundo externo. Aunque parezca duro, no se trata de evitar el sufrimiento sino de aumentar la comprensión.

Mientras que se está realizando esto, es necesario verter al mismo tiempo todo el amor posible sobre la otra persona, sabiendo y comprendiendo el gran poder de sanador y restaurador del amor. Esa energía bien dirigida sobre el otro ayudará enormemente al otro a encontrar la solución necesaria de la forma más natural. El amor busca la vía de menor resistencia para manifestar el mayor bien sobre la forma sobre la que se vierte.

Después de aconsejar

Después que la otra persona haya visto el sendero bifurcado de las diferentes decisiones posibles, puede tomar su propia decisión, sin intervención alguna del consejero. El que aconseja debe acatar esa decisión, sin ningún signo de desconfianza o frustración, aunque no haya sido la que se pudiera esperar. Lo más oportuno para el estudiante es mantener su mente al margen de cualquier decisión que pudiera ser tomada. Nunca debe decir, y ni siquiera debe pensar, que el otro está cometiendo un error. Sabe que el otro está haciendo lo que debe, para crecer, aunque sus palabras no han sido suficientemente comprendidas. Debe entender que ha plantado una semilla en la conciencia del que solicita el consejo y que con el tiempo crecerá y dará fruto.

Quisiera decirles unas palabras sobre este hecho de plantar semillas, porque eso es lo que estás haciendo cuando das consejo. Para estar seguro de que las semillas crecerán debes saber cuándo es la estación de siembra. Debes reconocer la tierra fértil y debes ayudar a producir las condiciones que conducen al crecimiento. El granjero siembra su campo después que están limpios para el cultivo, y cuando el sol está en la posición correcta para estimular el crecimiento. Luego después de que las semillas se hayan seguras en la tierra, trabaja con la naturaleza dándoles agua y a veces nutrición añadida y cultivo continuado.

El estudiante de la verdad debe también reconocer la estación en que se encuentra, y reconocer las indicaciones de la otra persona preparando la tierra para la siembra. Esta preparación es el acto de verter amor y comprensión silenciosa de la que antes hablábamos en la lección.

Cuando recibe una clara indicación que le abre la puerta para prestar su ayuda, entonces el estudiante planta la semilla y después se mantiene ayudando a la naturaleza mediante su continua proyección de amor y

silenciosa comprensión, así es como quita, además, las malas hiervas que crecen junto a las semillas plantadas.

PRÁCTICA SEMANAL

Durante la próxima semana estad atentos a las situaciones en donde se pide consejo. y cuando surja la situación, aplicad la técnica de aconsejar. También estar muy atentos y concentrados para no aplicarla cuando no se os solicita.

Si alguien os pide consejo esta semana o las siguientes, recordad esta lección y tratad de utilizar este método. En cualquier caso, cada vez que surja este tema en vuestra vida diaria observad vuestra posición, vuestros sentimientos intentando involucrarse e involucrar al otro, intentad elevaros a esa posición del observador neutral, entendiendo cual es la verdadera ayuda que podemos dar desde la perspectiva del alma. Y sobre todo... No aconsejéis si no os han solicitado consejo. Aunque parece fácil, esto es casi lo más difícil. Si alguien aparece y lo pide entonces reconocer que la oportunidad se está poniendo delante de vosotros para que lo practiquéis. Si nadie os lo pide... no realicéis el ejercicio porque quizás lo que tenéis que aprender es a resistir la tentación de intervenir y esto es también parte del aprendizaje de la lección.

Sin embargo, en este momento no apliquéis el ejercicio en el caso de que tengáis que desarrollar el rol de responsabilidad sobre otro, porque en este caso os sería difícil distinguir entre aconsejar y ser responsables de. Por tanto, no apliquéis esto a vuestras relaciones con vuestros hijos, con vuestros subordinados y similares... Más bien comenzamos prestando atención a compañeros, amigos, vecinos y personas con las que mantengamos relaciones horizontales... Con el tiempo... mucho más adelante, entenderemos que esto se debe aplicar a todas las situaciones y roles, pero ahora quizás no estamos preparados todavía.

EXPERIENCIAS SEMANALES

RSVL-----

El tema de esta lección me ha tocado personal y profesionalmente, ya que en mi vida he podido reflexionar acerca de mi avance en la relación con otros y la emisión de mis opiniones.

Personalmente, en mi infancia con una personalidad espontánea y la falta de filtro inicial que me ha tocado trabajar como tarea vital, muchas veces me vi en situaciones de confrontación o ausencia de diálogo. Ahora puedo observar ese ímpetu mal canalizado en las almas jóvenes (no necesariamente en edad), que veo exponer sus ideas sin escuchar a otros (necesidad de ser oídos), que no dan posibilidad de incorporar otras opiniones (necesidad de imponerse), que intentan hacer prevalecer su cosmovisión personal (necesidad de decir qué se debe hacer). Pero más allá de criticar esta tendencia, lo importante es reconocer cuanto hemos progresado en superarla e integrar el reconocimiento del otro como válido y fuente de aprendizaje personal, especialmente cuando es muy distinto y sus opiniones se contraponen a las nuestras (momento en que se pone a prueba la verdadera empatía y aceptación), así como identificar qué nos queda por seguir mejorando en este camino,

En el aspecto específico de aconsejar, me parece aún más relevante estar conscientes de nuestra tendencia a dirigir a los otros y superponer nuestro juicio, ya que a veces desde la mejor intención se crea el mejor daño; más aún si el interlocutor espera que le den respuestas finales para temas que sólo él puede resolver de verdad. Es aquí donde la asertividad juega un rol central, habilidad que se va desarrollando y aplicando de mejor forma con la madurez que dan los años, pero que no es algo dado en forma automática, sino una opción consciente y activa en la relación cotidiana con

otros.

En el ámbito del desarrollo de conciencia esto también se expresa, ya que muchos conocemos casos de personas que en vez de motivar desincentivan con una actitud demasiado dogmática o evangelizadora, sin estar atentos al ritmo personal de madurez y búsqueda en este plano. Y lamentablemente esto puede implicar un impedimento concreto en el camino de iluminación de personas que nos rodean, lo que refleja la gran responsabilidad que no siempre tenemos consciente al emitir juicios, opiniones o consejos. Finalmente, es en el plano profesional donde más me ha tocado aplicar en la práctica esta aceptación de la individualidad de pensamiento y autodeterminación: los trabajadores sociales solemos atender a personas que buscan en nosotros una solución y respuesta, pero hemos aprendido que la mejor forma de ayudar es empoderarlos y capacitarlos en la autodeterminación, apoyándolos en el análisis y la comprensión de las alternativas disponibles,

BRVL-----

El texto de esta lección ha sido una auténtica revelación. Era un tema conocido y yo creía que dominado. Bien es verdad que no me ha resultado difícil como la semana pasada. Esta vez ha sido esclarecedor, he hecho nuevos descubrimientos sobre comportamientos míos automáticos. A mediados de la semana, adopté una de las frases del mail de introducción de la lección, como un mantra: “Resistir la tentación”. La tentación de intervenir. Esta semana, de forma consciente, he sido capaz de parar mi comportamiento automático y no aconsejar si no me invitaban a ello. La vida, que es generosa, me ha dado diferentes oportunidades; en unas he tenido que limitarme a escuchar y/o acompañar y en otras, me han invitado a aconsejar a través de una petición directa o he podido yo preguntar si necesitaban ayuda. De igual manera he sido afortunada y me han dado ambas respuestas: Unas personas me han dicho sí y otras no. Qué liberador es no tener que estar aconsejando siempre.

>>INSTRUCTOR

Cuando nos liberamos de los mecanismos automáticos de respuesta realmente quedamos en un estado más neutro y por tanto podemos experimentar con más intensidad la experiencia del verdadero amor "liberador" (el de la conciencia) en lugar del anterior amor esclavizador de la identificación con la forma.

GZMG-----

Hace unos años era muy impulsivo a la hora de aconsejar a amigos y demás sobre cuestiones que yo pensaba que les iban a ayudar, sin darme cuenta me entrometía en su libre albedrío, aunque para mí era más un apoyo en esos momentos. Con el tiempo pude comprobar que la vida en esos caminos que elegían les enseñaba cosas de forma más profunda y eficaz de lo que podía aportarles yo con mis palabras. En esos momentos aprendí que hay que respetar los caminos de todos los que nos rodean, que lo que podemos pensar en un momento sobre un amigo que es un error, en realidad es para él una experiencia que debe vivir, y lo más que puedo hacer yo es estar cerca por si necesita algo, es entonces cuando lo solicitarán. Esta semana por la rutina diaria no he tenido problemas para practicar el ejercicio, lo que si veo que tengo que cuidar es con las personas cercanas el no decidir algunas cuestiones que afectan a sus decisiones diarias y que consultan de forma inconsciente por el hábito de no involucrarse en algunas decisiones. Cuido de no tomar la responsabilidad de las decisiones propias de otras personas, y de estar cerca cuando hace falta,

SLHR-----

En el tema de esta semana me ha parecido interesantísimo el enfoque. Nunca me había planteado que el aconsejar era en cierta medida juzgar el comportamiento de los demás; simplemente, pensaba que el "echar un cable" a una persona, poniéndome en su lugar, era lo correcto porque averiguaba en mi interior como lo haría yo desde mi experiencia y comprensión. ¡Ya sé, ahora que la posición debe ser neutral!

Casi siempre que he intentado ayudar, lo he hecho desde la mejor intención y nunca he esperado o, más bien, pocas veces, he esperado que siguieran

mi consejo, simplemente quería que la persona que me consultaba pudiera salir del lugar en el que se encontraba mal, si bien, a veces con ese ímpetu que me caracteriza, lo he hecho sin que me invitaran a ello.

Esta semana he estado atenta para no "meter la pata" lanzándome a la ayuda de quién no me lo pedía. Al estar pendiente, me he dado cuenta, cuanto nos gusta "opinar" sin que medie propuesta, debe ser que a nuestro ego le gusta ese protagonismo. Ahora comprendo, tras la lección, que todos tenemos derecho a equivocarnos porque forma parte de nuestro aprendizaje.

La duda es que, si yo no pido consejo y me lo dan, ¿cómo sales de la situación sin ofender el "ego" de la otra persona que está queriéndote ayudar?

Otra pregunta o duda que tengo es, cuando, por ejemplo, en el trabajo alguien se lanza a la crítica y uno piensa lo mismo, como hacer para no "caer" en esa corriente. Cada día, cuando me despierto, me propongo hacer caso omiso a ese tipo de comentarios negativos, reflexionando y razonando que todos somos hermanos y que el comportamiento de los demás es lo mejor que saben hacerlo, porque quiero creer en la buena fe de todos. Tampoco quiero defender lo contrario, porque me pueden decir que no me han pedido opinión.

>>INSTRUCTOR

"La duda es que, si yo no pido consejo y me lo dan, ¿cómo sales de la situación sin ofender el "ego" de la otra persona que está queriéndote ayudar?" Ante esta situación también hace falta aprender a relacionarse. Muy a menudo uno piensa que quien es el otro para meterse en nuestros asuntos o tiene pensamientos similares y todos ellos críticos. Cuando caemos en estos mecanismos automáticos de respuesta rechazamos a la otra persona directamente, aunque por educación nos callemos en algunas ocasiones.

Lo primero que hay que hacer es aprender a recibir... Herimos el ego de la otra persona si la rechazamos diciendo que no nos interesa lo que nos trae... Si alguien te trae algo que no le has pedido, hay que comprender entonces que es la otra persona la que tiene necesidad de dar y entonces amablemente recogemos aquello que nos trae... y lo hacemos con plena conciencia. No se trata de hacer lo que nos dice, sino de recibirla con los brazos abiertos, porque en realidad nuevamente, de una forma inconsciente, nos está pidiendo consejo (confirmación) sin darse cuenta. En este caso, miramos profundamente a la persona, escuchamos atenta y amorosamente sus palabras en silencio (que es lo que necesita) hasta que finaliza y entonces le agradecemos su buena intención. Quizás si aceptamos lo que nos da y la acompañamos con amor, nos llevemos una sorpresa, y encontremos que hemos recibido un gran regalo.

"cómo hacer para no "caer" en esa corriente" La única forma de hacer esto es mantenerse "despierto y consciente". Tampoco quiero defender lo contrario, porque me pueden decir que no me han pedido opinión" La posición de no atacar o caer en la crítica, no justifica la acción contraria que es la de defender a capa y espada aquello nuevo que creemos, aunque estemos deslumbrados por la claridad de su verdad. Mantenerse neutro es ni "atacar ni defender" sin entrar en la polaridad, porque quien ataca está trayendo como respuesta una defensa y quien defiende está trayendo como respuesta un ataque... esta es la ley.

Mantenerse neutro es dar agua al sediento cuando pide agua...y no es ir declarando que nosotros sabemos dónde hay agua para todos.... Nuestra postura es esa de que nosotros no tenemos nada... no tenemos agua tampoco.... "creamos" agua en el momento en que nos piden agua... y la creamos para corresponder con esa necesidad... cuando se acaba la necesidad, también se acaba nuestra disposición... No tenemos nunca nada más que aquello de lo que somos provistos a cada momento ante la necesidad. "Esta es la correcta posición en el arte del servicio", pero solo cuando alcancemos un estado mucho más avanzado de experiencia

podremos acometerla... No os fustiguéis... por ahora solo hace falta comprender.

CSDZ-----

Tengo que contarles q he estado mejorando mi meditación ósea la mente se va de paseo, pero logro regresarla y aquietarla, algún día lograre que se aquiete.

Bueno, el tema de esta semana interesante como siempre me hizo regresarme a muchos momentos en los q me pidieron consejo, y en los muchos errores que cometí, pensando que estaba ayudando a mis amigos, caí en todos los errores. [me involucraba, opinaba, interrumpía, asumí, imponía] lógico en el afán de ayudar hice mil cosas para q mi amigo saliera pronto del conflicto y claro el EGO es el protagonista perdón amigos, compañeros, sobrinos primos... me metí en el rancho y me comí la pega. Por eso Dios nos hizo con dos Oídos y una Boca, para oír más y hablar menos. Finalmente, cuando uno está contando su problema, en ese momento también está encontrando una solución. Calladitos nos vemos mejor y aprendemos más.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias y tu "silencio" con todo el grupo.

"Finalmente cuando uno está contando su problema, en ese momento también está encontrando una solución"

Cuando las personas se hacen conscientes de esta gran verdad que declaras, es cuando aprenden a escribir sobre sus problemas... porque de esta manera puede ver reflejadas las soluciones... Pero tiene que estar dispuesta a "contar el problema", describirlo y compartirlo (exponerse), para recibir la respuesta.

¿Os suena por qué estamos compartiendo nuestras experiencias todas las semanas, y qué es lo que esto está produciendo? Así que nos mantenemos

callados cuando debemos callar... y hablamos cuando debemos hablar... y cada uno debe aprender cómo y cuándo hacer esto.

JLRD-----

Cómo aprendo leyendo vuestras reflexiones, tomo prestada la de CSDZ me ha parecido genial, por eso tenemos solo una boca..., que bueno es entre todos. Debo reconocer que el tema de esta semana me sorprendió profundamente y he estado dándole muchas vueltas, jamás me lo hubiera planteado así con ese punto de vista. Creo que mi ego sufrió un serio revés.

Aunque nadie me ha pedido consejo esta semana, he podido recordar cómo era mi comportamiento hasta ahora. Me lanzaba sin que me lo pidieran... ¿por qué? Yo lo creía así. No escuchaba correctamente, aconsejaba quizá con el afán de ayudar...o...por qué mi ego se sentía bien. Dando unos cuantos pasos más te das cuenta de que realmente no ayudas nada incluso puedes empeorar las cosas, porque no es una lección para ti, es para la otra persona y debe responsabilizarse de su decisión, para su progreso, Para mi ha sido una lección muy, muy valiosa, como todas, pero esta no me la esperaba.

Creo ser una persona que no tengo tendencia a juzgar y procuro no imponer mis ideas, y aun así estoy aprendiendo conscientemente a escuchar, mejorando como siempre poco a poco, pero feliz por lo conseguido, ahora todo se empieza a ver de otra manera, de otro color. Gracias por tanta sabiduría concentrada, esperando seguir creciendo.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias...porque "ahora todo se empieza a ver de otra manera, de otro color."

PLGM-----

La verdad es que las emociones me siguen gobernando en el ámbito laboral y normalmente es después de una reacción que no me gusta cuando me

coloco en la zona mental e intento conectar con la de quien me "tocó la fibra". Me resulta difícil hacer este trabajo en pleno torbellino. A ver si con esta semana doble consigo relajarme y centrarme más.

Sobre la lección, me ha resultado fácil evitar aconsejar porque estas últimas semanas me he dado cuenta de lo mucho que hablaba, casi de forma automática, más de forma teórica que desde la experiencia porque no conseguía llevar a cabo los ejercicios en su momento, ni ofrecía la dedicación necesaria. Así que, de forma natural, comencé a no aconsejar ya que no me consideraba preparada para dar consejos a nadie. El único que recibe consejos de sobra es mi hijo y, aunque en la lección se decía expresamente que no evitáramos aconsejar en esos casos, me he dado cuenta de que muchas de las cosas que le digo sobran. Creo que muchas veces he dado consejos, más que para ayudar a alguien, para justificarme ante ¿mí? Un lío.

>>INSTRUCTOR

"Creo que muchas veces he dado consejos, más que para ayudar a alguien, para justificarme"
Esta es la causa por la que todos nos ponemos a dar consejos a los otros, y creo que con esta lección todos habéis intuido esto. Siempre estamos intentando justificarnos... y debemos aprender a dejar de hacer esto de una vez por todas... Independientemente de las relaciones con otros, la lección que tenemos que aprender sobre el hecho de aconsejar y que nos compite con nosotros mismos es la de liberarnos del mecanismo de tener que estar justificándonos continuamente ante nosotros y ante los demás.

LNHR-----

Esta semana no puedo escribir mucho puesto que no he tenido muchas solicitudes de consejo y las que he tenido eran sobre cosas del día a día o de hechos concretos sobre los que simplemente debo dar mi opinión (que dirección tomar (en sentido literal) si creo que este es el camino correcto, si este es un lugar seguro, si tenemos suficiente comida...)

Sin embargo, si me ha ocurrido que debido a cosas imprevistas si he tenido solicitudes de "hazte cargo de esto" que es lo que me suele pasar (o como siempre lo he interpretado) Debo decir que no lo he hecho muy bien, intento no implicarme y no solucionar ese tipo de cosas, pero siento algo en mi interior que me lleva a hacerlo, aunque no me afecten a mí, aunque no sean cosa mía... Creo que ahí también reside la esencia de saber aconsejar, si hago las cosas que les tocaría a otros hacer estoy haciendo algo peor que aconsejar mal, ¿no es así?

Solo quiero decir que estoy trabajando en eso, en soltar, en no hacer míos los problemas ajenos y la lección de esta semana me he venido muy bien para reflexionar sobre ello. Siempre he tenido muchísima empatía y pensaba que era algo bueno porque no me deja mirar hacia otro lado si no que siento que tengo que implicarme y meterme en el asunto... Ósea, que pensando que ayudaba a los demás no les he aconsejado de manera útil y en realidad creo que ha sido una táctica cobarde puesto que no he atendido mis propios problemas (que siempre le resultan a uno más difíciles de resolver) ¡Vaya patada al ego!

>>INSTRUCTOR

"Sin embargo si me ha ocurrido que debido a cosas imprevistas si he tenido solicitudes de "hazte cargo de esto" que es lo que me suele pasar (o como siempre lo he interpretado) Debo decir que no lo he hecho muy bien, intento no implicarme y no solucionar ese tipo de cosas, pero siento algo en mi interior que me lleva a hacerlo, aunque no me afecten a mí, aunque no sean cosa mía... Creo que ahí también reside la esencia de saber aconsejar, si hago las cosas que les tocaría a otros hacer estoy haciendo algo peor que aconsejar mal, ¿no es así?"

Estos que estás explicando en este párrafo no es algo que se pueda relacionar directamente con el tema de aconsejar... aunque de forma muy común, la mayoría de los estudiantes suele hacerlo de una manera parecida a como lo has hecho tu misma... y en este caso esto es un movimiento brusco hacia el lado opuesto de la balanza, y vuelva otra vez a situarse en

el núcleo del problema. Siguiendo esta vía de razonamiento estaría justificada la inhibición y el pasotismo. y esto no debería ser así en absoluto. La actitud del aspirante nunca es de pasotismo en ningún ámbito, sino todo lo contrario. Siempre está involucrándose en acometer la posición más correcta y equilibrada en cada momento en todas y cada una de las relaciones que mantiene. Esa actitud correcta es la que lleva a esa posición que tu sientes "siento algo en mi interior que me lleva a hacerlo... aunque no sean cosa mía" y por tanto no debes entender eso como algo negativo sino todo lo contrario. Esa actitud es correcta... lo que no es correcta en la mayoría de las ocasiones es nuestra forma de entender la acción correcta, puesto que estamos sometidos a una reacción emocional incontrolada...

Los procedimientos que dictan cosas como: "lo que te corresponde a ti y lo que me corresponde a mí" que son la base de las relaciones materiales actuales tanto en las relaciones personales como profesionales. Estas reglas han sido válidas y siguen siendo válidas para la mayor parte de los estados de conciencia generales (y por ello también llevan asociados los problemas y decepciones correspondientes), pero en la medida que las personas despiertan y entran en el sendero deben ser sustituidos por otros más apropiados a los conceptos que estamos estudiando... Las correctas relaciones deben ser establecidas dentro de cada uno de nosotros con aquella estructura superior con la estamos asociados, y desde allí entonces nos relacionamos correctamente con todos. Por ejemplo... Dentro de la familia, la correcta relación se establece con la familia como entidad superior, en lugar de una distribución de los derechos y deberes de cada uno dentro de la familia. Por tanto uno tiene deberes y derechos con respecto a su entendimiento de la familia y debe hacer en cada momento lo que mejor pueda respecto a ello, y de esta manera es como hace lo mejor para todos los miembros de la misma... Uno no está comprometido en absoluto con lo que hace o dejan de hacer los otros, sino que ha establecido su relación directamente con el concepto general (Familia) y entonces se

dedica a hacer lo mejor que puede ese trabajo (considerando por supuesto a todos los demás implicados), pero desde esa perspectiva, y así no tiene la posibilidad de criticar lo que han hecho o dejado de hacer los otros. Y esto mismo sucede en los otros ámbitos como en el trabajo, en la sociedad, en la pareja etc...

Ya sé que esto puede parecer muy difícil de entender y aplicar ahora, y más en una sociedad que no opera con estas reglas... es cierto... pero justo por eso muchas personas que sienten la verdadera y correcta aspiración de servir al grupo, entran en contradicción con estas leyes, y llevados por el dolor se rebelan inconscientemente y entran en depresión y culpabilidad... apareciendo el impulso del egoísmo más puro como tabla de salvación... y esto es completamente falso y no es una salvación (salvarse a sí mismo de la correcta aspiración es justo bajar hasta lo más profundo de los infiernos del egoísmo). De todas formas, es un tema difícil que requiere mucha comprensión y experiencia, y lo más importante es entender que no deben reprimirse ni invertirse los impulsos que provienen de la aspiración al bien mismo y que tienden a hacer el mayor bien por otros "aunque parezca que no te correspondan.

JVGT-----

Vaya que me he dado cuenta de que, a la luz del el amor y el despertar de la conciencia, el dar consejos no es tan simple e implica una inmensa responsabilidad. Particularmente en un caso muy cercano y conflictivo que me toca, he dado consejo sin que se me lo pida por la cercanía y la preocupación sobre el tema en cuestión, ahora entiendo que por el amor y el respeto debo guardar silencio y hablar sin juzgar sólo si se me lo pide. Estoy de acuerdo con el método de dar consejo y lo voy a practicar. Evitaré el juzgar porque el camino de cada cual es propio y debe hacerlo a su modo, según sus recursos o necesidades.

Me llama poderosamente la utilización de la palabra conciencia, asociada a la comprensión, de los problemas propios o ajenos. No es fácil

desencastillarse de todos los esquemas y errores mentales que nos han enseñado y perviven en mí como individuo social, donde el pan de cada día son los rumores y los juzgamientos, pero no es excusa para negarle al mundo y a la humanidad esa ayuda que va más allá de un pedazo de pan o abrigo, y que de verdad es lo que nos alimenta en lo profundo de nuestro interior, independientemente las condiciones o las adversidades físicas. El hecho de estar en este grupo ya nos hace responsables y conocedores de que el amor nos llevaría a trascender más allá.

>>INSTRUCTOR

"El hecho de estar en este grupo ya nos hace responsables y conocedores de que el amor nos llevaría a trascender más allá."

LFCB-----

Mi experiencia de esta semana ha sido especial porque he tenido la oportunidad de practicar el ejercicio de aconsejar. Reconozco que habitualmente tengo ocasiones de dar consejo y por eso tal vez me ha sido más difícil esta vez porque normalmente son personas muy cercanas a mí y siempre surge el sentimiento de protección hacia la otra persona y cuando se trata de consejos en los que aparece un tercero es muy importante mantenerse al margen de la situación entre dos y decida lo que decida es su decisión. Lo primero para no ser juez y decir si estaba bien o mal su actitud o proceder yo hasta ahora me ponía en el lugar del otro, pero he sabido verlo desde fuera y no incluirme y sobre todo no juzgar su decisión aunque no la comparta, en esta ocasión he intentado que mis emociones y mi manera de ver la vida no afectaran tanto el consejo, es más creo que en la mayoría de las ocasiones "el consejo es lo de menos" se trata de escuchar al otro y hablando el mismo aclara sus ideas y toma su decisión, por eso creo que cuando alguien te llama lo más importante es dejarle hablar y ESTAR para que se aclare.

La lección de esta semana me ha parecido muy buena porque me ha servido de guía y que manteniendo esas reglas tu consejo no es trata de lo que tú "digas" sino que ayudas al otro a crecer y por otro lado hace que no te sientas obligado por su decisión.

>>INSTRUCTOR

Has expresado de una forma muy simple cual es la actitud correcta para aconsejar *"se trata de escuchar al otro y hablando el mismo aclara sus ideas y toma su decisión, por eso creo que cuando alguien te llama lo más importante es dejarle hablar y ESTAR para que se aclare."*

Y evidentemente esto es más difícil de hacer cuánto más apego emocional tengamos con la persona a quien aconsejamos. Y todavía más si tenemos un rol que realizar como PADRE/MADRE o ESPOSO/ESPOSA... Pero sea cual sea la situación la forma de aconsejar sigue siendo la misma... y para alcanzar la maestría es necesario aprender a aplicarlo en cualquier condición con cualquier persona.

MRMÑ-----

Uf, sobre el tema del Servicio podría llevarme hablando (o escribiendo) días enteros. Es algo que me acompaña desde que me recuerdo, Y siempre he tenido ese impulso, pero nunca lo he percibido como un deseo, sino como el cumplimiento de un deber.

Desde que era muy pequeña lo he sentido así. Me sentía en la obligación de dar al que no tenía, de consolar al que sufría, de no diría aconsejar, sino mostrarle cómo esclarecer sus propias ideas al que dudaba, de denunciar la injusticia, para que se hiciera justicia. Todo ello, lógicamente al nivel que correspondía a cada edad.

Sobre todo, siempre me ha preocupado, o, mejor dicho, me ha ocupado, el que las personas que se necesitan que les eche una manita, sepan que

estoy ahí, para lo que necesiten, para hablar, para reír, para llorar o simplemente para estar.

Lo que ocurre es que en mi experiencia existen dos campos bien delimitados: la ayuda colectiva la y personal.

La personal es la que refleja la lección que nos ocupa y cuyos consejos, de forma intuitiva y a costa de muchos tropiezos he logrado seguir desde hace ya tiempo, para aconsejar a quien me lo pide.

También en lo personal practico técnicas de sanación energética, y en especial una que me ha llegado no hace mucho y que es bastante potente.

En lo colectivo empecé, hacia los 12 años empaquetando medicinas para enviar a África, luego me impliqué en diversas organizaciones de ayuda humanitaria y de justicia social... hasta llegar al presente, en donde, por limitaciones físicas fundamentalmente que me impiden tener una actividad más presencial.

Pero hay algo que aún no he conseguido trascender en el Servicio y es trascender de los frutos de la acción. Ya pasé, hace mucho tiempo. de la fase de "necesitar" en cierta medida el agradecimiento de las personas a las que prestaba servicio. Pero todavía no me he desapegado de querer averiguar si el mismo es o no eficaz. Estoy en ello.

>>INSTRUCTOR

Una imagen para reflexionar:” El sol sigue iluminando y emitiendo su "aliento de vida" o viento solar, sobre todos los seres dentro de su esfera de influencia, hagan estos lo que hagan. Su actividad es inmutable y continuada. Sin expectativas... Su propósito es servir... “

Aquí estamos aprendiendo cómo el servicio espiritual debe ser AMOR... sin contrapartidas.

STVQ-----

El aconsejar, al igual que cualquier palabra o acción que vaya encaminada a ayudar a otros creo que alimenta el alma y reafirma los pasos por este sendero.

En mi caso, nadie me ha pedido explícitamente un consejo, pero creo que los que nos dedicamos a la enseñanza, en mi caso la música, de alguna manera “damos consejos” continuamente para que los alumnos mejoren en su interpretación con el instrumento. Creo además que con cierta sutileza se puede ir más allá y se les puede ayudar a tomar conciencia de ciertos aspectos de la personalidad, ciertas actitudes y creencias que sin duda se manifiestan en la práctica instrumental y a veces pueden entorpecerla. Hablar desde el alma al alma de la otra persona abre otra dimensión en la comunicación y también ejercita mi propia conciencia.

También veo que no todos reacciona igual, y al menos aparentemente, algunos siguen estancados y nada parece cambiar. Esto a su vez requiere de paciencia, aceptación e incluso optimismo, pues el camino de cada uno discurre de manera distinta y hay que tener confianza en que todo aquello que se hace o dice para ayudar a una persona a despertar va a florecer cuando llegue el momento oportuno. Cada vez tengo más claro que un profesor puede aportar a un niño mucho más que su propia materia específica.

>>INSTRUCTOR

También defines muy bien cuál debe ser la actitud más correcta para servir a los otros... Aconsejar debe ser un acto de Servicio... y si no lo es, no tiene el tremendo valor que otorga el Alma, porque todo lo que Alma hace puede ser definido como servicio.

¿Cómo sirve el Alma a la personalidad? Pues igualmente de la misma manera que ha dicho en tu respuesta: *"requiere de paciencia, aceptación e incluso*

optimismo, pues el camino de cada uno discurre de manera distinta y hay que tener confianza en que todo aquello que se hace o dice para ayudar a una persona a despertar va a florecer cuando llegue el momento oportuno"

Así es como el Alma actúa sobre la Persona, y así es como el hermano Mayor debe actuar sobre el hermano menor... y así es como los padres deben actuar con los hijos y los maestros con los alumnos.

Esto es difícil o muy difícil de practicar...pero según descubrimos la conciencia del Alma en nosotros, nuestra capacidad de servir es mayor, y del amor basado en el apego y la respuesta, pasamos al amor incondicional que es verdadero servicio.

CRRP-----

Esta es la lección que me parece más difícil, pues cuando yo creía que tenía todas las respuestas resulta que solo me son válidas para mí, y hay un deseo de compartir lo que yo creo que es conocimiento y que a veces solo resulta ser aprendizaje personal.

Complicadísimo lo de no juzgar, me doy cuenta de que estoy juzgando constantemente y por lo menos me doy cuenta, pero siempre a posteriori, soy un poco cabeza dura en ese aspecto, he aprendido mejor a no dar consejos cuando no se han pedido y a no esperar nada del aconsejado.

Lo mejor: la práctica del amor y la comprensión por ahí me estoy salvando.

>>INSTRUCTOR

Practicar el AMOR y la COMPRENSIÓN es la mejor forma de Aconsejar "sin aconsejar" cuando lo hacemos a nivel de Alma sirviendo en cualquier situación.

Acordaros que según aumentamos la Comprensión disminuimos el Juicio, por tanto, debemos aprender a entender el Juicio como algo que nos

impide Amar y Servir correctamente...Esto es verdaderamente difícil al principio, pero concentrándonos en el verdadero Amor, esto se transmuta, y esto lo has expresado muy bien cuando dices "*Lo mejor: la práctica del amor y la comprensión por ahí me estoy salvando*"

SBCR-----

He tenido una semana realmente fantástica y muy buena en muchos sentidos, pero desde el primer día estaba "alerta" en eso de aconsejar a otros... y creo que no he sabido "analizarme" en esto. Se que habré aconsejado porque de una u otra manera todos nos pasamos el día aconsejando a los demás y ellos a nosotros casi en cada conversación se hace algo así...e incluso varias veces... no se si yo me perdí un poco o entendí mal el trabajo a realizar pero creo que al menos yo cuando en alguna conversación sale el "consejo" siempre digo las opciones que yo veo para algo, habitualmente varias, algunas que yo haría y otras que no y que el otro decida, intento ponerme en su piel (pero es difícil) y luego le expongo todo lo que se me ocurre porque no me gusta decidir por los demás y a veces te piden consejo solo para "escurrir el bulto de la posible culpa si sale mal", generalmente, al menos cuando soy consciente de ello, eso es lo que estoy haciendo expongo todo lo que se me ocurre que puede ayudar a esa persona a tomar una decisión y que sea el otro quien defina su postura, puedo ofrecerle mi ayuda si puedo en lo que este en mi mano, pero la decisión es del otro...yo solo emito ideas...pero es curioso el efecto espejo. Muchas veces las cosas que pienso para los demás ante una situación es la que yo necesito en mi propia vida para algo y la verdad es que eso si me ayuda a "solucionar" mis propias cosas y suelen ser cosas en las que yo no había caído cuando buscaba mis propias soluciones a algo...

>>INSTRUCTOR

Las experiencias que vivimos cada semana son la base que hacen aumentar nuestro nivel de conciencia respecto a nosotros y nuestras relaciones. Yo

aconsejo a todos que no olvidéis esta técnica, y que la tengáis en mente y si es necesario la leáis y entendáis de la forma más profunda posible.

Siempre es difícil no proyectarse en cualquier situación, y esta técnica nos ayuda mucho en eso.

El verdadero amor hacia cualquier persona se manifiesta cuando somos capaces de permitir al otro tomar sus propias decisiones y aceptarlas, por encima de nuestras propias creencias, opiniones o sentimientos, o incluso el daño directo que nos pueda hacer (porque ese daño es producto de nuestra NO aceptación). Este es un Amor que se desprende del Alma, que comprende al otro como un Alma...y desde ahí es desde donde debemos aprender a relacionarnos con los demás.

Si reflexionáis más profundamente sobre esta técnica de aconsejar, podréis comprender que estamos practicando la forma en QUE EL ALMA debía VIVIR conscientemente a través de la Personalidad. Estamos practicando SER ALMAS CONSCIENTES cada vez que intentamos poner en práctica esta técnica.

GLMY-----

Me resulta muy difícil, aunque cada vez menos, no aconsejar cuando creo que tengo el conocimiento necesario para hacerlo. Partiendo de este planteamiento, evidentemente esta lección me ha ayudado mucho.

La tranquilidad y la seguridad llegan cuando comprendo que el conocimiento adquirido es para realizar mi propio camino. Y que debo asumir que no puedo librar de sufrimiento a las personas que encuentro en mi camino.

Me sorprende, a poco que me pare a observar, lo dados que somos a aconsejar, lo claro que vemos cómo deben actuar otros, ante un problema que vemos tan claro el planteamiento y la solución. Y como las personas

que nos piden consejos, generalmente piden soluciones, prácticamente quieren que se les lleve de la mano hasta la bifurcación de los caminos posibles y se les indique cual deben tomar. Si duda esta lección es una gran lección y tenemos un gran trabajo por delante.

Mi experiencia personal como enfermera me ha proporcionado múltiples ejemplos. Además, como terapeuta energética intento aclarar el horizonte para que los posibles caminos a seguir aparezcan nítidos y la persona esté lo más equilibrada posible, desde el punto de vista energético, para poder ver los caminos y tomar la decisión. Pero me queda mucho camino porque, aun teniendo claro mi misión de servicio, no acabo de encontrarme totalmente a gusto con las formas en que hasta ahora estoy sirviendo. Pero en el camino.

>>INSTRUCTOR

Aunque esto puede ser muy difícil de comprender al principio "*debo asumir que no puedo librar de sufrimiento a las personas que encuentro en mi camino*" Es algo que deberemos llegar a comprender antes de convertirnos en una fuerza de servicio al Bien.

No podemos liberar a nadie del sufrimiento, porque el sufrimiento no se produce por algo externo a la persona, sino que es el resultado de su propia posición frente al mundo. ¿Cómo podemos AYUDAR a otros a liberarse?... Pues ayudándolas a comprender el efecto del correcto pensamiento y del amor incondicional... a través del ejemplo... como puede ser nuestra ayuda incondicional hacia esas personas. No se trata de enseñar con palabras y conceptos... porque esto no sirve a este fin en ese momento, porque esto puede convertirse muchas veces en un obstáculo en lugar de una ayuda, se trata de amarlas como Almas que son... y este efecto despertará en ellos lo que sea necesario despertar... Esta es nuestra verdadera ayuda...

Y cuando dices *"no acabo de encontrarme totalmente a gusto con las formas en que hasta ahora estoy sirviendo"* te puedes contestar tu misma con esta frase de la semana anterior: *"lo hacemos lo mejor que podemos en el momento en que nos encontramos"...*

Desde esta perspectiva nuestro trabajo es mejorar nuestra comprensión sobre nuestra forma de servir, dentro de nosotros, y practicarla desde el amor y la satisfacción de saber que en cada momento **"SOMOS, LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS"**.

PZDM-----

En relación con esta lección mi hizo ser consciente de que estoy muy lejos de poder aconsejar en la forma y momento adecuado. Pues en muchos casos tengo la tentación de decir lo que haría si fuese yo. Otras veces cuando hacen otra cosa contraria de la que aconsejo no puedo evitar pensar y para que me preguntó, por todo esto pienso que tengo que trabajar mucho antes de aconsejar.

>>INSTRUCTOR

Hay que agradecer la sinceridad que expresas en tu respuesta, recordando que solo cuando uno mismo es sincero consigo mismo es cuando tiene el camino abierto al crecimiento espiritual.

Estamos comenzando un camino que nos llevará en el futuro a mayores consecuciones, pero por el momento tenemos que hacernos conscientes de quienes somos, en donde estamos, que tenemos, como nos comportamos, y después tenemos que hacernos conscientes de lo que deseamos ardientemente, de lo que queremos que sea nuestra vida y la vida que nos rodea, para después aprender a dirigirnos hacia esos objetivos. En verdad el camino es largo, pero lo iniciamos hace mucho, mucho tiempo atrás, y ya hemos logrado un gran avance, aunque todavía nos parezca poco.

JFVR-----

Quiero confesar que de todos los ejercicios que hemos estado realizando este es el que más difícil me ha parecido, primero quiero partir del punto de que yo particularmente siempre he tenido la filosofía de "dar consejo" siempre a la persona que me lo pide porque considero que si alguien está haciendo algo y no pide consejo es porque esa persona considera que está bien lo que hace; paso seguido me puse manos a la obra a realizar todos los requisitos de dar el consejo y llegué a sentir que mi mente se quedaba en blanco porque me ponía a pensar tengo que ser neutral, no dar solución en fin que me quedaba como sin palabras, pero bueno di algunos consejos y luego observe mis respuestas y más o menos estaba dentro de los parámetros, pero sé que esto es algo que hay que practicar hasta que salga con fluidez de nosotros.

>>INSTRUCTOR

Utilizar esta técnica de aconsejar es bastante difícil porque no se nos ha enseñado a ver la vida ni a tratar las cosas desde el punto de vista de la importancia del uso del libre albedrío para experimentar las soluciones que necesitamos. Se supone que hay en algún sitio una verdad absoluta "SOCIAL", "CIENTÍFICA", "RELIGIOSA", "MORAL" o "ÉTICA" que es válida para todos, y esto es completamente falso. La concepción del Alma evolucionando dentro de la forma a través de la experiencia introduce un nuevo modo de entender el sentido de la vida y las acciones y actividades dentro de la misma.

Si nos centramos en esta nueva forma de entender la vida y el papel de nosotros como almas encarnadas, dentro de la misma, tendremos que cambiar muchas concepciones que ya no sirven a esta nueva visión... y aquí comienza el verdadero camino espiritual o el viaje por el sendero.

Si cada vez que se nos presenta la situación de aconsejar, nos ponemos en la situación de que somos "Un Alma encarnada", tratando con otro "Alma encarnada" que está aprendiendo y experimentando a través de su propia

personalidad, que le impide ver la luz de su propio camino... No nos atreveremos a meternos en su propio camino para decirle lo que tiene que hacer, porque la vista desde su camino no tiene nada que ver con la vista desde el nuestro, y además no podremos ver nunca esa vista... sino que solamente nos concentraremos en una cosa... NO LE DAREMOS UNA RESPUESTA... LE DAREMOS LUZ... Aquella luz de la que disponemos como "ALMAS" y dejaremos que esa luz sea tomada por esa persona para ver mejor su propio camino.

YDHR-----

Adentrando en el tema me ha parecido sumamente interesante esta lección ya que yo tenía un concepto errado de lo que era ayudar o aconsejar a otras personas. Me involucraba directamente en el asunto y hasta llegaba asumir como mío el problema del otro, ahora comprendo que no es así, pero te diré que esto para mí es tremendamente difícil de captar ya que por naturaleza solía andar por allí como una ambulancia dando consejos a y queriendo muchas veces imponer mi voluntad. Me doy cuenta de que es sumamente delicado esto de querer dar consejo por que como dices bien claro las personas deben asumir sus problemas y resolver según su grado de conciencia o entendimiento de este. O sea, nosotros los que pretendemos ayudar debemos dejar ser al otro y ver cómo podemos en silencio o quizás con algún ejemplo tratar de que el otro ser se desarrolle según su grado de evolución. Si es verdad que encontramos personas con tierra fértil para plantar semillas, pero también lo contrario hay que aprender a darnos cuenta de que es lo que quiere la persona que nos pide el consejo porque muchas veces nos encontramos a seres humanos que sólo quieren que les resuelvas la vida sin que ellos se tomen la molestia de analizar sus causas. Es aquí lo tremendo y delicado de la cuestión en sí de esta lección. Comprendo nuevamente que debemos dejar ser al otro y permitir que sus acciones le ayuden a darse cuenta de su realidad, aunque para nosotros nos parezca errado y que pudiera resolverse por otra vía. Está para mi es la lección dejemos ser al otro y aprendamos a vivir en nuestra vida sin inmiscuirnos en los demás. Esta semana me ha costado hacer esto porque siempre caía en lo mismo luego comprendí y trate de

decir si esto es lo que tú crees que es lo correcto para ti yo lo acepto trate de plantear mi punto de vista y deje que el otro hiciese como pensaba sin sentirme mal ni traerme su problema para mí como solía hacer.

Moraleja: En la vida debemos vivir atentos a los demás, pero jamás sentir que somos los salvadores de la patria y que sólo nosotros por estar en el camino de la verdad tenemos la razón. La vida es como una gran cocina y hay muchos ingredientes para usar en nuestro menú, debemos aprender a usar los ingredientes correctos para elaborar nuestra vida sin caer en los excesos ni sentirnos mal cuando no comprendemos al otro simplemente deja ser y sigue tu camino.

>>INSTRUCTOR

Maravillosa Moraleja: *"Moraleja: En la vida debemos vivir atentos a los demás, pero jamás sentir que somos los salvadores de la patria y que sólo nosotros por estar en el camino de la verdad tenemos la razón. La vida es como una gran cocina y hay muchos ingredientes para usar en nuestro menú, debemos aprender a usar los ingredientes correctos para elaborar nuestra vida sin caer en los excesos ni sentirnos mal cuando no comprendemos al otro simplemente deja ser y sigue tu camino."*

Ahora a practicar...procurando no olvidarnos nunca de esta moraleja... porque en nuestro subconsciente todavía reside la vieja forma de aconsejar e intentará aparecer una y otra vez. Solo podemos eliminar la vieja forma de actuar...nunca luchando contra ella... sino fortaleciendo la nueva forma de actuar, practicándola conscientemente una y otra vez hasta que se convierta en un hábito y sustituya completamente a la forma anterior.

MRCR-----

La experiencia de esta semana me ha permitido ser más consciente del trabajo que hace tiempo empecé a desarrollar manteniéndome sin implicarme ante algunas circunstancias con la gente que me rodeaba.

Cierto es, que como se explica en la teoría de esta lección, hay muchas veces que sientes el impulso de ayudar a los demás y piensas que dar ciertas pautas puede ser una solución, pero efectivamente, esto no tiene por qué funcionar. Esas son tus pautas y no tienen por qué servirle al otro en su aprendizaje. Aprender a no pautar y aceptar con amor y sin frustración cuando mis consejos no son aceptados es algo que me ha liberado mucho.

Mi experiencia personal es que, salvo en casos concretos en los que realmente se me pide consejo acerca del Reiki (y lo intento hacer siguiendo la técnica que aparecen en esta lección, lo que se parece, diría que, al completo, a cómo las enseñanzas del Reiki nos dicen que se debe hacer), la mayoría del resto de los otros casos con los que me he encontrado, la gente no quiere consejos. Tú intuyes que buscan o necesitan algo, pero pocas veces te lo piden. Lo que realmente necesitan es expresarse, sentir que estás ahí, que los escuchas y poco más.

Esta semana, de hecho, no me he encontrado con ninguna situación en la que yo considerara que se me estaba pidiendo consejo. Lo que sí me he topado es con frases como: “¿a ti qué te parece?”, “¿tú qué opinas?”, “¿y ahora qué?”, incluso, tal y como se dice en la lección, gente que intenta que yo me responsabilice de su tema preguntándome “¿Tú qué harías?”. A veces, y sólo en mi humilde opinión, he sentido que se me preguntaba para obtener de mí una respuesta que afianzara lo que la persona me estaba contando, es decir, se me pedía que le diera la razón, que le confirmara que estaba en lo acertado en su exposición. No lo he hecho. No estaba en mí ni dar ni quitar ninguna razón.

Tal y como he dicho, no considero que ninguna de estas situaciones sea pedirme consejo. Más bien era pedirme opinión, y si ésta, en algunos casos, podía coincidir con la de ellos, mucho mejor, se quedarían mucho más a gusto a su entender. Pero he sentido que ese no era mi trabajo. He creído que tenía que tratar estas preguntas de forma muy parecida a como lo

hubiera tratado si me hubieran pedido consejo. He intentado mantenerme neutral, no implicarme. Sentía que, si daba mi opinión, que la tengo como todo el mundo, podía condicionar las cosas y que de eso no se trataba. He procurado dar a entender que las decisiones las tiene que tomar la persona en concreto, y que decida lo que decida será lo correcto en ese momento y circunstancia. Todo esto, con todo el amor que he podido transmitir, ya que es cierto, que muchas de esas personas, no están acostumbradas a que yo me mantenga tan al margen. Y a veces, les choca un poco que no me responsabilice de sus problemas. Pero es verdad que, simplemente el hecho de acompañarlos y que noten que estás ahí, ya lo agradecen un montón y eso me llena mucho.

Todavía me pasa que dudo de si la distancia en la que me mantengo es la correcta. Me encuentro de hecho en situaciones en las que yo misma me freno para no intervenir exponiendo mis criterios, pero supongo que a base de ejercitarlo llegará un día en que esta forma de actuar sea más natural y no tan controlada.

Me ha parecido una lección preciosa, con grandes enseñanzas de nuevo sobre no juzgar y aceptar el camino y el ritmo que cada uno decida tener. Una gran lección sobre amor, aceptación y respeto que debe trabajarse día a día.

>>INSTRUCTOR

En toda tu respuesta expresas como ha sido capaz de poner en práctica uno de los principios estudiados en la lección. En realidad, cada uno de nosotros deberá encontrar su propia forma de ejercer esto con maestría. Los principios estudiados nos dan la base, para que nosotros los interpretemos y los practiquemos de acuerdo con cada situación y a la comprensión que adquiramos y hagamos crecer con la experiencia.

Aquí describes las sensaciones que habitualmente experimentamos y el camino a seguir: *"Todavía me pasa que dudo de si la distancia en la que me mantengo es la correcta. Me encuentro de hecho en situaciones en las que yo misma me freno para no intervenir exponiendo mis criterios, pero supongo que a base de ejercitarlo llegará un día en que esta forma de actuar sea más natural y no tan controlada."*

Pero quiero que entendáis que cuando nos posicionamos en la cabeza, en el observador y aprendemos a trabajar desde la mente, esto no significa que hayamos separado nuestro corazón del otro...

"No tiene por qué haber distancia en el corazón, cuando observamos desde la mente". Esa distancia que experimentamos es una sensación falsa...todo lo contrario de lo que podría aparentarse, nuestro amor se vuelve más puro y perfecto cuando es observado y mantenido desde arriba, porque es libre...sin dependencias ni vanas fantasías que pretenden apoderarse y controlar las emociones de los otros.

Finalmente aprovecho tu respuesta para ampliar un poco más este tema: ¿Sabéis cuál es la forma verdadera de aconsejar? "SIENDO"

Estamos aconsejando constantemente a los otros, aun sin decir nada, mediante lo que hacemos y cómo actuamos y reaccionamos... Queramos o no queramos, somos un ejemplo vivo y un consejo potencial para aquellos que se relacionan con nosotros. Quién se ve atraído hacia nosotros es porque algo deberá aprender, y quién se aleje, es porque ya ha aprendido todo lo necesario...Y lo único que tenemos que hacer es VIVIR CON CONCIENCIA.

NRGR-----

El ejercicio de esta semana no lo he podido hacer porque no se me ha presentado ninguna situación en la que alguien me pidiera consejo, pero si he podido pensar en situaciones anteriores en las que la verdad siempre o casi siempre he actuado como dice la lección.

No tengo tendencia a juzgar, aunque eso no significa que nunca lo haya hecho. Siempre suelo tener empatía con los demás y me gusta escucharlos y cuando alguna vez me piden consejo lo intento hacer desde un terreno neutral, sin implicarme demasiado.

Lo que si es cierto me sienta mal cuando alguien hace enjuiciamientos sobre algo o alguien, con lo cual yo también estoy juzgando de manera silenciosa a esa persona.

En mi entorno inmediato, mis conocidos siempre me eligen para contarme sus problemas y la verdad es que sé muchos “secretos” de todos; todo esto me hace sentir bien porque además que ayudo a alguien a que se desahogue, yo me siento bien por ayudarlos. Es un verdadero placer.

Por otro lado, se han dado las situaciones contrarias en las que cuando tengo un problema o alguien cree que lo tengo, y recibo consejo sin pedirlos que me han bloqueado.

Creo que cada uno estamos aquí para aprender nuestras propias lecciones, y si se las preparamos y señalamos, finalmente volverán a hacer lo mismo porque no lo habrán aprendido por sí mismos, no habrán descubierto lo que necesitan hacer.

Tenemos que permitir que cada uno sea como es.

>>INSTRUCTOR

Esta semana no has llamado a esta práctica, y no has necesitado realizarla, pero mantén la atención en el futuro porque te aparecerán estas circunstancias, y entonces sería conveniente que recordaras y que practicaras y que aprendieras de esta práctica.

Esto que describes es algo importante que puede pasar por alto, pero tú lo has identificado y es de gran ayuda para todos *"Lo que si es cierto me sienta mal*

cuando alguien hace enjuiciamientos sobre algo o alguien, con lo cual yo también estoy juzgando de manera silenciosa a esa persona."

Sin embargo, sobre esto te animo a que hagas, incluyendo al grupo, una reflexión más profunda, por si encuentras e identificas otras trampas. *"En mi entorno inmediato, mis conocidos siempre me eligen para contarme sus problemas y la verdad es que sé muchos "secretos" de todos; todo esto me hace sentir bien porque además que ayudo a alguien a que se desahogue, yo me siento bien por ayudarlos. Es un verdadero placer."*... reflexiona sobre cuál es la motivación de ese placer...y también sobre cuáles son los verdaderos beneficios de lo que se oculta "secretos".

Esto también es una lección importante *"cuando tengo un problema o alguien cree que lo tengo, y recibo consejo sin pedirlos que me han bloqueado."*... ¿Podéis con esto entender ahora cuál puede ser uno de los efectos que conseguimos cuando intentamos aconsejar a alguien sin que lo pida expresamente?

Aprendamos todos a realizar esto con lo que concluyes: *"Tenemos que permitir que cada uno sea como es."*

CRPZ-----

Ante todo, tengo que decir que me encanta el tema de esta semana.

"Casualmente" es algo que venía intentando trabajar desde hace un tiempo, ya que siempre he tenido el impulso de ayudar, opinar y aconsejar a los demás (siempre con la mejor de las intenciones) cuando no se me pedía y el resultado la mayoría de las veces ha sido sentirme frustrada o incluso enfadada por ver que esa persona en la que estaba poniendo tanto esfuerzo en que comprendiera e hiciera algo para su mayor bien, pasaba absolutamente de mis consejos (ahora lo veo y me hace gracia. (Cuánta soberbia por mi parte, ¿no?)

Ahora estoy en el otro extremo. Me limito a escuchar y sólo opino y aconsejo cuando se me pide. (Aunque a veces me tengo que mantener muy consciente de mí misma porque a la mínima se me escapan las palabras)

Supongo que esto es extraño para las personas de mi entorno, pero yo me siento más liberada y tranquila.

Estoy aprendiendo a respetar el lugar en el que está cada uno y a aceptar que somos dueños de nuestras vidas y si realmente quieres hacer algo lo harás, estés donde estés y cueste lo que cueste o te digan lo que te digan.

A veces me da la sensación de estar en una postura distante o fría pero no implicarme tanto emocionalmente con los demás me hace sentirme más en paz.

>>INSTRUCTOR

No existen las casualidades... atraemos lo que necesitamos en el momento justo en que esto puede ser correctamente utilizado, aunque después no sepamos utilizarlo. Esta es la ley, y si aparece este tema en este momento es porque ya puedes estar preparada para comprenderlo y utilizarlo con sabiduría... y esto lo demuestras en este párrafo: *"el resultado la mayoría de las veces ha sido sentirme frustrada o incluso enfadada por ver que esa persona en la que estaba poniendo tanto esfuerzo en que comprendiera e hiciera algo para su mayor bien, pasaba absolutamente de mis consejos (ahora lo veo y me hace gracia. (Cuánta soberbia por mi parte, ¿no?)" ... ¿Por qué te hace gracia ahora? pues porque has alcanzado el desarrollo necesario para VER. Con este ejemplo podéis entender mejor como muchas ideas nuevas no pueden llegar todavía hasta nosotros, y como deberemos esperar a estar preparados para recibirlas. ¿Podéis comprender también por qué "lo oculto" se revela lentamente y solo a quién puede iluminarlo?*

Por cierto, no hay soberbia sino ensueño e inexperiencia...

"a veces me tengo que mantener muy consciente de mí misma porque a la mínima se me escapan las palabras" esto es un verdadero ejercicio de fortalecimiento mental que abarca muchas dimensiones y nos va a ayudar muchísimo en todo nuestro entrenamiento grupal. Sin esta concentración no podríamos dirigir apenas nada de nosotros mismos y seguiríamos funcionando como un mecanismo programado.

"A veces me da la sensación de estar en una postura distante o fría pero no implicarme tanto emocionalmente con los demás me hace sentirme más en paz." ... La frialdad es una sensación incompleta. Nuestro corazón no debe separarse, mientras que desde la mente el Amor proyectado es más puro, y por eso todos alcanzamos esa mayor sensación de Paz...

JLDZ-----

Esta lección me ha caído como agua helada. Yo he cometido TODOS los errores que menciona la lección. Yo no esperaba solicitud para aconsejar, lo daba espontáneamente porque creía que era mi mejor forma de ayudar a los demás y sobre todo exponía mi hipotética forma de proceder frente a la situación.

Esta semana no me han pedido consejo y me he mordido la lengua tantas veces que creo que me "duele" jejeje. ;) Por otro lado, tengo mucho trabajo que hacer respecto al tema de la crítica y el juicio porque casi siempre lo hago, así muchas veces sea sólo de forma privada, para mí mismo. Lo bueno es que esta semana hice mi mejor esfuerzo por aplicar lo que dice la lección y varias veces lo logré, pero como es algo tan arraigado, a veces lo hacía en automático y luego me acordaba. He leído y releído el documento y creo que pondré las reglas y los pasos en algún lugar visible para no olvidarlos y practicarlos de aquí en adelante. Todo un trabajo por hacer, pero creo que no sólo con los demás sino sobre todo conmigo mismo porque soy exageradamente autocrítico.

>>INSTRUCTOR

Las experiencias que compartes con el grupo tienen tanto sentimiento y tanto "cuerpo" que se pueden palpar, por ello todo el aprendizaje realizado es enormemente provechoso para ti y para el grupo.

"Esta lección me ha caído como agua helada"... ¿No es el agua fría lo que nos ayuda mejor a despertar?

"me he mordido la lengua tantas veces que creo que me "duele" ¡Bien hecho!

"Lo bueno es que esta semana hice mi mejor esfuerzo por aplicar lo que dice la lección y varias veces lo logré". Esto no es nada fácil, y menos cuando de repente observas que es diferente a lo que has hecho de forma automática toda tu vida. por tanto, muchas gracias por tu esfuerzo, aunque como bien has dicho: *"pero como es algo tan arraigado, a veces lo hacía en automático y luego me acordaba."*... Con el tiempo y la práctica aprenderá a acordarte antes de que lo hagas.

"Todo un trabajo por hacer, pero creo que no sólo con los demás sino sobre todo conmigo mismo porque soy exageradamente autocrítico." Si no aprendemos a perdonarnos no podremos perdonar, y si no aprendemos a aceptarnos sin crítica no podremos hacerlo tampoco sobre otros... Todo esto es lo que aprenderemos a hacer a lo largo del sendero.

MKPR-----

En esta lección, llevo mucho tiempo trabajado y desde hace mucho tiempo no doy mi opinión o ayuda, a no ser que se me pida, y es algo que he aprendido a base claro está de llevarme decepciones y me quedaba con la basura del resto, hasta que llegó un momento de saturación y deje de hacerlo, y la vida cambia. Cada uno es una persona única e inigualable y tiene su proceso,

Es curioso pues sin dar mi opinión, las personas más cercanas vienen a contarme todas sus cosas, y se van igual, pq en el fondo lo que quieren hacer o no hacer, lo tienen muy claro, y las que de verdad quieren ayuda la encuentran pues ya están dispuestas a cambiar.

Me ha gustado esta semana, pq da la casualidad... de que me he sentido muy insegura, y he sido yo la que ha pedido consejo. En mi caso cuando lo he pedido, ha sido pq necesitaba que alguien amigo desde fuera me diera su opinión sobre una situación, que a veces cuando estas dentro no veo con claridad y me dejo llevar por mis impulsos y sé que me tengo que frenar, y es ahí cuando he pedido ayuda. Con lo cual me he dado cuenta de que soy más insegura de lo que pensaba y todavía he de decir que los consejos recibidos me han venido genial, pues me han ayudado a tomar decisiones.

>>INSTRUCTOR

A veces necesitamos consejo, y en estos casos buscamos personas que consideramos más preparadas que nos pueden ayudar a ver y comprender mejor. Esto está muy bien... pero además debemos iniciar una nueva vía de aprendizaje que proviene de nosotros mismos.

Todos los que iniciamos este sendero deberíamos aprender a iniciar una búsqueda en nosotros mismos antes de realizarla fuera, y esto es lo que estamos aprendiendo a hacer utilizando la observación, la comprensión mental y la meditación como fórmula de alineamiento. Debemos entender que el verdadero maestro es el ALMA y por tanto deberíamos intentar acudir a ella en primer lugar, utilizando todo lo que conocemos... después, si no hemos logrado ni recibido ninguna impresión, no nos quedaría más remedio que buscar apoyo externo...

VRSL-----

Como vengo experimentando cada semana se me crea una situación justo antes de leer la lección dónde con mi error reconozco la teoría de dicha

lección. El Domingo pasado fui a ver a mi padre, había estado enfermo y los antibióticos lo tenían destrozado, de repente hizo un comentario en el cual expresaba que la vida era un sufrimiento, en seguida se me vino a la mente todo lo que hasta ahora hemos estado viendo y experimentado y quise hacerle ver a mi padre lo equivocado que estaba, con la intención de que viera luz y se uniera a mi felicidad, pero lo único que hizo mi explicación fue hacerle daño, se puso a la defensiva e incluso me dijo palabras muy feas las cuales me hirieron y tuve que irme de allí llorando. Justo después me puse a leer la lección y entendí que en ese momento mi padre solo se estaba expresando desde el sufrimiento que la enfermedad y el cansancio le estaban generando y que no tuve que darle más vueltas. Simplemente no era el momento ni me había pedido consejo para salir de ese sufrimiento. A raíz de ahí me he estado mordiendo la lengua toda la semana y es difícil. Las ganas se quedan ahí y me tengo que concentrar mucho en mi alrededor para disolverlas. También he recibido consejos sin yo pedirlos y el rechazo fue mi impulso principal pero también me mordí la lengua y respirando los acepté e intenté valorarlos por encima de mi ego. He notado que cuando estoy en la búsqueda de un ejercicio nuevo los demás como que se olvidan, solo me doy cuenta cuando ya estoy dentro del pensamiento negativo y a veces me cuesta sacarme de ahí, luego vuelve a estar presente.

>>INSTRUCTOR

Muchas veces las soluciones son más fáciles de lo que nos imaginamos. Casi siempre utilizamos los procedimientos a los que estamos acostumbrados, sin preguntarnos siquiera cuales son los efectos que conllevan, por ello es necesario que nos volvamos tremendamente "creativos" y aprendamos nuevas formas de comunicarnos y tratar con los otros. La dolorosa experiencia que comentas en tu respuesta, referida a tu padre, es un tipo de experiencia muy común en todos los que se encuentran en estas etapas. Muchas personas comentan experiencias muy similares. A veces con familiares cercanos y a veces hasta con la propia pareja. ¿Por qué sucede esto? Pues porque estamos muy animados con esto que estamos

practicando y con los descubrimientos que vamos realizando... y lógicamente tratamos de compartirlo con mucha, mucha ilusión con los otros. Creemos que hablándoles y contándoles, ellos verán y comprenderán.... pero al final nos damos cuenta de que esto no es así, y siempre sufrimos una gran decepción con ello. Incluso muchas veces lo que obtenemos es el rechazo o la burla, y esto suele crear en nosotros un estado similar cayendo nosotros entonces en la intolerancia, la crítica y el menosprecio. Así nos damos cuenta de que hemos caído en nuestra propia trampa, y que NO hemos podido evitar reaccionar a la respuesta de los otros con la misma polaridad que ellos nos han transmitido... Amamos a los que nos aman y odiamos a los que nos odian, y *"no se trata en absoluto de intentar que los otros nos amen"*, porque este no es el objetivo. Tenemos que aprender a Dar sin recibir, y esto significa que NO tenemos que reaccionar emocionalmente a lo que nos devuelven cuando damos. Ni positiva ni negativamente. Nos mantenemos firmes en la intención que queremos conseguir... y aprendemos de la respuesta recibida... pero aprendemos en silencio y nos mantenemos firmes y serenos.

Tenemos que aprender muy bien una cuestión, para que estos sucesos no nos desestabilicen y nos hagan perder la confianza en el trabajo que estamos haciendo: "Los otros no van a poder entender lo que nos está sucediendo a nosotros, a no ser que estén involucrado en un trabajo parecido y en similares etapas". incluso "Una gran parte de los que nos rodean van a reaccionar negativamente a nuestro desarrollo si lo que pretendemos es que lo entiendan y nos dedicamos y hacemos un esfuerzo porque entiendan los beneficios y lo bueno que es esto". Esta es la reacción habitual que encontraremos, y quiero que comprendáis que también es una reacción lógica en ellos... y no son ellos los equivocados sino nosotros, nuestra forma de actuar tan inconsciente como llena de ilusión.

Para los ojos de los que no han despertado todavía y no están motivados por la fuerza de la aspiración, nosotros actuaremos como "predicadores"... y nuestras palabras les sonarán a sermones "palabrería" sin sentido. Incluso muchas veces irán más lejos y dirán que hemos sido seducidos y capturados por mentes y sectas extrañas... ¿Cómo se le puede ocurrir a alguien con dos dedos de frente pensar que dar sin recibir es bueno? -Seguro que hay truco y alguien se está aprovechando-

Las lecciones que ellos tienen que aprender son otras, hasta que alcancen el punto en el que la aspiración nacerá y podrán comenzar a vislumbrar una nueva luz entre las sombras. Nosotros, por mucho que queramos, no podemos llevarlos hasta ese punto. Ni los más grandes maestros pueden hacer esto. Ellos tienen que evolucionar desde su posición y desarrollo actual, y la respuesta habitual de un estado de conciencia materialista (por la que todos hemos pasado) es rechazo, burla, oposición y finalmente hasta destrucción... Tenéis ejemplos de esto en la historia humana referidos a los hombres que más amor han practicado.

No es una cuestión de explicar, ni los conceptos que estudiamos, ni las experiencias que obtenemos, sino que nos centramos en ayudar al otro de acuerdo con "lo que el otro necesita" y no suele necesitar esto que le estamos dando (consejos).

En el caso de tu padre, como en la práctica totalidad de los casos similares, lo que necesitan es mucho Amor, comprensión y aceptación. Hablamos de lo que ellos necesitan hablar (no de nosotros, y este es el error) y nos mantenemos sin ser negativos, ni apoyar su negatividad, pero sin combatirla, sino respondiendo con luz en las palabras y pensamientos. Les damos amor respondiendo a sus preguntas con buenas palabras y pensamientos, sin juzgar, y además, les damos amor con la mirada, con la sonrisa, en el abrazo o el beso, en el apretón de manos. No necesitan más palabras.... todo el mundo les ha dicho lo que tienen que hacer...

bla..bla..bla.. y se lo han dicho desde la niñez... pero pocos han mantenido silencio y le han dado verdadero amor...sin buscar nada a cambio ¿resuena esto en vosotros?

Todo esto lo podemos hacer todos... seguro que lo podéis hacer.

Necesitáis:

- 1) Voluntad de hacerlo.
- 2) Planteamiento previo al contacto para fortalecer la intención.
- 3) Mantener la conciencia despierta todo el tiempo.
- 4) Mantener una perspectiva mental, de comprensión, manteniendo la firmeza para no reaccionar emocionalmente a ellos.
- 5) Buscar siempre en ellos por las palabras, por los gestos y por la intención... lo que ellos están necesitando... (y muchas veces lo esconden).
- 6) Una vez encontramos lo que necesitan...se lo damos si podemos... y siempre podemos.

Bueno. esta respuesta casi se ha convertido en un nuevo ejercicio... Podéis practicarlo cuando lo decidáis y se os ofrezca la situación... Seguro que una forma más inteligente de afrontar el problema aportará mejores soluciones que los métodos habituales de acción-reacción. Y seguro mejoraremos enormemente nuestra capacidad de autocontrol.

JSDG-----

Sobre este tema puedo decir que mi experiencia respecto a que me soliciten consejo personas cercanas es amplia, sobre todo consejo psicológico por mis estudios de psicología. Aunque esta semana no lo he vivido, sí me ha ocurrido en repetidas ocasiones. Anteriormente buscaba allanarles el camino dándoles respuestas a sus interrogantes sobre cómo actuar. He comprobado por mí misma que esto no es válido si no hay una

verdadera comprensión y una apertura de conciencia. Es como dar palos de ciego. Pude comprender que esto no ayuda en absoluto.

En la actualidad me limito a expandir la visión del otro; aportándole información nueva que le permita una renovada visión de su situación; y con ello ampliar su percepción para luego, libre y conscientemente, y haciéndose responsable de su elección, elija la alternativa que le parezca más adecuada.

Considero que esta es la verdadera ayuda; como ejemplo de ello hace unas semanas una amiga me pidió consejo sobre si continuar viviendo en Galicia con unas circunstancias difíciles o irse a Barcelona donde para ella todo sería más fácil. Me limité a darle información sobre las dos alternativas para que ella luego, con información renovada, tomase una decisión. Mi consejo consistió en decirle que las circunstancias difíciles de Galicia le podrían servir para hacer un trabajo de crecimiento interior, ya que le exigen un esfuerzo constante para no sucumbir en el victimismo y la amargura. Si decide irse a Barcelona donde ya ha estado antes y la vida le iba de perlas y se consideraba feliz allí, su camino posiblemente sería más fácil, con menos esfuerzo y exigencia; pero también debido a ello, no le será necesario esforzarse en su crecimiento personal. Ella tendrá que decidir si quiere que su evolución sea más o menos rápida; nadie más que ella tiene la respuesta.

>>INSTRUCTOR

Todas las experiencias que obtenemos son transcendentales. Vuestras respuestas son el alimento del que se nutre el grupo. Esta comprobación que manifiestas aquí es una realidad que se cumple siempre y a la que tendremos que prestar mucha atención si queremos actuar con inteligencia: *"buscaba allanarles el camino dándoles respuestas a sus interrogantes sobre cómo actuar. He comprobado por mí misma que esto no es válido si no hay una verdadera comprensión y una apertura de conciencia. Es como dar palos de ciego. Pude comprender que esto no ayuda en absoluto."*

CRM-----

He comprendido perfectamente esta lección... luego en la práctica puedo observarme repitiendo patrones... No obstante, estoy cerca. Me he observado y mi escucha en la clínica es bastante adecuada...

No juzgo, comprendo, no digo hacia donde debe ir la persona, permito y acompaño el ritmo que la persona necesita, ayudo a ver el cómo se suceden las cosas pudiendo así aumentar la claridad de los procesos no conscientes de la persona, los pensamientos, emociones, pautas que pasan desapercibidos, causas, efectos, a veces, en procesos donde la persona está más clara, trato de ayudar en la claridad ofreciendo 3 o 4 posibles salidas o ajustes creativos con el fin de ver si esos ajustes que yo propongo les inspira, pero sin insistencia y fuerza, creo que favorezco un movimiento de que la persona se responsabilice de lo que tiene entre manos en su vida...

En mi vida personal la cosa no es así... me he observado siendo una especie de mamá sobreprotectora que da consejos, que coge de la mano a la persona adulta que puede ir sola, que me frustro cuando el otro no quiere crecer.... De hecho, paradójicamente, me estoy dando cuenta justo ahora que escribo, en mi consulta, mis clientes respetan, valoran y buscan el trabajo que hacemos juntos y en mi entorno, experimento frustración pues parece que no quieren esto.... Muchas veces me he pillado diciendo "joe, yo no lo entiendo, por qué mis pacientes valoran el trabajo que hacemos juntos y luego esta persona amiga no utiliza estos comentarios que hago..." Ahora lo entiendo todo, primero, no me lo han pedido, segundo, lo les ayudo a analizar y a darse cuenta como si hago en la consulta, sino que doy consejos....

Esto ya está cambiando.

Otra forma de ayuda que estoy utilizando es la proyección de luz y amor a estas personas. Ya no quiero ni pensar ni hablar de estas personas con lo

que antes veía como un problema. Ahorita, prefiero pensar en ellos como seres completos y felices. No me quiero detener en seguir pensando en sus problemas. Cuando me pilló, lo cambio.

Una duda... esto lo hago en la consulta y en casa... y no sé si esto es muy bueno. A mí me parece que si...

Algunas veces, cuando verdaderamente lo pienso/creo, se me dispara querer movilizar la energía del otro (aquí hay una intención de mover por mi parte) hacia una dirección positiva diciendo cosas como... "Tu no solo puedes crear tu realidad, sino que tienes el derecho y el compromiso de darte lo mejor que seas capaz de darte" "Trabaja por ti y construye tu vida lo mejor que seas capaz de hacerlo... yo, confié plenamente en ti, no me preguntes por qué, pero así lo siento"...

La duda es por esto de que con esa intención de mover hacia lo positivo es mía, trato de generar confianza y dese la honestidad de pensarlo realmente... Ahí, no solo ayudo a crear un pensamiento en el otro positivo de confianza, sino que muevo con mi propio pensamiento. ¿Esto no es muy impersonal no? pero tampoco es mentira ya que lo que afirmo es cierto no??? ¿Es como mandar luz y amor no?

>>INSTRUCTOR

Todo lo que nos ha explicado es sumamente interesante y se corresponde perfectamente con el aprendizaje propuesto en la lección. Hay un entendimiento correcto, y también te enfrentas con la habitual resistencia, con la habitual protección que queremos dar a los otros, porque esto eleva nuestra confianza y la importancia de nuestro rol, y con las habituales preguntas que nos hacemos cuando no entendemos que los demás no entiendan lo que les estamos transmitiendo. ¡con lo claro que es para nosotros!

Deberemos comprender por experiencia que los demás nos entienden desde su posición, no desde la nuestra, y lo que para nosotros puede ser luminoso y salvador, para ellos puede ser oscuro y generarles miedo. Y me estoy refiriendo a los conceptos y las palabras que les podamos expresar. Mientras que el amor que les transmitamos con la intención, los pensamientos, las miradas y los contactos, no van a ser rechazados si son dados en respuesta a sus necesidades y con verdadero amor.

Casi nadie necesita un discurso, sino más bien una acción, una motivación, una impresión, algo a través de lo que sientan verdadera comprensión y aceptación.

Todos esos pensamientos positivos que expresas y proyectas, no duden en absoluto que son verdaderas medicinas que tienen su efecto sobre aquellos sobre quienes lo proyectas. Por supuesto que son beneficiosos a pesar de las dudas que tengamos sobre si la intención es personal o impersonal.... En principio esto es positivo siempre, y esta es la primera lección para practicar.

Lo expresas muy bien, y con tremenda motivación cuando dices *"trato de generar confianza y dese la honestidad de pensarlo realmente...Ahí, no solo ayudo a crear un pensamiento en el otro positivo de confianza, sino que muevo con mi propio pensamiento"*

En sucesivas fases de desarrollo esto se expandirá para tomar características más impersonales, pero primero tenemos que aprender a practicarlo hasta alcanzar un pequeño hábito. Nuestra impersonalidad inicial está relacionada con no construir y dirigir estos pensamientos pensando en la respuesta que obtendremos, buscando una compensación emocional. Esta es la primera forma de imparcialidad o impersonalidad. Lo hacemos sobre una persona lo mismo que lo haríamos sobre cualquier otra, sin que nos afecten los sentimientos que tenemos por ellos.

Una forma de impersonalidad mucho mayor, para la que todavía no estamos preparados, y que será una lección para aprender mucho más adelante es "cuando podamos ver en cada persona a toda la humanidad representada"... cuando seamos capaces de alcanzar en nuestra mente ese estado de identificación y de visión. Entonces veremos que cada persona es un alma y al mismo tiempo una chispa o emanación de un mismo fuego...y al mismo tiempo veremos su cuerpo, sus emociones y su mente como parte de un mismo y verdadero SER. Entonces el pensamiento y la proyección se dirigirá a la humanidad como esa realidad o Ser Global, que distribuirá el bien que estamos proyectando sobre las verdaderas necesidades de las formas que lo componen.

Solo cuando veamos que en cada uno está contenido el todo y lo que hacemos a uno se lo hacemos a todos.

RQRT-----

La verdad que cada letra que leía más se me abrían los ojos porque me siento tan identificada... Al principio no podía evitar sentirme mal por el hecho de pensar que no estaba haciendo lo correcto, pero luego he conseguido, con ayuda de las otras lecciones y la razón, darme cuenta de que todo lo que he hecho y sentido era lo que tenía que ser.

Las ganas de ayudar me invaden muchas veces y es algo tan fuerte y que sale de dentro que, efectivamente no puedo controlar y lo siento como una necesidad que me ayudaría a calmar esa energía descontrolada que tengo en el interior que también es una necesidad individual y egoísta. Esto me ha traído a la memoria una situación que viví con 17 años donde yo le decía a una profesora mía que se iba a las misiones (era un colegio de monjas) que yo también quería irme con ella, además lo sentía tan fuerte que casi hacía daño, y su contestación fue algo así como: primero estudia mucho, fórmate para que todo ese conocimiento le sirva a los demás, todavía no es tu momento. En ese entonces no lo entendí porque creía que sólo con el

hecho de querer hacerlo era suficiente. Después pensaba que mi ayuda la estaba realizando correctamente desde los consejos, como si yo tuviera la posesión de la verdad y nadie más que yo, y por supuesto, lo hacía como si fuera para mí. Ahora lo veo más claro. Madre mía que de cosas hacemos creyendo con absoluta certeza que no hay otra forma de hacerlo mejor y con el paso del tiempo cambiamos de idea. Sé que debe ser así porque eso es crecer, pero...

Y cuantas veces me he sentido mal porque la otra persona no ha hecho lo que yo le aconsejé. ¡Si yo tenía la razón absoluta! Y cuantas veces he criticado alguna actuación y me sentí más que el otro que yo después hice ¡pero yo si tenía motivos! Y aunque sé que tenía que ser así no puedo evitar retorcerme al recordarlo.

Todavía me quedan muchas cosas por cambiar, pero como vamos paso a paso esta semana me han surgido dos momentos de aconsejar y decidí utilizar la técnica de esta lección. En una de ellas, intenté ver la situación desde arriba y escuchar; como vi que no era muy consciente de las palabras que estaba utilizando las repetí varias veces para que se diera cuenta de lo que estaba pensando realmente sobre ello para que llegara a su propia conclusión, y sobre todo, no juzgué. La verdad es que me sentí bastante bien porque había conseguido escuchar sin juzgar y sin pensar que el otro se estaba equivocando.

>>INSTRUCTOR

Este es un gran logro: *"Al principio no podía evitar sentirme mal por el hecho de pensar que no estaba haciendo lo correcto, pero luego he conseguido, con ayuda de las otras lecciones y la razón, darme cuenta de que todo lo que he hecho y sentido era lo que tenía que ser."*

Aunque no lo parezca, y nos fijemos mucho en ello, *"La Culpabilidad"* *"La Autocrítica"* y *"La Decepción"* son unas de las mayores dificultades y obstáculos

que encontraremos en el camino... Una y otra vez... como piedras que deberemos aprender a bordear. Ojo "*La Autocomplacencia*" es otra.

Nuevamente tu experiencia es una gran lección para todos...esa experiencia con las monjas, donde el deseo irresistible chocaba con los aparentes impedimentos, que no eran más que grandes ayudas. Esto ya nos pasó antes y nos pasa nuevamente ahora según vamos creciendo en conciencia. Creemos nuevamente que los otros necesitan lo que les damos, y nos equivocamos, porque no vemos en absoluto lo que ellos verdaderamente necesitan recibir, mientras que solo vemos lo que nosotros necesitamos dar... entonces estamos atendiendo a nuestras necesidades en lugar de las suyas... ¿veis?

Tenemos que adaptarnos a ellos... y no intentar que ellos se adapten a nosotros. El secreto es ver con claridad lo que están necesitando, y muchas veces nos podremos confundir porque ellos no expresan visiblemente esta necesidad. para ello tenemos que olvidarnos absolutamente de nosotros mismos y de nuestras necesidades. ¿Cuál es el significado esotérico de lavar los pies de otro?

"La verdad es que me sentí bastante bien porque había conseguido escuchar sin juzgar y sin pensar que el otro se estaba equivocando." Una tras otra... a veces con éxito y otras con fracaso... avanzaremos hasta alcanzar la maestría.

MRHR-----

En realidad, tengo más dudas que otra cosa, primero parece que todo ha ido en mi contra, mi salud, la de mis hijos, etc... Que me ha llevado a un retraso considerable respecto al resto del grupo, lo siento de verdad, como siempre me pasa he pensado en abandonar, pero no quiero porque me gusta el tema y me amplía mi percepción... pero no sé. Lo dejo en vuestras manos...

Pero me gustaría hacer un resumen de todos estos temas; siempre he creído que nací con ciertas predisposiciones adquiridas no en esta vida sino en otras...me ha costado muchas depresiones ya que no sabía porque actuaba así, hasta que lo acepte e intente cambiarlo, lo negativo por positivo...aunque hoy en día aún me cuesta...

Sé que todo está en la manera que pensamos ya que por experiencias en mi vida he comprobado en mis carnes que según como pensará mi vida se dirigía hacia lo positivo o lo negativo acarreado claro está todo lo referente al plano emocional y por supuesto al físico (enfermedades, etc....), pero aun con todas siempre he visto un rayito de luz, de esperanza, de amor... que nunca me abandona. Con estos temas me doy cuenta de todo lo pasado y de todo lo presente y lo mejor del futuro consciente al que puedo acceder. Me es súper difícil colocar mis emociones, expresarlas y darme cuenta del porqué, ya que no me gusta mis reacciones, también me doy cuenta de la influencia que ejercen sobre mí (por ejemplo, mi marido, viene enfadado del trabajo y consigue romper el buen ambiente que tengo en casa con los niños) y de mi reacción generalmente negativa al gritar yo a mis hijos... Me cuesta mucho parar y no seguir con su juego...ahora que voy escribiendo se me van abriendo los ojos. va cayendo esa venda... A través del rechazo he conseguido enfermar físicamente, adquirir o aumentar ciertos miedos y no darme cuenta de mi actitud... Veo que tengo que aceptar y hacerlo con Amor....

Sobre el tema de aconsejar aprendí que no hay que dar consejos sino opciones, mejor dicho, preguntas para las respuestas que cada uno sabe en su interior que están, pero a veces nos cuesta verlas.

Quiero decir grosso modo que se ve más fácil en el papel, pero me cuesta parar y analizar todo antes de que me influya o influya. ¿Cómo he de hacer?

>>INSTRUCTOR

Llegaste a este grupo movida por un interés, necesidad o aspiración que de alguna manera podría ser abastecida por este curso y este grupo. La ley de la atracción es la causa y no la casualidad.

Ahora, lo que has encontrado no son más que dificultades y obstáculos para continuar estas lecciones de forma regular... y te preguntas ¿qué es lo que deberías hacer?

Esto que te sucede es algo en lo que todos deberíamos reflexionar.... Nosotros pedimos o aspiramos y buscamos la solución a nuestros problemas externamente y a veces internamente, y entonces rogamos o incluso rezamos... y nos llega lo que necesitamos verdaderamente... y lo que necesitamos verdaderamente puede traernos muchas sorpresas y no ser nada parecido a lo que esperábamos. Cuando algo nos llega nos da la oportunidad de aprender.... sea lo que sea que suceda, no vamos a tener más remedio que aprender algo.... y no hay ningún aprendizaje que no sea correcto. Cualquiera de las opciones que tomemos en cualquier decisión nos llevará a un nuevo aprendizaje... a veces con sufrimiento y a veces con felicidad... pero nos llevará.

Aunque tu inconstancia es el resultado de las resistencias que observas del mundo que te rodea y de ti misma, y ves cómo te invaden y dominan, haces un intento por agarrarte y mantenerte unida al grupo, y el grupo con todo su amor te acoge, te ilumina y te ofrece su ayuda, comparte sus experiencias, se une contigo en cada nueva meditación...

El grupo es una experiencia que te va a ayudar de verdad a dar el siguiente paso que necesitas, y esto no significa que la ayuda que necesitas sea la de ser agarrada y sujeta. Esto no sería nunca una ayuda sino todo lo contrario.

Ahora es el momento donde tu misma debes observar y evaluar con inteligencia la situación y tomar una decisión... la que sea.

¿Puedes seguir el ritmo del curso y del grupo correctamente desde tu perspectiva? ¿Puedes ocuparte de tus obligaciones cotidianas y al mismo tiempo responder a las necesidades del grupo? ¿Tienes la fortaleza para resistir las pruebas y las exigencias del curso? ¿Es este el momento más apropiado para iniciar este curso? ¿Has practicado los ejercicios de las lecciones en tu vida diaria y has comprobado sus resultados? ¿Puedes hacer esto o quieres, pero no puedes?

Una cuestión sumamente importante es entender que lo que hacemos en este curso es aprender practicando, meditando, compartiendo... y lo menos importante de todo es leyendo el contenido de las lecciones. Este contenido es abierto y se ha escrito de miles de formas diferentes en miles de textos y escritos...La simple lectura no nos va a llevar a ningún cambio apreciable. Los textos completos están a tu disposición y se te pueden enviar cuando quieras.

El grupo no es un impedimento para que sigas. El grupo sigue y seguirá estando aquí durante el curso, abierto, compartiendo, meditando y amando comprensivamente. Tú has llegado a ser parte de este grupo, ¿lo mismo que eres parte del entorno en el que vives, y libremente debes decidir si lo mejor para ti en este momento es continuar y terminar el trabajo que queda, o si quizás es mejor esperar a situaciones futuras donde puedas aportar y recibir más que en la actualidad? Nuevos cursos vendrán en el futuro y podrás participar de ellos libremente.

En cualquier caso, el trabajo que has realizado y el que realices, y la decisión que tomes, sea la que sea, habrá representado una aportación importante y considerable para la conciencia y crecimiento de todos y cada uno dentro del grupo. Y todos estaremos contigo, aceptando tu decisión.

BNSZ-----

Reflexionando sobre la lección, me sugiere, con qué facilidad y a veces incluso con ligereza, se aconseja, yo el primero, cuando realmente la otra persona, a lo mejor, ni siquiera nos lo ha pedido. Muchas veces, para imponer nuestra voluntad al otro y demostrarle que estaba equivocado y yo estoy en lo correcto.

Todo ello, viene por las creencias de cada uno que nos llevan a juzgar y por tanto etiquetar a los demás y a sus acciones. Que difícil resulta al principio entenderlo y aunque pienses que lo has interiorizado, la sombra del juzgar aparece y hay que estar conscientes en cada momento, para darte cuenta y no entrar en ella.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Así, poco a poco vamos tomando cada vez más conciencia.

RYCR-----

Cuando comencé a descubrir el mundo espiritual (era bastante jovencilla), lo que pretendía era que todo el mundo pudiera tener unas ideas parecidas a las mías y eso me llevaba a intentar convencer a los demás, con el tiempo me di cuenta de que eso servía de poco y que cuando la persona estaba preparada la inquietud hacía que pudiera tener las respuestas adecuadas. Cuando comencé mi autoconocimiento empecé a descubrir que los consejos servían de poco y que lo que realmente me podían hacer consciente era mi propio darme cuenta de las situaciones.

Cuando ahora un paciente me dice ¿qué puedo hacer ante esto? yo le comento que la solución la tiene que encontrar el/ella, que solo puedo ofrecerle la colaboración para que lo descubra. Creo que el problema de buscar en otros la respuesta, es que no confiamos suficientemente en nuestro propio potencial y el poder que todos tenemos, también es verdad

que a veces desconocemos de las herramientas adecuadas para poder vislumbrarlo. Muchas veces cuando alguien te pregunta que puede hacer sobre algo también es una forma de quitarse responsabilidad ante la posibilidad de confundirse, pero considero que a través de confundirnos también podemos aprender porque puede ser la forma de superar algo en nuestra vida, por otro lado, a veces también puede ocurrir que cuando alguien nos dice que hagamos algo y no sale bien podamos echar la culpa al otro y de esa forma "lavarnos las manos" de nuestra propia decisión.

En algún momento me ha podido ocurrir que he dado consejos, como todo el mundo, quizás porque era más fácil que hacer ver al otro por donde podía estar su salida y cuando esa persona no respondía de la forma que a mí me podía parecer mejor, internamente podía surgir el juicio, considero que esto forma parte de mi ego que se cree que puede saber mejor que el otro lo que debe o no debe hacer, cuando lo que creo es que cada uno actúa según su momento personal y lo que le toca aprender con esa vivencia. En este momento intento dar los menos consejos posibles ya que no creo demasiado en que puedan ser eficaces.

>>INSTRUCTOR

Hay una parte de tus párrafos *"Creo que el problema de buscar en otros la respuesta, es que no confiamos suficientemente en nuestro propio potencial...Muchas veces cuando alguien te pregunta que puede hacer sobre algo también es una forma de quitarse responsabilidad ante la posibilidad de confundirse"* que me han hecho reflexionar en estos momentos, y que me van a servir para ampliar o extender el entendimiento sobre el tema de aconsejar. Es posible que haya partes de estos conceptos que no sean correctamente comprendidos por los estudiantes, y debemos hacer un esfuerzo de autorreflexión. No debemos confundir la búsqueda de soluciones con la petición de consejo, y menos todavía debemos confundir la razón por la que debemos mantenernos

ecuanímenes en estas situaciones. Y esto que voy a escribir no tiene nada que ver directamente con tu experiencia particular.

Todo lo que estamos haciendo en este curso y en este periodo particular de la vida es aprender a perfeccionar nuestro vehículo, nuestro instrumento, para que sirva para una más amplia y completa expresión del potencial divino del reino humano. Y para llegar hasta este punto, y también para movernos desde este punto en adelante deberemos buscar. En una o en otra dirección vamos a seguir buscando durante mucho tiempo... Y cuando buscamos, preguntamos una y otra vez intentando entender. Y cuando preguntamos, alguien podría entender que estamos pidiendo su opinión y su consejo, y llegados aquí, también podría pensar que no queremos utilizar nuestra capacidad para encontrar, y que queremos seguir el camino más fácil de que nos den las soluciones dadas...sin asumir grandes esfuerzos, y quizás también podrían pensar que con el tiempo y el esfuerzo que le ha costado llegar hasta cierto entendimiento, nadie tiene derecho a aprovecharse de su conocimiento y experiencia.

Como veréis, estoy dado la vuelta al planteamiento inicial, para poder captar los aspectos ilusorios que nos pueden confundir y apartar del correcto entendimiento.

Entendamos que también se puede asumir una actitud de abstención ante el consejo o la necesidad que tienen otros de encontrar respuestas, debido a un fuerte sentido del individualismo, del egocentrismo que se manifestará como orgullo, debido al miedo a compartir.

Una vez entendidas estas diferentes posiciones y perspectivas referente a los que piden consejo y a los que dan consejo...recordemos que hay una "ley" sagrada y oculta que dictamina que no debe ser rechazado aquello que se nos pide y que podemos dar. Por eso no se trata de no aconsejar,

sino de "aconsejar correctamente" y de eso es de lo que trata esta lección. Pensemos en este famoso y antiguo aforismo: "Si un hombre tiene hambre, no le des un pescado, sino enséñale a pescar" y esto es exactamente lo que intentaremos realizar a través de la técnica sobre aconsejar. Si le damos un pez, le damos una solución inmediata y personal que será fugaz y tras la cual la necesidad se repetirá. Si le enseñamos a pescar, la solución es definitiva, y la necesidad desaparece... pero recordemos que el que tenía necesidad pidió un pez, y que el que respondió, no le dio el pez que quería, sino una herramienta para que consiguiera todos los peces que necesitara....

Y ahora finalmente debemos entender que nuestra actitud no tiene que ser un mecanismo de respuesta a la necesidad del otro, sino más bien un acto completo de verdadera fraternidad que nos permite mantener correctas relaciones con el otro, Es nuestra actitud lo importante, nuestro correcto posicionamiento.... sin mirar en ningún momento las causas por las que el otro nos pide lo que sea. No podemos decir: "este necesita de verdad... pues le doy"... "este tiene mucha cara, y no quiere asumir responsabilidad pues no le doy"... Esta actitud es completamente opuesta a la actitud correcta de verdadera hermanad.

Para mantener correctas relaciones con otros, no debemos juzgar previamente, ni averiguar antes cuáles son sus intenciones, ni cuáles son sus merecimientos... todos tienen los mismos derechos y nuestra capacidad de dar lo mejor, lo que consideremos verdaderamente útil, sin caer en pecado contrario de dictaminar, ni de dirigir, ni de obligar o sentirse obligado.

Como en casi todo con lo que vamos a tratar, hay un sendero muy estrecho entre los pares de opuestos...y debemos estar preparados para apreciar la diferencia entre ambos senderos.

CSRD-----

Nada fácil ha sido para mí realizar la tarea sin embargo quiero compartir una situación vivida con mi hija.

Hace unas tres semanas me conto que había recibido un correo que decía “Me gustaría hablar contigo de “F” le vi un mensaje tuyo y descubrí que nos estaban mintiendo a las dos

Yo leí su correo, la llame y le pregunté ¿Qué piensas hacer? ella me respondió que iba a hablar con “F” . yo le pregunto si ella ha sentido algún cambio en la relación a distancia y ella dice que él ha estado bastante agresivo y a la defensiva. Yo pregunto si cree que él tenga una relación paralela y ella me responde quiero creer en él, pero su comportamiento ha cambiado mucho.

.....
.....

Durante algunos días siempre que le pregunte por “F” su respuesta me ponía al margen, entonces no iba más allá.

Un día yo pregunte ¿Qué hay de ese Tipo? y ella me respondió bastante alterada que no volvería a contarme nada, que si era que yo no había tenido problemas de pareja para que yo me refiriera de esa forma a “F”

Después de esto ha transcurrido semana y media; en nuestras conversaciones yo me limito a preguntar Cómo vas con “F” y ella o no responde o su respuesta es estamos conversando, si intento preguntar un poco más, el tono de ella cambia y la conversación cambia; entonces me abstengo de continuar por ese camino.

Para mí, darle consejos a mi hija ha sido siempre muy difícil, ella siempre se pone a la defensiva o simplemente toma una posición despectiva, Hace

mucho tiempo que no opino si no se me pide opinión, pero en esta ocasión, que estaba supuestamente atenta, se me chipoteo y salió como en automático ¿Qué hay de ese Tipo? Yo me extrañe, Una jugada del inconsciente.

Confío que el tiempo traiga consigo la sabiduría necesaria para abordar los temas delicados y dolorosos para mis hijos y poder hablar desde el amor en un lenguaje que sea claro para ellos y lo suficientemente explícito para mí.

>>INSTRUCTOR

Nosotros atraemos las condiciones que necesitamos para nuestro crecimiento, y una de las condiciones más intensas que experimentamos es la de nuestros hijos. Nosotros los llamamos inconscientemente y ellos vienen a nosotros movidos por la misma necesidad para su propia experimentación. Tenemos que aprender a enseñarles lo que ellos nos piden, no lo que nosotros queremos. Nos presentan las condiciones que necesitamos aprender y transmutar en nosotros mismos... no en ellos. Justo el amor que les tenemos es la fuerza que nos encadena una y otra vez a enfrentarnos con aquello que debemos cambiar en nuestra comprensión y por tanto en nuestra respuesta. Cada dolor que sintamos por ellos es algo que necesitamos cambiar en nosotros. Cada herida que sentimos por ellos se cura con comprensión y amor... y la herida puede cerrarse rápidamente o durar toda una vida, permaneciendo abierta, porque no hemos sabido comprender lo que necesitamos. No se trata de ellos, sino de nosotros.

También deberíamos entender que no podemos enseñarles las experiencias que ellos necesitan. Todos aprendemos experimentando no escuchando. Nosotros somos su primera y más importante experiencia inicial, pero después ellos deben elegir su propio destino por sí mismos, como respuesta a sus necesidades de crecimiento, mucho más allá de lo que nosotros e incluso ellos pueden comprender.

No dudes nunca que el tiempo te ha traído hasta aquí para manifestar el mayor grado de sabiduría que has podido adquirir hasta ahora, y con el que estás practicando en todas tus relaciones. Ahora es el momento en que has alcanzado el mayor grado de sabiduría desde el principio de tu existencia como alma. Por tanto, no podemos ser más sabios que lo que somos, y por ello deberíamos estar agradecidos, permanentemente, a la vida que se expresa a través de nosotros.

El lenguaje más claro con el que se puede enseñar a otros... y a nuestros hijos por supuesto... es el del verdadero amor que se expresa a si mismo a través de la comprensión, la aceptación, y libertad de acción.

"Digas lo que digas... ESTOY CONTIGO". "Hagas lo que hagas... ESTOY CONTIGO" porque TU VIDA y MI VIDA son la misma VIDA... porque Tu CONCIENCIA y la mía SON la misma CONCIENCIA...y TU y YO estamos aprendiendo y expresando la misma VIDA y CONCIENCIA a través de distintas formas o Personas.

Tu NO me perteneces... Yo NO te pertenezco.

Hemos sido, somos y seremos HERMANOS... desde el origen. hasta el final... encarnados como padres, como hijos, como cónyuges, como hermanos, como amigos, como enemigos, como piedras, como estrellas...SIENDO... por siempre, una parte de "DIOS".

PREGUNTAS Y DUDAS

DRSR-----

En cuanto al tema de aconsejar me surgen dos dudas:

1. Si la decisión en la que el otro me está solicitando consejo me implica a mi directa o indirectamente como puedo manejar la situación?
2. Por ejemplo en mi trabajo donde veo pacientes que constantemente se "quejan" ante mí de sus problemas, o tienen problemas que son aparentemente físicos (dolores enfermedades etc.) pero en el fondo es evidente que son consecuencias emocionales ¿cómo sería una forma de ayudar sin interferir en sus experiencias?

BRVL-----

Yo creo, que lo mejor es siempre ponernos en modo "observador", es decir, que trates de ver la situación desde fuera, como si tu no estuvieras implicada. No es fácil, pero es posible. Yo lo hago en mi trabajo y comencé haciéndolo como si fuera un juego, sin expectativas, a ver qué ocurría. Por otro lado, imagina que fuéramos alguno de nosotros los que planteáramos la pregunta. ¿Qué nos responderías?

>>INSTRUCTOR

Es una buena pregunta la que haces....

Lo que dices sobre "el observador" es una característica que deberemos aprender a aplicar en todo momento y situación. Es la mejor posición (la única posible actualmente) desde la que podemos siempre actuar de la forma más beneficiosa posible. Si estamos implicados (identificados) no podemos abordar la situación correctamente. Justo debido a esto nadie puede ser consejero ante circunstancias en las que él mismo está implicado, por ello siempre que existen problemas entre dos personas, las mejores soluciones provienen de un consejero externo y neutro que no esté

implicado... en cualquier ámbito de la vida. Por eso un médico debe ser tratado por otro, un psicólogo debe ser psicoanalizado por otro y un cura debe ser confesado por otro. Sin embargo, esto afecta a la acción de aconsejar o tratar, pero no implica la actividad de relacionarse correctamente. Cada uno de nosotros debe aprender a relacionarse correctamente con los otros desde un punto de vista superior que engloba siempre a ambos... y esto no puede llamarse aconsejar sino relacionarse.

Tu pregunta sobre cómo enfrentar los problemas de otros desde tu actividad profesional es un reto para ti misma. En una oportunidad única que te permite una vía de servicio mucho más grande de la que se percibe a simple vista. En las técnicas dadas en la lección se decía que no apoyes la negatividad del otro, ni la combatas tampoco... ¿cuál es ese punto neutro? Siempre hablar en términos positivos. Siempre reforzar lo positivo de cada situación y no lo negativo. y aquí está el aprendizaje que uno mismo debe aplicarse a sí mismo para después proyectarlo sobre otros...Es verdaderamente un reto, pero también una oportunidad. El acto de ayudar a curar (porque tanto la verdadera enfermedad como la verdadera sanación siempre se producen dentro de en uno mismo como causas que después se manifiestan) siempre debería abordar los tres planos al mismo tiempo (mental, emocional y físico si fuese necesario) y esto se realiza: En el mental con buenas palabras y propósitos, describiendo y verbalizando solo los aspectos positivos de cada situación. En el emocional proyectando amor y acompañamiento sobre el otro (sin implicarse ni identificarse que es lo más difícil), y en el físico, si fuese necesario aplicando las medidas conocidas menos coercitivas e inhibitoras posibles. La clave es "siempre llevar luz donde la oscuridad anida" en cualquiera de los tres planos. Evidentemente yo solo puedo hacer énfasis en una técnica abstracta, y te corresponde a ti, como alma que se ha proyectado en una persona, y como persona que se ha proyectado en una actividad médica, la posibilidad de aplicar y encontrar la forma concreta de llevar esto a la práctica, a través del instrumento que tu utilizas (tu ego), siempre que entiendas que esta es la forma correcta y quieras aplicarte a ello...Conciénciate de que tu misma eres el maestro y al mismo tiempo eres el instrumento. La dirección de la acción siempre debería ser desde el Alma (lo esencial y causal) a la forma(

lo aparente y el efecto)... por eso la meditación nos acerca arriba desde donde debemos partir, y la posición en el observador un poco más abajo nos permite ver las cosas en perspectiva y de forma des identificada y desde ahí todo se ve y se realiza de forma más fácil porque aparece un nuevo elemento "la intuición" que directamente te lleva ante la acción correcta de forma automática....practicando y practicando.. esta facultad se va desarrollando.

En el fondo, todo sabemos esto internamente, pero desconfiamos de nosotros mismos a la hora de practicarlo...Ahora se trata de abandonar nuestros miedos y nuestros juicios y dedicarnos al trabajo con seriedad y plena confianza en nosotros. Una recomendable técnica, antes de tratar a cualquier persona o situación, es elevar una plegaria interna y alinearnos con el propósito divino por ejemplo diciendo o pensando internamente con profunda convicción algo parecido a esto: "Que mis actos puedan servir para que el propósito divino y el mayor bien se cumplan sobre esta situación o persona"... y después nos convertimos en un verdadero servidor de este propósito verbalizado.

VII
TRANSMUTANDO LAS
MALAS HIERBAS

Las semillas de la verdad

Ahora vamos a aprender como quitar las malas hierbas en nosotros mismos. Es una ley de la naturaleza que la buena tierra producirá aquello que se ha plantado y también aquello que está latente en la tierra misma.

Con el ser humano pasa igual. Latentes en su interior existen cosas indeseables que ha sido adquiridas a lo largo de años y siglos de vida. Nombres comunes para algunas de esas malas hierbas son: Miedo, Codicia, Celos, Crítica, Resentimiento, Prejuicio, Orgullo, Intolerancia.

Estas hierbas tienen su asiento en el interior de la tierra, y nuestros cuerpos son la tierra donde anidan. No debemos culparnos ni arrepentirnos por esto. Es natural que la tierra tenga semillas de buenas y malas hierbas, y por esto todos los años trabajamos y cuidamos la tierra para conseguir un hermoso jardín.

Todas las hierbas que portamos son los patrones inconscientes que han sido inculcados en nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente por medio de experiencias y comportamientos realizados en nuestro pasado actual y remoto. Son el resumen y la síntesis actual de todo lo que hemos sido, y ahora al sacarlas a la conciencia, haciendo que crezcan, tenemos la oportunidad de realizar cambios sobre ellas.

En nuestro inconsciente existen muchas de estas malas hierbas, y la mayor parte de ellas las desconocemos porque se hayan ocultas en el interior de la tierra. Muchas de ellas no crecerán ni se manifestarán hasta que existan las condiciones necesarias para su crecimiento, por ejemplo, una temperatura determinada, y hasta que no se alcance no se manifestarán. Esto quiere decir que en nuestra actual encarnación no se manifestarán todas las que llevamos, y también que muchas de ellas, que no se han manifestado en nuestra vida anterior, pueden comenzar a hacerlo a partir

de ahora, a causa de este nuevo calor que vamos a generar con nuestra conciencia, al entrar en este nuevo sendero de despertar autoiniciado.

Por tanto, no debemos creer que todo lo negativo es lo que es visible, de igual modo que todo lo positivo es visible. Por ejemplo, alguien puede creer y afirmar “yo no tengo envidia”, porque en su vida actual no ha reaccionado a este comportamiento, aunque lo haya visto y reconocido a su alrededor. Puede ser que no se hayan dado las causas que permitan a esta envidia manifestarse. Puede que no haya sentido carencia todavía. Quizás en un momento determinado de su vida, pueda caer a una situación de verdadera carencia y pérdida, y al mismo tiempo confrontado directamente con alguien que disponga de aquello que el considera ahora necesario. Aquí está la verdadera prueba, y ahora sí que se presentan las condiciones para que pueda manifestarse la envidia. Si se manifiesta, quiere decir que no se habían dado las condiciones para que apareciese, pero la semilla se encontraba en la tierra, esperando para crecer. Si no se manifiesta, es casi seguro entonces que está semilla fue erradicada en el pasado y ya no se encuentra en el interior del jardín.

Ciertas condiciones son necesarias para estimular el crecimiento de cualquier clase, y el hombre, como todas las demás formas de la naturaleza atraviesa ciclos o estaciones. Muchos individuos están pasando por el invierno de su actividad cíclica. En otras palabras, se encuentran en un parón en lo que se refiere al crecimiento de la conciencia. En cierto sentido su conciencia está dormida. El cuerpo lleva a cabo de manera automática las funciones necesarias para la vida diaria, pero la entidad encarnante no está realizando aparentemente una expansión de su comprensión. Muchas personas viven esta experiencia durante su actual encarnación. Viven en los extractos inferiores de la tierra, manteniéndose vivos en lo esencial, alimentándose y respirando, mientras su conciencia reposa en la oscuridad del inconsciente.

La primavera de la conciencia

Todavía no ha llegado el tiempo. Pero en algún momento futuro despertarán y saldrán a la luz. Entonces llega la primavera y la conciencia se agita con nueva vida. Mora alrededor con ojos recién abiertos, observando sus actividades y las actividades de los demás con gran interés. Se mueve y despierta a la Vida, habitando todas las formas, y comienza a crecer. Como una flor, levanta su cabeza hacia la luz del sol, y se eleva por encima de la tierra. Lo que no significa por supuesto que el hombre se aleje de la tierra, sino que su atención se vuelve de lo material a lo espiritual.

Según hace esto, recibe repentinamente nuevas energías, energías espirituales que estimulan el crecimiento de su conciencia. En su mente y emociones son plantadas las semillas de la Verdad, echan raíces y crecen. Las energías vitales que se vierten a través suyo desde su Alma alimentan y nutren aquello que ha sido plantado y es deseable, así como aquello que está latente dentro de el mismo y es indeseable. La negatividad que ha adquirido surge como una capa de malas hierbas al mismo tiempo que los conceptos positivos de la Verdad. Por ello a menudo vemos a una persona que ha dado un paso hacia adelante en el Sendero, con una comprensión nueva y más amplia, desarrollar alguna característica indeseable que se convierte en un obstáculo en su camino hacia un mayor progreso. A menudo tal persona se vuelve crítica, juzgando y criticando al que no piensa como ella misma. Algunas veces desarrolla orgullo y piensa que su crecimiento es un logro que le sitúa un poco por encima de los demás. Estas son las semillas que deben eliminarse si las plantas han de dar fruto.

Limpieza interior

Los pasos sugeridos para realizar esta limpieza interior son los siguientes:

Reconocimiento: Este proceso solo puede comenzar cuando te das cuenta de que estas semillas están ahí y crecerán, y también llegas a la conclusión de que deben ser eliminadas. Ningún ser humano está libre de este proceso, aunque muchos no reconocen que anidan malas hierbas en su interior. Si alguien siente que esto no le sucede a él, será mejor que vuelva a mirar de nuevo, porque una mala hierba escapa a su visión.

Entereza: A continuación, es necesario aprender a no desalentarse cuando se descubre una mala hierba. Es una buena señal de que tu tierra es fértil y tu jardín está creciendo.

Ya desde las primeras etapas del entrenamiento espiritual, se está dotando a la tierra de condiciones que permitirán el crecimiento de todas las expresiones interiores del aspirante. Se aplica calor y agua, y por tanto es ineludible que las semillas, ya sean de cualquier tipo, todas crecerán. Por tanto, si aparecen malas hierbas es una buena señal de que estamos tratando correctamente la tierra para la creación de nuestro jardín.

Oportunidad: El siguiente paso es descubrir como eliminar la hierba en el momento correcto. Debe ser lo suficientemente grande como para verla, es decir, hacerse visible en tus actitudes o actividades cotidianas, pero cuidando de que se encuentre demasiado arraigada. No dejes a una mala hierba crecer demasiado; ni intentes tirar de ella antes de que sea claramente reconocible. Si la dejas crecer demasiado tiempo, sus raíces se volverán tan profundas que al tirar las romperás, dejando atrás una parte que crecerá de nuevo. Si intentas arrancar una mala hierba demasiado pronto, puedes arrancar la hierba errónea y eliminar un brote de una hermosa planta que tú mismo has plantado. Asegúrate de que la mala hierba es reconocida antes de intentar eliminarlas de tu jardín.

Aplicación: El último paso es arrancar la mala hierba, y esto es muy importante. Cuando tiras de algo, aplicas presión desde arriba, y a medida

que sale se revela por completo. Tus herramientas en este caso son Amor y Voluntad. En primer lugar, reconóctete como el jardinero, que es el Alma Divina, y reconoce también que tienes el poder de hacer lo que desees con tu jardín. Puedes dejar que se convierta en un lecho de malas hierbas o un maravilloso jardín de alimento espiritual para los hambrientos. Luego aplicarás tu voluntad sobre las malas hierbas. Tu voluntad es tu intención, y es en realidad el plan de tu jardín. Contéplalo en tu mente tal y como lo desees, y luego llévalo a cabo con Amor Divino.

El Amor Divino es una herramienta maravillosa, y puede usarse de muchas maneras. Una de sus características es su cualidad de atracción magnética. La continua aplicación del Amor, impulsado por la Voluntad o intención, gradualmente extraerá las malas hierbas de la profundidad de tu jardín a la luz del día, en donde pueda verse con claridad la mala hierba junto con todas sus raíces. Entonces conocerás su causa, y la mala hierba habrá sido instrumental en el crecimiento de tu comprensión.

Deja que tu aplicación de la Voluntad Divina y el Amor Divino sean tan suaves como para no romper la mala hierba y lo bastante firme y constante como para asegurar su eliminación.

Hasta que no seamos capaces de desenterrar completamente las causas del por qué reaccionamos negativamente, no tenemos nada que hacer. Lo mismo que si extraemos una mala hierba y no sacamos la raíz a la luz. Si queremos eliminar una respuesta negativa, debemos realizar un trabajo amoroso con la misma. Si aplicamos el rechazo o la incompreensión sobre alguno de nuestros defectos, automáticamente se producirá un corte, y la raíz volverá a quedar enterrada en lo profundo de nosotros, tan profundo, que hasta podremos creer que hemos acabado con ella. Pero no es así, y en algún momento futuro volverá a reaparecer, y posiblemente con mayor fuerza. Esto es lo que sucede cuando aplicamos la fuerza bruta e inconsciente para eliminar la manifestación (la parte visible). A este acto

se le denomina represión. Solo elimina la apariencia, no las causas, y en el futuro volverá a aparecer.

Aplicando Amor

La cualidad para aplicar a la raíz es amor. ¿Qué significa amar lo malo que hay en nosotros? Pues principalmente significa saber que no hay nada malo en nosotros, sino que como consecuencia de una mala comprensión se produce una inadecuada actuación. Igualmente deberíamos entender a las malas hierbas en sí. Ninguna planta es mala por naturaleza, son todas expresiones divinas, y por tanto debemos respetarlas. La maldad no existe. Lo que sucede es que esas plantas son inadecuadas para el jardín que estamos construyendo. Ellas han sido y son adecuadas para otro tiempo y/o lugar. Con este acercamiento, podemos tomar el problema entre nuestras manos y aplicarle el amor que es comprensión. Aquí aparece la capacidad magnética del amor. Si no rechazamos algo y lo acogemos y lo comprendemos, ese algo se ve atraído hacia nosotros, hacia nuestra conciencia, y de la misma manera facilitamos el camino de salida de la raíz del problema, y tenemos la posibilidad de percibir, sin ningún esfuerzo la causa de este. Pero hay algo muy importante que no debemos olvidar, y esto es el plan. Si dulce y amorosamente intentamos eliminar esta hierba o defecto, y no le enseñamos la imagen o el plano del jardín que pretendemos crear, para que entienda que ese no es su lugar, entonces no le estamos permitiendo comprender que ese no es su lugar, y se resistirá a salir. En otras palabras, primero hay que construir un plan, un plano, una imagen de lo que queremos ser, y después, deberemos eliminar aquello que no tenga sentido para ese plan. Esta es la aplicación de la voluntad o plan divino a la situación.

Por ejemplo, si tenemos el hábito de comer dulces, y nos proponemos eliminarlo, y no tenemos ninguna razón clara y concreta para hacerlo, será

imposible prácticamente conseguirlo, puesto que no existe una razón para que el hábito se modifique o elimine en el inconsciente. Sin embargo, si nosotros construimos una imagen clara de nuestro cuerpo en estado saludable y hermoso, y aplicamos la voluntad para conseguirlo, entonces tendrá pleno sentido y existirá una razón muy poderosa para dejar de comer dulces. Será mucho más fácil modificar este hábito porque estamos dando razones (comprensión y amor) a nuestro cuerpo, para que realice un cambio en mecánica y se adapte voluntariamente a esta idea. Lo que necesita es un plan y comprensión, que es lo que en la lección se ha llamado Voluntad y Amor divinos.

Ahora ya estás en disposición de comenzar a quitar las malas hierbas en tu propio jardín; luego serás capaz de ayudar a otros. La única forma de ayudar a los demás es arrancando tus propias malas hierbas, y convirtiéndote en un radiante centro de amor para ellos. Cuando tengas un hermoso jardín, cuidado y visible, entonces aparecerán aquellos que te pedirán consejo sobre cómo hacerlo, y les podrás orientar con tu práctica. ¿Pero quién puede aconsejar a su vecino a realizar un hermoso jardín, si el suyo propio se encuentra abandonado y sin cuidado?

PRÁCTICA SEMANAL

Aunque transmutar todas las malas hierbas no es una cosa que se pueda hacer en una semana, ni en un mes, ni en un año, ni siquiera en una vida, podemos comenzar a familiarizarnos con los conceptos y comenzar su práctica.

Durante esta semana lo primero es el **Reconocimiento**. Esto ya lo hemos estado trabajando en las pasadas semanas, por lo que ahora será fácil para cada uno de vosotros reconocer cuales son las “malas hierbas” más habituales con las que tratáis en este momento particular de vuestra vida.

Ahora al iniciar el ejercicio, escribiendo una lista de estas malas hierbas me gustaría que comenzaseis a poner en práctica la **Entereza** para considerar esas malas hierbas como “ayudas necesarias” que ya han realizado su función y que ahora deberán convertirse en nuevas y renovadas ayudas. **Optimismo Activo**.

El tercer paso es intentar ver en qué grado de desarrollo se encuentra cada “mala hierba”. En la lista de la que disponéis, se encuentran evidentemente las malas hierbas más desarrolladas, aunque con el tiempo iréis descubriendo algunas otras que están más escondidas.

La práctica para realizar durante este periodo es intentar aplicar el AMOR y la **Comprensión** sobre esas malas hierbas, sabiendo que es necesario deshacerse de ellas. una **Despedida Amorosa**. Esto es de lo más difícil, pero también de la que se obtiene un mayor aprendizaje.

SI odiáis o rechazáis o también asumís culpabilidad por cualquiera de vuestras “malas hierbas”, entonces ya habéis perdido la batalla y no conseguiréis cambiar nada. Luchar y oponerse contra algo, es otorgar más

energía a eso, y hacerlo más fuerte... este es el camino de la lucha y del odio. Normalmente esto es a lo que se llama represión.

El camino del Amor y la aceptación desactiva automáticamente la acción de aquello que consideramos negativo, y deja de tener poder sobre nosotros. Como teoría está muy bien, y por eso deberéis aprender a comprender esto de forma práctica... practicando. Al final de la semana veremos cuál ha sido el resultado de vuestras prácticas.

EXPERIENCIAS SEMANALES

BRVL-----

Tremenda lección la de esta semana. Para poder trabajar con ella he necesitado más que nunca papel y lápiz pues para tratar de obtener la máxima comprensión tuve que ir desgranándola. Luego comencé a trabajar y para ello tuve también que preparar primero el terreno y necesité hacerme una lista de malas hierbas. Necesitaba tener una relación de ellas para poder luego ver las mías. ¡Qué variedad! Me salió una lista inmensa: Miedo, inseguridad, desconfianza, codicia, fanatismo, prejuicios, orgullo, competición, envidia, celos, odio, egoísmo, intolerancia, frustración, crítica, resentimiento, arrogancia, vanidad. Si habéis encontrado más variedades añadidlas a la lista, por favor.

En la página 25, con el ejemplo de la envidia, se nos habla de malas hierbas que quizás no hemos desarrollado porque no se han dado las causas para que se manifieste. He experimentado eso en primera persona, pero no con la envidia, sino con el odio. Hace unos años, sentí odio, un sentimiento que pensaba no podría yo albergar jamás y lo sentí. Tuve que hacer un gran trabajo, de perdón, hacia terceras personas y hacia mí misma. Es una mala hierba terrible, autodestructiva. Creo que hice un buen trabajo y que ya no hay raíz. Tampoco se han vuelto dar circunstancias.

En cuanto a mis malas hierbas actuales, quiero decir que he descubierto más de las que hubiera deseado y que establecer en qué lugar se encuentra cada una me resulta muy difícil. Menos mal que no hay que resolverlo todo en esta vida. Y en relación con los pasos a seguir para la limpieza interior, el que me resulta más complejo es de “La oportunidad”.

Me ha encantado la afirmación de “*La maldad no existe*”. He sentido un gran regocijo. Tuve una discusión a causa de ello hace unos años. Me suelen llamar ingenua. Entonces sabía menos todavía, pero afortunadamente,

recordamos cosas aún sin saberlo, y encontrarlo aquí escrito me emocionó. Si el tema volviera a surgir, podré defenderlo con argumentos.

Por último, comentar que me encanta lo del plan de acción. Es curioso porque yo trabajo con ese planteamiento en otros órdenes de mi vida, pero nunca me lo había planteado en el terreno espiritual. Así que estoy trabajando de forma paralela en averiguar en qué estado se encuentran mis malas hierbas y en el diseño de mi jardín, seleccionando las semillas que quiero germinar con Amor. Sin duda, el mejor abono con el que podemos contar.

>>INSTRUCTOR

Tu lista de malas hierbas tiene el mismo tamaño que la de cualquiera de nosotros...y aunque utilizamos muchos términos para describirlas y ponerlas todas en la misma dimensión en realidad algunas de las descritas no son malas hierbas en sí mismas, y otras no dejan de ser variantes secundarias o derivadas de otras principales, aunque no es el momento de entrar en detalle ni tampoco tienen ninguna utilidad su clasificación actualmente. El acto de hacernos conscientes es lo principal...hacernos conscientes de que estamos reaccionando con mecanismos que no podemos controlar y desde ahí aprender a "ver" y después aprender a tomar control de las situaciones a partir de lo que "vemos".

"Me ha encantado la afirmación de "La maldad no existe"... Si el tema volviera a surgir, podré defenderlo con argumentos" Desde luego la fuerza que sale del corazón de todos los aspirantes es enorme, e inconscientemente nos empuja a transmitir aquello que nos emociona y nos invade con el poder de la verdad...sin embargo hay algo muy importante a considerar y es encontrar el punto de equilibrio entre "el cielo y la tierra", y para ello necesitamos alcanzar una especie de neutralidad. Debemos mantenernos neutros respecto a los otros y aprender a observar su punto de comprensión actual

y ayudarles desde allí. Esto nos ayudará a mantener silencio en muchas ocasiones, y en otras a hablarles solo de las cosas que están preparados para entender. Si caemos en error del proselitismo, o de la conversión hacia aquello que consideramos una verdad, aunque sea motivados por la fuerza del amor, como muchos otros lo hicieron, no ayudaremos a otros, sino todo lo contrario los apartaremos de su propio sendero de descubrimiento. Defender una posición es tan negativo como combatirla. Aceptar la posición del otro con verdadero amor, es la única posición a través de la cual se pueden alcanzar verdaderas relaciones fraternales. No se trata de que ellos piensen como nosotros ni tampoco de que pensemos como ellos... se trata de que todos llegemos a pensar de la forma más correcta que nos permita vivir en verdadera paz y amor... y para eso, cada uno debe andar su parte del camino sin preocuparse ni compararse, ni medirse, ni interferir con los otros.

"Por último, he de comentar que me encanta lo del plan de acción. Es curioso porque yo trabajo con ese planteamiento en otros órdenes de mi vida" Todo es más simple de lo que parece. "Como es arriba es abajo" y eso que consideramos nuestras leyes, no son más que la réplica en miniatura de las leyes universales. porque no puede existir nada que no exista antes en la mente universal.

CSDZ-----

Hola, mis amigos de crecimiento, cuando decidí tomar este Sendero estaba buscando herramientas para mejorar mi Intolerancia, una de las primeras en la lista de Malas Hierbas y me ha ayudado mucho a cambiar de adentro hacia fuera, llenarla de amor. pero me falta todo el camino. Ya sé que se llama INTOLERANCIA y tiene q salir del jardín, porque mi plan de vida es ser feliz y hacer feliz a las personas que más amo.

En la lección 5 hablábamos del entorno, de qué clase de influencia ejerce sobre nosotros, si es buena o mala, y creo que desde que nacemos el

entorno está influyendo en cada uno, entonces hay muchas de esas malas hierbas que son aprendidas dependiendo del entorno nos vamos creciendo. En cuanto a la venganza las mismas Leyes hacen que la veamos normal (la ley de Tali3n que dice ojo por ojo) entonces est1n justificando esta mala hierba que aniquila el esp1ritu.

Los Celos esta mala hierba.... la justificamos dici3ndonos que es una manifestaci3n de amor... los vicios son otra cosa aprendida y si, tambi3n falta de amor propio, pero aceptada por la sociedad.

Como tuve algo m1s de tiempo le1 de nuevo cada lecci3n y esto es cuesti3n de mucho entrenamiento y perseverancia

>>INSTRUCTOR

Es muy importante tener un plan...mucho m1s importante e imprescindible que vivir sin ning3n plan, deambulando y dejando que la vida nos arrastre como un corcho en medio del oc3ano. En cada etapa del desarrollo consciente del ser humano se puede formular un tipo de plan, y este que tu propones "*porque mi plan de vida es ser feliz y hacer feliz a las personas que m1s amo.*" es una muestra de ello. Por eso toda la fuerza que puedas otorgar a este plan te ayudar1 a apartar los impedimentos y eliminar las malas hierbas innecesarias y a convertirlas en poderosas ayudas para esta realizaci3n....

Pero esta etapa de desarrollo (necesaria e imprescindible) no podr1 completarse satisfactoriamente ni traer la felicidad completa y permanente porque "*las personas que amo*" tiene como contraparte u oposici3n impl1cita: "*las personas que no amo*" y por ello esta contradicci3n impedir1 la paz completa. Sin embargo, despu3s de esta etapa, y solo despu3s de haberse completado y experimentado en la pr1ctica esa ausencia o experiencia completa del amor... se iniciar1 una nueva etapa en la que el plan ser1 "*servir a todos*" eliminando contradicciones y trascendiendo la

polaridad.

Nosotros formamos parte de un plan inmenso, en una de cuyas etapas vivimos como seres humanos, y en cada una de las encarnaciones de un ser humano, una personalidad diferente debe vivir y experimentar la realidad divina como parte del plan... *"por eso es cuestión de mucho entrenamiento y perseverancia"*... y aunque tenemos una eternidad para realizarlo... el tiempo es determinado, en parte, por nuestro libre albedrío, y cuanto antes empecemos antes terminaremos y completaremos la siguiente etapa del plan.

Cada uno debe tomar su decisión y vivir la etapa que le corresponde, mirando profundamente dentro de sí mismo... la luz crecerá y en su momento todas las luces formarán parte de la misma luz. Y tal y como bien dices *"Todo se logra con Amor"*

SLHR-----

Esta lección me resulta muy útil para poder detectar y poner etiquetas a las malas hierbas que anidan en mi interior y para intentar limpiar ese jardín de su invasión.

He analizado y buscado qué tipo de malas hierbas estaban invadiendo mi jardín en esta etapa de mi vida y no me ha resultado muy difícil reconocerlas, principalmente el resentimiento y el miedo son los que dominan por mayoría el huerto, seguramente anidan otros tipos que todavía no he visto, pero observaré para poder transmutarlos.

Llevo luchando con el resentimiento varios años, sé perfectamente cuál es su origen, pero el hecho de estar pegada al objeto del mismo no facilita para nada la tarea y, precisamente, quiero transmutar esa mala hierba en el mismo contexto de su nacimiento porque si no pienso que si me alejo y huyo, sólo conseguiré romper esa mala hierba y ésta volverá a crecer en

cualquier otra situación. He aplicado y sigo aplicando todo el amor del que soy capaz e intento siempre un poco más, hay días en los que creo que lo he logrado y otros que son un paso atrás. Busco pensamientos que me den paz, analizo varios que me vienen a la cabeza y escojo el que me deja tranquila, pues creo que es el correcto para aplicar amor, incluso en situaciones más extremas en las que los pensamientos negativos de tipo “venganza” acuden a mi mente, intento reemplazarlos por los opuestos que me producen más alivio, lo que me resulta, en muchas ocasiones difícil, pero cada día, el tiempo de duración de lo “negativo” dura un poco menos.

A menudo, me imagino cómo quiero ser, cómo me gustaría actuar, qué lo que quiero lograr, pero creo que el miedo me atenaza, supone en mi un gran obstáculo, siempre pienso para poder erradicarlo, ¿Qué es lo peor que puede pasar? Y ¿el resultado positivo? Entonces, actúa. Si logro ser testigo de las situaciones en las que aparecen el miedo, soy capaz de comprender y dar un paso; si no, me pierdo en el laberinto.

>>INSTRUCTOR

" He aplicado y sigo aplicando todo el amor del que soy capaz e intento siempre un poco más, hay días en los que creo que lo he logrado y otros que son un paso atrás." Nunca hay pasos hacia atrás, aunque los parezca. Debemos aprender a observarnos desde una nueva perspectiva que no es lineal, sino que se mueve en espiral, tal y como evoluciona todo. La mejor herramienta que tenemos para verificar nuestro avance (aunque esto no debe obsesionarnos) es la observación...y en lugar de buscar cambios inmediatos, tendremos que conformarnos con observar los cambios en periodos algo más largos (una revolución completa o una vuelta en espiral). En general los que viven a nuestro alrededor perciben los cambios antes que nosotros mismos, y esto también nos puede servir de simple confirmación, aunque su apreciación particular de los cambios puede ser muy distinta a lo que nosotros

esperaríamos, y esto también pasa dentro de nosotros mismos, porque algunos aspectos de nuestra personalidad se resisten al avance de otros.

El cambio se produce siempre en la dirección hacia la que orientamos nuestra voluntad. Los demás (y una parte de nosotros) muchas veces perciben esto como separación y alejamiento, y es cierto desde su perspectiva, porque nos estamos desapegando de mecanismos generalizados y socialmente aceptados que les proporcionan seguridad. En realidad, no nos separamos, sino que adoptamos posiciones que generan mucho miedo a nuestro entorno porque no entiende aquello que se está revelando a nuestras conciencias. Aunque parezca mentira, el Amor en mayúsculas crea pánico al amor en minúsculas, porque este quiere mantenerse su realidad separada y egoísta, mientras el Amor en mayúsculas lleva hacia la completa fusión de las partes. El ego se resiste a integrarse en una unidad de conciencia superior y por eso sufre y seguirá sufriendo hasta que comprenda la naturaleza real del Amor, que es fusión.

Otro aspecto que nos confirmará el avance es el que tu describes así: *"pero cada día, el tiempo de duración de lo "negativo" dura un poco menos."*

En esta frase *"A menudo, me imagino cómo quiero ser, cómo me gustaría actuar, qué el lo que quiero lograr, pero creo que el miedo me atenaza, supone en mi un gran obstáculo, siempre pienso para poder erradicarlo"* Quizás la expresión: *"imagino como quiero ser"* podría sustituirse por: *"decido como debo ser"* y también *"como me gustaría actuar"* podría quedar *"cómo debería actuar correctamente"* y de esta forma estarías transmutando la especulación imaginativa por la voluntad creativa.

El miedo es un obstáculo y una resistencia producto de la inercia, y la mejor forma de erradicarlo no es enfrentarse a él directamente, sino aplicar la fuerza y la voluntad al nuevo movimiento o plan, sin mirar atrás, y de esta manera la inercia desaparece. Si miramos hacia el miedo, nos damos la vuelta y enfocamos la conciencia justo en la inercia y esto

hace que nuestro movimiento gire en dirección de esa inercia, justo lo que no pretendemos- "*me pierdo en el laberinto*".

Me gustaría que reflexionaseis sobre el significado del miedo utilizando la mitología en el personaje de la Medusa. "*Perseo mató a Medusa acercándose a ella sin mirarla directamente sino observando el reflejo de la gorgona en el escudo para evitar quedar petrificado. Su mano iba siendo guiada por Atenea y así cortó su cabeza. Del cuello brotó su descendencia: el caballo alado Pegasus y el gigante Crisaor.*"

¿Qué nueva fuerza nacerá en nosotros cuando hayamos acabado con la inercia del miedo?

PLGM-----

La gran diversidad de malas hierbas que he encontrado en mi jardín me ha desinflado un poco ¡Qué cantidad de trabajo de jardinería! Para no desanimarme visualizo la tierra que las nutre y la siento rica, así que es cuestión de ponerse manos a la obra. En ocasiones he pretendido arrancar las hierbas que me molestaban, pero creo que las rompí, que la raíz sigue ahí anclada y bien fuerte. Creo que ahora tengo un trabajo más duro y una de mis hierbas más feas es la pereza. No entiendo el porqué está tan bien plantada y me cuesta arrancarla.

Me siento malhumorada y me da todavía más rabia. Quizás es que cuanto más se avanza hay más posibilidades de tropezar; estando quieta no tropiezo, pero estoy más incómoda. Espero encontrar un poquito más de paz porque me hace falta. A decir verdad, no pensaba que me fuera a costar tanto.

>>INSTRUCTOR

Tu misma lo dices y lo sabes: "*estando quieta no tropiezo, pero estoy más incómoda*" "*cuanto más se avanza hay más posibilidades de tropezar*" Es muy habitual el miedo a equivocarse, pero esa es la primera prueba que uno debe enfrentar. Debe decidir, por sí mismo, comenzar a caminar, y además al principio a oscuras.

Mientras se permanezca inmóvil, y sin embargo se intuya el sendero, la sensación de incomodidad perdurará... hasta: 1) que uno cierre los ojos y vuelva al mundo de los sueños durante un nuevo ciclo de experiencia. 2) decida arriesgarse y echarse hacia adelante. Cada uno debe tomar esta decisión cuando llega esta etapa.

JRRD-----

Lo primero y antes de nada es dar las gracias por haber puesto esta herramienta en mi camino, quiero compartir con vosotros alegría y serenidad que siento semana a semana, después de todo lo pasado.

Cuando empecé hacer la lista de las malas hierbas, "oh sorpresa", tuve que aceptar que es bastante extensa. Me ruboricé, me decepcioné, pero armado de valor comprendí el trabajo de jardinero (visualizándome como quiero ser) y eso me animó. Empecé a observarlas una a una, como habían crecido, algunas, como el miedo, con fuertes raíces, y he descubierto muchas otras, pero siento que son pequeñas, creo que no tendré muchos problemas con ellas al arrancarlas.

Pero observando las malas hierbas, no había reparado en la totalidad de mi jardín y empecé a la vez a contemplar las plantas y flores bonitas que hay. Algunas se podrían decir que bellas, y también me alegre mucho cuando he visto gente acercándose a mi jardín, comprendiendo lo fértil que puede ser mi tierra y como crecen flores. Algunas veces llegan tormentas que parece que lo destrozan todo y solo quedan malas hierbas, pero solo es ilusorio, más pronto que tarde y en silencio todo vuelve a florecer, (quizá para proteger a las más bellas).

Soy consciente del trabajo que tengo por delante pero no tengo prisa, tengo una eternidad, arrancando unas y cultivando otras. Ahora creo que sé cómo hacerlo pues intento hacerlo con la mejor herramienta que existe. No es fácil, pero antes era mucho más difícil. He descubierto que tengo

muchas ganas de trabajar en un jardín donde algún día me gustaría invitaros, humildemente os vuelvo a dar las gracias y a las personas que me mostraron el camino, os deseo lo mejor de todo corazón.

>>INSTRUCTOR

Estamos tan acostumbrados a fijarnos en lo negativo que perdemos de vista lo positivo que convive junto con lo negativo... y esto nos desanima enormemente. Sin embargo, esta visión tan positiva que nos muestras de la misma realidad es tan fuerte y motivadora que logra vencer todos los obstáculos y nos hace caminar con decisión, y sin miedo. Gracias por esa motivación que nos aportas diciendo: *"pero armándome de valor comprendí el trabajo de jardinero"*

JVGT-----

Después de esta lección, quedé tocado por el hecho de que habría que dejar crecer juntas las malas hierbas con las demás, me sorprendió, pero le encontré la lógica para que llegara el momento propicio y así erradicarlas. Para mí la gran tarea es darme cuenta de cuáles son estos sentimientos adversos, y bien camuflados muchas veces. No soy muy amigo de hacer listas, pero esta semana si me pasó que estuve muy consciente de un mal sentimiento que espero identificar plenamente para ponerlo bajo observación. Me imagino que esto será una tarea de por vida y que a medida que uno se hace más consciente de sí mismo tendrá que darle forma a un inmenso jardín, que crece, que bueno, aunque tenga malas yerbas también. La voluntad a veces falla, pero estamos en el ejercicio de trabajarla y el amor en todo caso nos deberá acompañar en este camino que nadie dijo que era fácil. Me llama la atención sobre todo el trato amoroso hacia nuestros defectos y contrariedades, lo que por lo general nos lleva a rabiar en la lucha por vencerlos, error, en este caso tendría que respirar profundo y entregarle amor a dicha situación entonces. Represión, que importante palabra. Comprensión.

¿Y qué pasa si dentro de nuestro plan de vida, la que no encaja es una persona? Imagino que debería tratarse con amor y si no está en el plan que

tienes simplemente no encajará y en algún momento te separarás de ella...

>>INSTRUCTOR

"¿Y qué pasa si dentro de nuestro plan de vida, la que no encaja es una persona? Imagino que debería tratarse con amor y si no está en el plan que tienes simplemente no encajará y en algún momento te separarás de ella" Esto que dices es muy cierto, pero no lo es si se interpreta literalmente, porque puede llevar a una gran confusión. Primero, el plan correcto que corresponde con el sendero de la luz no es un plan personal, sino el plan mismo del alma. Este plan tiene que ver con condiciones y no con las formas que puedan habitar esa condición, por eso ninguna persona, como persona, está condicionada para formar parte del plan o para dejar de formar parte de él. Cualquier persona puede formar parte del plan, porque a la larga, todas las personas tendrán que formar parte del mismo plan. Como bien dices, la herramienta principal es el amor y nos disponemos a construir el jardín con amor, cultivando en nosotros (nuestro jardín) esas condiciones que anhelamos. Entonces las personas y las situaciones reaccionarán a nuestra acción, acercándose o alejándose, pero sin que nosotros hayamos decidido nunca incluirlas o excluirlas, porque es el plan mismo el que incluirá lo que necesite y excluirlas lo que no haga falta... este es la actividad del alma en acción cuando permitimos que se manifieste. La persona no debe interferir con la actividad del alma, porque cuando interviene motivada por deseos o por rechazos personales, entonces distorsiona el plan del alma y lo suplanta con su propio plan personal. En el futuro será muy importante percibir esta diferencia, porque esta sutileza es la que separa el sendero de la derecha (luz) del sendero de la izquierda (oscuridad). Será necesario para distinguirlo haber alcanzado una gran "comprensión" como tú mismo dices.

RSVL-----

Gracias a los compañeros por los aportes, los leo con atención y cariño. Seguramente en sus países también se usa la frase "mala hierba nunca muere": lo que deja esta lección no es la imposibilidad de sacarla, sino estar atentos a su latencia silenciosa, y creo que eso nos llega a todos. El riesgo está en creer superado lo que aún no hemos integrado ni resuelto, pero la

mala hierba no muere si no ayudamos en conciencia. En la vida pasamos distintas etapas, ganamos aprendizajes, pero también profundizamos las mañas, lo que con la edad nos hace más sabios, pero a veces también más obcecados. O en otras ocasiones tenemos claramente reconocidas nuestras malas hierbas, pero la comodidad, el tiempo, la apatía e incluso los miedos internos nos hacen dejarla la jardinería para mañana y así se nos van las semanas, meses o años.

Una mirada positiva frente a esto es el plan de trabajo espiritual, pero no sólo enunciado, sino practicado con la mayor frecuencia posible. Esto lleva a remirar la meditación y preguntarse ¿cuánto de lo que pensaba hacer algo y cuánto estoy dejando para retomar mañana? La respuesta es siempre puedo mejorar y lograr ser más sistemática en la práctica; lo que tengo claro es en ella aflorarán estas hierbas y no siempre será un proceso agradable, pero será en la misma meditación en la que iré encontrando las herramientas de crecimiento interno que me ayuden a la poda. Así que a seguir trabajando con ganas y positivamente.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tu experiencia y gracias por este magnífico reporte que todos los que se adentran en el sendero deberían considerar como imprescindible. *"Una mirada positiva frente a esto es el plan de trabajo espiritual, pero no sólo enunciado, sino practicado con la mayor frecuencia posible. Esto lleva a remirar la meditación y preguntarse ¿cuánto de lo que pensaba hacer algo y cuánto estoy dejando para retomar mañana? La respuesta es siempre puedo mejorar y lograr ser más sistemática en la práctica; lo que tengo claro es en ella aflorarán estas hierbas y no siempre será un proceso agradable, pero será en la misma meditación en la que iré encontrando las herramientas de crecimiento interno que me ayuden a la poda."*

RCVÑ-----

Es complicado acertar con las hierbas que tenemos que arrancar y las que tenemos que dejar crecer y cultivar, porque hay algunas que están claras como pueden ser el odio, la envidia, etc. como negativas o el amor, la compasión y demás como positivas. Pero hay otras que no están tan claras,

como a lo mejor, pienso yo; el miedo. Porque por un lado puede ser algo negativo que nos impida atrevernos al cambio y avanzar, pero por otro lado puede ser una herramienta que nos ayude a no lanzarnos a cometer alguna tontería (y esto es solo un ejemplo, ya que hay otros miles de hierbas que pueden tener una doble lectura).

Como os comenté, en mi empresa estamos en juicios con antiguos miembros de la compañía, y el otro día mientras esperábamos a ver si uno de estos juicios se celebraba o no estuve hablando con el detective privado que llevó nuestro caso, y según me estaba contando cosas que habían hecho los de la parte contraria a mí se me iba encendiendo la sangre, pero empecé a ver este odio y esta ira hacia esa gente como si fueran las plantas de las que se habla en la lección, y la verdad es que poco a poco conseguí erradicar de mí esos pensamientos e incluso llegué a sentir algo de amor, bueno mejor solo algo de cariño, por esa gente, y eso me hizo sentir bien, aunque de una manera egoísta, porque me sentí orgulloso de mí mismo. Aunque bueno, esa será otra hierba que habrá que arrancar en el futuro.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices *"Pero hay otras (hierbas) que no están tan claras, como a lo mejor, pienso yo; el miedo. Porque por un lado puede ser algo negativo que nos impida atrevernos al cambio y avanzar, pero por otro lado puede ser una herramienta que nos ayude a no lanzarnos a cometer alguna tontería"* estás explicando perfectamente la situación que se da cuando las hierbas no han crecido lo suficiente, y hay que esperar un poco más para reconocer sus efectos reales. Además, la dualidad siempre estará patente en todo el proceso, porque hay que recordar que los mayores defectos surgen de las mejores virtudes. La energía de la vida que se mueve dentro de cada hierba es la misma. La fuerza no está en la semilla sino en la vida. Las mejores plantas pueden volverse invasivas y alterar el estado de armonía natural impidiendo nuevos desarrollos. Las peores plantas también pueden servir de soporte necesario a otras mejores, o incluso llegar a crear las flores más hermosas. Los pares de opuestos

existirán siempre en cada fuerza de vida, por lo que hay que estar atentos a toda la condición. Las virtudes pueden convertirse rápidamente en sus defectos opuestos, y los defectos pueden ser la fuerza que se transmute en su virtud opuesta y resplandeciente. Por eso se requiere un cuidado constante (conciencia). Por eso hay que distinguir el miedo de la precaución, porque ambas son opuestas entre sí. La precaución puede convertirse en miedo y el miedo puede servir para reconocer la necesidad de ser precavido. Pero en su manifestación o forma... el miedo es paralizante e impide el crecimiento y evolución, mientras que la precaución es la manifestación de una correcta comprensión de lo que es necesario y lo que no lo es para evolucionar correctamente.

Por tanto, debemos eliminar la forma o manifestación o apariencia negativa, pero nunca la fuerza que subyace que es la misma. Mejor todavía es darse cuenta de que ni siquiera es necesario eliminar nada si damos un paso más en nuestra comprensión y llegaremos a entender que cada defecto puede transmutarse en su virtud... cambiando el termino eliminar por el de transmutar = "Convertir la misma fuerza en distinta forma".

Cuando la conciencia actúa permanentemente sin distracción entonces ya no pueden existir dudas y todas las fuerzas son únicamente vistas como virtudes.

Otra cuestión es entender que el Amor se siente en niveles mentales como Comprensión. Por tanto, cuando comprendemos algo, ya lo estamos amando... no hace falta forzar una respuesta emocional de amor aparente. El amor desciende de forma natural a nuestro aparato sensitivo emocional después de comprender algo en los niveles mentales... por eso el esfuerzo debería hacerse en comprender más que en amar, aunque estamos diciendo lo mismo, pero desde dos planos diferentes.

SRHD-----

Ando en mi jardín cultivándolo, prestando atención a la raíz, a la tierra, al sustento y a la planta con la intención de recoger las flores y los frutos deseados. Veo en mis más defectos que nunca, me veo lejos de mi ideal, lejos de la perfección y de la rectitud, lejos de exprimir todo mi potencial. Me he atacado, odiado, menospreciado, sintiéndome unas veces por debajo de los demás, in-merecedor de la existencia; y otras veces me he sentido especial o frustrado por no ser considerado como tal. Todo esto son juegos del ego que hay que trascender. Osho, en su sabiduría, nos dice que primero, para liberarnos y aproximarnos al Ser, no debemos tener ideales y luego actuar con comprensión ante todo problema o defecto o hábito. Porque solo desde la comprensión y el amor se crece y se libera.

Otra cosa que he observado es que cuando tengo un propósito, por ejemplo, el comer bien, el seguir una dieta. Aplicando el orden en un aspecto de mi vida como puede ser la alimentación parece que otras dimensiones de la vida también se va reorganizando. No entiendo porque ocurre esto. Dicen que el orden trae orden, el caos. Pero ¿por qué principios se rige esto?

>>INSTRUCTOR

El "Ego" es el Alma inconsciente de sí misma, confundida y atrapada en la forma. Esclavizada, al principio, por las formas de pensamiento a través de las que percibe su propia realidad. Lo que llamamos Personalidad viene a ser algo así como un estado del Alma en el que el Alma se encuentra soñando, y en sus sueños percibe el mundo de forma desordenada e incoherente. Es como un niño que acaba de nacer y no comprende la relación entre todos los aspectos del mismo cuadro. *"Todo esto son juegos del ego que hay que trascender "*

Ahora, independientemente del sentido original de esta frase *"para liberarnos y aproximarnos al Ser, no debemos tener ideales"* voy a utilizarla siguiendo el hilo de este tema. El Alma necesita deshacerse de esas formas de pensamiento

de las que se ha rodeado (desde su primera encarnación, y que no han sido resueltas o eliminadas o trascendidas y quedan como "karma" residual) y que le persiguen, le atormentan y le siguen mostrando un mundo de ilusión. ¿Qué estamos tratando de hacer al localizar y decidir eliminar las malas hierbas? Pues estamos tratando de liberarnos de las falsas ideas de las que nosotros como Almas estamos rodeados. Formas de pensamiento adquiridas, interpretadas como "esto soy Yo", o como "el mundo es así", o como "esto es bueno y esto es malo". Esto son sueños y como bien dices "juegos del ego".

Pero ahora tenemos que entender, y esto puede ser todavía más difícil, ya que muchos todavía no lo han entendido, que no se trata de rechazar, apartar, salir o abandonar algo. Esta idea está todavía muy patente tanto en Oriente como en Occidente y es parte de la ilusión del Alma. "no hay una parte mala y otra buena... no hay que luchar contra el mal para alcanzar el bien" esto sigue siendo ilusión. El verdadero camino también lo describes con esta frase *"Porque solo desde la comprensión y el amor se crece y se libera."*

Esto lo he expresado de esta manera en otra respuesta esta semana:

Si luchamos contra esta parte de nosotros, el rechazo y resistencia se hará mayor, y no solo eso, sino que nos romperemos el hilo entre conciencia y forma y con ello habremos fracasado en el intento para mucho, mucho tiempo. Tenemos que aceptar nuestra sombra, tenemos que amarla como si fuese nuestro propio hijo, un hijo al que enseñar algo, y después decirle con total amor "déjame iluminarte para que conozcas un mundo más grande y mejor que el que has conocido hasta ahora. Ven conmigo y reconocerás la Luz". ¿No son estas las palabras que le diría el Alma a la Personalidad?

Ahora, Intentaré contestar lo mejor posible a esto *"No entiendo porque ocurre esto. Dicen que el orden trae orden, el caos caos. Pero ¿por qué principios se rige esto?"*

Desde mi punto de vista, se trata de lo mismo que hemos hablado antes...de la ilusión de la percepción de las cosas como realidades separadas, sin entender que Todo está unido dentro un Orden o SER Mayor. Nosotros, como seres humanos, podemos llevar Orden a cada una de nuestras partes (las que residen por debajo de nuestro nivel y forma nuestra realidad) cuando llevamos Orden al Todo o al conjunto. Lo que hagamos -hacia o desde- nuestra Persona en la vida cotidiana, lo estamos haciendo para cada una de sus partes. Por eso si hablamos, pensamos y amamos positivamente, estamos llevando orden a todas las partes componentes de nuestro SER y viceversa.

Desde aquí podemos entender mejor la diferencia entre intentar curar o sanar “una parte”, como hace la medicina o hacemos nosotros en algunas ocasiones cuando nos enfocamos en la parte que se supone que está mal (física o psicológicamente) ... o tratar “el Todo”, al organismo completo. Esta diferencia es abismal, y convendría reflexionar mucho sobre esto.

Esto mismo es lo que sucede cuando estamos funcionando en la vida, y entre lo que llamamos nivel material y espiritual.

Como seres humanos (pequeños dioses a imagen y semejanza del Ser que nos contiene) podemos trabajar a dos niveles:

A) A nivel Personalidad con cada una de las otras partes dentro del todo - nivel horizontal - desde donde nos enfocamos y afectamos a esa parte con la que nos relacionamos, lo mismo como si estuviésemos curando o maltratando una parte específica... Esto indirectamente estaría afectando al Todo desde la parte, y por supuesto tendríamos responsabilidad parcial en ello. Esto son relaciones horizontales porque se producen en el mismo nivel, como por ejemplo las relaciones humanas, del mismo modo que las relaciones celulares entre ellas mismas. Desde aquí se vive y se actúa dentro del Todo sin conciencia del Todo y solo de la parte. Desde aquí se aman a

personas concretas, se piensan pensamientos concretos, se realizan actividades concretas dirigidas a proyectos individuales o grupales parcialmente, etc. Es el nivel que podríamos llamar "egoísta de la existencia", por inconsciencia. Esta es la actividad habitual de los hombres que todavía no han despertado a la conciencia espiritual, o del Ser que les engloba.

B) A nivel Alma, actuando en alineamiento superior y enfocados, No en la parte sino en el Todo. Si trabajamos para el Todo, para el Propósito Divino, estamos teniendo un efecto mucho más grande e intenso sobre todas las partes de ese Todo, aun sin considerar nuestra relación personal con ninguna parte. Por eso mismo "El que ama y trabaja para "dios" lo está haciendo para todas las partes que lo componen al mismo tiempo" Esta es la máxima expresión del Amor y del Servicio para nuestros semejantes. Este es el nivel de actuación espiritual en lugar de material y egoísta. Esta es la actividad para la que nos estamos preparando.

BRCV-----

Ardua tarea la de las malas hierbas, hay seguimos intentando identificar y limpiar, siento que se me acumula el trabajo, pero seguiremos adelante, me apetecería poder realizar el ejercicio apartado del día a día, sin otra cosa que hacer que encontrarme conmigo mismo y poder atender en exclusiva a mi jardín, quizá pronto lo haga y os podré aportar algo más, de momento seguiré limpiando poco a poco.

>>INSTRUCTOR

En estos primeros cursos, y sobre todo este primero, aparece en cierto momento una sensación de prisa y agobio porque parece que se acumula el trabajo... Esto normal para todos los practicantes. Parece que las semanas se suceden demasiado deprisa y que estamos realizando un trabajo y antes de poder terminarlo aparece otro nuevo. No hay que preocuparse por esto. Este curso no está enfocado a solventar todos estos aspectos que estamos

estudiando, sino a que nos hagamos conscientes de los aspectos que deberán ser solventados a lo largo de todo el sendero de aspiración y discipulado. Es muy posible que algunos de los estudiantes ya lleven cierto trabajo realizado en encarnaciones pasadas, pero eso ahora no importa, porque quedan todavía unas cuantas encarnaciones por delante para terminar este trabajo. El tiempo final para cada uno, dependerá de la práctica de transmutación que sea capaz de realizar en cada encarnación... y digo práctica, porque solo por medio de la práctica se avanza en el sendero... y nunca por el camino del conocimiento sin aplicación.

Aunque parezca que vamos deprisa, no hay que preocuparse, vamos bien, porque nuestra conciencia, lentamente, va reconociendo "grosso modo" el trabajo que deberá ser desarrollado en el futuro.

MRCL-----

Gracias por tener tanta paciencia, no siempre estamos dispuestos a preguntar, que sería poco; sino a compartir las inquietudes que aparecen con cada lección, las dudas, los interrogantes y las certezas. Encontré tantas malas hierbas que me he sorprendido de que mi campo haya estado infestado, y poco a poco las arrancaré, como dicen con amor y voluntad, curiosamente tenemos que reconocer que a quien menos amamos es a nosotros mismos y por esa mala hierba tuve que iniciar el trabajo de limpieza, creo que a pesar sentir que tenemos una autoestima alta no nos amamos lo suficiente precisamente porque no hemos limpiado nuestro campo o jardín, así que he iniciado el cambio y con la afirmación de la última lección reconozco que aunque ya nos fue entregada antes ahora es cuando la estoy repitiendo y es de mucha ayuda, gracias por estar ahí.

>>INSTRUCTOR

"curiosamente tenemos que reconocer que a quien menos amamos es a nosotros mismos" Por eso tenemos que preocuparnos y concentrarnos en nosotros y nuestro jardín. La crítica no tiene que aparecer respecto a nosotros mismos, y digo esto porque esta es una de las hierbas más profundas y también inconscientes.

MRRB-----

Me suscribo a lo dicho sobre la acumulación de trabajo, no sólo por esta lección sino también por las anteriores. Quizás esté pasando por una noche un poco oscura como decía San Juan de la Cruz porque me encuentro que cada vez se menos de todo, al mismo tiempo que tengo unas ganas inmensas de seguir aprendiendo y que emocionalmente estoy en una montaña rusa, pero de las grandes.

En cuanto a lo que se refiere a este tema he estado observando mi jardín y he visto dos malas hierbas bastante crecidas que se llaman miedo y tristeza. Alguna que otra vez las he arrancado, pero no he conseguido sacar su raíz porque surgen nuevamente y a veces con bastante fuerza, pero puedo intuir hasta donde llegan las raíces y espero conseguir sacarlas con Voluntad y Amor.

>>INSTRUCTOR

En mi contestación anterior hay un mensaje para todo el grupo, y que se contesta exactamente tu incertidumbre.

STVQ-----

La lección de esta semana me ha parecido muy importante y sobre todo me ha parecido una enseñanza muy sabia y alentadora; Transmutar las malas hierbas que veo en mí a través del amor y la compasión. Veo además que esta semana me ha dado la oportunidad de contemplar algunos de estos aspectos dentro de mí. Durante estos días de vacaciones hemos salido de casa para ver a la familia. He interrumpido con esto algunos de mis hábitos de alimentación, de meditación y de ritmo de vida en general. Esto me ha generado a veces sentimientos de descontrol, pues cuando me salgo de mi rutina veo que me cuesta bastante volver a ella. Creo que en el fondo temo o no me siento bien con mi inconstancia, pues veo que esto es algo clave para obtener resultados. Lo cierto es que me ha costado mantener un equilibrio entre la aceptación de una situación que se sale de lo habitual y a la vez la falta de energía necesaria para retomar hábitos saludables.

Veo además que disolver los hábitos con los que uno no se encuentra a gusto requiere como bien se nos dice, Amor, compasión y creo que también una buena dosis de determinación. Creo que cierta planificación de nuestras acciones nos ayuda a realizar el cambio. Si somos capaces de alinear nuestras acciones con nuestras creencias y sentimientos seguramente los cambios adquieren otra dimensión.

Veo que en estos días he podido ver, y sobre todo sentir, aspectos de mí que no me ayudan a seguir el sendero como yo deseo, por eso voy a tomar cartas en el asunto.

>>INSTRUCTOR

El primer objetivo de la lección se cumple con esto *"esta semana me ha dado la oportunidad de contemplar algunos de estos aspectos dentro de mí"* Una vez que hemos localizado las malas hierbas o los problemas que no hemos resuelto dentro de nosotros, podemos comenzar a aplicar la técnica de la transmutación.

También dices *"Creo que en el fondo temo o no me siento bien con mi inconstancia, pues veo que esto es algo clave para obtener resultados"*... y esto es también una mala hierba que quien la reconoce la experimenta con inquietud y malestar. La inconstancia nos hace conscientes de la necesidad de acogernos a un plan de acción rítmico y constante... que sea capaz con el tiempo de convertirse en un hábito... Un hábito que nos ayude en lugar de un hábito que nos impida. Por tanto, cuando nos encontremos mal porque nos encontramos en bajada, o fuera del ritmo deseado deberíamos alegrarnos en lugar de sentirnos culpables porque esto nos está haciendo conscientes de lo que podemos y debemos cambiar en nosotros.

"Si somos capaces de alinear nuestras acciones con nuestras creencias y sentimientos seguramente los cambios adquieren otra dimensión." Si somos capaces de alinear, en este orden, nuestras acciones, sentimientos y pensamientos con nuestro

ideal espiritual más alto posible... con la idea del Alma.... entonces el proceso se realiza mucho más deprisa, y permite despertar a esta conciencia con mayor claridad.

Y recuerda que cuando dices *"por eso voy a tomar cartas en el asunto" deberías considerar que la Voluntad divina (fuerza "constante" para extraer las hierbas) debe hacerse al mismo tiempo que aplicando Amor divino (aceptación por lo que nos han servido en lugar de rechazo por lo que no nos gusta ahora) para que las malas hierbas sean verdaderamente transmutadas....*

De nuestros mayores "vicios" provendrán nuestras mayores "virtudes" porque se trata de la misma fuerza... pero con diferente frecuencia o polaridad. El arte de la transmutación es el arte de saber modificar la polaridad de las energías que utiliza el Alma... por eso el Verdadero y Único Transmutador es el Alma.

CRRP-----

Cada semana me sorprende más con las nuevas lecciones, es una forma extraordinaria de ver los defectos o inconvenientes, y sobre todo la forma de actuar con estos patrones o aprendizajes para erradicarlos. Por supuesto que identifico las malas hierbas y las reconozco, creo que sin dificultad, pero para ser sincera, algunas han crecido mucho y se han hecho fuertes en la tierra. Ahora estoy con el trabajo de diseñar mi plano, el nuevo plan de vida y con las herramientas que se me dan en este curso tratar de sacarlas. Así pues, aún estoy en el intento de aplicar Amor y Voluntad, con la confianza de que si lo hago bien, mi jardín crecerá con las plantas adecuadas. Luz y amor para todos.

>>INSTRUCTOR

Esto que dices es realmente imprescindible para andar por este sendero
"Ahora estoy con el trabajo de diseñar mi plano, el nuevo plan de vida"

Quién no sea consciente que debe ser él mismo el que construya su propio plan y comience a dar los pasos para realizarlo, quedará expuesto a las incertidumbres del mundo objetivo de las apariencias y será movido como un corcho en un océano, movido por las ideas y expectativas de los otros. En este caso todavía tienen que vivir muchas otras experiencias que algún día le lleven a la necesidad de crear su propio jardín en lugar de vivir en el jardín de los otros.

Y puedes estar segura de esto que dices "*Así pues, aún estoy en el intento de aplicar Amor y Voluntad, con la confianza de que, si lo hago bien, mi jardín crecerá con las plantas adecuadas*"

SBCR-----

Esta semana me ha sido complicada con las vacaciones de los niños para trabajar bien este tema. Ha sido una semana además un tanto rara y aunque estaba siendo consciente de mis malas hierbas (de algunas de otras aun no seguro) pero no me las he trabajado como a mí me hubiera gustado así que es un tema a insistir para mí ya que creo que es de los más importantes de trabajar...borrar/transmutar todo lo malo pero es cierto que algunas son más fuertes que yo...aun... este tema tengo que repetirlo aprovechar que el ejercicio de esta semana parece más fácil y rápido para trabajar ambos a la vez...

>>INSTRUCTOR

Aunque en cada semana se propone un tema para enfocar la conciencia individual y grupal sobre él... es evidente que estos ejercicios sirven para la toma de conciencia, y debemos comprender que no pueden realizar grandes cambios en ese pequeño espacio de tiempo. Tenemos el tiempo futuro por delante... por lo pronto sin que esto suponga paralizar los ejercicios de las lecciones siguientes...

En cada semana el ejercicio principal es el que se expone, pero secundariamente podemos incorporar parte de los ejercicios anteriores que

creamos conveniente y posible realizar. Después del curso tenéis más tiempo para planificar y realizar acciones más directas relativas a todo lo que habéis podido hacer consciente durante el curso.

Transmutar las malas hierbas requiere mucha atención, reconocimiento, planificación, tiempo, constancia, determinación, voluntad, Amor. etc. Podríamos decir que es uno de los pilares fundamentales en las primeras etapas del sendero (trabajando como Almas o jardineros)

MRMÑ-----

Me ha gustado mucho el tratamiento de este tema a través de la metáfora del cuidado de nuestro jardín.

A destacar varios puntos que para mi trabajo personal son esenciales:

- Cuidado con la represión, ya que se puede caer en el engaño de creer que se ha hecho un trabajo correcto y sin embargo se ha hecho en falso.

- Nada es negativo en sí, sino contraproducente o conveniente, según el estadio en que nos encontremos.

- Hay que trabajar con una metodología y ordenadamente, "diseñando" previamente el jardín que queremos que crezca.

Y, sobre todo, y una vez más, AUTOOBSERVACIÓN permanente, porque sin ésta no puede haber toma de conciencia.

El trabajo en sí es complicado, pero creando nuevos y buenos hábitos de esa forma ordenada y con un método, poco a poco se va haciendo más asequible.

>>INSTRUCTOR

y como bien dices...para poder hacerlo "*es necesario una gran dosis de... AUTO-OBSERVACION permanente*".

FSCB-----

Estoy de acuerdo con vosotros sobre las dificultades de la semana tan distinta, que para mí ha supuesto tener menos tiempo de reflexión, aunque cambiar de aires y de entorno te hace ver otras realidades y te ayudan en este inicio del camino.

Sobre el tema tratado he podido reconocer que algunas de mis malas hierbas que creía erradicadas sólo estaban bajo tierra, pero no había conseguido arrancarlas, no sabía cómo, y además la culpa de sentir esas malas hierbas me hace mucho daño, por todo esto esta lección ha sido muy beneficiosa ahora sé cómo trabajar mi jardín y os aseguro que voy a intentar que sea precioso.

>>INSTRUCTOR

Has hecho énfasis en uno de los aspectos más importantes a la hora de trabajar con nuestro jardín:

"la culpa de sentir esas malas hierbas me hace mucho daño" La culpa nos hace rechazar, odiar y ver como algo ajeno a nosotros, algo que es parte de nosotros, que es parte de la energía de nuestro instrumento. Por más que lo intentemos, no podremos deshacernos de ello porque es como nuestra sombra. Si luchamos contra esta parte de nosotros, el rechazo y resistencia se hará mayor, y no solo eso, sino que nos romperemos... el hilo entre conciencia y forma... y con ello habremos fracasado en el intento para mucho tiempo. Tenemos que aceptar nuestra sombra, tenemos que amarla como si fuese nuestro propio hijo... un hijo al que enseñar algo... y después decirle con total amor "déjame iluminarte para que conozcas un mundo más grande y mejor que el que has conocido hasta ahora... Ven conmigo y

reconocerás la Luz". ¿No son estas las palabras que le diría el Alma a la Personalidad?

GLMY-----

Gracias a esta lección he sido plenamente consciente de cuestiones que, aun teniendo claro que debía modificarlas no las he modificado. De alguna manera había tenido conocimiento de "mis malas hierbas" pero mi ego siempre encontraba motivos para no tomar el azadón y arrancarlas de raíz. Indudablemente han podido más mis miedos y mi intolerancia hacia mí misma que el Amor y la Voluntad.

He sido consciente y me he sentido plenamente realizada en las épocas en que, con grandes dosis de disciplina, mi jardín se ha mantenido como yo quiero que esté. Porque tengo claro como quiero que esté mi jardín y sin duda este curso, y en concreto esta lección son una herramienta que necesitaba. Además, la primavera es buena época para quitar las malas hierbas y abonar para que las semillas crezcan fuertes y hermosas. Tengo claro que aprovecharé la oportunidad.

Con Amor y Voluntad, a grandes dosis, retomo dos cuestiones que continuamente empiezo y no mantengo:

- Mi alimentación, alimentación consciente, como una forma de no-violencia con mi cuerpo.
- Mis meditaciones, siempre, según mi parecer, escasas. Tengo clara la necesidad de estar a solas con mi alma más tiempo del que estoy.

Así que adelante, con Amor, Voluntad y mucha disciplina, he reajustado mi tiempo para conseguir el jardín que deseo.

>>INSTRUCTOR

Es una gran alegría y muy inspirador para todo el grupo escuchar esto:

"Porque tengo claro como quiero que esté mi jardín...Así que adelante, con Amor, Voluntad y mucha disciplina, he reajustado mi tiempo para conseguir el jardín que deseo"

Con esto describes los dos pasos principales:

1- Establecer un Plan.

2- Trabajar para realizar nuestro propio Plan con Amor, Voluntad y disciplina.

Curiosamente estamos en el Mes de Aries - El inicio del Año - La Primavera - El mejor momento para meditar y construir nuestro Plan antes de comenzar a trabajar con él.

JFVR-----

Esta fue una lección para mi super importante y q me abrió un horizonte q ignoraba totalmente y estoy feliz poco a poco cada día, me siento más en el sendero, no ha sido fácil y creo q ahora es que me queda trabajo, pero cuando te das cuenta de las cosas se te hace más fácil.

Para mí lo más lindo de la clase es descubrir q tenemos todo el potencial para hacer de nuestra vida el jardín q queramos y todas esas malas hierbas no son tan malas, han sido importante y te han acompañado en tu crecimiento y es ahora q las reconoces las amas y las transmutas a como tú quieres ser en tu nueva vida y eso me dio como la imagen de lo q es amar porque hasta q nuestro instructor no contesto mi duda no lo había entendido bien, pues yo creía q había q arrancarla y no sabía como, pero el me dio la clave de la palabra transmutarla y convertirlas en tus semillas nuevas y eso para mí es el verdadero amor y por primera vez creo q me empiezo a mirar como realmente soy y creo q empiezo a ver los destello de mí que nunca he conocido.

>>INSTRUCTOR

La primera clave importante que has entendido es la siguiente: *"pero cuando*

te das cuenta de las cosas se te hace más fácil". Esto significa que cuanto mayor comprensión adquieres sobre algo, más fácil es resolver el problema que plantea... y la comprensión no se adquiere por los libros ni las palabras como habéis podido comprobar... sino a través de la práctica o la experiencia de la vida.

La segunda clave *"lo más lindo de la clase es descubrir q tenemos todo el potencial para hacer de nuestra vida el jardín q queramos y todas esas malas hierbas no son tan malas"* sirve para asentar la comprensión. Potencial significa que somos capaces, y entonces ya nos libramos del espejismo de que es algo imposible de conseguir. Que las hierbas no son realmente malas significa que es nuestra comprensión la que determina si las cosas son buenas o malas... y no son las cosas en sí mismo.

Y la tercera clave dice que cuando nos liberamos del espejismo aparece la verdad que se encuentra detrás de los velos, clara e iluminada. Nosotros somos el alma resplandeciente oculta por las sombras de la ignorancia tal y como manifiestas: *"transmutarlas y convertirlas en tus semillas nuevas y eso para mí es el verdadero amor y por primera vez creo q me empiezo a mirar como realmente soy y creo q empiezo a ver los destellos de mí que nunca he conocido".*

Ahora descubres a esta Nueva Persona... que comience a hablar y actuar cada vez con mayor frecuencia sustituyendo a su reflejo en el espejo que era la vieja Persona (puro espejismo).

YDHR-----

Bueno comentario sobre la clase de esta semana la cual me ha parecido muy interesante. Siempre he sabido que si hay una emoción en mí es para que aprenda a trabajarla y ahora con tu explicación comprendo que es así hice mi lista de las malas hierbas y mi prospecto de lo que quería ser en realidad y mi pregunta es

¿Cómo realmente se pueden borrar estas hierbas o simplemente sacarlas de nuestra vida? Vi la respuesta que le disté a JFVR y la comprendí, pero es un tema muy profundo porque no es tan fácil salir de ellas se requiere un trabajo arduo y a diario para darnos cuenta de porque ellas salen a la palestra a interactuar en nuestra vida y vivimos una lucha constante porqué a veces son varias a la vez y cuándo no se es tan ducho para manejarlas cuesta y yo en vista de que no hay compañeros que expongan nada para tener otros. Me gustaría preguntarte ¿cómo has hecho tú en la vida para ir saliendo de tus malas hierbas y cuál ha sido el truco para erradicarlas por completos?

>>INSTRUCTOR

Vuestras preguntas se convierten en demandas o necesidades grupales que crean las condiciones para que pueda darse una respuesta, que en este caso se expresan a través de mí. Pero como cualquier respuesta, no tienen ninguna validez si no son verificadas a través de la práctica y la demostración en vuestra propia experiencia. Por eso os recuerdo que consideréis mis respuestas con cuidado y como métodos a probar en lugar de verdades.

Como contestación a tu pregunta te diré, que una mala hierba es algo que solo puede observarse cuando alguna condición externa nos está creando algún tipo de dificultad. Estas dificultades provienen de que no sabemos cómo afrontar o resolver una situación y esto como consecuencia a su vez de que no comprendemos bien el problema y todas las dimensiones asociadas al mismo. Por tanto, cada vez que nos encontramos con un problema y no sabemos cómo resolverlo, debemos aprender a hacerlo, o sufriremos sus consecuencias en nuestra experiencia del mismo. La palabra clave es "aprender" y para aprender debemos conocer y para conocer debemos experimentar una y otra vez y a veces con diferentes fórmulas. Si tenemos una forma fija de actuar y queremos utilizar siempre esa forma para solucionar el problema, y no funciona, nosotros mismos nos

condenamos a no aprender a resolverlo, y nuestro orgullo personal (falta de comprensión de quien somos y para que estemos) nos hará sufrir hasta que aprendamos a resolverlo.

El problema nunca está fuera sino dentro. Es nuestra forma de tratarlo lo que está equivocado. Hemos aprendido en el pasado muchas fórmulas para resolver problemas pasados que han quedado en nuestra memoria (para resolver problemas materiales y de subsistencia y muchos provienen de la memoria del hombre-animal) y ahora inconscientemente tratamos de aplicarlos a nuestra realidad actual... y por supuesto que no sirven y nos traen sufrimiento. Las fórmulas del amor y la comprensión son las fórmulas que han sido dadas para aquellos que aspiran a una nueva forma de vida anclada en el concepto de fraternidad y unidad espiritual (a la que llegará el reino humano en un futuro más o menos largo). Pero estas formas nuevas se enfrentan a viejas formas que están ancladas en la supervivencia y la satisfacción individual. Esta es la lucha del aspirante en el sendero, y durará a lo largo del mismo.

Siempre habrá malas hierbas hasta alcanzar el final del sendero y la liberación. Los aspirantes, los discípulos y los maestros... todos deben enfrentarse a sus malas hierbas, y cuanto más adelante en el camino, las malas hierbas a transmutar son mucho más grandes y poderosas (aunque parezca mentira), pero esto no tiene por qué asustarnos si lo comprendemos correctamente.

Cada etapa del sendero es como un curso de enseñanza. Si estamos en tercer curso, estamos aprendiendo a resolver los problemas de tercer curso, y para ello nos enseñan y tenemos que pasar por ciertas pruebas o exámenes para demostrar que lo hemos aprendido de verdad. Estos exámenes son las pruebas que nos aparecen en la vida, y estas pruebas o exámenes "SIEMPRE" corresponden al nivel de estudios o de conciencia en el que nos encontramos. Por tanto, estamos en preparación para

afrontarlas. Nunca se nos exige una prueba para la que no estemos capacitados.

Si estamos en tercer grado y vemos los exámenes de cuarto nos asustamos y pensamos que eso no podremos resolverlo nunca, y si vemos los exámenes de tercero pensamos que son fáciles porque ya los hemos pasado, pero para los que están en segundo, sus exámenes son tan difíciles como los exámenes de tercero para los que están en tercero y tan difíciles los exámenes de cuarto para los que están en cuarto. Cada uno tiene el mismo grado de dificultad porque esto forma parte de la ley de equilibrio y justicia divina.

Entonces hay que saber que nadie puede acabar del todo para siempre con las malas hierbas porque entonces saldría de encarnación para siempre y esto es alcanzar la maestría completa dentro del reino humano. Todos nos enfrentamos a nuestros propios exámenes, y cuando los superemos nos crecemos y crece nuestra conciencia, y superamos la prueba y ascendemos a un nuevo curso, y estamos contentos por nuestros logros, y tenemos que aprender cosas nuevas, y surgen nuevas dificultades y tenemos que aprender a resolver nuevos problemas que tienen que ver con nuevas malas hierbas que son erróneos procedimientos para la situación actual.

Todos tenemos que resolver problemas debido a las malas hierbas de nuestra incomprensión, y estas malas hierbas nos permiten ver nuestro nivel actual y las pruebas a las que debemos someternos. Si estamos atentos nos alegraremos mucho de comprender las claves de nuestro aprendizaje y anticipar los exámenes que vamos a recibir, y esto nos permite prepararnos mejor para afrontarlos. Por lo tanto, mantener la atención, descubrir las pruebas a las que estamos sometidos diariamente y aprender a superarlas este es el reto de cada curso.

Quien decide y acepta estudiar el curso de la vida, entonces entenderá esto de forma estimulante y querrá vivir y disfrutará viviendo, estudiando, practicando y superando estas pruebas... pero quien se resiste a estudiar este curso de la vida, es igual que quien va al colegio a estudiar sin ganas y sin interés... sufrirá mientras no entienda.

Todos nosotros ya hemos "eliminado" o transmutado muchas malas hierbas en el pasado... ya hemos aprobado muchos exámenes, y la fórmula para superar los exámenes actuales es la misma que antes: "COMPRENSIÓN", "ADAPTACIÓN", "EQUILIBRIO" y "AMOR Y ALEGRÍA" y "MUCHA PRÁCTICA" y todo esto se convierten en la "EXPERIENCIA POSITIVA" con la que superaremos, sin duda, estas pruebas y todas las que nos vengan en el futuro.

NRGR-----

Esta semana me he centrado en reflexionar sobre lo que dije la semana pasada y no sé si esta reflexión es correcta para limpiar las malas hierbas.

En lo que me refería a que me gusta escuchar a los demás y quisiera afinar en esto. Quisiera descubrir cuantas malas hierbas y cantas raíces tengo escondidas en la tierra.

Por un lado, cuando escucho no tengo que creer lo que me dicen porque eso es una versión o punto de vista sobre la vida del otro y solo es su verdad. Por otro lado, no me creo a mí misma cuando me escucho porque mi mente no para de hablar y tengo que aprender a escuchar lo que hay en mi mente para comprender y seleccionar lo que es verdad.

Si no me creo a mí, ni creo a los demás, las mentiras no deberían seguir ahí, pero si la verdad. Esto puede parecer un poco paranoico porque no sé explicarlo como lo intento comprender. Pongo un ejemplo; La luna, está ahí y no necesito creer en que es verdad para que exista, pero para que existan las mentiras me las tengo que creer. Mi mente está llena de estas

mentiras o mala hierbas como principalmente son la culpa y el resentimiento. El miedo es algo que también me he planteado, pero supongo que tendrá otro tipo de tratamiento.

También tengo raíces escondidas porque me he dado cuenta de que como dije la semana pasada que yo no hacía juicios y no es así porque lo hago conmigo misma. Cuando me siento culpable por haber cometido algún error mío, no solo es que yo sea mi propio juez, sino que soy también mi propio verdugo. Siempre he estado alimentando estas semillas y no sé si para arrancarlas, lo bueno sería olvidar con amor junto con la voluntad para eliminar tantas raíces escondidas.

Bueno, nada más, sólo que me arremangaré para trabajar en mi huerto para seguir identificando mis malas hierbas y haber como las voy quitando.

Mucho ánimo a todos, porque esto tiene “tela marinera”, es como ordenar el armario, primero lo sacas todo y lo pones encima de la cama y se forma un gran caos de desorden y luego seleccionas lo viejo que no sirve, se quita con amor, te despidas y le das las gracias y lo que sirve se vuelve a meter en perfecto orden y acabas teniendo un armario mental, despejado, limpio y perfecto.

Ahh!!! pero si esto es otra metáfora. Ojalá yo consiga esto que me digo.

>>INSTRUCTOR

Has hecho un gran trabajo esta semana y esto te ha hecho avanzar a ti y a todo el grupo un poco más. Sin embargo, voy a intentar clarificar algunos de los conceptos que expresas, sin pretender entrar en elucubraciones que no llevan a ningún sitio. Solo intento aportar un poco más de luz, para que sea comprendido lo que pueda ser en este momento.

Cuando dices *"Por un lado cuando escucho no tengo que creer lo que me dicen porque eso es una versión o punto de vista sobre la vida del otro y solo es su verdad" ... esto es*

casi correcto... solo hay que hacer un pequeño avance mayor y en lugar de decir "*es su verdad*" habría que pensar "*es su comprensión de la verdad en ese momento*"... y esta pequeña diferencia es algo muy importante. La verdad que ahora debemos contemplar en nosotros y en cada uno de los otros, es su propia alma (esa es una verdad), y lo que cada uno piensa es la visión que esa alma ha adquirido por experiencia mientras está encarnada, y esta es la interpretación del alma (este el conocimiento o comprensión actual).

"Por otro lado no me creo a mí misma cuando me escucho porque mi mente no para de hablar y tengo que aprender a escuchar lo que hay en mi mente para comprender y seleccionar lo que es verdad." Cuando no paramos de hablar, por fuera con palabras o por dentro con pensamientos recursivos, no podemos comprender la verdad. La verdad no está en los pensamientos, aunque los pensamientos son un reflejo de la verdad (por eso no tenemos que buscar la verdad en los pensamientos, porque allí solo vamos a ver su reflejo). La verdad es la propia alma, y nosotros necesitamos estabilizar el pensamiento y atravesarlo para poder comprender la verdad, que está más allá del pensamiento, lo mismo que tenemos que esperar a que las nubes que cubren el firmamento se despejen, para que podamos ver la luz solar.

"Si no me creo a mí, ni creo a los demás las mentiras no deberían seguir ahí, pero si la verdad." La verdad siempre está ahí... porque la verdad eres tú misma, tu conciencia. Las mentiras son solamente formas mentales incompletas de la verdad y por tanto estas formas no reflejan toda la verdad y por ello lo llamamos mentiras. En realidad, una mentira es una realidad que todavía no se ha realizado completamente, está evolucionando para llegar a ser un reflejo perfecto de la verdad. Esta es la forma positiva de entender la mentira y de esta manera acabamos con ella, porque decimos que es una verdad incompleta... De esta forma es como transformamos nuestro jardín y transmutamos las malas hierbas y las sacamos a la luz y hacemos que pierdan su negatividad.

"La luna, está ahí y no necesito creer en que es verdad para que exista, pero para que existan las mentiras me las tengo que creer". Quizás lo que voy a decir ahora puede sorprender, porque inconscientemente das por hecho algo en lo que no se ha reflexionado profundamente.... esto lo hacemos todos cotidianamente: **SI**, necesitamos creer que la Luna exista, para que exista en nuestra conciencia. Si no creyéramos que existe la Luna, sencillamente ni la veríamos. Solo vemos y experimentamos aquello que creemos o que "pensamos que es". Por eso cada uno crea y ve una realidad diferente, la que él mismo es capaz de aceptar y entender en cada momento.

Y tú conclusión, tu metáfora, es una forma maravillosa de expresarlo con toda naturalidad. Es exactamente como dices: *"es como ordenar el armario, primero lo sacas todo y lo pones encima de la cama y se forma un gran caos de desorden y luego seleccionas lo viejo que no sirve, se quita con amor, te despides y le das las gracias y lo que sirve se vuelve a meter en perfecto orden y acabas teniendo un armario mental, despejado, limpio y perfecto."* ...

Lo más importante es reconocer quién ordena el armario: El Alma, y lo que sirve o no sirve es respecto al Plan del Alma misma, que muchas veces no coincide con nuestros gustos y deseos particulares.

VGSL-----

Hola queridísimo grupo. me encanta este tema tan complicado. Desde bien pequeña veía en mí unas malas hierbas enormes, por ejemplo, la envidia que era una constante que me perseguía en todo y eso me generaba celos, criticas, juicios ... y bueno una cantidad de ramitas que me controlaban por completo, pero hace tiempo entendí que salieron porque las condiciones eran propicias para ello y dejé atrás la culpabilidad y el odio por los que creía responsable de generar esas condiciones. Me encanta la lección porque me da la solución de como despedirme de ellas, y esa solución, como no, es el amor, que también gracias a este curso sé que reacciona en mí de forma física y no solo mental y esto me ayuda más a la

hora de entenderlo. Ahora sé que mis malas hierbas siguen ahí, pero intento transformarlas, cuando aparece la envidia sé que es porque lo que esa persona está haciendo es bueno, tiene valor y lo hace bien y comienzo a proyectar amor y esa envidia se transforma en admiración. Noto que cada vez la envidia está menos tiempo en mí y se transforma mucho más rápido. Lo que pienso es que a veces solo miro hacia un lugar o lugares concretos y dejo algunos ángulos sin mirar y quizás allí haya cosas que no soy capaz de ver, seguro que las hay. ¿Cómo ampliar esta visión? Siendo más conscientes y presente ¿no? es un camino lento y hay que tener paciencia y esta es otra de mis malas hierbas la impaciencia, que me ha hecho que haya corrido siempre a la hora de crear mi vida, y esto generó consecuencias funestas. Me encanta la jardinería sí señor :D ha creado un jardín precioso para la humanidad entera.

>>INSTRUCTOR

Todos somos ayudados y fortalecidos por las experiencias de crecimiento que obtiene cada miembro del grupo. Las tuyas continúan iluminándonos a todos. Hay una clave y una profunda comprensión en este párrafo que dice: "*Lo que pienso es que a veces solo miro hacia un lugar o lugares concretos y dejo algunos ángulos sin mirar y quizás allí haya cosas que no soy capaz de ver, seguro que las hay*". ¿Cómo ampliar esta visión? Siendo más conscientes y presente ¿no?" Esos ángulos que no vemos no existen para nuestra conciencia. Esto está relacionado con mi respuesta anterior. Esos ángulos que no vemos son ignorancia y esa es la causa del miedo y de todas las manifestaciones negativas que experimentamos. La luz nos trae comprensión porque ilumina esas zonas oscuras y entonces "vemos", y lo que vemos y comprendemos ya no nos crea nunca más miedo.

"¿Cómo ampliar esta visión?"... El Amor es comprensión, y es la única "medicina" que puede sanar o iluminar las zonas oscuras.

A todos nos encanta la jardinería y por eso estamos aquí.

MRCR-----

Lo primero que me llamó la atención de esta lección es que, la primera vez que la escuché, en un momento determinado me puse a llorar. Era un lloro suave, tranquilo, ameno. Estaba llorando de emoción y gratitud podríamos decir. Al leer la lección, esa emoción y las lágrimas en los ojos volvieron a aparecer. Esta vez observé en qué párrafo ocurría. Era en el punto 2 del apartado “Limpieza interior”: *“Entereza: A continuación, es necesario aprender a no desalentarse cuando se descubra una mala hierba. Es una buena señal de que tu tierra es fértil y tu jardín está creciendo”*.

Últimamente me estaba comiendo mucho la cabeza porque observaba en mí actitudes o pensamientos que nunca había tenido.

La única solución que encontraba era que no salieran, quedarme con esos nuevos impulsos en mi interior. Pero no entendía ni por qué habían aparecido, ni cómo podía hacerlos desaparecer. Y, sinceramente, el no dañar (supuestamente) a los demás con mis malas hierbas, ayudaba un poco, aunque ya se sabe que todo lo que llevas en tu interior, de alguna manera, lo terminas transmitiendo. El caso es que estarme dando cuenta continuamente de “eso nuevo” que tenía y que no me gustaba, no era nada cómodo. Sentía una alegría inmensa con cada paso que daba en el camino, y a la vez, una gran decepción conmigo misma por esos nuevos arrebatos.

Gracias a esta lección he podido comprender, lo que agradezco enormemente. He podido ver las malas hierbas que tengo reconocidas y las que no. He podido analizar en qué situación se encuentran mis malas hierbas reconocidas y he valorado todo eso como un gran paso y no como la decepción que pensaba que era antes.

Durante la semana, cuando me he reconocido en alguna de estas situaciones, he practicado la entereza, no me he desalentado. He mirado a la mala hierba con amor y me he tratado a mí misma con amor en ese

momento, dándome cuenta, incluso, que siento que algunas tienen el tallo más alto que otras. Es como si entendiera que hay unas que eliminaré antes que otras. No sé muy bien cómo explicar esta sensación.

Y ahora tengo una nueva herramienta para ir las quitando. El Amor y la Voluntad divinos dentro de mí Plan. Reconocer la causa. No tengo que andarlas escondiendo ni rechazando. Todo irá bien con esta nueva forma de verlo, sentirlo y vivirlo.

Está claro que este no es un trabajo que se pueda desarrollar en una semana. Todo esto llevará su tiempo y es posible que quite unas malas hierbas y aparezcan otras que todavía no he desarrollado o reconocido en esta vida (si es que no fueron superadas en una vida anterior), pero me consuela entender que lo que me pasa está dentro de lo normal; de nuevo se me recuerda que debo tratarme con amor y, la gran clave, como dice una frase de este tema, que lo que necesito es un plan y comprensión, que es lo que en la lección se ha llamado Voluntad y Amor divinos”.

>>INSTRUCTOR

Todas vuestras respuestas son maravillosas. Todas vuestras respuestas son reveladoras. En tu respuesta está reflejadas las experiencias habituales de todos nosotros, y por ello tu posición ante ello es toda una motivación para el grupo.

Nuestras lágrimas "*llorando de emoción y gratitud*" pueden limpiar la suciedad de nuestras lentes y permitirnos ver con más claridad ahora y en el futuro. Por eso el agua tiene una cualidad purificadora específica que no tiene ninguno otro elemento. cuando a través de ella se vierte la gratitud, el perdón y la compasión.

"Y ahora tengo una nueva herramienta para ir las quitando. El Amor y la Voluntad divinos dentro de mí Plan. Reconocer la causa. No tengo que andarlas escondiendo ni rechazando. Todo irá bien con esta nueva forma de verlo, sentirlo y vivirlo." Y esta es la verdadera

intención de esta lección. la que cada uno de nosotros debería encontrar y comenzar a aplicar, siempre, cada uno desde su propia visión y experiencia particular. Nunca fijándose e intentando imitar a los otros. Cada uno es una expresión divina, y aunque encarne y manifieste una forma de pensar y sentir diferentes, con un grado de experiencia diferente, todos somos hermanos que nos dirigimos igualmente hacia esa Verdad que nos une a todos en un Todo, en una sola Vida, en una misma Divinidad.

Nuevamente resalto: "*Está claro que este no es un trabajo que se pueda desarrollar en una semana.*" El tiempo es lo que menos nos tienen que importar, una vez encontrado el camino...caminamos hacia la luz

CRPZ-----

Esta semana tengo dudas a la hora de diferenciar lo que son las malas hierbas, los sentimientos, las emociones y los pensamientos.

"Curiosamente" el universo me ha traído una situación que me ha despertado "cosas" antiguas que hacía mucho que no sentía hacia determinada persona.

Os cuento por encima, por culpa de un jefe mío esta semana se han creado dos situaciones seguidas que me han despertado la ira, el enfado, la impotencia y el rechazo total. Por ejemplo, por su mal gestión vine una noche a trabajar 3 horas antes (¡mi tiempo es oro!) y me quedé sin lotería de Navidad de la empresa por su culpa) su actitud de indiferencia acentúa mi cabreo. ¿Esto qué es? Solucioné mi estado aprovechando esas tres horas para hacer llamadas y estar en el trabajo tranquila y acepté quedarme sin la lotería de Navidad.

Pero no entiendo nada ni sé que tengo que hacer noté estas situaciones (que no dependen de ti y te afectan las cosas mal hechas por otros)

Por otro lado, tengo sentimientos soterrados de culpa, de vergüenza, de rabia, de tristeza y un poco de intolerancia (aunque todo esto creo que está disminuyendo con el tiempo ya que llevo años intentando mejorar y trabajando con diferentes terapias y con un esfuerzo personal continuo, que siento que, aunque de manera lenta, algo voy avanzando en este camino) son malas hierbas muy antiguas que llevan ahí muchos años, desde que era pequeña.

He de decir que esta semana ha habido dos días en que en un momento determinado del día me ha invadido un sentimiento de gratitud enorme que me llenaba de emoción el corazón y se me saltaban hasta las lágrimas. Me siento muy afortunada de ser quien soy y de estar donde estoy. Esto quizá se contradiga con otras cosas que os cuento u os he contado, pero es lo que he sentido.

>>INSTRUCTOR

Las dudas, los esfuerzos, las situaciones incomprensibles, al fin y al cabo, nos llevan a ver el grado de preparación que tenemos, y nos muestran las pruebas que tenemos que aprender a superar... Lo superado ya no vuelve a presentarse como una prueba y desaparece de nuestra experiencia, porque ya no es necesario examinarse de nuevo de aquello que se aprobó.

Con todo esto, en tu misma respuesta has dejado muy claro cuáles son aquellas cosas que eres consciente que te falta por superar. Las defines con suma claridad una a una... por lo que no deberías tener ninguna duda... Quizás cuando empezaste a escribir tenías dudas "*Esta semana tengo dudas a la hora de diferenciar lo que son las malas hierbas, los sentimientos, las emociones y los pensamientos*" pero según has seguido escribiendo y explicando tu experiencia, todas las hierbas visibles han salido a la luz. Por eso no me cansaré de repetir lo importante que es escribir y describir nuestras experiencias, en lugar de dejarlas en la cabeza, porque al escribirlas decimos muchas cosas que no habríamos visto si no hubiésemos escrito.

Creo que la experiencia que estáis teniendo en este grupo/curso os ha mostrado esto con total claridad.

Aunque pueda parecer duro de entender, tu jefe (independientemente de su conciencia) ha sido el encargado de enseñarte muchas cosas necesarias para tu aprendizaje.... Entendiendo esto (y entender es una forma de amor), se comienza a ver con más claridad el resto, porque entonces ya no tienen sentido de ser algunas de esas hierbas como *"la culpa, la vergüenza, la rabia, la tristeza y un poco de intolerancia"*

Estos comienzan a ser los síntomas que experimentamos al contactar con las frecuencias superiores del amor y la comprensión... en fin, con el Alma, que no es algo ajeno y que está fuera de nosotros, sino con nosotros mismos y nuestra propia esencia amorosa.

No hay contradicciones. *"Me siento muy afortunada de ser quien soy y de estar donde estoy."*...porque tú eres el jardinero (el alma) que puedes observar tu propio jardín. ¿No es maravilloso reconocer que todos tenemos un jardín a través del cual experimentamos eso que llamamos vida, y en nuestro caso vida humana consciente y planetaria?

¿Quiénes somos? Un alma consciente.

¿Dónde estamos? encarnados en este planeta (propietarios de un jardín bajo nuestra responsabilidad).

MKPR-----

Este tema para mí ha sido complicado. En vuestras palabras me he visto reflejada. Tengo miedos que me paralizan totalmente, el mayor ahora mismo es conducir, llevo como 9 meses que me da autentico terror... antes no, y lo llevo muy mal, pq no me siento que pueda controlarlo y me dan ataques de pánico. Y estos ataques de pánico me dieron en el pasado, cuando murió mi padre y estuve 7 años que no podía coger el metro ni ascensores y lo supere, y ahora han vuelto relacionados con el

coche en carretera, y siento exactamente lo mismo. Os cuento esto pq como creo que es muy profundo, es un miedo irracional que me paraliza mi vida, mis movimientos, mi libertad y me hace sentirme mal conmigo misma.

También como mala hierba en mí cuando escucho obviedades, quejas constantes, no lo puedo soportar, no sé si es intolerancia hacia esto, o es por mí parte un orgullo que me sale de dentro. no sé, pero me produce rechazo total de esa persona.

¡Voy a ponerme con mi jardín ya! que llega el frío polar y no quiero que nada se congele... en todo caso a sacar las malas hierbas para dejar paso a las buenas.

>>INSTRUCTOR

Esos miedos profundos e irracionales no pueden ser considerados malas hierbas. aunque son producidos por experiencias no comprendidas que han creado mecanismos inconscientes de defensa. Con esto, en este momento no podemos tratar. Solo podemos crecer y avanzar paso a paso, y comenzamos desde lo más cercano y fácil, mientras aprendemos, para después continuar con pruebas y experiencias más difíciles. Esto es como comenzar un curso de alpinismo, y darnos cuenta de que si nos dicen que vamos a subir al Everest el primer día no nos va a dar un ataque de pánico y terror. No podemos hacer esto ni tampoco subir esta montaña. Esa experiencia hay que dejarla momentáneamente para un futuro. Tenemos que aprender a subir primero un muro, después un montículo y después una colina y después una montañita y después una montaña y después una gran montaña.... entonces, y solamente entonces, estaremos preparados para intentar ascender al Everest, y tener la certeza de que podemos alcanzar la cumbre con éxito.

No podemos empezar por lo difícil que se encuentra enterrado en lo más profundo del inconsciente, debemos comenzar con aquellas malas hierbas que como dice la lección, comenzamos a ver, y que no son demasiado pequeñas, ni son demasiado grandes, y con esto ya tenemos mucho trabajo por delante... no solo para un año, sino para mucho más. Así con el tiempo aprenderemos a extraer las hierbas más profundas... cuando salgan a la superficie.

JLDZ-----

Esta semana fue bastante movida. Durante la semana me cuestioné mucho, ideé un plan para mi jardín en los aspectos que creía más relevantes e intenté entender mis malas hierbas. Cuando creía que tenía algo de claridad, mi propia conciencia me ha puesto a prueba y lamentablemente creo que la perdí con una nota muy baja. Tengo invitados de mi pareja en casa desde hace tres días y en vez de aprovechar y hacer uso de todas las lecciones aprendidas aquí; la soberbia, la crítica y la intolerancia se apoderaron de mí en varias situaciones. Anoche me di cuenta de mis múltiples errores y me sentí mal, esta mañana me levanté con el propósito de modificar mi conducta, me llené de amor, los llené de amor, hablé menos, escuche más, no daba opiniones sin que me preguntaran, no di consejos, tomé muchas veces aire e intenté utilizar la tolerancia para entender que sus actitudes, pensamientos, palabras son parte de sus vidas y de sus procesos y no tomarlo todo tan "personal". Creo que no utilice las cantidades adecuadas de todo eso porque mi "nueva" actitud fue interpretada como antipatía y me gané un reclamo de mi pareja. No le dije nada, pero creo que el cambio fue tal vez muy brusco de la noche a la mañana siguiente y que, a pesar de mis esfuerzos mentales y conductuales, mi cara aún delata el gran esfuerzo que estoy haciendo.

Ellos se han ido hoy a conocer la ciudad y yo tengo la intención de meditar, volver a leer las lecciones pasadas para repasar conceptos, afianzarlos

mejor, redefinir mi jardín y el trabajo con las malas hierbas que "salieron" porque debo evitar que crezcan más.

Os pido que me llenéis de mucha luz cada vez que podáis porque en este momento siento una gran lucha interna (imagino que será la soberbia queriendo crecer más). Me alegra mucho que todos tengáis tanta claridad con vuestro trabajo y os deseo mucho éxito. Yo espero pronto tenerla con el mío. Gracias por la ayuda.

>>INSTRUCTOR

Empiezo por el final..... *"Me alegra mucho que todos tengáis tanta claridad con vuestro trabajo y os deseo mucho éxito. Yo espero pronto tenerla con el mío"* En primer lugar tu trabajo tiene tanta claridad como la del resto. ¿Acaso no ves la calidad y el detalle de tu respuesta?

En segundo lugar: NO TE SEPARES....No existe eso como "Vuestro Trabajo" frente a "Mi Trabajo"... esa separatividad misma nos lleva a la idea de que cada uno está solo en este mundo y debe luchar por su cuenta... y no hay ninguna impresión más falsa ni idea más destructiva que esta. Aparentemos o no aparentemos estar juntos, en este grupo o fuera de este grupo, siempre el trabajo es conjunto porque "No estamos aprendiendo a practicar la hermandad, sino que "YA SOMOS y hemos SIDO siempre hermanos, y estamos aprendiendo a verlo para practicarlo.

Siempre se trata de nuestro trabajo... y en este grupo/curso estamos aprendiendo junto con las lecciones, lo importante que es avanzar bajo una misma conciencia grupal. Se trata entonces de NUESTRO-TRABAJO, y nuestro trabajo se compone de todas las experiencias vitales, de todas las preguntas, respuestas, entendimientos y despertares de todos los miembros del grupo.

Tu claridad es la nuestra, y tu oscuridad es la nuestra, y tus dudas deben ser resueltas por todos, al igual que las lágrimas de algunos deben ser

enjugadas por todos, y las fuerzas y agradecimientos de otros deben servir de abono a todos nuestros huertos y las malas hierbas de todos deben ser tratadas con el amor grupal, porque nuestros jardines forman parte de un mismo jardín comunitario...

No te separes del grupo, ni de tu pareja, ni de tus amigos y enemigos, ni de tu entorno... Tampoco te separes de ti mismo (alma-personalidad). No hagas crecer aún más el vacío... porque ese vacío es una mentira que lo único que hace es aumentar nuestro orgullo y soberbia... esa misma que nos puede llevar a la inutilidad y al sinsentido. Ese movimiento de separación es justo todo lo contrario del AMOR del que hablamos, que todo lo une, lo pone en correspondencia, que ordena el caos y ofrece un sentido a cada realidad existente. Amar verdaderamente no es poseer, sino comprender, aceptar, permitir y ayudar a los otros a ser lo que quieran ser. Esto nos debería llevar a la completa integración en cualquier lugar y en cualquier situación, cuando hayamos aprendido a no rechazar a nadie ni a nada... Esta es la máxima expresión del amor que podemos alcanzar...
SER PARTE DE TODO.

Aprendemos por experiencia a movernos por el camino del medio entre los pares de opuestos. Es allí donde más aplomo y serenidad se necesita, pero es donde se equilibra la balanza. Ni te debes meter dentro de ti mismo rechazando todo lo que hay alrededor de ti, ni te debes volcar completamente sobre el entorno buscando la seguridad perdida, rechazándote y renegando de ti mismo al mismo tiempo. Ni te sobrevalores, ni te minusvalores... No fluctúes entre los opuestos de forma tan intensa, porque en cualquiera de los dos polos, el amor verdadero no puede fluir. Nuestro verdadero valor es aquel que nos permite valer tanto como aquel con quien nos relacionamos en cada momento, ni más, ni menos. De esta manera equilibramos la balanza a cada momento y podemos establecer la relación correcta de hermandad. Algún día llegaremos a hacerlo, pero solo si aprendemos a renunciar a tiempo a la

mentira de la separación y del individualismo, de la culpabilidad y de la infravaloración. Eso que llamamos mal, y que no es más que inconsciencia, lleva por bandera la separación, la crítica, la culpa y la decepción. Eso que llamamos la luz de la verdad, lleva por bandera la unión, la aceptación, el perdón, la fortaleza de la aspiración al ideal.

Dispones de la luz necesaria del grupo (que de la que participa tu propia luz) para aplicar las cuotas necesarias de solidaridad y comprensión en todas las situaciones que necesitas vivir en este momento.

No es que te acompañemos ahora, sino que siempre has sido acompañado (reflexiona), y ahora estás más cerca de comprenderlo gracias a este maravilloso grupo con el que compartes tus experiencias. Todos ellos te reflejan lo que necesitas y tú les reflejas lo que necesitan.

CRM-----

He escrito una respuesta a esta lección de casi 2 folios y se me ha borrado... Casi lloro al darme cuenta. Afortunadamente a penas me costó tan solo unos minutos para aceptarlo. Al escribirlo sentía que algo muy dentro y muy profundo estaba sanando. Algo muy hermoso. Recuerdo algo así como...Mientras escribía me estaba dando cuenta de cosas importantes en mi ser en relación con mi madre. Creo que apareció perdón, amor y comprensión hacia esa hermana maravillosa que es mi madre. Creo que pude contactar con las malas hierbas de mi madre desde el amor. La exigencia de que mi madre sea un jardín perfecto va cayendo poco a poco. Voy "separándome" de ella y su historia para poder colocarme a su lado. Quiero estar junto a ella y bendigo que ella siga a mi lado.

He compartido y vivido con ella y sus malas hierbas y hasta hace francamente poco no he sabido relacionarme con sus malas hierbas y con las mías.... Creo que a medida que sé relacionarme con las mías propias, estoy pudiendo convivir con las suyas... Esta lección me ayudó a dar un paso más en relación con mi madre.

Perdí el texto y voy a ver que me sale ahora de nuevo.... La lección nuevamente me ha encantado.

Reconozco en mí todas las malas hierbas que se nombran en el texto y alguna otra más que no se nombra como son la envidia, ira, soberbia...etc. Creo que estoy teniendo una nueva oportunidad de escribir sobre esto y ahora me encuentro en un sentir mucho menos plácido que la vez anterior. Creo que este tema es necesario reescribirlo por mi parte ya que puede que haya cosas importantes para mí aquí.

Me dijeron muchas veces cosas muy feas de escuchar y viví cosas muy feas de vivir y quizá tuvo su sentido vivirlas y escucharlas. Me hizo mucho daño, pero también me ha ayudado mucho en la vida. Siento que en la resolución de todo aquello se ha sustentado mi crecimiento y evolución. A medida que he ido evolucionando veo todo aquello con cierta gratitud. Esto es honesto. Y siento pudor al compartirlo... pero lo hago reconstruyendo el pensamiento base que es “es horrible ser como eras” por “es, simplemente es, ni horrible ni hermoso, simplemente ha sido en tu vida y yo no lo juzgo, lo respeto y elijo amarlo”

Reconozco en mí y en otras personas también el hecho de que las malas hierbas durante mucho tiempo son inconscientes y tardan en emerger. Por ello, he podido ver con claridad que en ocasiones puede tardar años en emerger una mala hierba. No dudo ahora, que puedan tardar vidas enteras...

Recuerdo cuando tenía 19 años que alguien me habló de mi propia agresividad. En aquella época yo me quedaba estupefacta al escuchar a esta compañera sobre que yo era una chica agresiva. Tanto me impactó que quise preguntarle a más gente y todos ellos, me confirmaban este hecho. ¡Yo no era capaz de verlo! Tanto me alucinó esto de no ver algo que los demás ven que hasta hice rituales para aflorar a mi consciencia mi

agresividad. Decía mi ritual... “quiero explorar la agresividad que hay en mi”. Años después era absolutamente consciente de mi agresividad, y no solo eso, sino que tuve que trabajarla muchísimo para poder dar respuestas a problemas que estaba teniendo y que yo no veía hasta qué punto los estaba creando yo. Aún sigo trabajándomelo, aunque veo que ahora las cosas son más tranquilas y cada vez está menos presente.

También recuerdo a alguno de mis terapeutas hablándome de la envidia como una mala hierba arraigada en mi persona, De igual manera, al principio no lo veía y poco a poco ha ido emergiendo hasta verlo con mucha claridad. Todo esto ha sido un proceso de años.

Verlo y hacerme cargo de ello ha supuesto mucho coraje y entereza para afrontar los momentos en los que volvía a encontrarme en contacto con la mala hierba.

A veces parecía que estaba resuelto pero otras veces, me vuelvo a encontrar en ello y ahí, ahí es donde yo aplico la entereza diciéndome “aquí estás, esto es lo que hay, ama esto que hay en ti, compréndelo pues en definitiva te estás amando a ti”. Esto no significa dejarlo estar desde la autocomplacencia, sino que me aporta amor a ese pelotazo aparentemente desagradable. Claramente me gusta verme en aquellas dimensiones en las que contacto con aquello que es el ideal de mí misma, pero... no siempre es así.

Al principio me sentía culpable por tener esas malas hierbas y me escondía, me apartaba, me estigmatizaba, me castigaba, ahora, me permito tenerlas. La culpa está mucho menos alimentada. Respiro eso que siento, trato de ver el pensamiento que lo genera y cuando no consigo dar con ello, simplemente lo amo y permito que fluya con toda mi consciencia puesta en ello y respirando.

Antes, cuando contactaba con una mala hierba trataba de despistarme, hacer cosas, escuchar música, llamar a un amigo para distraerme. Ahora, cuando la toco, me quedo quietecita, medito con ello y permito estar en contacto con la mala hierba. En ocasiones he tenido que irme a la cama pues me ha parado de golpe. Esto me ha hecho crecer. Lo sé, aunque no sé explicar cómo se ha sucedido.

Es cierto que la voluntad y amor me está funcionando. Como os cuento no sé muy bien cómo lo hago, pero es algo relacionado con el amor a mí misma y la aceptación de mi “sombra”.

Quiero comprender que eso está en mi para algo y por algo y que no soy ni víctima de ello ni verdugo por ello. Es más, en mis últimas meditaciones empiezo a experimentar muy sutilmente algo así como “esto no es solo mío... le corresponde a nuestra especie desde el comienzo de los tiempos”.

Hace poco escuché a un psiquiatra investigador diciendo “el inconsciente no es individual” y esto quedó presente en mi mente de manera muy potente durante meses.... Eso que él decía se correspondía con esto que yo he sentido en ocasiones...

Este texto es muy diferente a lo que escribí en un principio.... Realmente diferente....

Y ahora, parece que este curso es precisamente lo que necesitaba... Pues hay muchas cosas que están cambiando....

Respecto al ideal o plan... claramente quiero ser un radiante centro de Amor, Luz y Belleza.

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente le pones palabras a situaciones y experiencias tan comunes a todos nosotros...que las sentimos como propias... aunque esto

también provenga de que realmente se mueve un flujo de pensamiento y sentimiento grupal que todos experimentamos al mismo tiempo.

No dudéis nunca de que, si algo tiene que reescribirse, hay una necesidad en ello... nunca una casualidad del destino. No podéis imaginar cuantas veces me ha pasado a mí esto.

No puedo añadir mucho a tu grandísima experiencia en este momento tan especial para ti, y tan valiosa para el grupo entero, donde parece que se juntan muchos caminos diferentes, en un punto o estado de conciencia integrador. Esto sucede en ti a nivel individual y en el grupo a nivel grupal. Parece que la lección está aprendida en parte en el pasado y terminando de cerrarse en este momento, debido a la claridad de la visión.

Quiero destacar este párrafo revelador "*esto no es solo mío... le corresponde a nuestra especie desde el comienzo de los tiempos*" No sea que caigamos en el "pecado inconsciente y habitual" de pensar que cada uno lleva su karma individual... como quien lleva su cuerpo individual. Cualquier percepción individual de nosotros o de lo que llevamos o de lo que nos corresponde, no es más que una experiencia producida por la experimentación objetiva de la realidad, mientras que la percepción unitaria es el resultado de la experimentación subjetiva de la realidad... Y comprendemos que lo subjetivo es esencial mientras lo objetivo es aparente. El alma es subjetiva y su forma personal e individual es objetiva. Y aun así para la conciencia mayor del ser dentro del que vivimos y tenemos nuestra existencia formando parte de él, cada uno de nuestros cuerpos individuales no deja de ser parte integral de un único cuerpo objetivo. Por eso para ese ser el karma es uno, y se distribuye a lo largo de su organismo, dirigiéndose a las partes que lo está requiriendo como una necesidad...

Y finalizo estableciendo la relación entre algunas de tus partes escritas:

Causa: *"Respecto al ideal o plan... claramente quiero ser un radiante centro de Amor, Luz y Belleza."* Efecto: *"Pues hay muchas cosas que están cambiando"*

JSDG-----

Este tema me resulta muy inspirador y resuena conmigo en esta etapa de mi vida. En mi caso ha aflorado hace poco una mala hierba que yo creía que había transmutado pero mi situación actual me está haciendo ver que no lo he resuelto. Es una situación de dependencia emocional con una persona que sé que no es adecuada para mí en este momento de mi vida porque me perjudicaría en mi camino. A pesar de saber esto conscientemente hay una parte de mí que no consigue desapegarse emocionalmente. Por mucho que yo ponga toda mi voluntad e intención en ello. Yo he decidido y le he hecho saber que no quiero compartir mi vida con ella, y así está sucediendo. En eso sí he conseguido aplicar mi voluntad. Pero lo que no consigo erradicar es el vínculo emocional, que sigue vigente a pesar de mis esfuerzos. Reconozco que es un patrón inconsciente que me lleva a buscar parejas no adecuadas; también sé que tiene que ver con mi infancia; con que tengo algo que resolver con mi padre y hasta que no lo resuelva seguiré buscando parejas similares a él.

Hasta ahora he conseguido dirigir conscientemente mis actos por el camino que yo elijo; pero las emociones van por otro lado. Es como si mi inconsciente fuese a su bola e ignorase totalmente a mi parte consciente, y así sigue manifestándose a través de mis emociones sin que yo pueda dirigirlo a voluntad.

Me gustaría saber cómo resolverlo porque con la voluntad no ha sido suficiente. Esta es la semilla que permanecía latente en mi interior y como hasta hace poco no ha salido a la luz yo pensaba que había sido erradicada, hasta que aparecieron las condiciones adecuadas para su manifestación. Agradezco que así haya sucedido porque en caso contrario no la hubiese reconocido.

>>INSTRUCTOR

Aunque la dependencia emocional no puede ser considerada una mala hierba, ni tampoco en este momento sería posible utilizar la voluntad creativa, si antes no hemos aprendido a polarizarnos mentalmente y a construir formas mentales y vitalizarlas, sí que podemos utilizar los ejercicios de esta lección sobre la situación de dependencia, y de este modo podríamos conseguir algún tipo de resultado.

Es fundamental en primer lugar visualizar el jardín que queremos para nosotros (el plan). Nos concentramos en este plan. Luego observamos como esa situación de dependencia se convierte en un impedimento para alcanzar o realizar dicho plan. Relacionamos conscientemente y mediante comprensión el plan con la situación, hasta que todo nuestro vehículo (incluidas las emociones) reconocen que la dirección principal hacia la que enfocarse (deseo convertido en aspiración) se dirigen hacia el plan. Entonces aplicando amor que no es más que comprensión, el mecanismo que se encuentra atado a esa dependencia comienza lentamente a soltarse, puesto que ya no sirve, puesto que hasta el mismo deseo comienza a dirigirse hacia otro lugar... Esta es la forma recomendada en este momento... pero para conseguirlo, el plan debe ser aceptado completamente por el vehículo emocional principalmente. Si no se convence de esto a la "conciencia emocional", esta seguirá fijada en la situación de dependencia y no se podrá hacer nada hasta lograr ese convencimiento. Desde luego que luchar contra ello es lo peor que se puede intentar hacer. El uso de la voluntad no significa en absoluto "luchar contra" lo que no se quiere, sino todo lo contrario: "luchar a favor" o empujar y dirigirse hacia lo nuevo que se ha decidido voluntaria y conscientemente.

RQRT-----

Entonces, a ver si me ha quedado claro. Después de reconocer las malas

hierbas el siguiente paso es comprender que no hay nada de malo en ellas y proyectar Amor Divino a través de la voluntad. Pero eso exactamente ¿cómo se hace? ¿Se hace a través de la meditación?

Yo tengo muchas malas hierbas que quitar, pero iré una a una porque igual si me emociono no las arranco de raíz. Creo que actualmente mis malas hierbas más visibles (o que más veo yo) son el orgullo, la crítica y el prejuicio, aunque no sé si son las que tengo que trabajar por ser las más fuertes. Supongo que hay que trabajarlas en los momentos de calma de esa mala hierba, y me explico. Cuando salen a la luz las malas hierbas con ciertas situaciones no es el momento adecuado para proyectar Amor porque quizá no salga. Pero después del auge de la mala hierba si convendrá reflexionar sobre el porqué de esa reacción, comprenderla y amarla como parte de mí que es.

Nos espera un trabajo duro y bonito a la vez, pero lo importante es querer hacerlo, ¡y yo quiero! Prácticamente son dudas, no me sale más esta semana.

>>INSTRUCTOR

La pregunta que haces es en cierto modo similar a las dudas que expresaba otro compañero. ¿Cómo se hace? Vamos a tener que trabajar paso a paso y las técnicas van a poder ser utilizadas de acuerdo con el grado de comprensión profunda que vayamos alcanzando.

Voy a volver a replantear la respuesta dada a JSDG de una forma más profunda.

Voluntad divina significa que debemos haber creado mentalmente un plan de acuerdo con un ideal (en la lección este plan es la idea perfecta de nuestro jardín). Y este ideal debe convertirse en el verdadero motor de nuestra vida. A lo largo de esta serie de cursos, el ideal se va a ir

construyendo y afianzando.... esto no puede hacerse de un día para otro. De alguna manera el ideal tiene que ver con nuestra comprensión de que somos un Alma encarnada, y el sentido de nuestra vida es poner esta vida que vivimos y este instrumento que utilizamos al servicio del Alma. Según aumentamos este foco en nuestra conciencia, más allá de los deseos o intereses momentáneos, y aprendemos a ver y a reconocer, nuestra vida va cambiando de rumbo y dirigiéndose hacia ese ideal, en esa nueva dirección. Este cambio se va realizando a la velocidad del cambio de la conciencia de cada aspirante, pero en cualquier caso es un cambio, a la larga, radical y absoluto, aunque a corto plazo se va realizando sin que la persona se vaya dando demasiada cuenta de ello. Si la persona o aspirante desea realizar cambios en su persona, pero no ha establecido previamente una idea y un plan suficientemente grandes y motivadores, que justifiquen estos cambios, los cambios no se realizarán por mucho que lo desee, porque estará intentando modificar patrones de conducta inconscientes muy profundos sin la herramienta necesaria.

Al establecer un nuevo Plan de acción y dirigirse hacia él se produce algo muy importante que hay que comprender. Todas estas "malas hierbas" emergen de la profundidad del suelo (inconsciente) y salen a la luz... y una vez que salen a la Luz es cuando pueden ser reconocidas, comprendidas y evaluadas con comprensión respecto al plan y entonces pueden ser fácilmente extraídas sin dolor y sin oposición.

¿Cuál ha sido la herramienta que saca lo inconsciente al consciente?: La nueva forma de vivir (de acuerdo con ese ideal o plan) que estamos comenzando a practicar. ATENCION. No se trata de la forma de vivir intelectualmente que nos gustaría, sino la verdadera forma de vivir, de pensar y de actuar que verdaderamente ponemos en práctica. Por eso hacemos tanto hincapié en la práctica del ideal, porque es la única forma de que esto sea realizado.

¿Y por qué esta forma de vivir va a sacar todo eso a la luz? Pues muy fácil, porque eso que saldrán son todas las resistencias adquiridas en el pasado, que se opondrán a esa nueva forma de vida, porque fueron creadas para mantener viva una forma de existencia antigua basada en otros ideales, principios y necesidades.... ¿Podéis comprender que esto es una ley absolutamente coherente?

¿Cómo aplicar voluntad divina? Construyendo, visualizando, enfocando y practicando un ideal.

¿Cómo aplicar amor divino? Una vez que la práctica de esta ideal saca las resistencias a la luz, estas resistencias se pueden ver, y comprender y evaluar (esto es amor divino porque el amor en la mente es comprensión). Entonces con amor divino, estas malas hierbas son extraídas de nuestro inconsciente al mismo tiempo que unos nuevos mecanismos basados en la comprensión y entendimiento comienzan a sustituir a los viejos patrones. Estos nuevos patrones de conducta, según descienden nuevamente hacia el inconsciente nos ayudan a caminar hacia el ideal cada vez con menor resistencia... hasta que alcancemos a realizar ese ideal.

Si se comprende en toda su dimensión todo esto que acabo de explicar, se habrá visto que no es fácil, ni es inmediato, y que requiere de un largo proceso que deber ser realizado paso a paso. Primero porque hay que ir creando y creyendo en el Plan y al mismo tiempo comenzar a practicarlo... y esto requiere ya de por sí mucho tiempo... Esto es en resumen lo que se va a experimentar a lo largo del sendero de iniciación hasta alcanzarla (alcanzar el siguiente grado de realización).

Primero, debemos tener una idea muy abstracta y profunda del ideal. Normalmente en las personas esto se manifiesta como una profunda aspiración al bien, al bien de todos, al bien del mundo por encima incluso

que del bien personal. Quien no ha llegado a este punto, no puede continuar adelante todavía.

Después, esta idea abstracta tiene que convertirse en una forma de vivir y de practicar. En general estas personas buscan alguna actividad de servicio a otros. Esto suele realizarse a través de profesiones de servicio, o de enseñanza.

Más adelante, la persona comprende que el servicio personal se convierte en una limitación, porque su aspiración ha aumentado tanto en el proceso, que entiende y quiere realizar un mayor servicio. Entonces, poco a poco va pasando del servicio personal y a unos pocos hacia el servicio general que cada vez alcanza a mayor número. Esto es un paso progresivo que viene de modo natural, y no se puede forzar, a no ser que la persona tenga ambiciones personales que quiera satisfacer a través de esto. Por eso el control de la correcta motivación y la ambición son fundamentales en el sendero, y se requiere neutralizarlas con inofensividad y altruismo. No hay otra forma.

Después el ideal es visualizado con mucha más claridad y lleva a la persona a una práctica espiritual cada vez más intensa. Se da cuenta de que para poder servir a más y mejor, necesita perfeccionar toda su personalidad entera, y se dedica a esto durante mucho tiempo, como un paso previo a una actividad de servicio mayor. Esto puede practicarse en situaciones de aislamiento parcial o completa, o se puede realizar en paralelo con la vida cotidiana tal y como estamos intentando realizar nosotros. Esta es la etapa de aspiración que llevará a la siguiente del discipulado.

No es necesario continuar más adelante. Con esta secuencia podemos ver que en cada paso hay una percepción y comprensión distinta y evolucionada del mismo ideal, y al mismo tiempo que en cada etapa, la práctica del ideal, tal y como se ve, es lo que trae las experiencias necesarias y saca a la luz las

resistencias adecuadas y correspondientes a esa práctica. La idea del ideal va evolucionando de acuerdo con la experiencia, y los cambios en la forma de pensar, de sentir y de actuar van cambiando también de acuerdo con esta experiencia.

Las hierbas que ahora vemos son las que podemos ver de acuerdo con los ideales que cada uno está intentando practicar. Las que no han salido, no podrán salir hasta que sea el momento adecuado. Pero si el ideal no es suficientemente fuerte, no podremos darles el amor que necesitan (comprensión) para que puedan ser sustituidas. Por tanto, el paso más importante es enfocar el ideal y practicarlo una y otra vez, cada vez con más intensidad, lo que extraerá más y más estas hierbas a nuestra conciencia.

En la lección se dice que no podemos dejar crecer las hierbas demasiado. Esto quiere decir que debemos aplicar la comprensión y cada situación o resistencia al plan, una y otra vez. Que no podemos dejar para más tarde esto mientras que nos complacemos dejando que estas hierbas sigan acompañando nuestra práctica. Mientras estas hierbas estén ahí, creciendo, serán una verdadera resistencia hacia el plan, así que debemos aplicar sucesivamente voluntad y amor y voluntad y amor y así en espirales sucesivas de crecimiento.

¿Para qué nos sirve la meditación? ¿Para qué utilizamos el pensamiento semilla? Para reforzar el plan en la mente. Porque es en la mente donde debe ser creado y formalizado... así lentamente, este plan descenderá desde el plano mental al astral y al físico convirtiéndose en algún tipo de acción o actuación o experiencia. Entonces por una parte nos dedicamos a fortalecer el plan en meditación y por otra nos dedicamos a hacerlo real y experimentarlo en la vida diaria, lo que nos traerá las resistencias necesarias para poder trascenderlas.

Técnicas más concretas podrán ser enseñadas y practicadas en el futuro, porque en la actualidad todavía no pueden ser ni entendidas ni aplicadas.

RYCR-----

Las malas hiervas en mi vida son las que me han frenado en mi proceso personal para poder tener una mayor conexión con mi espíritu, se podría decir que sería las actitudes que me condicionan de forma que mi ego siga teniendo su poder, entre esas malas hiervas se encuentra mi falta de humildad en algunos momentos, haciendo que crea que puedo saber mejor que la otra persona lo que es más adecuado o menos en determinadas situaciones, la falta de paciencia cuando alguien no entiende o no hace las cosas al ritmo que a mí me parece correcto, el enfado que me puede producir la falta de justicia o la falsedad de los demás cuando no pueden ver sus errores y los intentan justificar, llevándome al juicio de ese hecho o persona.

Creo que en este momento esto es lo más relevante en mis malas hiervas, y lo interesante es que pueda ser consciente de ello cuando me ocurre, porque sé que es la forma que voy a tener de poder seguir evolucionando, para ir liberándome de esos condicionantes, sobre todo no haciéndolos míos sino observándolos cuando aparecen, aceptándolos para que pueda ir des identificándome de ellos.

Mi objetivo es poder verme en un equilibrio ante las situaciones externas sin tener que "entrar al trapo" emocionalmente hablando, para poder sentirme en una mayor conexión con mi Ser, dándome cuenta de que al final todo esto es una gran obra de teatro y lo único que estamos haciendo es llevar a cabo un personaje, pero saber que ese "personaje" no es mi auténtica esencia.

>>INSTRUCTOR

Como bien dices solo cuando aparecen esas hierbas ante nosotros podemos

darnos cuenta de ello y eso es lo que nos permite cambiarlas y seguir evolucionando hacia adelante.

Además, siempre que observemos desde una posición más esencial (desde el Alma) podremos darnos cuenta de esto que dices: *"al final todo esto es una gran obra de teatro y lo único que estamos haciendo es llevar a cabo un personaje, pero saber que ese "personaje" no es mi auténtica esencia. "... el personaje es la personalidad y la esencia es el alma.*

BNSZ-----

Lo que más me tocado de la lección es el ser capaz de aplicar amor a lo aparentemente malo, a esas malas hierbas que tengo, porque para mí esto ha sido durante gran parte de mi vida, un auténtico problema. Sólo cuando me empiezo a dar cuenta (me hago consciente), que realmente no hay nada malo en mí, que todo es correcto, ¡que la aparente maldad viene de mis creencias por la educación o adiestramiento recibido! Siento que esas malas hierbas aparecen para mi crecimiento personal y en la medida en que las puedo quitar aceptándolas y dándoles gracias por aparecer en mi vida, mi jardín podrá crecer cada día más y mejor, en calidad y cantidad haciéndome un jardinero amoroso y primoroso

>>INSTRUCTOR

¡Que todos nosotros podamos convertirnos en *"un jardinero amoroso y primoroso"*

PREGUNTAS Y DUDAS

DRSR-----

Hola... Profesor quisiera saber por ejemplo... Yo siento mucha culpa, por cosas muy pequeñas incluso y no he podido comprender por qué. Sí yo, lo quiero eliminar ¿cómo puedo hacer ese proceso para transmutarla con el amor y la voluntad? Y así con las otras mala hierbas.

>>INSTRUCTOR

Respecto a las malas hierbas, te recomiendo que estudies con detenimiento la lección, y medites sobre esos conceptos para que la luz de la intuición pueda traerte nuevas comprensiones, pero sin olvidar al mismo tiempo practicar y practicar... reconociendo esas malas hierbas... entendiendo el sentido que tuvieron esas malas hierbas... agradeciendo todas las cosas buenas que ellas trajeron a la luz...creando en tu mente un nuevo modelo de jardín para ser realizado (un nuevo modo de conducta)... y después pide a cada una de esas hierbas (con sumo amor) que pongan su vida y su energía a disposición de ese jardín y convirtiendo sus propias formas anticuadas en esas nuevas formas brillantes e imperecederas. Recordad que de los vicios más profundos provendrán las más grandes virtudes... la energía vital es la misma...lo que tenemos que cambiar es la polaridad... y para eso necesitamos voluntad (impulso) para crear y para creer y amor (magnetismo) para invertir la polaridad y transmutar...

Respecto a la culpa, solo puedo decirte que la culpa suele provenir de una falta de aceptación propia y esta falta de aceptación suele estar relacionada con un gran orgullo que habitualmente es la mala hierba a partir de la que se manifiesta la culpa. Ese orgullo hace que la persona se considere perfecta, y por tanto no acepte en si misma (ni en los demás por reflejo) cualquier forma de imperfección o de fallo o de falta etc... En este caso la herramienta utilizada es el juicio y la crítica... constantemente... sobre todas las cosas...y detrás de ello hay un constante mensaje de "quiero ser

perfecto" y una constante decepción de "no puedo llegar a ser perfecto"... que normalmente se justifica en lo imperfecto que son los otros y en lo imperfecto que es el mundo.

La comprensión a alcanzar es que la forma no es perfecta, sino que se encuentra en un largo proceso de evolución para llegar a ser perfecta en algún tiempo futuro. Nuestras formas no son perfectas, ni nuestras ideas, ni nuestros sentimientos, ni siquiera nuestras creencias actuales. Todas ellas evolucionan desde un pasado remoto y oscuro hacia un futuro luminoso. Sin embargo, hay una verdad incorporada y no comprendida dentro del orgullo...El ser consciente y encarnante en sí mismo es perfecto (y esto lo sabe internamente) pero al estar identificado con la forma o el ropaje que utiliza (pensamiento), cree que esa forma también debe ser perfecta... y lo será. pero no lo es....

Es la fuerza de esta voluntad al bien y a la perfección la que hace que todo evolucione... y sin embargo se manifiesta como orgullo porque todavía... no entiende.

Ahora utilizaremos esa fuerza y esa voluntad al bien de una forma positiva en lugar de negativa y actuaremos como un Padre/Madre amoroso y comprensivo en lugar de impositivo y tirano. Permitamos y mirémonos a nosotros mismos como un pequeño recién-nacido aprendiendo a andar (nuestra forma es como nuestro hijo). Amemos a este hijo recién nacido a pesar de todas sus incapacidades actuales, a pesar de su falta de control, de su inconsciencia, de su impulsividad...Amémosle y perdonemos todas sus faltas actuales "entendiendo" que cuando ese niño se convierta en adulto alcanzará la madurez y el control necesario para manifestarse como un nuevo "Padre/Madre". Ayudémosle a convertirse en eso... pero sin imponerlo mientras todavía siga siendo un niño, porque eso no es posible...

La palabra clave es AMOR. Ámate a ti misma y perdónate porque todavía sigues teniendo la forma de una niña (donde habita un espíritu inmortal). Mirando con los ojos del "Amor", comprenderás todas las deficiencias y las respetarás, allí donde ellas estuviesen (en ti y en los otros). Así

permitirás que la evolución continúe su curso natural, mientras tu misma (tu espíritu) sigues impulsando y dirigiendo esta evolución (tu forma actual), desde dentro, en perfecta comprensión del Plan...

VIII
EL EFECTO DEL SONIDO
Y LA VOZ

El Habla

El habla es una herramienta muy importante para el hombre, que le permite comunicar sus pensamientos y sentimientos a los demás. Mediante la comunicación ciertas relaciones se establecen y evolucionan hasta que eventualmente se realiza la relación de hermandad. Aquí podemos percibir el significado de la Hermandad desde una perspectiva mental en lugar de emocional, tal y como se vio en la lección anterior. La Hermandad solo puede ser realizada cuando la comunicación haya evolucionado hasta un nivel donde todos los hombres se encuentren conectados. La experiencia de la hermandad es la experiencia de la Comunión.

Cuando hablamos estamos realizando de alguna manera el propósito divino para la humanidad. Estamos estableciendo un vínculo y permitiendo que la verdadera comunicación pueda ser realizada.

El habla juega otro papel muy importante en la vida del hombre que apenas reconoce, aunque el mundo es más consciente del poder de las palabras que nunca antes. Hoy en día podemos reconocer el gran avance de las comunicaciones con la Informática, internet, la telefonía móvil, las redes sociales, el correo electrónico etc. Jamás el mundo ha estado tan unido como hasta ahora, tanto desde el punto de vista de las infraestructuras como de la comunicación, y sin embargo el hombre medio es muy inconsciente del efecto que tiene su habla, del propósito y los efectos que tiene al hablar. El habla es una herramienta que puede usarse para producir una manifestación. Esto lo podemos ver reflejado en el conocimiento adquirido por las empresas publicitarias, que utilizan este poder con plena conciencia. La oratoria y el discurso político también toman relevancia desde el punto de vista del uso del habla para crear efectos deseados y concretos en el entorno.

El habla cristaliza un pensamiento o sentimiento en una forma concreta estableciendo una vibración en el plano físico de la sustancia que la atrae hacia una manifestación. Nosotros construimos la realidad con nuestros pensamientos, y el habla nos es más que una forma de materializar los pensamientos en el mundo físico, a través de una vibración sonora que puede ser percibida con nuestros oídos. Aquí podemos ver como se ha transferido energía mental en energía física. Detrás de cada palabra hay una idea o pensamiento no revelado, y esta idea está intentando tomar forma en una palabra o secuencia de palabras.

Podemos entender que la idea tiene el poder magnético de atraer hacia si la sustancia necesaria para construir una forma verbal, pensada primero y después expresada visualmente como forma escrita o emitida como sonido.

Influencia del habla

Cada palabra funciona como una orden. Imaginaros que hay algo que está esperando vuestras órdenes para actuar y vosotros le decís paso a paso lo que tiene que hacer. Un mecanismo como un ordenador hace esto. Necesita una secuencia de órdenes para actuar. Y esta secuencia de ordenes es un programa que contiene palabras una detrás de otra que reflejan una idea con una intención o propósito. Reflexionar sobre esto.

Aun cuando el habla evoluciona como resultado de un estado de conciencia y es por tanto un efecto, sin embargo, se convierte a su vez en causa y produce una evolución de la conciencia como efecto. ¿Qué significa esto? Que la conciencia utiliza el lenguaje como herramienta de comunicación con propósito de aumentar su experiencia consciente, y para ello construye y hace evolucionar el lenguaje, como se haría con cualquier herramienta construida para una finalidad determinada. Aquí podemos ver claramente a la Conciencia como causa del lenguaje. Sin embargo, el lenguaje como herramienta, al evolucionar, transfiere a la Conciencia nuevas formas de

experiencia, y me estoy refiriendo a los significados, y esta experiencia, al impactar en la conciencia cambia también su estado. Desde esta perspectiva podemos también entender que el propio lenguaje se convierte en causa de un proceso de expansión de conciencia. Así conciencia y lenguaje evolucionan a la par, creciendo en paralelo.

Por ejemplo, consideremos al hombre cuando su estado de conciencia era tal que se reconoció por primera vez el concepto de una necesidad. Experimentó una sensación de carencia, y acuñó un sonido equivalente a nuestra palabra 'necesidad'. Digamos que lo que quería era comida. Era consciente del hambre, estaba descontento y como resultado buscó comida. Eventualmente su búsqueda le llevó a la comida y a la satisfacción. Dejó de ser consciente de la carencia.

Después de muchas repeticiones de esta experiencia, el hombre se hizo consciente de otra necesidad, la de compañía. Se dispuso a buscarla y la encontró y la hizo crecer, y siguió con nuevas necesidades hasta que eventualmente, muchos siglos después, el hombre se irguió ante el umbral de una nueva necesidad, la del Alma. Necesitaba llenarse a sí mismo con este ideal, y de esta manera su necesidad se convirtió en algo nuevo, una aspiración. El estado de conciencia que acuñó la palabra necesidad se expandió y creció mediante la experiencia que ello había producido, hasta que la conciencia fue tal que dejó de pensar en términos de necesidad. Aspiró a Dios.

A los estudiantes de metafísica se les enseña a contener sus palabras, y a hablar solo después de un pensamiento cuidadoso, porque las palabras tienen la capacidad de producir los mismos efectos que uno puede no desear. Para quien comienza a trabajar conscientemente en este camino, debe saber cuáles son sus efectos sobre el mundo que le rodea. Por eso tiene que ser consciente de lo que piensa y lo que dice porque conoce los efectos

reales que tiene. Esto solo se aprende al observar los efectos en la práctica más que en la teoría.

Afirmaciones

Por ejemplo, si un hombre declara una y otra vez "Yo soy pobre y necesito más dinero", está creando sin darse cuenta la pobreza en la que vive mediante sus palabras. Y cómo podría ser de otra manera si afirma enfáticamente "Yo soy muy pobre". Toda la naturaleza conspira para llevar sus palabras a la manifestación. Aunque parezca una banalidad, la naturaleza no interpreta la instrucción, sino que la realiza. La instrucción que está diciendo "Soy pobre" y entonces el mecanismo hace que esto se manifieste como una realidad para esa conciencia. Cuando uno afirma una necesidad, está creando o manifestando esa realidad. Se debe afirmar siempre aquello que se quiere experimentar, como por ejemplo decir "Soy rico", y entonces esto se proyecta como una realidad consciente y la persona se siente rico. Sin embargo, si decís "Quiero ser rico" estás enfatizando la necesidad de ser rico, y por tanto se manifestará el estado en el cual sigues necesitando ser rico.

Las palabras "Yo soy" son una afirmación de tu autoridad en el mundo en el que vives. Ya hemos visto que creamos ese mundo con nuestros pensamientos y emociones.

Cuando decimos "Yo soy", estamos afirmando nuestra maestría aquí, y lo que quiera que siga a esas palabras es una proclamación de lo que con seguridad llegará a ser. Por ello decir "Yo soy pobre" o "Yo estoy enfermo" asegura la manifestación continua de tu pobreza o tu enfermedad. Tal es la Ley.

A partir de los esfuerzos del hombre para modelar los sonidos que más claramente describen sus pensamientos, muchos lenguajes han

evolucionado. El ser humano usa muchas palabras para describir los diferentes matices de sus pensamientos o sentimientos, la cualidad tonal de un sentimiento, etc. ¿Te sorprendería saber que el ser humano, con toda su capacidad creativa, nunca ha creado una palabra que representará exacta y perfectamente ninguno de sus pensamientos?

Esto es así, por ello el hombre continúa en la búsqueda de mejores métodos de comunicación, de nuevas y más descriptivas palabras.

La palabra creadora

Existe una palabra que expresa perfectamente el verdadero Yo, el Alma de todo lo que vive. Esa palabra, pronunciada con entendimiento, produce un sonido que es creativo. Creará la forma, mediante el control de la vibración de la sustancia, en la que un pensamiento se manifestará, dándole así una envoltura apropiada.

Esa palabra es muy simple, estando compuesta de solo dos letras: OM.

PRÁCTICA SEMANAL

Haz lo siguiente, diariamente, durante la siguiente semana: Concéntrate e identifícate durante unos instantes con el siguiente pensamiento: “Yo soy un Alma Consciente Encarnada”. Luego haz sonar el OM, cantándolo en el tono que parezca más natural.

EXPERIENCIAS SEMANALES

BRVL-----

Me ha gustado mucho esta lección y su práctica: tener que cantar OM. La verdad es que pensé que era un ejercicio muy difícil no por su ejecución sino porque no tenía ni idea de lo que podía enseñarme. Me encontraba "desnuda" frente a un ejercicio. Y qué agradable es trabajar sin expectativas, dejando que las cosas ocurran.

Si bien desde que comenzamos este sendero juntos, las sincronicidades se han producido más, o yo he sido más conscientes de ellas, esta semana ha sido espectacular como las conexiones mías se ponían a trabajar sin que yo me diera cuenta de nada y me mostraban la realidad como un todo. A ver, no la realidad total, realidades parciales. Por ejemplo, referido al trabajo, ya no era mi jefa, mis compañeros, yo, mi oficina. Lo he sentido TODO y como un TODO. Cada pieza de ese todo con su sentido individual y completo enlazaba con otra y la otra con la siguiente y esta con la primera. Muy curioso, interesante y grato.

Por otro lado, me ha encantado cantar OM y seguiré haciéndolo. Sentía que era como un diapasón y ese diapasón es el que ha afinado mi vibración para que yo pueda percibir, experimentar, a otro nivel. He comprendido, esta vez intuyo que, de forma más profunda, el significado de que las palabras tienen su propia vibración y me ha llevado a comprender, asimismo, la vibración del YO SOY. Durante muchos años sabía que me faltaba algo por comprender. Y este curso, con vuestra compañía, me está dando la oportunidad, el espacio, para hacerlo.

Somos diapasones. Afinemos nuestro mundo y así, por vibración, todo se afinará a nuestro alrededor. Gracias a todos, de forma individual y como grupo.

>>INSTRUCTOR

Ese diapason que somos es lo que llamamos "Alma".

SLHR-----

La lección de esta semana no me resulta nueva por cuanto que ya había llegado a mí la gran importancia que tienen las palabras en la vida, ya que expresan o, por lo menos, lo intentan, nuestros pensamientos y/o deseos, nuestros estados de ánimo, aparte de su uso necesario en la comunicación diaria para satisfacer nuestras necesidades.

Como "llamadores de deseos o estados", su poder es tan grande, que debemos cuidar con sumo cuidado lo que sale de nuestra boca. Éste es un ejercicio en el que intento aplicarme, lo consigo en parte, porque en muchísimas ocasiones surgen respuestas automáticas y no siempre las deseadas. Si que he verificado a lo largo de la vida su PODER.

Tengo la duda de si las palabras de la mente no expresadas también tienen el mismo efecto, porque a veces se me quedan en el umbral del sonido.

La dicción del OM, la suelo utilizar siempre que me encuentro en una situación de estrés, me suele aportar tranquilidad haciendo de ese momento incontrolado un paréntesis y un retomar de las actividades con más sosiego; la práctica diaria de esta semana junto con la frase del "yo soy..." Me ha traído a la consciencia mi naturaleza, a la vez que me ha hecho sentir muy unida a todos vosotros y a la humanidad.

>>INSTRUCTOR

"Tengo la duda de si las palabras de la mente no expresadas también tienen el mismo efecto,

porque a veces se me quedan en el umbral del sonido." Las palabras no verbalizadas (no tienen efectos directos sobre el mundo físico) pero sí que tienen efectos directos sobre el mundo mental, y al tener consecuencias en el mundo mental, que es el mundo de los arquetipos, también generan efectos "secundarios" en el mundo emocional y físico, porque en este mundo es donde se reflejan esos cambios mentales.

JRRD-----

Con el tema de esta semana ya llevo trabajando algún tiempo, por varias razones. Una, porque tengo algunas dificultades al querer expresarme y tengo que andar pensándome bien cada palabra que voy a decir, para que me entiendan. Dos, porque cada vez más soy totalmente consciente de la fuerza que tienen tanto para construir como para destruir. Estos días al estar de descanso, me han servido como perfecto entrenamiento, al estar sin estrés podía observar mejor mis pensamientos y mis frases...y las de los demás. Por circunstancias de impartir curso, procuraba escoger bien mis palabras por lo dicho, para que me comprendieran y calase en ellos, además algo muy muy relacionado con esta lección.

Por otro lado, pude observar que en momentos de ocio las conversaciones derivaban en críticas destructivas y chismorreos, cayendo en la cuenta del karma que esto genera, callando para no tomar partido. En muchos sitios es deporte nacional, con que facilidad podemos destruir al otro con nuestros comentarios. Me entristece con la alegría que se practica. Con la meditación del "Om", tengo que decir que me da como una calma instantánea, notando una fuerte vibración en la frente y en toda la cabeza por arriba, yo no la había practicado nunca y ahora me divertía mucho haciéndola cada dos por tres, pero sí es cierto la fuerza y confianza que me transmite el YO SOY es algo difícil de explicar. Esta frase viene desde el tema uno y cada vez reconozco mejor su valor, no tiene precio, es para mí un descubrimiento total y la comprensión a muchas cosas.

>>INSTRUCTOR

"el YO SOY es algo difícil de explicar. Esta frase viene desde el tema uno y cada vez reconozco mejor su valor. No tiene precio. Es para mí un descubrimiento total y la comprensión a muchas cosas" Este es el acercamiento a la comprensión de nuestra verdadera identidad espiritual.

DRSR-----

En cuanto al OM fue una lección amena para mi pues hace algo más de un año práctico yoga y siempre practicamos este sonido que como bien dice BRVL parece un diapasón... Es verdaderamente tranquilizador y genera una gran sensación de serenidad... En cuanto a lo que dice JRRD, la crítica es algo más común de lo que creemos y hace parte de las conversaciones de la mayoría de las personas.... ¿En lecciones pasadas se nos decía que no se debe afirmar o defender nada, entonces ¿cuál podría ser la mejor herramienta que utilizar cuando las personas nos invitan a una conversación y todo el tiempo están criticando?

>>INSTRUCTOR

"¿cuál podría ser la mejor herramienta que utilizar cuando las personas nos invitan a una conversación y todo el tiempo están criticando?" Como no tiene sentido (para los que quieren andar este sendero) participar ni compartir una conversación que utiliza la crítica como argumento... tenemos varias opciones, en función de nuestra mejor disposición en ese momento:

La más difícil "servicio consciente": mantenerse en la conversación desactivando la crítica mediante una valoración y exposición de los aspectos positivos de aquello que se critica. No se trata de rebatir ni de refutar ni de discutir, sino sencillamente de describir con calma y serenidad, cuando dispongamos de la palabra... expresando eso con naturalidad y humildad.

La más fácil: "abandonar la conversación educada y amorosamente... comprendiendo que aquellos que critican algún día aprenderán a servir al bien común y comprenderán la verdadera hermandad."

PLGM-----

El sonido es un tema que me apasiona. Hace tiempo comprobé lo que condicionaba el lenguaje al pensamiento y utilicé las verbalizaciones positivas para ayudarme a actuar como quería. En la actualidad me doy cuenta de que también descuidé mi lenguaje, centrándome más en crítica que en valorar lo positivo y ser constructiva.

Esta semana he decidido desintoxicarme, limpiar algo de lo que sobra para poder trabajar más a gusto. Hoy comencé una depuración y desconecté del móvil. Ya os contaré el viernes si he seguido el plan. De momento, estoy algo más serena. Confío en conseguir iluminar la parcelita que se me ha encomendado.

RSVL-----

La Lección 8 era un tema amable, ya que el OM y su sonoridad son una experiencia conocida, satisfactoria, calmante, energizante, incluso inicio de mantras que utilizo regularmente. Pero como aquí vinimos a aprender y la vida es creativa para ponernos ejercicios de crecimiento, no sabía yo como coincidentemente esta semana iba a necesitar repetirlo muchas veces para enfrentar y superar diversas situaciones de prueba, unas más relevantes que otras, pero todas poniéndome a desarrollar mi paciencia, mi criterio, mi filtro, mi tino, mi semi-sabiduría, antes de responder sin pensar suficientemente, sin decantar las emociones. Así que OMMMM muchas veces, todas las necesarias para recuperar el equilibrio, hacer vibrar la energía, respetar y respetarme. Se agradece que la lección haya permitido llegar más rápido al nivel de conciencia requerido.

>>INSTRUCTOR

Como es habitual, nosotros mismos (el alma), atrae con su cualidad

magnética esas experiencias que son necesarias en cada momento. Cada uno es llevado a una situación en la que tiene que enfrentar esas experiencias que semana a semana se van proyectando sobre el grupo... Aunque invisible, los impactos y los efectos son bien visibles a través de todas las respuestas. La magia casual no existe... existe la ley y orden divinos en todo lo que somos y experimentamos, y nos encontramos ahora intentado entender estas leyes. Cada uno de nosotros es verdaderamente un universo, y cuando aprendamos a ver su gloria, nos convertiremos en ese universo común que siempre hemos sido.

JVGT-----

Mi experiencia con el habla y el lenguaje y los decretos o sentencias que determinamos con ellos me ha llevado a ir controlando el sentido y dirección de las cosas que manifiesto. Es tan fácil caer en descalificaciones o en palabras negativas, que para mí sería el éxito mayor, y espero ir siendo cada vez más consciente de ello, en cuanto a no emitir decretos o juicios verbales dañinos para mí y que no aporten nada a los demás. Esta semana me ocurrió con una de mis subalternas que tenía que lograr un objetivo y me dice "creo que x persona no lo va a hacer"... ohhh... inmediatamente le pedí que anulara ese tipo de sentencia negativa, porque en realidad creo que el mundo lo hemos construido con el lenguaje y la realidad obedece a lo que manifestamos con él.

Respecto a la vibración con el sonido OM, lo hice y aunque no siento un efecto como tal, y lo he usado en yoga en otras ocasiones, cada que lo recuerdo lo hago porque confío en que generará un buen efecto.

>>INSTRUCTOR

"Respecto a la vibración con el sonido OM, lo hice y aunque no siento un efecto como tal, y lo he usado en yoga en otras ocasiones, cada que lo recuerdo lo hago porque confío en que generará un buen efecto" El tratamiento y el uso del OM es algo que a veces no se comprende bien, como otras tantas cosas, confundiendo el sentido con las apariencias. Podríamos decir que, físicamente hablando, existe una

vibración básica que mantiene nuestro Universo fusionado y en existencia formal. En realidad, hay varias notas o mejor dicho una nota dominante y varias subnotas, descendiendo en escalas, desde el nivel Universal, pasando por el nivel Galáctico, por el Solar y hasta por el Planetario. Recientemente la ciencia ha hecho referencia a ese sonido de fondo que se está emitiendo desde el momento inicial del big-bang o de la creación. Por supuesto que la nota con la que estamos directamente en contacto es la planetaria, pero también sabemos que esta es la expresión más concreta que podemos percibir de la nota universal. El OM representa esta nota, pero no se trata de las palabras en sí mismas, sino de la nota en que se emiten. Cuando a través del OM, que quizás es la forma más fácil de alinear y emitir la intención correcta, podemos establecer una relación armónica, un armónico, de dicha nota base, y es cuando toda nuestra forma entra en resonancia con la nota universal y literalmente sentimos y experimentamos la divinidad. No se trata de creer en algo mágico porque sí, sino de resonar con ese armónico. También podremos alcanzar esa resonancia tanto en pensamiento como en sentimiento como en actuación. Cuando entendemos que el OM es una intención, en cualquier plano, que se alinea con la intención divina es cuando entendemos el significado más profundo del OM o de la voluntad divina.

SNHR-----

Esta lección llevo unos meses observándola y practicándola con mucho respeto. Soy consciente de que todo lo que pido se me concede, y esto exige mucha responsabilidad, porque no son posibilidades que dejo "en manos del azar", sino que son decisiones conscientes y concreciones de quién soy. Para mí lo más complicado es saber qué deseo realmente, qué deseo atraer a mi Vida, dónde deseo reflejarme, hacia dónde deseo dirigirme. Siento que el aprendizaje es el que es, que lo que yo elijo es la escenografía. Actualmente mis vivencias me llevan hacia la contentación y la entrega a mis propósitos materiales, y a confiar en el presente continuo. La voluntad de Ser es el aprendizaje en sí mismo. Om me centra.

>>INSTRUCTOR

Ante estas dudas tan comunes en las primeras etapas del sendero "*Para mí lo más complicado es saber qué deseo realmente, qué deseo atraer a mi Vida, dónde deseo reflejarme, hacia dónde deseo dirigirme*" deberíamos confiar en que cuando el alma comience a manifestar su presencia, despertando de su sueño y de su ilusión personal, entonces estas dudas comienzan a desaparecer porque los objetivos de la Personalidad se alinean con los objetivos del Alma. Los planes que la Personalidad realiza durante su larga etapa inconsciente como Alma, pueden ir a favor de corriente o en contra (considerando corriente la dirección marcada por el Alma misma), pero, en cualquier caso, todo esto se convierte en experiencia, y más tarde o más temprano, los planes de la personalidad serán los mimos que los del Alma, porque Personalidad y Alma no son dos cosas diferentes, sino dos estados diferentes de la misma y Única Conciencia espiritual.

SRHD-----

La práctica de esta semana la vengo trabajando desde hace tiempo, pero con más-menos convicción. Resulta complicado ver como las palabras reordenan o configuran los elementos de nuestro mundo material. Tendemos a tomarnos a la larga las palabras y la forma de expresarla. Cuando realmente es la fuente principal donde poner la atención, pues la observación de las emanaciones en forma de palabras es un claro indicador de nuestro estado interior y de la frecuencia en la que estamos vibrando en determinado momento. Me he dado cuenta de cuando alguien saluda tendemos a responderle en un tono muy parecido, sobre todo cuando nos pillan por sorpresa o con la mente distraída. Esto es una oportunidad para generar cambios positivos también en el otro y sirve para darse cuenta de lo fácil que es dejarse atrapar por el estado emocional del otro cuando andamos distraídos. También he observado la modulación de la voz ante determinados individuos, más grave unas veces más agudas otras. Identificar ese tono y comprender lo que ocurre nos dará información relevante acerca de nuestra posición. El mantra OM y otros mantras como mi preferido (Om namah shivaya) me acercan a un estado de armonía y vacío momentáneo pero intenso.

>>INSTRUCTOR

Destaco esta frase tuya como resumen: *"las emanaciones en forma de palabras es un claro indicador de nuestro estado interior y de la frecuencia en la que estamos vibrando en determinado momento"*

MRMÑ-----

El ejercicio de esta semana me parece precioso, siempre que lo he practicado sola o en grupo me ha hecho cambiar la vibración de mi cuerpo acercándome a las energías de la Paz y la Alegría. En cuanto al poder de la palabra creo firmemente en ello, pero matizaría que también hay que ponerle sentimiento o emoción, aunque aun repitiendo casi como un loro una afirmación positiva la mente termina por aceptarla. Con verdadero sentimiento la atracción al plano físico es mucho más rápida. Otra cosa que he descubierto es como cada vez más huyo del ruido, palabras agresivas, gritos, músicas fuertes, etc.

>>INSTRUCTOR

Estoy de acuerdo con esta expresión *"al poder de la palabra creo firmemente en ello, pero matizaría que también hay que ponerle sentimiento o emoción"*, pero afirmando que el Poder de la palabra (su vida) ha sido dado desde la motivación y el propósito de su emisor (creador).

La palabra es solo una forma, y por más que se quiera utilizar de una forma engañosa, es su propia vida (alma) la que crea efectos en su expresión y en el mundo sobre el que se proyecta.

BRCV-----

Es gratificante el ejercicio que hemos practicado, en alguna ocasión incluso llegué a perder la noción del tiempo, estaba relajado, cómodo y podía sentir la vibración del sonido resonando en el pecho y como se transmitía por el resto del cuerpo. En cuanto a lo de afirmar a través de la palabra el deseo y experimentar la emoción que acompaña al pensamiento, de vivir esa situación en el presente, es como dirigir la película de tus sueños siendo el protagonista que aún sin haberse leído el guion y no saber que vendrá, disfruta cada momento de la película.

>>INSTRUCTOR

Esta es una bonita expresión que podemos aplicar analógicamente a muchas situaciones. *"... es como dirigir la película de tus sueños siendo el protagonista que aún sin haberse leído el guion y no saber que vendrá, disfruta cada momento de la película."* ¿Acaso no es esto una de las cosas que estamos aprendiendo a realizar en esta etapa de nuestro desarrollo?

FSCB-----

Esta semana he intentado, siguiendo la lección, controlar mucho mis palabras y todas las mañanas al hacer la meditación realizar las afirmaciones diarias y de momento el efecto que he notado en mí es aumentar mi propia confianza tanto en mí misma como en las circunstancias que me rodean. Me siento más positiva y convencida que la energía que estoy produciendo va cambiando mi entorno poquito a poco. La pronunciación del OM me ha creado una paz interior gracias al efecto de sacar de mí todo lo bueno que quiero expresar y hacer llegar.

Cuando hablo con mis hijos "esponjas con sus propias ideas" he tenido mucho más cuidado que antes al expresar mi descontento diario propio de la edad que tienen, intento evitar esas afirmaciones tan negativas que luego perduran en el tiempo y estoy haciendo el esfuerzo de pensar y expresar de la manera correcta, y el resultado, aunque pequeño ha sido de mayor fluidez y armonía en casa. Con otros familiares con relaciones más complicadas la armonía en las conversaciones ha sido genial.

También me he encontrado con situaciones en las que la gente te mira escéptica y con caras raras incluso aquellas que tienen conocimientos de nuestro curso y es que cuando se aplican las lecciones a la vida diaria no siempre se quiere creer ni aceptar y en mi opinión es la oposición al cambio.

>>INSTRUCTOR

El ejercicio de esta semana tenía como intención alcanzar una condición de

reconocimiento similar a la que has expresado en tu experiencia semanal. Tu experiencia ha sido muy beneficiosa para ti, para tu entorno, para todo este grupo... y para grupos mayores dentro de los que vivimos. Conforme la luz se vaya incrementando en nosotros, observaremos la oscuridad a nuestro alrededor más profunda. Esto es una ley fácilmente reconocible. Quizás podríamos esperar lo contrario, pero no es así, y debemos comenzar a hacernos esta idea.

El aspirante comienza trabajando para alcanzar un aumento de su propia luz, un incremento de su frecuencia que es conciencia del Alma... y como consecuencia los contrastes aumentan. El aspirante, en una etapa más avanzada es discípulo. El discípulo es alguien comprometido en expandir la luz que es capaz de canalizar, sobre su entorno y sobre la humanidad entera, y esto quiere decir que el discípulo busca y necesita la oscuridad para realizar su trabajo de servicio.

No debemos preocuparnos en exceso de las poderosas resistencias que irán apareciendo en el camino (los otros nos muestran nuestras propias resistencias).

Debemos comprenderlas y aceptarlas. Es necesario que estén ahí... y son de gran ayuda para nosotros, porque nos permiten crecer más deprisa al reconocerlas, y al mismo tiempo nos permiten realizar nuestro servicio... de una u otra manera... Y nuestro servicio NO ES "eliminar la oscuridad" sino AUMENTAR LA LUZ.

Es muy importante comenzar a entender esto, para no caer en las trampas de las resistencias que aparecerán cada vez más fuertes.

Si no lo hacemos, estas resistencias nos arrastrarán y nos harán inútiles en nuestro servicio, hasta que volvamos de nuevo a levantarnos.

CRRP-----

Hola a todos, esta semana ha sido muy gratificante para mí, las meditaciones en grupo y las personales que he tenido tiempo de hacer, junto con los ejercicios recomendados, no solo me han servido para crecer un poco, sino que además he tomado conciencia del avance que he tenido desde que empezamos el curso, mi alma se va afinando y poco a poco siento que resuena cada vez más con tono universal. Gracias a todos por ser mi grupo, abrazos y besos.

>>INSTRUCTOR

De una manera poco visible, vamos creciendo semana a semana, gracias a la energía de la conciencia grupal... en las meditaciones, en la práctica de los ejercicios y en el intercambio de respuestas o síntesis de las experiencias. Esto es lo que pretende este curso y los siguientes. Incrementar la conciencia.

Es muy gratificante para todo el grupo que digas "*además he tomado conciencia del avance que he tenido desde que empezamos el curso, mi alma se va afinando y poco a poco siento que resuena cada vez más*". Es seguro que esto es algo que todos verán reconocido en ellos mismos, pero has sido tú en este caso la interlocutora del grupo respecto a esta cuestión.

Es de lo más importante comprobar, en nosotros mismos, como la atención y la práctica continuada de nuestro ideal trae resultados directos a nuestra experiencia. NO ES TEORÍA... sino que la TEORÍA se empieza a convertir en algo REAL. La Verdad toma forma a través de nosotros... de nuestra práctica continuada. Este es el trabajo en el sendero.

STVQ

Esta nueva lección me ha rememorado una de las lecturas que más me ha estimulado e impulsado en todo este proceso. Se trata del "libro de Oro" de Saint Germain, en el que continuamente se nos habla del poder de la afirmación "Yo Soy" y de la importancia de la autoobservación, la Compasión y el Amor. Tengo la intuición además de que a raíz de esa práctica que he realizado años atrás se han manifestado acontecimientos que me han ayudado a crecer, y entre ellos está este curso, en el que veo una gran conexión con el mencionado libro. También es verdad, que más adelante sentí la necesidad de ir más allá de la práctica de las afirmaciones, pues aun reconociendo su innegable valor como fuente de estímulo y su efecto de "sincronización" con acontecimientos beneficiosos, éstos últimos me han llevado a percibir el desarrollo de la propia conciencia como algo que requiere una participación algo más "activa", algo más planificado donde puedan intervenir todos los recursos de un ser humano. Imagino que esta práctica se nos presenta precisamente como un recurso más.

Durante esta semana, también es verdad que el ejercicio con la afirmación sonora que se nos proponía ("yo soy un alma consciente encarnada") no me ha resultado realmente estimulante, como lo son la meditación u otros ejercicios propuestos anteriormente. Me he preguntado "por qué", y si detrás de eso se puede esconder alguna resistencia. La impresión que tengo es que eso en mí no es un deseo, o algo que necesite saber. Ya sé que soy un alma (todo lo consciente que puede ser ahora). El hecho de que sea encarnada es algo que puedo "vislumbrar", o que me puede ayudar a entender de manera racional el porqué de algunas cosas, pero en realidad no es algo que me interese demasiado, o crea que puede ser una clave, pues creo que sólo en el aquí y él ahora es donde puedo actuar y transformar mi existencia.

Agradezco vuestros comentarios, pues quizá me ayuden a aclarar si mi percepción acerca del mencionado ejercicio responde a un proceso natural mío o es que puedo tener alguna confusión.

>>INSTRUCTOR

Aunque las afirmaciones son una cuestión que tiene un cierto funcionamiento en la práctica, como ha podido demostrar hasta la propia psicología, sin embargo, no es exactamente la práctica de las afirmaciones lo que nos lleva a la actividad creativa. Las afirmaciones son técnicas primarias que estimulan y refuerzan ciertas ideas y formas de pensamiento que son de una gran ayuda, al principio, cuando no se puede todavía vislumbrar apenas nada... cuando la conciencia está profundamente dormida y necesita un golpe para despertar. La verdadera magia creativa del Alma, en estados más avanzados, se fundamenta en el uso correcto y consciente de la mente, que es muy diferente a las repeticiones o afirmaciones. Debemos entender que hay una técnica más apropiada para cada etapa del sendero, al igual que en cualquier enseñanza mundana. Un ejemplo puede ser: "Primero aprendemos a contar con los dedos...o con los ábacos, y después con la mente". En estas primeras etapas fortalecemos la idea de que "Somos un Alma", porque esta idea no es todavía fuerte en el campo mental de los aspirantes principiantes. El uso del sonido creativo refuerza y lleva a la materialización o realización cualquier pensamiento o palabra creada conscientemente. Por lo tanto, estamos intentando pasar de una "creencia" de que somos Alma, a una "realización o experiencia tan profunda" que nos convirtamos en ese mismo "Alma"... y ya no vuelva a existir la duda o la creencia, porque "SOMOS LO QUE SOMOS". Pero este proceso de transmutación es largo y debe ser realizado de diferentes formas durante un periodo largo... mucho más largo que este curso y sucesivos.

También hay que entender que el concepto de "ALMA ENCARNADA" se refiere a un estado de conciencia preciso, durante la encarnación, que es el

del hombre que es consciente plenamente que es un ALMA y actúa como bien dices en el AQUI y AHORA. Hay otros estados de conciencia que ahora no vamos a tratar.

Es muy posible que sea tan familiar para ti este estado de conciencia de "Alma Encarnada", que no represente un estímulo directo, porque ya lo sabes, lo reconoces y lo vivencias...Quizás entonces el paso o la forma de acometer esta circunstancia no sea buscar un estímulo en el ejercicio o concepto, sino utilizarlo con plena conciencia, para reforzar esta idea y esta forma de pensamiento sobre la conciencia completa del grupo. Ahora como Alma, uno es más consciente de sus relaciones grupales, y entonces se aplica a trabajar y reforzar la conciencia grupal...Así comienza uno la fase de crecimiento a través de servicio al grupo.

GLMY-----

Esta lección, igual que las anteriores, ha cumplido su cometido de ayudar a dar un paso más en el sendero que hemos iniciado. En otras ocasiones y por motivos diversos he trabajado con las palabras, teniendo en cuenta lo que sale de mi boca, porque no son sólo sonidos, son decretos y debemos ser conscientes de ello. Con las afirmaciones hace tiempo que trabajo, las uso para transmutar situaciones y creencias que, lejos de servirme para algo, me limitan. Usar la frase indicada en la lección me ha servido para no perder de vista lo que soy, para tenerlo presente, incluso la he usado en situaciones incómodas que han dejado de serlo cuando el OM ha dejado de sonar. Pienso que si el Universo me ha dado la fuerza para estar aquí no debo olvidar en ningún momento lo que soy: un alma consciente encarnada. Todos así resulta más fácil a la luz de esta conciencia.

>>INSTRUCTOR

"no debo olvidar en ningún momento lo que soy: un alma consciente encarnada" Esta posición es general a todos los aspirantes, y manifiesta lo siguiente: Que el estado de conciencia desde el que se emite este pensamiento es el de la

"Personalidad" que está intentando no olvidar que es un "Alma". O sea que está aspirando a ser un Alma, porque este concepto es todavía una creencia, y a veces lo recuerda y a veces lo olvida. Recordemos que este estado de conciencia que he llamado "Personalidad" es el "Alma" que se encuentra tan identificado con sus cuerpos y formas que se ha olvidado que es un Alma y se siente una forma mortal, limitada por el mundo de los fenómenos". Por tanto, trabajaremos durante un tiempo relativamente largo, fortaleciendo esta idea de que SOMOS un ALMA encarnada... hasta que esto se convierta en algo REAL en vuestra experiencia. Cuando esto se haga REAL ¿cómo lo reconoceréis? Pues muy sencillo, porque ya no os olvidareis nunca que sois una Alma, porque vuestra conciencia ha alcanzado la posición de que lo SOIS. Entonces siempre sabréis que sois un "Alma" y desde este estado actuareis, sin pararos a pensar lo que sois. Igual que ahora no dudáis en ningún momento que sois una persona, y no se os ocurre decir o pensar que a veces olvidáis que sois una persona. Del mismo modo, en algún momento futuro de la evolución en el sendero, ya no se os ocurrirá dudar que sois un "Alma" porque estáis hablando desde el "Alma consciente de sí misma", y desde este estado ya no estáis identificados con vuestra persona y/o forma "Personalidad", sino que reconocéis a esa "Personalidad" como el instrumento que sirve para experimentar esta realidad objetiva conscientemente.

SBCR-----

Esta semana ha sido muy intensa...pero la conclusión es que vamos avanzando y aunque tropiezo aun en muchas piedras y aun caigo, aunque lo sé y lo debería evitar exploto...pero solo fue poco tiempo esta vez...he conseguido relativamente fácil retomar mis pensamientos positivos. intentar tomar todo lo "negativo" como algo positivo, intentar ser yo con todas las consecuencias expresando sin miedo al rechazo lo que no me gusta, con todas sus consecuencias...y demostrando mis ideas y pq hago lo que hago le agrade o no a los demás...jamás hiriendo a nadie pero tampoco

siendo marioneta de nadie...y estar a los caprichos de los demás...cuando me "voy" paro, respiro y digo mentalmente OOHMMMM y me da una paz increíble...lo raro es que la gente que siempre hace lo que quiere cuando quiere se extraña que yo tb quiera hacer lo que me apetezca a mí y no lo que ellos quieran...no entiendo ese egoísmo y menos disfrazado de otras cosas...

>>INSTRUCTOR

Es bueno que hagamos permanentemente un ejercicio de reflexión, sobre las cosas que no entendemos o que nos molestan de los demás. Si profundizamos en ello, y lo observamos desde la posición adecuada - polarizados mentalmente, en lugar de dejarnos llevar por nuestras respuestas emocionales, entonces podremos comprender la verdadera lección que podemos extraer. Lo que nos molesta de los otros siempre es un reflejo directo de alguna de las formas de pensamiento que nosotros aceptamos e incorporamos a nuestra realidad cotidiana. Nuestras luchas internas (entre diferentes formas de pensamiento contradictorias) se ve reflejado en el exterior a través de situaciones y de personas. Estos ejercicios nos traerán mayor comprensión y nos permitirán primero ver, y después cambiar, cosas que no podemos identificar a simple vista porque se encuentran profundamente ancladas en nuestro subconsciente.

MRMÑ-----

En relación con el tema de la Lección, creo que es de suma importancia ya que, efectivamente, como se nos dice, mediante la PALABRA se manifiesta la capacidad creadora del ser humano, ya que trae a la existencia el producto de nuestros pensamientos. Por ello es fundamental utilizar el lenguaje conscientemente, y como dice el viejo aforismo: “soy esclavo de mis palabras, pero dueño de mis silencios”. Una palabra lanzada al aire es imposible de recoger y tarde o temprano producirá sus efectos, agradables o adversos, para nosotros mismos. En relación con el término “OM” me

resulta bastante conocido, ya que soy practicante e instructora de Yoga, y en esta disciplina es de uso cotidiano.

>>INSTRUCTOR

"Soy esclavo de mis palabras, pero dueño de mis silencios" Efectivamente, en primer lugar, debemos hacernos dueños de nuestros silencios, pero esto es el principio. Después deberemos hacernos dueños de nuestros pensamientos, y entonces el poder y la responsabilidad serán mayores y también será mayor la capacidad de servir a "Dios" y a la "Humanidad".

El OM disuelve todas las formas cristalizadas que se oponen al Plan divino allí donde esta onda se extienda.

YDHR-----

Como bien lo dice el título de la clase de esta semana en lo largo de la historia hemos visto como el efecto del sonido nos ha llevado por senderos de comunicación en muchos aspectos de nuestra vida para comunicar nuestros sentimientos y emociones a veces en tonos distorsionados y produciendo un efecto muy negativo para nuestro propio entorno y otras veces muy positivo para nosotros mismos. El habla ha evolucionado haciéndose cada vez más claro y responsable de lo que queremos manifestar. En la actualidad son muy pocas las personas que saben el poder que tiene la palabra y por eso nos encontramos en un mundo muy confuso y distorsionado porque siempre estamos hablando de manera muy negativa por ejemplo siempre oímos decir “yo tengo gripe” y siempre pesco todas las gripes que salen a la atmósfera, o “yo soy muy bruta y no entiendo nada” y así sucesivamente. Si nos ponemos a analizar los efectos de esta forma de hablar nos damos cuenta de que nuestro mundo está como esta porque siempre hemos decretado de forma negativa. y una de las cosas que debemos aprender es a pensar con cuidado como debemos usar nuestras oraciones poniendo énfasis en el verbo YO SOY y usándolo de forma correcta y positiva.

YO SOY capaz de comprender todo lo que me rodea y así manifiesto mi amor por el mundo que me pertenece esto es un ejemplo cuando use la oración YO SOY UN ALMA CONCIENTE ENCARNADA Ommm Ommm me di cuenta de que la oración se prolongaba con una vibración que me envolvía toda y a la vez sentía que como que me estiraba en el tiempo. No sé si me explico, pero esta palabra OM siempre me eleva y me transporta a otros sentimientos quizás de paz y relajación.

El efecto de la palabra siempre lo he tenido muy en cuenta en mi vida desde hace años que estudie metafísica y nos enseñaron el poder del YO SOY. me gusta hablar con propiedad y siempre estoy buscando la mejor forma de expresar mis pensamientos con palabras que me puedan manifestar el sentimiento que quiero crear en mi mundo y otras veces he visto como es instantáneo el efecto negativo cuando he hecho mal uso de la palabra.

>>INSTRUCTOR

Desde tiempos inmemoriales, a través de las religiones y de las tradiciones esotéricas y filosóficas se viene enseñando la importancia del uso correcto del pensamiento y de la palabra. Hoy en día esto es aceptado intelectualmente por una gran mayoría de personas, incluyendo una gran parte de la cultura, la psicología y el resto de ciencias...Internet hoy en día está poblado de millones de mensajes de este tipo... por lo que podemos asegurar que la sabiduría tradicional se ha extendido de forma vertiginosa sobre la tierra...pero esto no es suficiente... y esto también fue explicado por los maestros del pasado.

Hasta que las personas no experimenten esto en su propia vida y asuntos diarios, a través de todas sus relaciones, en la familia, con los vecinos, con los amigos y enemigos, con los compañeros de trabajo y con todos aquellos con los que contacta, no podrá ponerlo en práctica. Cada uno debe realmente darse cuenta de los efectos que causa, hablando y pensando, mediante observación subjetiva y objetiva, y después de haberlo visto con

sus propios ojos, y tocarlo con sus propias manos (como Tomás tuvo que palpar la llaga), puede realmente comenzar el trabajo de llevarlo a cabo en su vida. Practicar la sabiduría es lo que hace que uno se vuelva sabio... pero todavía hay una gran cantidad de seres humanos que, aunque lo hayan oído, no han podido verlo para creerlo... y ellos necesitan verlo. Por eso, hoy, uno de los grandes esfuerzos a realizar por todos los que se comprometen a servir a través de la enseñanza de la sabiduría, es hacer lo posible para que esto pueda ser visto con los ojos y palpado con los dedos, a través de la experiencia práctica.

Para ese fin fueron escritos estos cursos, y para ese fin, este grupo se encuentra realizando el trabajo que le corresponde.

LNFR-----

Ante todo, y después de tiempo sin participar de una forma visible, quería tomar este momento para hacerme presente. Si bien he seguido el curso con más o menos aplicación, lo cierto es que, en todo momento de mi vida actual, tengo presente y bien presente estas lecciones y veo en muchas ocasiones visibles los conocimientos que estoy recibiendo a través del desarrollo del curso.

Tengo una sensación que me gustaría compartir con vosotros, y es que todo me resulta familiar, es como si estuviera repasando algo ya conocido o estudiado, Algo que esta ahí, pero que como ocurre en algunas ocasiones no vemos, aun estando muy visibles, y de pronto un día reparamos en ello y nos decimos ¡Pero si estaba ahí y no lo había visto!

Me ocurrió el otro día cuando repasaba la lección de Aconsejando, pues he vivido una situación en la que perfectamente he visto como "fallaba" en mi consejo hacia una amiga que me lo había pedido, pero yo me "implique demasiado" y no aplique medida en lo que daba y entendí que no había dejado a la otra persona vivir su propia decisión.

Ahora estudiando en esta lección, he sentido o reconocido como experimentado esa idea que explicas, referente a que debemos desear de forma positiva lo que queremos que ocurra o acontezca, pues si pensamos lo que no queremos y que ojalá no ocurra, eso es lo que sucederá, por esto, es por lo que yo habitualmente suelo pensar o al menos lo intento de forma positiva, es decir, que siempre pido que ocurra lo que quiero, no que digo "ojalá y no ocurra esto." No sé si me he dejado entender.

Una vez más os pido disculpas por no participar de forma más activa.

>>INSTRUCTOR

Las cosas se nos comienzan a volver familiares cuando: **Primero:** Empezamos a comprenderlas desde otro punto de vista diferente. **Segundo:** Desde este nuevo punto de vista vemos que son más simples y naturales que anteriormente. **Tercero:** Observamos como parecen formar parte de una realidad más amplia y conectada entre sí. **Cuarto:** Sentimos en nuestro interior una resonancia más fuerte que nos hace sentir estas cosas más cercanas a la verdad. **Quinto:** Este nuevo rumbo que comienza a aparecer siempre se dirige en busca del BIEN para todos por encima del bien para UNO. **Sexto:** Nuestra intuición se despierta rápidamente y comenzamos a experimentar un estado de mayor PAZ interior, aunque externamente podamos estar sometidos a una fuerte crisis e incertidumbre. **Séptimo:** Comenzamos a reconocer que ese nuevo camino es el que mejor nos puede llevar a eso que siempre hemos buscado y nunca hemos encontrado.

>>YDHR

Hola LNFR la verdad es que deseo que te encuentres bien pero quería decirte que si te mantienes ausente de dar tus comentarios para mí no estas presente y yo pensé que te habías retirado como los que no participan activamente de las clases exponiendo sus respuestas; perdona pero una debe tener un poco de consideración y respeto por los que si estamos

activos en el curso expresando nuestras opiniones y siempre hay cinco minutos para dar nuestra apreciación yo espero que sigas respondiendo a las clase y des tus opiniones que para mí son muy importantes te deseo lo mejor y que la LUZ te del conocimiento para que puedas entender correctamente el SENDERO al cual te inscribiste un beso y disculpa si en algo te he ofendido.

>>INSTRUCTOR

Este es un párrafo que estudiamos en la introducción o primera lección de este curso de "El Sendero de Iniciación I". Dice así: *"Unas pocas palabras de advertencia pueden añadirse con respecto a los grupos; dado que están funcionando en este momento como personalidades, cierta cantidad de fricción es inevitable, y a menos que se maneje con cuidado el grupo no sobrevivirá como tal. Que el Amor divino les guíe en esta empresa. Reconózcense entre sí como Almas, y por tanto como hermanos. Dejen que la tolerancia sea su actitud en todas las relaciones y den a cada uno la libertad de expresarse a sí mismo como crea apropiado. No se dispongan como jueces, sino como hermanos en el mismo camino, esforzándose cada cual para perfeccionarse a sí mismo para servir a los muchos."*

Ahora quizás es el momento de que podamos entender esto de una forma más práctica y para ello quiero ampliar la comprensión de este párrafo. ¿Cómo debemos entender y aplicar esto?

Primero entendiendo que mientras las personas no se hayan retirado voluntariamente del grupo, siguen formando parte del grupo y por tanto ligados a la mente y conciencia grupales. También están ligados al karma y las consecuencias grupales. Se entienda o no se entienda, se acepte o no se acepte, por unos o por otros, siguen formando parte desde el aspecto subjetivo o del campo de energía que formamos. Muchas personas se apuntaron al curso y se integraron al grupo, y aunque no hayan participado en ninguna ocasión, aunque no hagan meditaciones, aunque no lean nada de lo escrito... están siendo afectados por los procesos de este grupo y forman parte del grupo.

Desde el primer momento yo he avisado a todos de muchas maneras diferentes, de que quién no quiera formar parte del grupo lo comunique para yo pueda romper el lazo que fue creado... y mientras no se haya dado este caso (como lo que sucedió con "A" que voluntariamente decidió retirarse y su lazo grupal fue cortado) todas esas personas siguen formando parte del grupo y de la experiencia inconsciente grupal.

Ahora que quizás podamos entender mejor que los que no se han retirado siguen formando parte del grupo, aunque no se hayan comunicado, apliquemos lo que fue dicho en el párrafo anterior: "den a cada uno la libertad de expresarse a sí mismo como crea apropiado" y esto implica aceptar la forma y tipo de comunicación que cada uno estime oportuna. Hay que considerar que cada uno DA lo que puede dar... y aceptar eso como un hermoso regalo...

Yo mismo, desde el punto donde mantengo unidos todos los componentes de este grupo, expreso mi amor, o mejor dicho el amor divino que puedo ser capaz de proyectar, sobre todos ellos, porque solo con amor pueden ser unidas todas las piezas de la realidad. Solo con amor, las diferencias personales y raciales pueden ser neutralizadas. Solo con amor el universo mismo puede reconocerse como una creación perfecta. Aprendamos a amar por encima de las aparentes razones que nos separan, y crezcamos y evolucionemos dentro de este Amor, devolviendo el Amor que recibimos sobre todo aquellos con lo que nos encontramos.

NRGR-----

He estado estos días transformando mis pensamientos negativos en afirmaciones positivas, las repito continuamente, hablando cuando puedo y estoy sola, también escribiéndolas repetidas veces y mentalmente. Y esto creo que resulta porque empiezo a creerme mis afirmaciones. No sé si haciendo esto me puedo crear una realidad que más me guste. También con lo del OM es algo que me ha encantado y que lo voy a poner a partir

de ahora en mis meditaciones. Es una sensación buenísima de vibración por todo el cuerpo, pero sobre todo en la cabeza. Unas veces alargo la O y otras la M, otras veces me sale en agudo y otras en grave, pero todas me gustan. Yo antes había experimentado esto de las vibraciones porque asistí a un concierto de cuencos de cuarzo y es alucinante porque las vibraciones vienen de afuera a dentro, pero con el OM es al contrario porque siento que la vibración va de dentro a fuera. Con lo del habla, es cierto que hay que pensar mucho lo que se dice y como se dice porque yo ya me he dado cuenta por propia experiencia de las consecuencias que trae cuando se dice algo desde la rabia.

Lo que no sé es que depende de la situación en ocasiones y siempre que sea permitido por el otro, se dicen palabras que no son buenas, pero en un contexto gracioso o divertido parecen buenas. Por ejemplo; estoy con una amiga y estamos hablando y bromeando y ella puede decirme (¡que tonta eres!) y a mí no molestarme por el contexto. Pero sin embargo no se si en mi mente queda que yo soy tonta o que es una broma.

>>INSTRUCTOR

Creo que ya he dicho algo sobre las afirmaciones en algunas de las lecciones anteriores. Las afirmaciones no tienen ningún poder especial. El poder lo tiene la mente y las formas de pensamiento reales que anidan en nuestro inconsciente, que son las que nos hacen reaccionar. No vale de casi nada decir y repetir continuamente "yo soy fuerte y no necesito ayuda" si hay una forma de pensamiento profunda que busca confirmación de todo lo que piensa en el entorno. Solo podemos trabajar con esto cuando cambiamos esa forma de pensamiento profunda, y esto es lo que se intenta con las afirmaciones... aunque con afirmaciones no lo conseguiremos. Es necesario vivir y practicar esa afirmación cada vez que tengamos oportunidad...sino lo practicamos entonces estamos poniendo en práctica lo que el refrán dice: "A Dios rogando... y con el mazo dando". Las afirmaciones nos pueden animar y también nos sirven para recordar, para

que no se nos olvide lo que debemos practicar, pero no tienen mayor utilidad que esa. Solo lo que es experimentado en forma práctica (eso que llamamos experiencia) es lo que puede modificar nuestros viejos patrones y cambiarlos por otros nuevos.

Respecto a tus dudas sobre el significado de las palabras... siempre hay que tener en cuenta la intención. Cada palabra es un paquete, un envoltorio, que lleva dentro una intención. Lo que recibimos es el paquete y al abrirlo, lo que penetra en nosotros, lo que recibimos verdaderamente es la intención. El paquete puede ser muy bonito y transmitir una intención de resentimiento o puede ser muy feo y contener buenas intenciones, en cualquier caso, lo que recibimos es lo que hay en el interior. Hablar con propiedad y utilizar el poder real de las palabras es adecuar el paquete al contenido. Por eso las palabras justas son las que tienen más poder... las que transmiten lo mismo que la intención.

En tu caso la apariencia de las palabras no es importantes. son las intenciones.

MRCR-----

Por un lado, me encuentro con el contenido de la lección. Creo, que siempre he sido consciente de que era muy importante el efecto del sonido y la voz, principalmente, por lo mucho que me han afectado a mí a lo largo de la vida, y las emociones y reacciones que me provocaban según cuáles fueran sus vibraciones. No sé si quizá, por eso, dentro de una familia que se comunica, vamos a decir, con tonos muy elevados de voz, justo yo, he tirado por el camino contrario y la gente me dice que hablo demasiado bajito. El caso es, que el tema de esta semana pone de manifiesto algo que llevo trabajando un tiempo con mi terapeuta y me vuelve a mostrar la importancia que tiene el habla. Algo que me cuesta mucho poner en práctica. Siempre he pensado mucho, he escrito mucho, pero he hablado muy poco. Y, según puedo entender por esta lección, de alguna manera,

estoy frenando un proceso. Estoy impidiendo una materialización ya que no estoy dando la “orden”.

Con respecto al ejercicio de esta semana, todos los días tuve que repetir varias veces el proceso. En la primera verbalización experimentaba una sensación muy extraña al escucharme que me bloqueaba y no sentía más que incomodidad. Siempre me pasa cuando pronuncio algo en alto hacia mí misma. El primer día, pasada la rareza de la primera vez, durante las otras pronunciaciones, tuve una sensación como de estar a solas el OM y yo. No había más ruidos, ningún pensamiento, ni emoción. Sentí una tranquilidad extraña. ¡Curiosa expresión, "tranquilidad extraña"! Quiero decir, inusual para mí.

El resto de los días, noté como el OM salía más fluido de mi interior, y la vibración física que me provocaba se expandía. Las primeras veces sólo abarcaba la zona de la boca, luego boca y oídos, y así hasta cuello, tórax y piernas. Incluso notaba como que el cuerpo perdiera peso o no me sintiera volumen o formas. El OM se hacía más largo, lo pronunciaba durante más segundos y seguía sintiendo esa calma, esa sensación de “estar conmigo misma”, que he de reconocer, que, percibida de esta manera, era nueva para mí. Por otro lado, durante la semana se me han presentado ocasiones en las que he visto que practicaba, yo diría, que casi todos los conceptos de las lecciones que llevamos en el curso, cosa que me ha llamado mucho la atención.

Me encontré sumergida en una situación que se repetía por haberla dejado sin resolver en el pasado la cual he afrontado de otra manera. Anteriormente, ante esta situación, hubiera reaccionado inflándome a pensamientos negativos aun creyendo que estuviera resuelta, y esta vez, incluso, me veo sin pensar más en el tema. Y cuando aparece, la forma de resolverlo es mucho más armoniosa.

Me he encontrado en situaciones de decirme con cariño (con Amor): “Ves, aquí ya estarías dando un consejo, pero vamos a dejarlo estar porque es lo

beneficioso para todos”. También me han pedido ayuda clara y directamente y he intentado darla siguiendo las pautas. Ha habido actuaciones de personas que han estado a punto de, como digo coloquialmente, “chirriarme”, y no sé ni cómo, porque no estaba poniendo intención en ello en ese instante, pero me paraba, los miraba con una especie de sonrisa interior y me venía a la memoria la frase “El Amor” y todo se disipaba. Han sido momentos tremendos.

En todas estas situaciones citadas y varias más, el hecho de sentir las frases que he ido leyendo en las lecciones y sus respuestas, sentir que todos somos hermanos, que cada uno lleva su ritmo pero que todos estamos unidos por el Amor, que todos somos Amor, me ha resultado tremendamente gratificante y esperanzador. Pero, lo que más me ha llamado la atención es que no era yo la que forzaba esos pensamientos para hacerlos conscientes y experimentarlos. He sentido algo diferente, complicado de explicar, es como si esos sentimientos hubieran fluido solos en el momento justo. Yo no he tenido que provocar nada.

En fin, que me ha costado un poco resumir todo lo que he sentido y experimentado esta semana ya que se han manifestado muchísimas cosas. He visto mucho de lo que estoy trabajando, mucho de lo que me queda por trabajar, he reconocido los avances y he abrazado con el Amor que nos une a todos cada uno de estos peldaños. Os agradezco de corazón todo lo que aportáis.

>>INSTRUCTOR

Tu detallada descripción de las experiencias es algo que ayuda mucho al grupo, puesto que utilizas formas más concretas de entendimiento. y ejemplos vivos con los cuales seguramente todos nos identificamos. Tu experiencia es una demostración de los cambios objetivos y reales que se producen en las personas al aplicar su voluntad al crecimiento de la conciencia en busca de la realización espiritual.

Hay un párrafo sobre el que quiero hacer una observación para aportar mayor entendimiento, y es cuando dices: "*Siempre he pensado mucho, he escrito mucho, pero he hablado muy poco. Y, según puedo entender por esta lección, de alguna manera, estoy frenando un proceso. Estoy impidiendo una materialización ya que no estoy dando la "orden".*" El pensamiento se materializa siempre de una u otra manera, por tanto, al pensar estamos creando o poniendo en movimiento causas. Quizás nosotros mismos no las verbalicemos y por tanto no las bajemos directamente a la manifestación, pero otros podrán entrar en contacto con ello y verbalizarlo... y manifestar lo que fue pensado por nosotros. Voy a poner un ejemplo muy sencillo. Un compositor compone una obra... ya ha creado una causa (dentro de la realidad mental). No olvidéis que el mundo real es el mundo mental, y los demás mundos inferiores no son más que reflejos del mundo mental. Entonces él es el autor y el originador. A continuación, él mismo puede interpretar la obra (uso de la palabra) para manifestarla objetivamente a través del sonido físico y de su impacto emocional. En este caso él es el autor y creador y el intérprete al mismo tiempo. Sin embargo, muchas otras personas pueden interpretar esta obra, cada uno con su propio toque. Todos los que intervienen en este proceso tienen algún tipo de responsabilidad sobre la obra interpretada, no solo el que interpreta. En realidad, la causa original es más importante, la creación mental es la base, aunque los intérpretes también tienen responsabilidad. Aquí podemos ver la analogía entre el mundo mental y el emocional. El autor es el mundo mental y el intérprete es el mundo emocional. En el mundo emocional no se puede crear nada, sino interpretar algo que ya está creado... darle color, fuerza, tono y todas las variantes que imaginéis, pero esta es la capacidad interpretativa de las emociones... interpretar lo que fue creado. Pero ¿cuál es resultado que se escucha? El impacto de la obra en la realidad física dependerá tanto de la obra como de la interpretación. Aquí podéis ver el efecto de las emociones y su función, estableciendo la relación entre la idea mental, y la realidad física. En cualquier caso, la obra perdura más allá de la interpretación... y cuando una canción ha sido

creada, puede interpretarse miles y millones de veces, en los tiempos presente y en los tiempos futuros...mientras que los intérpretes van cambiando, van mejorando, van evolucionando, muriendo y naciendo, adaptando a nuevas formas, instrumentos y tiempos... Esto vuelve a ser una nueva analogía de la importancia del pensamiento. Una obra buena, será finalmente interpretada con todo su esplendor, más tarde o más temprano, mientras que una obra mala no podrá alcanzar nunca mayor esplendor gracias a la interpretación.

También hay que entender lo que significa pensar o crear obras. Esto solo lo pueden hacer las mentes muy avanzadas, La mayor parte de nosotros solo podemos reproducir y repetir los pensamientos creados por otros, por lo que de alguna manera nuestros pensamientos son repeticiones e interpretaciones mentales, y sí que tenemos la responsabilidad de expandirlos y hacerlos crecer en fuerza, o darles una nota o color, y esto lo hacemos como con las emociones, pero en ningún caso puede ser considerado una creación auténtica. Gracias a dios el hombre inconsciente no puede crear porque no sabe, y esto es una medida de salvación, porque los resultados de las verdaderas creaciones pueden salvar o condenar a la humanidad.

Por lo tanto, cuando piensas ordenas e intervienes en la materialización. Cuando escribes estás haciendo lo mismo, pero has descendido un paso más en la materialización, y cuando hablas, utilizas el sonido... y en el sonido reside una de las claves de la materialización. El sonido es el mejor medio o envoltorio para materializar, lo mismo que el cable de cobre es el mejor medio para transmitir la electricidad. El efecto es directo e inmediato sobre el campo emocional... pero no es el único medio, como por ejemplo la palabra escrita.

Hablar poco y bien es lo más perfecto. Solo se debería hablar lo necesario porque así el efecto es también mucho mayor. Imaginemos que

disponemos de una fuerza emocional acumulada, como un depósito de gasolina. Si utilizamos esa gasolina para andar muchos kilómetros, la velocidad será pequeña. Si queremos mucha velocidad, necesariamente tendremos que andar muchos menos kilómetros. Si la fuerza de la que disponemos la aplicamos solo a unas pocas palabras, el impacto y la fuerza será mucho mayor que si estamos demasiado tiempo hablando, porque entonces la fuerza se disipará. Por eso al discípulo una de las primeras cosas que se le enseña es a contener la lengua. Seguro que habéis oído como en oriente, en algunas escuelas, a los principiantes o aspirantes, se les mantiene primero durante periodos muy largos (pueden ser años) sin hablar.

El sonido del OM es uno de los medios más efectivos para transmitir y contribuir a la materialización del amor en cualquiera de las formas en que se manifieste.

VGSL-----

Cada mañana cogía fuerza en las meditaciones y sentía que todo iba a fluir y así ha sido. Quizás en otro momento la acumulación de tareas me llevaba a abandonar otras y a agobiarme, pero esta vez no ha sido así esta vez he sentido que es como si yo fuera esto, puro movimiento, me he sentido llena de fuerza, de energía, de creatividad, de positivismo y os doy las gracias porque sé que cogí la energía de todos vosotros.

Con respecto al OM algunas veces se me cortaba hasta que me di cuenta de que tenía que ahuecarme por dentro y así comencé a vibrar. Al no tener casi huecos para estar sola, lo hacía en el trabajo, menos mal que trabajo con personas que ven todas estas cosas con normalidad, también en casa con los niños, les hacía mucha gracia y ahora lo hacemos los tres continuamente y en el ambiente se genera una energía de felicidad que dura muchísimo, me encanta. Mi pareja se asusta cuando entra en una habitación

y me ve cantando el OM y antes quizás eso me entristecía o enfurecía, pero ahora me hace mucha gracia y acabamos bromeando.

>>INSTRUCTOR

Algunas semanas las dificultades parecen agobiarnos y otras semanas todo entra en resonancia luminosa. No caigamos en la tentación de sujetarnos a los buenos momentos para después desesperar en los malos. Debemos encontrar la ecuanimidad para poder mantenernos equilibrados tanto cuando las cosas parece que ruedan a favor como cuando ruedan en contra. Entenderemos que el desarrollo es cíclico, y que siempre tendremos que lidiar con momentos altos y bajos... y como el dicho dice "después de la tempestad viene la calma... y después de la calma la tempestad". Así pues, se requiere guardar un poco del positivismo actual (no gastarlo todo) para utilizarlo en la próxima bajada.

Me alegra mucho esta alegría que parece rebosar en ti y en casi toda esta semana. Nuestra alegría y positividad impacta en el entorno, por supuesto, y esto es también forma parte del trabajo que tenemos asignado como grupo. Espero que este aporte de positividad se expanda a través de todos y pueda ayudar a aquellos que en este momento puedan encontrarse más bajos y con más dudas. Somos un grupo donde los más fuertes ayudan a los más débiles en cada momento y así todos avanzamos unidos.

Cuando nos encontramos alegres y felices, tampoco deberíamos dejar que nuestro pensamiento nos lleve a lo que posiblemente venga después, porque entonces ya nos estaríamos proyectando fuera del presente consciente, y estaríamos preparándonos para afrontar algún tipo de miedo... Espero no haber transmitido la sensación de pesimismo. El presente luminoso se debería disfrutar de la misma manera que cuando nos sentamos en invierno en un rincón bajo un rayo de sol que nos calienta y nos cobija. En ese momento estamos ahí, sintiendo ese calor tan agradable y benéfico sin pensar en lo que vendrá después. Debemos aprender a estar

en el presente siempre. No hay que proyectarse en el tiempo. Sin embargo, he sentido la necesidad de aprovechar este momento de elevación grupal, para llevar a la conciencia que no podemos evitar que el proceso evolutivo sea cíclico... y que vendrán bajadas... No lo he expresado para que esto os saque fuera de este momento, sino para que aprendáis a conocerlo tan bien, como conocemos que después de pasar la tarde al sol, vendrá la noche oscura y fría...y en esto sí que hemos aprendido a resguardarnos sin darle mayor importancia, y hemos sabido adaptarnos a este periodo, y sabemos que debemos parar y esperar hasta la mañana siguiente para recomenzar nuestras actividades diarias... Eso es lo que quería decir, que cuando venga la noche nos resguardemos apaciblemente, sin miedos ni sobresaltos, y quizás aprendamos a reconocer los beneficios y oportunidades que nos trae la noche.

RQRT-----

Esta semana se puede decir que he tenido todo el tiempo del mundo porque estoy de baja. Estoy embarazada, pero tengo amenaza de aborto y es por eso por lo que tengo que hacer reposo. Los cambios que se están produciendo en mi vida me parece que me cuesta aceptarlos. Todavía no sé muy bien por qué, porque es algo que siempre he querido, pero ahora me da miedo y me pongo triste porque lo debería vivir con alegría cosa que me hace sentir más culpable. Es como si le estuviera pasando a otra persona y no a mí; no lo vivo con naturalidad como me gustaría hacerlo. En fin, esto lo digo porque no estoy muy motivada y el ejercicio simple de la semana me ha costado mucho hacerlo contando además que se me juntó con el de la semana anterior por estar enferma. La verdad es que recurro a vosotros porque necesito un poco de apoyo para seguir con el curso, es algo que quiero de verdad, pero muchas veces la dejadez me invade y no sé cómo enfrentarme a ella. Supongo que serán resistencias, pero, son tan fuertes muchas veces... aunque siento internamente una fuerza mayor, pero es como si estuviese contenida por esas resistencias.

En fin, voy a hacer mis reflexiones semanales.

No somos conscientes que nuestras palabras pueden influir en las emociones de los que nos rodean. O sí lo somos, pero muchas veces las utilizamos para hacer daño en vez de con el fin para la que fueron creadas, para crecer. Siempre me había preguntado por qué existe el lenguaje y me ha gustado leer la respuesta a mi pregunta. Me ha gustado saber que el lenguaje sirve como herramienta para trabajar la Conciencia. Es algo muy importante porque yo al lenguaje y la forma de expresión no le había prestado toda la atención que se merece. Pero si me había fijado en ciertas personas que tienen un lenguaje diferente, como diría, hacia el bien. Ese lenguaje engancha por su armonía y me encanta escuchar a esas personas que lo utilizan.

Otra cosa que me ha llamado la atención han sido las afirmaciones que hacemos en el día a día. Es verdad que creo mi realidad de necesidades con esas afirmaciones que me paso el día diciendo: “Seré feliz”, “Dominaré tal técnica”, “No necesitaré la aprobación de nadie”,... En fin, montón de afirmaciones que lo único que hacen es dejarme en el mismo lugar. Hay que ser muy consciente de lo que se dice, pero el lenguaje es la mayor parte del tiempo algo automático donde cuesta mucho ser consciente de que está saliendo por la boca. Es algo más a trabajar...

>>CRMR

Bueno creo que ya vamos teniendo claro que las cosas son, simplemente son, a veces coinciden con la expectativa que teníamos de ello (influidas estas expectativas de alguna manera por la cultura y por lo que una parte de nosotras desea) y en ocasiones, lo que se sucede no tiene mucho que ver con lo que pensábamos que deseábamos. Uno de los trabajos es no juzgar, aceptar lo que va viniendo y entender que esto es lo mejor para darnos cuenta de algo y aprender algo.

Si seguimos el trabajo que estamos haciendo, (por favor, si me equivoco en el decir por no haber comprendido bien, que hable alguien cuanto antes no terminemos de liarla...jejeje) lo primero deberías tomar conciencia de en qué momento creaste esta situación. Puedes haberte pensado triste en tu embarazo o puedes haberte proyectado carente en el presente esperando

que fueses feliz en tu embarazo por lo que de alguna manera... seguimos creando la tristeza...

Si relees lo que has escrito en tu ejercicio... Es verdad que creo mi realidad de necesidades con esas afirmaciones que me paso el día diciendo: "Seré feliz", "Dominaré tal técnica", "No necesitaré la aprobación de nadie",... En fin, montón de afirmaciones que lo único que hacen es dejarme en el mismo lugar. Hay que ser muy consciente de lo que se dice, pero el lenguaje es la mayor parte del tiempo algo automático donde cuesta mucho ser consciente de que está saliendo por la boca. Es algo más a trabajar... Creo que aquí podría estar una clave.... no sé... no me siento segura al decirte esto, pero con ello intento ampliar la claridad en ti para que tu misma encuentres la clave...

Y otra cosa que me sale decirte es que, al menos yo siento que hay cosas que no sólo depende de nosotras. lo que algunas veces hemos hablado del inconsciente grupal... vete tú a saber qué significa y de donde viene esa tristeza... sea como sea... tengo clarísimo que conseguirás armonizarte muy pronto gozarás de esto que tienes entre manos.

Respecto a la pereza que te da hacer el ejercicio... ¿qué tal si miras "la posible exigencia hacia ti misma" con la que te relacionas con los deberes? o.. qué tal si te miras "la posible culpa" con la que vives ir un poco más lenta en cuanto a hacer los deberes consecuencia de estar perezosa?

Que yo sepa, nunca has dejado de hacerlo y finalmente siempre has estado ahí... bueno estar perezosa, es algo posible y eso no es malo, especialmente cuando estás gestando en tu interior. :D ¡¡Y aunque no gestaras en tu interior... estar perezosa no es algo malo, confía en ti!!

>>RQRT

Muchas gracias por tu respuesta, me ha ayudado mucho a darme cuenta de ciertas cosas que si no me ponen delante no soy capaz de ver. Una es "Seré feliz en mi embarazo" donde solo creo la necesidad de seguir esperando a ser feliz. La otra ha sido con respecto al trabajo semanal donde mi exigencia

no me deja ver que sí que lo estoy haciendo y donde me tengo que dar un poco de tregua en las emociones que me rodean. Ahora sólo me queda aceptarlo y repetirme la frase que creara mi nueva realidad "soy feliz con mi embarazo".

>>INSTRUCTOR

Gracias por la respuesta y por este hilo comunicativo producto del amor entre las partes del grupo. Cada nuevo acto de comprensión es un acto de amor que hay que considerar, y que nos acerca más hacia una síntesis armónica.

A veces, las situaciones de la vida nos parecen desconcertantes, y sobre todo cuando habíamos creído o confiado en recibir lo que esperábamos, simplemente por el hecho de desearlo. La experiencia nos demuestra que esto no funciona de esta manera, y por tanto tendremos que aprender a creer y confiar en algo diferente, que no es "el deseo" en sí mismo.

Todo lo que viene a nosotros, viene porque está siendo atraído por el alma (en cuyo núcleo se encuentra el sentido o Plan de nuestra existencia, en todas sus dimensiones). Cada experiencia que aparece es una oportunidad y una necesidad que el alma está expresando... Nos está diciendo "con esto tienes que hacer algo necesario... imprescindible para ti y para todo aquello de lo que formas parte, al mismo tiempo". Esto que recibes TIENE SENTIDO, y tú tienes que REVELARLO como algo DIVINO, convertirlo en un acto de AMOR... porque lo has recibido como un acto de AMOR inconsciente, que debes transmutar en un acto de AMOR consciente. Esta es la labor del ser humano, revelar la divinidad dentro y a través del mundo material, pero para ello tendrá que enfrentar y vencer las resistencias materiales, "inercia" que es muy grande al principio.

Todas las resistencias, y toda la inercia se haya allí, en el inconsciente. Muchas de estas resistencias tienen que ver con patrones inconscientes tuyos y/o del entorno (inmediato y lejano) - porque al fin y al cabo son los mismos. También en el inconsciente se hayan ciertos patrones o reacciones que dictaminan que por el hecho de "ser madre" tienes que SENTIRTE

feliz. Esto también patrones repetidos y contruidos a base de experiencias inconscientes.

Quizás ahora te sientes como en un campo de batalla, donde no sientes "lo que se supone que tienes que sentir" y por ello te alcanza un sentimiento de culpabilidad... y quizás es la culpabilidad (tuya y/o de otros) la que te impide comprender la situación de una forma más profunda. Este es el resultado de vivir a expensas de en un mundo de ilusiones y fantasías donde no alcanza la luz porque siempre existe la niebla.

Ahora, aunque de forma muy abstracta y lejana todavía, estamos empezando a vislumbrar, que aquello en lo que deberemos confiar es en lo que llamamos propósito o plan. Todo tiene un sentido, y ese sentido de las cosas, es la fuerza motriz de toda la realidad manifiesta, y ese sentido es el plan que se encuentra en la esencia de toda existencia.

Ahora nos toca aprender a identificar el plan... y aunque con el tiempo aprenderemos más de ello, en este momento no tenemos que pensar que es algo tan abstracto y lejano y a nosotros, que no nos permita acercarnos a él. El plan está tanto en el siguiente paso que tenemos que dar, en la siguiente respuesta o en el siguiente acto de nuestra vida, como en su realización final.

Ahora solo nos queda observar la oportunidad que se nos presenta y hacer de esa oportunidad nuestro siguiente plan. Esto sí que tiene sentido. ¿Qué puedes hacer con esto que el alma te está ofreciendo? ¿Cómo puedes elevar a su máxima expresión, este regalo divino que es ofrecer tu sustancia física, emocional y mental, para que un nuevo ser pueda adquirir existencia consciente? ¿Cuántas cosas maravillosas se pueden realizar, y cuanto amor se puede derrochar, mientras que se trabaja conscientemente en esta labor, antes y después? ¿Cuán grande es el servicio que puedes hacer a la VIDA-UNA convirtiéndote y aceptando esta función de ser MADRE? Ahora lo puedes hacer conscientemente, y de este modo, trascender todos los condicionantes y resistencias inconscientes del pasado. Ahora puede elevar el resultado y el amor a una dimensión mayor. Ahora puedes redimir "los pecados" que no dejan de ser los "errores o incomprensiones" del pasado,

de tu pasado y del pasado de la humanidad, para alcanzar una maestría mayor. Ahora tienes la oportunidad de formar parte de una nueva generación de mujeres y hombres que deciden servir a la VIDA en la que todos estamos unidos, para perfeccionarla, y para ir construyendo el verdadero "cielo" que anida en lo más profundo de nuestro ser. Este es el "cielo" real, al que todo ser aspira en lo más profundo, pero que solo puede alcanzarlo, cuando es capaz de construirlo y manifestarlo en sí mismo, en su parte externa.

En cualquier caso, observa la experiencia, y actúa en consecuencia con la mayor ilusión y comprensión. No es tampoco necesario construir nuevas ilusiones y proyectarlas, porque esto puede convertirse en un nuevo y mayor desencanto todavía. La posición es decir "esto es lo que tengo ahora, y con ello voy a hacer lo mejor que puedo ahora". Solo estamos implicados con el ahora (aunque en ese momento se incluya todo, absolutamente todo el potencial pasado-presente y futuro). La verdadera felicidad proviene del hecho de hacer lo que consideras que tienes que hacer en cada momento, cuando esto es real (alineado con el plan o la esencia), y no cuando es ilusorio (alineado con las sensaciones o la forma). Ahora eres Madre, y por tanto ahora tienes la oportunidad de hacer lo mejor que puedas este papel. Mañana, el alma atraerá hacia ti la sustancia y experiencia que necesites desarrollar, y nuevamente ese será tu plan.

Tu ejercicio de la semana ha sido entender que no son las afirmaciones "*en fin, montón de afirmaciones que lo único que hacen es dejarme en el mismo lugar*" las que traen lo que necesitas. Es la comprensión e identificación del Plan a través de lo que vivimos y la conversión del plan en nuestro plan, lo que nos hace tener sentido o lo que es lo mismo: manifestar fuera lo que somos por dentro, o hacer que la personalidad sea una proyección del alma.

Solo nos valen las afirmaciones que hacemos para unir y convertir nuestro plan personal con el plan del alma.... pero no sirven de nada las afirmaciones que hacemos para unir y convertir el plan del alma en nuestro plan personal. Reflexiona sobre esto porque en gran medida esa culpabilidad que manifiestas proviene de la decepción surgida por abordar

la cuestión de la segunda forma descrita (irreal), en lugar de la auténtica que es la primera. Busca en convertirte en Madre y así servir a tu plan/el plan, en lugar de buscar la satisfacción de creerte madre y así servir a tus sentidos/ los sentidos y las falsas creencias.

CRMR-----

Yo también he tardado un poco en esta ocasión en comunicarme a través del foro y hacer la tarea de esta semana. He estado ocupada en una etapa de gestión de malas hierbas en mi respecto a mi vida y con relación a mi madre, también respecto a mi propia maternidad. Todavía está el asunto presente y en ello me encuentro.... he de decir que en momentos ha sido intenso y doloroso. No obstante, yo estoy segura de que esto va viento en popa. Las sensaciones no dicen esto, pero confío en que así es. Confío en que esto que ha pasado es fundamental y necesario. Confío en mí y en mi madre.

He leído una oración que me encanta y quiero compartir con vosotros... algo así como ... "En algún momento tuve que equivocarme en cuanto a mi decisión de cómo ver todo esto. También sé que si pude crear esa equivocación, puedo crear el pensamiento correcto para ver las cosas de otra manera. No me siento culpable por ello porque sé que es tan sencillo como volver a pensarme de manera diferente, desde el amor. El Espíritu Santo colabora conmigo siempre y cuando yo se lo permita." Ha salido del Curso de Milagros... No es literal pero la esencia, creo estar en lo cierto, es esta.

Respecto a la lección del sonido y la voz... pues aquí ha llegado un punto fundamental. Reconozco que durante estos años ha salido de mi voz muchas equivocaciones.... estoy en el trabajo de ser mucho más consciente de lo que digo. Resuena en mí con gran fuerza la frase de "hablar solo tras un pensamiento cuidadoso. Conocer los efectos de dichos pensamientos materializados nuevamente a través de lo que decimos". Tomar consciencia de la materialización de la consciencia a través de las afirmaciones "Yo soy". Por ello me despido diciendo con gran claridad... "Yo soy un centro de luz, amor y belleza. Yo soy madre en bienestar. Yo

soy equilibrio, armonía, amor y bienestar. Yo soy hija amor y aceptación".
Y algo más... nosotros somos bienestar y conciencia en armonía.

>>INSTRUCTOR

Confiar es una hermosa palabra, que ha sido desacredita enormemente. El razonamiento materialista lo ha llevado a identificar con la ilusión de la ignorancia... pero la verdadera ignorancia es aquella que reniega de la confianza. Confiar es establecer un lazo luminoso con lo que nos rodea, aceptar la bondad y la belleza de la creación, sentir la vida como algo vivo e indescriptible que no puede dejar de ser ensalzado segundo a segundo. Confiar es entender que toda la realidad es en esencia AMOR. Es muy hermoso oír hablar de la confianza, tal y como aquí lo haces...porque a pesar de lo que pueda parecer, a pesar de no ver claras ciertas cosas... aun así confías... Esta es la verdadera confianza y no aquel interés que ha sido llamado erróneamente confianza que surge de "confío en aquello que me da lo que quiero, y reniego de aquello que me pide lo que tengo".

La oración es hermosa e inspiradora.

Y cuando dices *"Reconozco que durante estos años ha salido de mi voz muchas equivocaciones"*, esto es algo por lo que alegrarse en lugar de apenarse, porque los errores son como las medallas. Cuantos más errores reconozcamos y colguemos de nuestras vestiduras, más experiencia estaremos demostrando, y menos medallas nos quedarán por conseguir. Cuando las consigamos todas, estaremos completos. Así es como podemos hacer de nuestros errores algo hermoso y necesario, y de este modo al observar los errores de los otros de igual manera, entender que es algo que nos puede unir en lugar de separar. Nuevamente esto es amarnos y amar.

JSDG-----

El alma nos procura las oportunidades apropiadas para experimentar el plan. Sin embargo, lo que realmente experimentamos depende de cada uno. Puede que sea lo que planeamos experimentar o puede que sea otra cosa distinta, dependiendo de lo que hayamos elegido. El alma aspira al

momento en el que tengamos plena conciencia de sus deseos; es entonces cuando se conoce a sí misma a través de la experiencia.

La palabra "yo" es la clave que pone en marcha el motor de la creación. Cualquier cosa que siga a la palabra yo tiende a manifestarse en la realidad física ya que los pensamientos y las palabras son creadoras. Un pensamiento y una palabra expresados se convierten en algo exteriorizado; se convierten en una realidad física. En el momento en que nos cansemos de seguir viviendo nuestro drama personal, es decir, la historia que hemos vivido hasta ahora, elegiremos conscientemente cambiarla. Para cambiar la realidad, hemos de dejar de pensar y hablar como lo hemos hecho hasta ahora.

Llega un momento en la evolución del alma en que la preocupación principal no tiene que ver con lo material, sino con la realización del Yo. El alma contempla la representación de nuestros dramas personales, pero nunca olvida su proyecto; el plan original. Tenemos la oportunidad de elegir lo que pensamos, decimos y hacemos; nos toca examinar adonde nos dirigimos a partir de ahí. Forma parte de la naturaleza divina aspirar siempre a ser más hasta que llegue un momento en que la decisión del alma preceda a la acción del cuerpo.

>>INSTRUCTOR

Tus reflexiones son profundas...tan profundas que llegan a la esencia de lo que se pretende comunicar, y desde allí lo vuelven a reformular de una forma todavía más comprensible. Nos permites descubrir a todos con tus palabras esa magia que emana del alma cuando habla. No te canses nunca de dar a través de la palabra. Los hombres están sedientos y ávidos de palabras... pero solo las palabras que emanan del alma, las aguas vivas de la verdad son las que pueden calmar la sed de conocimiento.

Cada uno dentro de este grupo, es un maestro en algo. Cada uno está dando algo... algo verdadero y profundo. Se está dando a sí mismo a través de su propia nota... que es su especialidad... y este aparente puzle puede

ser visto como una maravillosa obra cuando todas las piezas se recolocan de forma armónica.

Siento que las palabras y los silencios, todos tienen sentido. Siento que todas las experiencias reflejadas, vividas y expresadas u ocultadas tras los silencios, ya sean dolores, sufrimientos, culpabilidades, miedos, incomprensiones... todas tienen sentido cuando son llevados a un punto de fusión amorosa. Este es el sentido y servicio que como grupo podemos aportar... entre nosotros... y hacia los otros.

RYCR-----

Me doy cuenta de lo importante que puede ser la palabra y el uso que podemos hacer de ella, en una ocasión me contaron un cuentecito en el que un padre le decía a un niño que cuando utilizamos palabras inapropiadas ya sean contra ti o hacía otros son como si claváramos clavos en una pared, que aunque después pudiéramos sacar esos clavos los agujeros seguirían en ese lugar y eso hace que tengamos que ser conscientes de todo lo que podamos decir, para mi es bastante importante poder ser consciente de como uso la palabra, en algunos momentos puedo perder esa consciencia pero intento que cada vez se haga más presente, sobre todo con los juicios. Yo tuve una Maestra que decía que la mayor magia negra que podía existir se hallaba en las críticas y juicios destructivos porque era algo que lanzábamos al Universo y quedaba en algún lugar y después alguien lo recogía haciendo que se manifestara a través suyo.

>>INSTRUCTOR

Realmente es tal y como dices. Es tremendamente importante mantener la conciencia y el control sobre lo que se dice. Y más, cuánta más conciencia y voluntad pone la persona en lo que dice. Cuando el ser humano pueda ver "con la vista astral" la imagen que es proyectada y tomada por cada palabra que es emitida, es cuando aceptará que son realidades tangibles y aprenderá a utilizarlas con mayor conciencia... aunque esto nos lleve de nuevo al uso correcto e incorrecto... ofensivo o inofensivo de la palabra. Pero entonces el karma que se generará o que será resuelto será mucho más extenso y profundo que el que puede moverse

ahora, todavía en gran medida inconscientemente. No queda mucho tiempo para que el ser humano medio alcance a desarrollar tal visión.

BNSZ-----

La palabra es el poder que tenemos para crear, es un don divino, es magia y sin embargo cuantas veces, a mí me pasa, no somos conscientes de ello y las utilizamos a la ligera, lanzando opiniones y juicios gratuitos contra nosotros mismos y los demás. Que importante es ser “Impecable con nuestras palabras”, algo aparentemente tan sencillo y difícil a la vez, al venir de un sistema de creencias que lo que se nos ha enseñado es la crítica y la mentira. Ser impecable empieza, por uno mismo, es ser capaz de decirme la verdad y aceptarme y quererme como soy, no como me ven o me dicen que me ven los demás. Quisiera dejar esta idea como reflexión al hilo de la lección.

>>INSTRUCTOR

Cuando no somos sinceros (verdaderos) en las palabras, los pensamientos y en las acciones, nos separamos de la VERDAD, nos separamos de los otros, nos separamos del origen de nuestro SER y nos separamos del SER dentro del cual vivimos, y por tanto la luz es ocultada por las sombras de la ignorancia.

Cuando decimos, pensamos, sentimos o practicamos la verdad, con nosotros o con otros, estamos reconociendo y aceptando la unidad de la realidad, la VIDA-UNA, el ALMA-UNA la Voluntad y Propósito-UNO, y todas las sombras son convertidas en LUZ.

IX
EL PODER CREATIVO
DEL SONIDO

El efecto del Sonido

En esta lección vamos a considerar el efecto del sonido sobre el mundo en el que vivimos. El sonido desempeña una parte importante en tu vida, influenciándote de muchas maneras de las que apenas eres consciente.

Toda sustancia tiene movimiento; Todo está en movimiento, aunque parezca inmóvil. Cualquier forma sólida, aparentemente estable, está compuesta realmente por millones de átomos que se encuentran en permanente movimiento y vibración. El tipo de vibración y la composición atómica es lo que determina el tipo y apariencia de cada forma sustancial. La velocidad del movimiento de una forma se define como su frecuencia, y una de sus expresiones es el sonido (audible o inaudible).

El sonido afecta al movimiento de la sustancia con la que todas las formas están hechas, Puede aumentar, disminuir o incluso cambiar la dirección del movimiento ya existente de la sustancia, pero siempre tiene su efecto, y este efecto tiene que ver con su forma.

Sabemos por tanto que cada partícula de sustancia, fuera y dentro de nuestros cuerpos, se mueve con una frecuencia definida, y hacer sonar su propia nota particular. El conjunto de estas notas dentro de una forma (como la del ser humano) emite una nota dominante peculiar que es la vibración clave de ese organismo particular. Podríamos entender que toda realidad sustancial está emitiendo una onda constantemente. Esta nota es algo así como el nombre o cualidad que identifica de forma particular cada forma. La onda que emite cada persona es única e irrepetible, lo mismo que una huella dactilar. El conjunto de ondas forma una onda mayor. La Humanidad como un reino es una forma mayor con su propia nota, y nuestro Planeta, emite una onda aún más grande que agrupa todas las ondas de todas las formas de que está compuesto Esta es su propia nota.

La nota o vibración dominante de una persona puede verse en manifestación en la cualidad tonal de la voz, en la cualidad de las emociones, y en la respuesta que el individuo da a su entorno. Por ello, cuando una persona habla, revela para aquel que sabe el grado de armonía o discordia que está llevando a la manifestación. Cuando cada partícula de sustancia ha sido conducida a una correcta relación con cada otra partícula y con la Vida central rectora (el Alma), entonces la nota producida está en completa armonía y puede compararse con la música de las esferas.

Todo nuevo sonido tiene su efecto sobre todo sonido existente, y puede ser dirigido conscientemente para crear una condición deseada. Es fácil comprobar como el sonido de una voz afectará al sonido de las partículas de sustancia dentro de un cuerpo, aumentando o bien disminuyendo su frecuencia, y creando una condición de armonía o discordia. Por ejemplo, una palabra amable dicha en el momento correcto y portando la cualidad tonal correcta, puede calmar las emociones problemáticas, y llevar armonía a una condición discordante. Puede incluso hacer más, puede llevar un sentimiento de bienestar al que está enfermo, y si alguien que sabe la pronuncia, puede curar.

Párate por un momento y piensa en todos los sonidos diferentes que te alcanzan cada día. El sonido de las voces de las personas con las que entras en contacto, la televisión, los aviones, los automóviles en la calle, los aparatos eléctricos en tu casa, los animales, los pájaros, el viento; todos estos y muchos más se dan a conocer mediante el sonido - y ese sonido tiene su efecto sobre ti y tu entorno - pero más que nada eres influenciado por el sonido de tu propia voz.

Considera el sonido de tu voz justo antes de recibir esta lección. ¿Cuál es su cualidad tonal? ¿Qué impresiones estaba causando sobre ti y los demás? ¿Qué tipo de influencia estaba ejerciendo? ¿Era positiva o negativa? ¿Cómo te sientes al recordarla?

Pronuncia ahora tu nombre lenta y cuidadosamente, permitiendo a tu voz regule ella misma su tono. Analiza su cualidad tonal. ¿Es suave, baja, alta, chirriante, dura, con propósito, controlada?

Esto es extremadamente importante, porque te dirá el grado de armonía que has establecido contigo mismo. Si la cualidad tonal es melodiosa y hermosa sin ningún intento por tu parte para que suenen así, entonces has desarrollado un alto grado de armonía entre los tres aspectos de tu naturaleza, mental, emocional y físico.

Si es inestable e inclinada a elevar el tono al final de una palabra, puede significar división interna, desacuerdo entre mente y emociones, y por tanto dificultad para tomar decisiones.

Si es demasiado alta puede indicar que estás auto centrado, superior; y muy inseguro emocionalmente.

Si es demasiado suave e indistinta, puede indicar desgarró por miedos imaginarios, preocupaciones e inquietudes por cosas no esenciales, y posible culpabilidad enterrada en el subconsciente

Si es dura o áspera, puede indicar falta de ajuste con el entorno, falta de aceptación de responsabilidades y motivaciones un tanto hostiles.

Estos no son sino unos pocos ejemplos de lo que la voz revela. Escucha tu voz cuando hablas a otros, y analízala en transcurrir diario. Averigua si puedes descubrir las esferas del entorno con las que no has establecido armonía o correcta relación.

También consideramos el sonido y el efecto general que tiene sobre la sustancia. Mencionamos el hecho de que el sonido puede ser conscientemente usado para crear una condición deseada, pero no entramos en detalle.

Uso Práctico del Sonido

Ahora aprenderemos como hacer uso práctico del sonido en tu vida y asuntos diarios.

Consideren en primer lugar el efecto de la música sobre nuestra civilización moderna. Muchas personas tienen la idea preconcebida de que la música evoluciona a partir de la cultura presente, pero no es así. La música como un todo, es uno de los instrumentos que produce una cultura y que modela una civilización dentro de ciertos patrones.

Recordarán que en una lección anterior se dijo que la mente tiene una función dual, que cuando se utiliza de cierta manera genera una tercera función. La mente es un equipo receptor y emisor. Cuando las emociones se usan para sintonizar la mente en la frecuencia correcta, entonces es utilizada para captar pensamientos a los que no se les ha dado forma concreta en el mundo de los hombres. Estos pensamientos residen fuera del alcance de la experiencia humana común y se denominan abstracciones. Cuando el ser humano es capaz de sintonizar con ellos y recibirlos los envuelve en sustancia mental concreta y les da forma. De este modo una abstracción se convierte en una hermosa pieza de música, de literatura, pintura, etc. Esta es la función creativa de la mente, la tercera función que surge a partir de la habilidad de recibir pensamiento y re proyectarlo. En este caso es proyectado, como arte creativo, en el plano físico. De este modo una forma de pensamiento se materializa como una forma física.

Estas abstracciones que los artistas creativos hacen descender como música, arte, literatura, invenciones, etc., juegan una parte importante en la construcción de la civilización. Guían a la humanidad hacia ciertos tipos de experiencia que afectan a todos los seres humanos.

La música produce efecto principalmente sobre las emociones de la civilización. Aporta una percepción emocional de las relaciones que no podría alcanzarse sin ella.

Por ejemplo, el que no puede tocar o componer música, aún puede captar el tono del sentimiento de ciertas relaciones escuchando música. Una joven pareja tiene siempre lo que llaman su "canción", porque esa particular pieza de música cristalizó sentimientos de los que eran solo parcialmente conscientes. No es accidente que muchos jóvenes descubran que están enamorados al bailar una melodía particular o al escucharla en cualquier medio.

El hombre, aunque quizás no pueda componer música, puede alcanzar el tono de sentimiento que el compositor experimentó al realizarla; de modo que vemos que el compositor realmente hace descender una abstracción a una forma concreta que los demás pueden conocer. Sirve a la humanidad, a veces sin tener conciencia de hacerlo.

PRÁCTICA SEMANAL

Ejercicio-1:

Durante la próxima semana, escucha diferentes tipos de música y analiza sus efectos sobre ti, prestando atención particular a aquello que no hayas oído antes. ¿Qué tipo de experiencia está diseñada para producir? ¿Qué efecto tiene sobre las masas que la escuchan? Luego date cuenta de que de la misma manera que el compositor recibió la abstracción y le dio forma concreta, tú también puedes utilizar el sonido para crear una condición deseada en tu ambiente. Decide el efecto que quieres producir y por qué.

Ejercicio-2:

Aplicar durante la semana un proceso continuado de proyección de amor y comprensión sobre alguna persona o situación concreta, de acuerdo con las instrucciones de la lección. Al finalizar la semana podréis observar, aparte del efecto realizado sobre la persona o condición enfocada, que puede ser más o menos visible, el efecto directo sobre vosotros mismos a través de los posibles cambios en la tonalidad de vuestra propia voz.

EXPERIENCIAS SEMANALES

JSDG-----

Ejercicio 1: A la mayoría de las personas nos pasa desapercibida la importancia que tiene el sonido en nuestras vidas. Las ondas sonoras generan un gran impacto dentro de la conciencia; la mayoría de la gente desconoce cómo el sonido altera su estado mental y emocional con simples frecuencias y ritmos. Con este ejercicio uno se percató de la influencia del sonido en el ser humano.

He percibido que, dependiendo de la frecuencia y la intensidad, el sonido puede crear distintas reacciones en el cuerpo. Un sonido armónico, como una música diseñada para practicar la meditación, crea un efecto relajante, paz, descanso, tranquilidad. Al Escuchar un bolero se despertó en mí una sensación de romanticismo. Un vals me invita a la danza, al baile romántico.

Ejercicio 2: Para la práctica de este ejercicio he pensado en hacer el mayor bien para el otro. Esto me ha llevado a elegir el pensamiento más elevado sobre esta persona.

"Eres bondad, compasión y conocimiento. Eres paz, luz y alegría. Eres perdón y paciencia; fuerza y valor; ayuda cuando hay necesidad; consuelo cuando hay dolor; curación cuando hay herida; enseñanza cuando hay ignorancia. Eres la sabiduría más profunda y la más alta verdad; la paz más magnífica y el más grandioso amor. Eres todo esto. Decide, pues, reconocerte a ti mismo como siendo todo esto. Que así sea. Om. Amén.

>>INSTRUCTOR

Es de agradecer por todo el grupo, un trabajo tan metódico.

BNSZ-----

El poder del sonido es increíble y sin embargo vivimos, rodeados de ellos y la mayor parte del tiempo ni siquiera somos conscientes. No nos planteamos, como varía en nosotros mismos, en la medida que nuestros sentimientos y emociones afloran. Yo mismo a raíz de este tema he intentado, ser consciente de cómo cambia el sonido de mi voz, su intensidad, tono etc., en la medida que sufro alguna alteración emocional y como inconscientemente la voz se modula según, mi estado de ánimo.

Que importante sería, que pudiéramos observarnos dichas alteraciones del sonido y así ayudar a descubrir que sentimientos están aflorando en cada momento.

>>INSTRUCTOR

Es así como verdaderamente aprendemos... a través de nosotros mismos como fuente de experiencia.

CRMR-----

La semana pasada no contesté a esta lección pues no la había practicado por falta de dedicación (aparentemente claro, porque a estas alturas ya sabemos que las cosas son, como son. Esta pasada he estado en cama con fiebre y de hoy no pasa. He realizado la tarea con dificultad.

La primera semana entré en una espiral de hiperactividad para esconder cosas que no me gusta ver ni sentir y esta he tenido que verlo y sentirlo por narices porque la fiebre me metió en la cama sin poder hacer mucho más que reflexionar, rezar y esas cosas... Por ello y a duras penas, reconozco, compartiré mis reflexiones sobre el poder creativo del sonido y sobre mis meditaciones.

Las meditaciones o visualizaciones no han sido muy potentes. La primera semana he estado algo descentrada y la segunda resfriada... por ello no he notado muchos efectos, pues considero que yo he estado algo descentrada. En cambio, algo parecido a esto lo hago desde que hemos iniciado el curso con una persona y si siento que funciona. Está afrontando las cosas con mayor entereza, disfruta de mejor humor, el amor entre esa persona y yo siento que se expande y se está volviendo cada día más aceptador y limpio, ha conocido gente nueva... vamos que me parece que funciona la buena vibra que le estoy mandando...Yo también me siento expandir en luz y amor a medida que realizo ese trabajo.

En cambio, cuando me he sentado para hacerlo con mi madre... no sé qué me ha pasado que me parece que no fluye. Pero no importa, estoy deseando hacerlo con ella y en cuanto pueda volveré a intentarlo.

El poder creativo del sonido... pues sí, las palabras, las entonaciones, la música con la que convivimos... Realmente. He experimentado con la sinfonía del nuevo mundo y lo sentido es magnífico y sutil algo grandioso y superior, con hip hop, siento fuerza y confianza, la música romántica me pone triste, los sonidos de los pájaros me legran, los gritos de películas violentas me aterrorizan.

Los sonidos de avionetas sobrevolando mi casa me asustan. Los del teclado del ordenador me hace sentir en casa. Los niños llorando en el piso de arriba a medianoche me alteran y hacen sentir cierto desasosiego. Y muchos de estos sonidos, al igual que los pensamientos, pasan desapercibidos a lo largo del día.

Creo que debemos ser meditadores natos en cada momento. Atención plena a lo que pensamos, a lo que sentimos, a lo que decimos, a los sonidos a uf... la impecabilidad... pues yo creo que podemos hacerlo. De

hecho, cada día más.... yo estoy super atenta a los pensamientos...y por ello estoy super contenta....

Y mi voz, al igual que mi cara es el espejo de mi alma.... cuando estoy dulce, o enfadada, o alegre y relajada... es una variación maravillosa....

Estoy poniendo atención en mi forma de hablar, no solo lo que digo sino como lo digo y la entonación... madre...gracias a por lo que dice de ... cada vez que nos damos cuenta de una equivocación es una nueva oportunidad de mejorar... o algo así...porque a veces no me gusta mucho. Pero bueno, aparte de tomar conciencia, también me digo, pues ala maja, así eres tú y es lo que hay... ¿puedes amarte así? o ¿vas a tratar de rechazarte?

>>INSTRUCTOR

En algún momento nuestro desarrollo futuro, cercano o lejano (y no estoy hablando de estos cursos) aprenderemos a mantener la conciencia (o mejor dicho la autoconciencia) en los estados de sueño, por eso entenderemos que, en los estados de seminconsciencia, como cuando estamos a punto de dormir o de despertar o en ciertos estados propiciados por enfermedades, nos abren la puerta para ir practicando... "mantener el foco de conciencia activo".

¿Acaso no deberíamos entender que la enfermedad también es un fenomenal campo de pruebas donde curtirnos? ¿No nos daría la oportunidad de aprender a encontrar la técnica particular adecuada para mantenernos despiertos internamente durante tales situaciones? ¿Dónde podríamos encontrar mejores condiciones para ir practicando lo que será... después de la transición?

Justo en estos estados alterados, nuestra rigidez mental se puede volver más flexible, y la hiperactividad tiene que remitir de forma obligada. En cierto

sentido nos facilita la meditación continuada, porque podríamos mantener el foco de conciencia despierto y activo, mientras el foco mental se vuelve pasivo, atento y receptivo.

Esta es una reflexión que nos ayudará a entender que las condiciones negativas son las más apropiadas para aprender a desarrollar las positivas.

RYCR-----

Nos han dicho que lo primero que fue es el verbo, de decir, el sonido y que gracias a su existencia todo nació, por tanto, la importancia de un sonido u otro puede hacer que algo sea constructivo o destructivo, que nos genere atracción o repulsión dependiendo del momento personal de cada uno.

Cuando yo empecé a practicar Kundalini Yoga una de las cosas que más importancia tenía y tienen en esta disciplina, es el canto de mantras que habiendo multitud de ellos, cada uno puede trabajar con un estado de ánimo determinado que unido a los mudras (posición de las manos o el cuerpo) generan unos estados de conciencia que no podrían conseguirse tan "fácilmente". Puedo decir que esos sonidos sagrados pueden llevarte a unos lugares de ti mismo que a veces no sabemos ni que pueden existir hasta que no los experimentas, así como conectar con partes de tu Ser que solo se alcanza con un determinado estado vibratorio. También practiqué los armónicos a nivel bucal y pueden llegar a ser una meditación profunda.

Es interesante la práctica personal pero cuando lo haces en grupo y el sonido se multiplica, los efectos pueden llegar a ser muy poderosos, incluso solo con la repetición del mantra OM o AUM, si lo puedes hacer como un armónico, es decir, que el sonido resuene en tu interior antes de que salga hacia fuera es fácil que no "volemos" bastante, que nuestro cuerpo incluso deje de ser denso para dejar de sentirlo.

Incluso cuando cantamos cualquier canción que nos guste, eso tiene un efecto en nuestro estado de ánimo, dependiendo del tipo de canción y las letras que tengan. Por ejemplo, no es lo mismo cantar un tango argentino que todo son desgracias que una canción con contenidos positivos y alegres, y lo mismo ocurre cuando las escuchamos, ya que esos mensajes también van a nuestro inconsciente y en algún momento pueden actuar sobre todo cuando esas canciones son reiterativas en su escucha.

Por todo esto yo prefiero las músicas suaves, alegres y que me lleguen al alma, que tengas letras enriquecedoras para mi espíritu y no destructivas o negativas.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con el grupo.

RQRT-----

La verdad es que pocas veces soy consciente del sonido que me rodea a diario y cuando lo soy me encuentro tarareando una canción que me “ha animado la tarde” o llorando por un recuerdo que se me ha hecho presente, o siento un relax que me invade cuerpo y mente al escuchar música de meditación, o con tensión mientras veo una peli de suspense, ... En realidad, me gusta prácticamente toda la música si está hecha con el corazón porque eso se transmite.

Uno de los ejemplos que he vivido ha sido en uno de los viajes que he realizado, fue estando en Nueva York en una misa Góspel de las que duran 4 horas. Nunca en mi vida había asistido a una, pero teníamos curiosidad de cómo vivía la gente negra su religiosidad y allí que nos metimos. Se pasaron cantando de forma animosa las 4 horas y ahí que me ví yo, de pie, balanceándome de un lado a otro y dando palmas. La energía que se movía allí era impresionante y me lo contagiaron.

Los sonidos que más me gustan son los de la naturaleza. Me encanta oír el agua correr, los pajarillos cantar, la brisa del viento mientras roza mi cara, porque todo eso me llena de paz, me hace sentir más cerca de lo que somos y muchas veces me lo pide el cuerpo. Tengo que volver a nuestra esencia.

Otra de las cosas de la que he sido consciente es el sonido de las personas al hablar. Como hay gente que rechazo sólo por su forma de hablar y su tono de voz y otras que me animan a escucharlas.

De momento, creo que utilizar el sonido lo hago de forma egoísta hoy por hoy porque, aunque lo haga por los demás el objetivo es sentirme bien YO. Todavía no he alcanzado el altruismo, pero lo conseguiré, de echo el primer paso es “Soy altruista”.

En cuanto al segundo ejercicio, he pensado en una paciente que vive una época de desasosiego y he intentado transmitirla un estado de paz. No he pensado en una frase concreta, sino que he llevado a mi cuerpo a ese estado y he pensado en ella para transmitirle un poco de paz. La verdad es que está mejor, supongo que todo ayuda, el tratamiento y el transmitirle la energía.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con el grupo y el esfuerzo tan especial que estás realizando en este momento tan particular de tu experiencia. A pesar de las incertidumbres, lo intentas, y esto es lo que lleva a los aspirantes hacia un mayor reconocimiento en todos los sentidos.

CSR-----

Oírme conscientemente, sentir el vibrar de mi voz, la resonancia en mi garganta, el tono al pronunciar mi nombre ha sido entretenido, sobre todo porque encontrar calificativos me ha parecido bastante complicado; tengo

un tono de voz grave, ligeramente ronca, con fuerza, mi voz es un instrumento que transmite seguridad en fin la siento agradable y cálida.

Con este ejercicio me he dado cuenta que me gusta el silencio, que lo disfruto, que también el ruido o los sonidos ponen un sello de identidad a las ciudades a las personas; callada, silenciosa, tranquila, en paz.

Vivo en una ciudad absolutamente silenciosa, únicamente se oye el ruido de los carros sobre el pavimento, aquí el tráfico es ordenado, el pito de los carros solo se usa en situaciones de peligro, la gente no camina por las calles, y no se oye el bullicio de una ciudad latina, según mi hijo “aquí se muere un mico de tristeza”, claro que cuando vino por primera vez a visitarme, venia de New york, una ciudad con una identidad completamente diferente.

Me gusta mi casa en silencio, a mi esposo le gusta mucho la música y oye música de diferentes tipos que disfrutamos oyéndola, evocando situaciones o momentos de nuestra juventud. Hay momentos que oír algunas piezas clásicas o de cantos gregorianos o mantras es imperativa de mi ser, o es mi recomendación para alguien que siento que necesita hacer algún tipo de movimiento en su espacio o en su ser. Me gusta mucho oír el Ave María de Schubert, me conecta con algo sublime que me limpia, que me da paz.

Ayer estuve en un partido de football Americano de high school , aquí las bandas de guerra de las escuelas de los equipos que están jugando hacen su presentación en el intermedio del partido, y este espectáculo definitivamente me gusta mucho, me gusta la fuerza, la energía que se mueve en un estadio cantando el himno nacional, el grito de emoción al finalizar el himno, me gusta la alegría de un público que celebra en armonía.

Para cumplir con mi tarea, busqué en el radio diferentes tipos de música, y me encontré que aquí se oye un tipo de música que se llama de banda y parece que tienen mucho éxito en México y esta zona de EEUU y no encontré nada agradable oírlo me parecía estar oyendo la música escuchada para el despecho en zonas rurales de mi país.

En general podría decir que en la mayoría de las emisoras se escucha música de muy baja frecuencia y los locutores en vez de hablar gritan. Claro que disfrute algunos boleros o baladas que me llevaron a evocar momentos del pasado que pusieron una sonrisa en mis labios, en fin, fue una semana de sorpresas musicales.

Para finalizar quiero contarles que regresamos a vivir a Colombia, avisar en mi trabajo de mi retiro fue una caja de sorpresas, ya que nunca esperé tantas manifestaciones de aprecio por mi trabajo y por mi ser, esta semana recibí el halago más grande que he recibido en mi vida laboral cuando mi jefe dijo “reemplazarla a ud es imposible, los cargos se reemplazan, las personas no”. Estos son regalos que me da la vida y que también sacuden mi ser.

>>INSTRUCTOR

Tu experimentación con el sonido ha sido la que esta lección sugería realizar, y ahora has podido alcanzar una mayor comprensión sobre la importancia y el efecto del sonido, fundamentalmente sobre las emociones y por tanto sobre toda la realidad objetiva.

"Estos son regalos que me da la vida" La vida le devuelve a uno los mismos regalos que es capaz de hacer a la vida.

Es curioso... comenzaste este curso justo al comenzar con ese trabajo... y termina el curso al despedirte de él. Espero que tengas un buen regreso y que esto pueda ser el inicio de un periodo de mayor crecimiento espiritual.

RCVÑ-----

Que os puedo decir de esta lección, ya que como sabéis soy técnico de sonido para publicidad y televisión y tengo muy presente como el sonido tiene una importancia vital a la hora de transmitir un mensaje. El sonido es lo que primero nos llega tanto por la radio, la televisión, los avisos de los ordenadores, móviles, etc., y también en la comunicación humana, porque cuando queremos saludar a alguien o llamarlo por la calle, antes que ponernos delante para que nos vea solemos decir su nombre incluso gritarlo para llamar su atención.

El oído es el órgano sensorial que nos mantiene conectados con nuestro entorno, es nuestro radar, mientras que la vista es un sentido que nos pone en contacto solo con la parte que vemos y que queremos ver, el oído lo escucha todo queramos o no, no podemos “apartar” el oído para escuchar solo lo que nos apetece.

Por eso es importante saber cómo comunicarnos con la palabra, que queremos transmitir con ella, ya que una misma frase puede cambiar completamente de significado según la entonación que demos.

A mí en particular me molesta la gente que habla con un volumen de voz alto, a lo mejor es por eso por lo que yo suelo hablar bajo. Pero claro también hay que tener en cuenta que las apreciaciones sonoras dependen también de la sociedad y la cultura en la que nos movemos. Por ejemplo, el japonés es un idioma muy duro y parece que siempre están enfadados.

Debemos tomar conciencia del poder de la palabra hablada, que en muchos casos es mayor que el de la palabra escrita, y utilizar ese poder para acercarnos a los demás y demostrarles nuestro amor.

>>INSTRUCTOR

Como tu trabajas con el sonido... pues quien mejor que tú puedes conocer el efecto real del sonido sobre las emociones humanas. Todo lo que dices

es una ampliación de lo estudiado en esta lección, y ha sido muy instructivo para todo el grupo. Pero todavía más allá del conocimiento actual sobre el sonido...el objetivo principal es el que expresas en tu último párrafo... con el que me quedo y repito y refuerzo para todo el grupo: *"Debemos tomar conciencia del poder de la palabra hablada, que en muchos casos es mayor que el de la palabra escrita, y utilizar ese poder para acercarnos a los demás y demostrarles nuestro amor."* Efectivamente los mundos y universos en los que tenemos nuestra existencia se construyeron emitiendo a través del verbo (la palabra hablada) la frecuencia del Amor divino... que trajo a la existencia todas las formas"

LRDG-----

la verdad es que esta semana se me ha pasado volando...y no me ha dado tiempo a experimentar todo lo que hubiera querido esta lección... Ha habido muchos movimientos de energía...encuentros familiares, donde se han sacado a la luz muchos secretos...trabajos de constelaciones familiares con un grupo, en donde constelé un tema laboral, pero...como no...estaba relacionado con la familia...en fin, una semana muy muy intensa...lo cual todavía lo estoy asimilando...

En cuanto al sonido, soy consciente de los distintos efectos que produce según el tipo; practico kundalini yoga en el que se cantan mantras, a través de los cuales entramos en estado meditativo, y según la vibración del mantra se trabajan distintos aspectos en nuestro inconsciente.

Tengo como tarea pendiente trabajar con una persona en concreto para enviarle las palabras correctas, así como amor...paz...

Esto lo he practicado con mis hijos, y con las personas que me piden reiki, pero no con quien me cuesta trabajo entender su postura, su comportamiento, como es mi madre...con la que las discusiones y malos modos suelen ser frecuentes. Me gustaría probar a hacerlo con ella. Os contare la experiencia.

>>INSTRUCTOR

Te recomiendo que practiques a escuchar diferentes tipos de música, que hayas escuchado poco o nunca, y reflexiones sobre los impulsos o emociones que crean en ti. El ejercicio para practicar sobre tu madre, a quien te cuesta entender, es muy interesante y constructivo... porque parte de tu voluntad... de tu querer hacer... en lugar de una respuesta emocional inconsciente que es muy fácil hacer sobre aquellos a los que comprendemos o amamos más. Cuánto más difícil el ejercicio, mayor el aprendizaje. Recuerda que el objetivo no es obtener un cambio en tu madre... sino del cambio que se va a producir en ti, y por tanto en la relación con tu madre, y por tanto en el cambio que se produzca en tu observación de tu madre como consecuencia de tu nuevo estado de conciencia.

PZDM-----

El sonido es muy importante en mi vida. Soy consciente que en ningún momento dejo estar en contacto con este tipo de estímulos, inclusive cuando estoy durmiendo, el oído sigue atento a cualquier cambio que se produzca en el entorno. Sin el oído no existirían ni el sonido ni la música que me puede hacer llorar, reír, pensar, y que se adapta a mis sentimientos. Con frecuencia escucho determinados programas de radio por su contenido, pero sobre todo por lo que me transmite el locutor/a, sensación de paz, armonía.... Es cierto que hay sonidos que me resultan menos agradables como puede ser ruidos estridentes como gritos, tocar el claxon, berrinches lloros de niños.... que consiguen ponerme muy nerviosa

>>INSTRUCTOR

Te has hecho consciente de la influencia del sonido sobre los sentimientos y lo has expresado plenamente. Pero deberíamos recordar que nos estamos preparando para modificar el efecto inconsciente que produce este sonido sobre nosotros. No deberíamos ser esclavos de las emociones negativas como el dolor, la pena, la irritación etc. como consecuencia de una

reacción inconsciente a cualquier tipo de sonido. El camino es largo, pero podemos empezar a vislumbrar los objetivos a conseguir.

PDLP-----

De la lección hablamos del sonido y de sus efectos. Algo tan común y que lo experimentamos muy especialmente con la música o con cualquier manifestación sonora con un cierto ritmo y armonía. Y lo expreso así porque en las fiestas populares cada vez es mayor el número de bandas cuyos instrumentos sólo son tambores y bombos. Y estos grupos se vienen multiplicando cada vez más como una llamada al ritmo del corazón del que tanto dependemos. Y si no, preguntemos a los jóvenes qué les mueve en esos locales en que el bum..bum..bum.. los lleva a esa sobreexcitación festiva.

Claro que el arte sonoro tiene efectos en nosotros desde el origen de los tiempos. Yo tuve la oportunidad de comprenderlo cuando a través de uno de esos libros perdidos se decía que las catedrales guardaban en su arquitectura patrones constructivos específicos para la resonancia sonora y hacía un punto concreto de vibración con el canto primero, y después con el órgano, en la búsqueda de conmover el alma de quienes buscaban ese efecto interno que ayudaba a la interiorización y espiritualidad. Nada lejano a los monjes tibetanos acostumbrados a sus mantras a base de rezos tonales.

Pero aún voy más allá, a nadie se le escapa el valor de la melodía en una película y su compenetración con el sentimiento que la cinta propone con determinadas escenas. Bien logradas, han sido y son motivo para que tanto la película como la banda sonora sea aceptada y recordada por años. Y en mi caso, un fan de la música, lo soy por la especial emoción que me produce revivir al escucharla con el corazón plenamente abierto.

Llegado a este punto no me sorprende en absoluto que las emociones sean formas concretas de energía con una vibración determinada y por ello se

produzcan sintonizaciones ya sean voluntarias o involuntarias según dirijamos el radar de nuestro corazón y nos dejemos llevar.

He dicho bien, “dejarnos llevar” porque todas las emociones son buenas ya que no deja de ser un lenguaje que, como ya se dijo en una lección pasada, precisa del entendimiento entre mente y corazón, y para ello hay que practicarlo con frecuencia, pero siempre con nuestro propio y amoroso abrazo que nos reconduce y guía.

En esta semana, un ejercicio sencillo de la lección, para mí ha sido escuchar música, y puesto que lo hago muy frecuentemente, en esta ocasión sólo tenía que cerrar los ojos y dejarme, aunque han sido elegidas emociones fuertes como la alegría, la nostalgia, el desengaño, la pérdida, la humildad, la pasión, la tristeza, el orgullo y el amor, que se muestran en las obras de tantos y tantos compositores como Vivaldi con la Estación de la Primavera, Tchaikovski con el primer y cuarto movimiento de La Patética, Rajmaninov con su Rapsodia de un Tema de Paganini, Mozart con su Réquiem La Lacrimosa en su parte final, Bach en “Ten compasión, mi Señor” de su Pasión según San Mateo, el Adagio de Albinoni, Liszt con su Liebestraum nº 3, etc.

Bueno, sólo quería que supieseis que después de escucharlas, mi ánimo se templó y el corazón se sensibiliza. La respuesta en lo cotidiano se hace pausada, contemplativa y, en cierta medida, serena, si queréis hasta alegre. Para nada he quedado contagiado por ninguno de los sentimientos específicos de los compositores. El efecto o poso final ha sido, como os he dicho, similar a una experiencia trascendente, como una buena meditación si queréis. Y yo, personalmente creo, que más allá de los diferentes sentimientos que bien pudieran haberse inflamado sobrepasa el efecto por haberse abierto canales que en el día a día mantenemos cerrados o los abrimos desbocados muy lejos de nuestro guía interno.

Creo que era importante explicaros está muy personal y frecuente práctica que para nada creo distorsiona el propósito de la lección.

>>INSTRUCTOR

Todos hemos experimentado al leer tu respuesta esa orquesta popular poniendo ritmo a nuestros corazones, o esas sinfonías de cámara que transportan la conciencia hacia otros mundos más elevados...

Pero hay un pequeño detalle de tu respuesta que quiero aclarar a todos. Cuando dices "*dejarnos llevar porque todas las emociones son buenas*" puede ser mal interpretado o usado si no se pone mucha atención en ello.

Me explico:

Quién debe dirigir la orquesta es la mente... y las emociones deben ser los instrumentos que interpreten fielmente los movimientos de este director. Experimentar consciente y voluntariamente las emociones no significa dejarse llevar por ellas. Dejarse llevar por las emociones es una trampa, porque ellas no son las que tienen que dirigir el movimiento.

Pongo un ejemplo muy simple... y conocido "El flautista de hamelin".

Todos los ratones se dejaron llevar por este maravilloso sonido y finalmente cayeron en el río y se ahogaron...Estas son las consecuencias de dejarse llevar por un sentimiento, sin poner un filtro o utilizar un control mental previo. Pudo haber algún ratón, que habiendo alcanzado un grado mayor de desarrollo evolutivo que sus compañeros, oyera el mismo sonido que los otros, pero que comprendiese el efecto que estaba creando en él, y que de forma voluntaria decidiese no ser movido o dirigido por él. Este ratón salvó su propia vida por no haberse dejado llevar....

Este cuento es una realidad muy real en el mundo actual. El sonido llega desde los anuncios, las televisiones, los medios de comunicación, y hasta

las ideas que son utilizadas y expresadas social y políticamente. Alguien toca una "música", y una masa de seres son arrastrados dejándose llevar por el sentimiento que es puesto en acción por esa "música"- Hay muchos flautistas de Hamelin en el mundo que reciben grandes recompensas por tocar.

Para nosotros, la única posibilidad de ser libres de este influjo o hechizo es actuar desde nuestra mente - siempre y en cualquier situación - en lugar de dejarse llevar por lo que se siente... porque lo que se siente... como en el cuento de Hamelin... es una felicidad irresistible.

SRHD-----

Me ha encantado experimentar con el efecto del sonido, que es ya bien conocido. Todos hemos visto el experimento de como un ruido de gran frecuencia consigue romper un vaso y también ahora se ha dado a conocer el efecto de las palabras con el Dr.Masaru Emoto. Me doy cuenta muchas veces de como mi tono de voz cambia, cuando tengo miedo la voz se me vuelve más aguda y a veces me pasa que al conocer a alguien y decirle mi nombre casi siempre tengo que repetírselos porque no se enteran a la primera. Quizás haya ahí un bloqueo en cuanto a mi identidad, de falta de reconocimiento o perdida de la identidad. Aun no lo se. En cuanto a mis gustos musicales, considero que se han depurado mucho, con el tiempo, y ahora la mayor parte de las canciones que escucho son en mi idioma, pero porque me fijo en el mensaje, en la letra en conjunto con la melodía. Recomiendo este video de como la Industria Musical nos manipulan o se hipermercantilizan con la elección de cuatro acordes.

BTCV-----

Desde luego es indiscutible el efecto del sonido en nuestro estado emocional, al escuchar una u otra música es como si activaras interruptores produciendo un efecto de forma casi instantánea.

He intentado durante la práctica ser consciente de mi tono de voz en determinadas ocasiones y mi sorpresa ha sido que el efecto que podía producir en la otra persona era mínimo, comparado con el que producía en mí. Aunque no he podido sacar todo el jugo a la práctica, en días sucesivos intentaré realizar el segundo ejercicio, analizando el efecto que se provoca en otros.

>>INSTRUCTOR

También sería conveniente considerar que los efectos subjetivos ejercidos sobre otras personas serán muy difíciles de identificar puesto que son subliminales y no se suelen sobreponer a sus actividades conscientes objetivas.

MRMÑ-----

La semana pasada estuve escuchando diferentes tipos de música y verdaderamente sentí como ésta puede hacer variar mi ánimo y de lo influenciables que somos con la música, aunque ya se ha demostrado científicamente. En cuanto a estar pendiente de mi tono de voz me he dado cuenta de lo poco que me conozco y aunque he preguntado a mis amigos su opinión no termino de saber qué aspectos de mi personalidad tengo que mejorar ni como soy realmente. Como ya se ha comentado por parte de algunos en temas anteriores las lecciones son muy intensas y me voy con la sensación de que hay mucho que aprender y practicar, sobre todo.

Por último, querría añadir que he tenido la oportunidad de practicar también el segundo ejercicio con una pareja amiga que estaba pasando un mal momento y han conseguido serenarse y calmarse, sin embargo, cuando ha llegado el turno de ponerlo en práctica conmigo misma no me ha resultado tan bien.

>>INSTRUCTOR

Todos estamos buscando conocer quiénes somos... y somos el Alma o la entidad encarnante...que puede ser más fácilmente reconocida por

nosotros mismos que por los demás. Este reconocimiento se acrecienta lentamente según practicamos y practicamos técnicas como las que han sido descritas en estas lecciones. Solo la experiencia práctica nos lleva al reconocimiento.

Respecto al efecto del sonido sobre uno mismo... está claro que el sonido crea un tipo de efecto sobre el campo emocional de la persona y desde aquí afecta al resto de los campos de energía físico y mental. Sin embargo, será más fácil afectar a nuestro vehículo directamente desde dentro, a través de por ejemplo la meditación y el alineamiento, que desde fuera creando efectos objetivos para volver a ser afectados por estos. No necesitamos utilizar el espejo para crear un efecto sobre nosotros mismos, sino que directamente aplicamos la voluntad y el amor desde dentro sobre nuestros propios cuerpos, sin necesidad de expresar nada objetivamente.

TBVQ-----

Después de varias semanas de curso creo que puedo ver un proceso desde un ángulo más amplio que al principio, en la medida que he podido observar diferentes aspectos en mí. He podido ver como las primeras semanas me embargaba una gran emoción y estímulo ante esta nueva perspectiva de trabajo, una especie de "subidón", pues realmente esta práctica además de los beneficios que se supone ha de dar en un plazo más largo de tiempo, también se nota a los pocos días una mayor alegría y bienestar.

Frente a esta situación "idílica" también he sido consciente de que todavía hay resistencias que, si cabe, me vienen a avisar de que no hay que cantar victoria tan fácilmente. De hecho, las he notado más esta última semana. Algunos días, por alguna razón o por otra, la disposición a la hora de meditar no es la misma, no tengo la misma concentración, o no soy capaz de manifestar mi actitud amorosa con la misma intensidad que el día anterior. Desde tiempo atrás este tipo de cosas me han generado cierta

confusión pues a veces no me ha sido fácil asimilar que algo en lo que creo lo pueda sentir desvanecer.

Estas semanas me han servido para experimentar que constantemente me renuevo. Cada día soy algo nuevo, a veces más agradable, y a veces menos agradable. Creo que es algo que tengo que aceptar de mi naturaleza humana. Al igual que hay día, también hay noche, y aunque en algún momento se haga de noche, el Sol sigue estando ahí, cálido y constante.

Mi alma sigue ahí y se manifiesta, aunque yo no sea consciente de ello en todo momento. Lo único que tengo que hacer es alimentarla todos los días, con la meditación y ejercicio que me proponga. Creo que lo demás va a venir de manera natural, igual que cuando se cuida un árbol, que tampoco hay que estar todo el día mirándolo para que crezca... e inevitablemente a veces va a sufrir las inclemencias del tiempo. También me alegra observar que hay tendencias perjudiciales que prácticamente han desaparecido en mi casi sin darme cuenta... y han aparecido nuevos retos en mi vida que me impulsan a mejorarla bajo diferentes formas. Sin duda creo que eso también forma parte del proceso.

>>INSTRUCTOR

La sabiduría y el amor radiante del alma comienzan a penetrar, sutilmente y en silencio, en el interior de cada uno, produciendo un movimiento o acción de ajuste y transmutación. En cada uno, este ajuste se producirá de forma diferente de acuerdo con su estado actual y sus necesidades inmediatas, por eso las experiencias particulares serán diferentes. Sin embargo, hay una experiencia común y general a todos: "La Luz comienza a manifestarse". La luz es la apariencia más objetiva del alma, y por eso es lo primero que puede observarse. Comenzamos a ver y comprender algunas cosas con más claridad. El intelecto es una forma de visión interna a través de la cual la luz se manifiesta como comprensión.

Hay un aspecto importante que no podemos olvidar. A mayor Luz, mayor será la intensidad de la sombra que proyecta esta luz sobre cualquier forma densa. La oscuridad es una condición ilusoria, no es real en sí misma porque no existe, sino que es un estado de ausencia (falta de luz), y sin embargo lo experimentamos (ilusión). Como la luz aumenta la intensidad de la sombra, el periodo de adaptación a esta etapa del sendero es largo y difícil. El sendero está sembrado de espinas o de sombras ilusorias. Cuando comenzamos a experimentar un estado mixto de Alma y Personalidad al mismo tiempo, es cuando la polaridad y la tensión aumentan, y cuando observamos las zonas oscuras (en nosotros o en el mundo que es una proyección de nuestra conciencia) nos asustamos y podemos caer en estado mayores de confusión y negatividad. Mientras la personalidad siga siendo algo muy real en nuestra conciencia, este estado de tensión se mantendrá, haciéndonos vivir experiencias de lucidez inmensos y de confusión también muy grandes. La luz y la oscuridad se alternarán y deberemos aprender a mantenernos el máximo tiempo posible alineados con la luz del Alma, y también reconociendo que los estados de incertidumbre son necesarios. Observaremos como este proceso (luz y oscuridad) sigue un ciclo rítmico preciso, que va modificándose muy lentamente. Esto es algo así como la duración del día y la noche entre el invierno y el verano. Al principio la noche (personalidad) predomina sobre el día (alma) y las horas de oscuridad son mayores que las de la luz... debemos mantenernos firmes y confiar porque cada día, aunque apenas sea perceptible, la luz gana unos minutos a la oscuridad. Después en la primavera se igualan las fuerzas y los tiempos, y obtenemos un cierto reconocimiento de nuestro avance, y en el verano alcanzamos un estado donde el día predomina sobre la noche y entonces alcanzamos una completa comprensión y aceptación del funcionamiento cíclico entre alma y personalidad.

CRRP-----

Hola a todos, en estos días he estado un poco ocupada y apenas he podido

hacer los ejercicios propuesto, durante dos días sí que he podido concentrarme en la proyección de amor en algunos asuntos y he visto resultados, (es una pena que no me proponga hacerlo mejor).

En el trabajo con la voz, si acaso, tengo que esforzarme para subirla de tono y que los demás me puedan oír, pues de siempre he tenido un tono bajo y la voz suave, tal vez demasiado, en ello estoy. Con respecto a la música y/o sonidos diversos, esta semana haré algo con ese interesante trabajo.

>>INSTRUCTOR

Creo que no deberías preocuparte demasiado por cambiar intencionadamente tu voz, aunque tengas dudas, o no te encuentres demasiado satisfecha con la voz que oyes de ti misma. No se trata de lo que nos gusta o no nos gusta y mucho menos de lo que pueda gustar o afectar a otros. Tampoco podemos caer en el error de construir una forma de expresión con la intención de obtener mayor reconocimiento. Comprendiendo que la voz se mueve como un efecto y que la causa es nuestro estado vibratorio, entonces más bien nos tenemos que preocupar de la causa en lugar del efecto, cuidando de nuestro jardín, de nuestros pensamientos y palabras, y manteniendo la conciencia más tiempo enfocada en la luz del Alma. Así es como la voz comienza a transformarse bajo esta luz y tomar la forma que le corresponda.

SBCR-----

Esta lección es una de las que más me ha gustado...he disfrutado muchísimo...tanto escuchando y vibrando distintos tipos de música como escuchando los "ruidos" y "melodías" a mi alrededor...y es increíble como afectan al cuerpo y a la mente...es cierto que te hacen vibrar a nivel celular...es más puede parecer de locos pero consigo que la música entre en cada una de mis células y yo entrar a formar parte de algunas melodías...y casi mi alma dale de mi cuerpo físico, para formar parte de ellas.... Otros sonidos...hacen que mi cuerpo se "encoja" se apriete y se ponga muy muy tenso...de eso practique poco porque intentaba buscar

cosas más agradables a mi alrededor... En realidad, creo que cada semana me gusta más que la anterior es tanto lo, que se vive y tan difícil de expresar

>>INSTRUCTOR

Cuando experimentamos algo es cuando lo "vivimos" y entonces creamos una realidad en nuestra conciencia. Así es como podemos observar el poder creativo del Alma.

FSCB-----

Esta semana he podido comprobar con mayor atención el efecto del sonido en mis emociones y como utilizo la música para mejorarlas o el sonido de la naturaleza, no hay mayor placer que levantarte por la mañana y oír el canto de los pájaros, siempre ha sido para mí el motivo de dar gracias cada día por todo y un estímulo ante cada jornada.

Con respecto a la voz cuánta razón tienes en que no es lo mismo una frase en tono suave a un grito o frase dura en ello trabajo cada día. Quiero dejar mi jardín preparado para la primavera que va surgiendo. Gracias a las lecciones y al apoyo del grupo me siento más capacitada para conseguirlo, sé que con aplicar AMOR diariamente las sombras se hacen más pequeñas. Saber que queda poco para el final del curso me ha dejado un poco triste pero ahora sé que ya formáis parte de mi mundo y seguiré pensando en vosotros.

>>INSTRUCTOR

A veces reconocemos la actividad del alma de forma sencilla "*sé que con aplicar AMOR diariamente las sombras se hacen más pequeñas*" porque el Alma no es algo que está lejos o fuera de nosotros, sino que somos nosotros mismos. Este Alma que somos está constituido de amor y por eso no puede dejar de hacer otra cosa que amar... solo tenemos que dejar de velarla con nuestro egoísmo e ignorancia, pero, aunque al taparla no la podamos ver

directamente... sigue estando ahí. siempre... amando... porque esa es su naturaleza... nuestra naturaleza.

Respecto al final del curso... Nuestro verdadero Curso es la vida misma, y cada día, uno detrás de otro, nos está dando la oportunidad de aumentar nuestra experiencia y de este modo nuestra conciencia y nuestra luz. Cada persona que nos encontramos es un alma, una luz, y todas ellas forman parte de nuestro mundo, porque todas las almas humanas son las chispas que emanan del "Alma Humana".

Nuevos cursos vendrán... nuevas experiencias... nuevos compañeros... nuevos aprendizajes... nuevas alegrías y penas... nuevos descubrimientos... y hasta nuevos cuerpos e identidades... y nuevos mundos dentro y fuera de la conciencia que aún se encuentran pendientes de ser habitados. Somos un fragmento de la divinidad... y existiremos y evolucionaremos como la divinidad misma... durante el resto de la creación.

GLMY-----

Me ha gustado mucho este tema porque desde mi despertar he notado grandes cambios en mi en lo referente a los sonidos.

Hasta donde mi memoria llega, y creo que a todos les pasará igual. Ha habido canciones o sonidos que nos han hecho sentir y vibrar y recordar situaciones y emociones. Yo tengo un especial recuerdo de una canción que aprendí a cantar muy pequeña: "Ese toro enamorado de la luna". Sé que quizás no es una canción muy infantil, pero recuerdo cómo me hizo mirar la luna cada vez que salía. Aún hoy me acuerdo cuando miro la luna. Luego pasando el tiempo hay músicas, canciones y sonidos que nos hacen sentir y recordar.

Como menciono al principio, en relación con los sonidos, de un tiempo a esta parte de mi vida, no soporto por ejemplo a más de una persona hablando a la vez, independientemente del tono que usen, no soporto un tono de voz alto. Por alto se entiende la medida que yo entiendo por alto: considero alto lo que para las personas que a veces me rodean es normal. Es como si necesitara más momentos de silencio, como si esos sonidos que me molestan me estuvieran alejando de mí misma. Ni que decir tiene que con las músicas me pasa lo mismo. Si escucho canciones deben tener letras que hablen de amor, ilusión y esperanza. Me encanta escuchar a M^a Dolores Pradera, creo que canta con el corazón. Pero los sonidos que más me armonizan son los de la naturaleza: me encanta estar en el campo y oír a los pájaros, el sonido del agua o el viento en los árboles. Me siento parte de la divinidad escuchando cuencos tibetanos, los toco en casa y aunque a veces hay protestas por parte de algún miembro de la familia, rápidamente se aplacan y se nota el aire distinto en la casa. Me pasa lo mismo cuando escucho el sonido de los cuencos de cuarzo, cuando escucho música hindú o tibetana y algunas piezas de música clásica.

Cuido especialmente el tono de mi voz al dirigirme a los demás y pongo en ella la intención de transmitir AMOR, creo que algún efecto estará haciendo.

>>INSTRUCTOR

Toda la experiencia que compartes es de gran ayuda. Hasta cierto punto todos vemos reflejos de nosotros mismos a través de tus palabras...porque también las palabras escritas, como las tuyas y las del resto del grupo, portan su propia vida, expandiendo amor y armonía a través del grupo completo.

MRMÑ-----

Este tema me es particularmente grato, ya que en mi vida hay "pasiones" si es que se la pueden llamar así que giran en torno al tema. El teatro y la

música. Desde siempre he sido consciente del efecto del sonido en mí misma y en los demás, y también del efecto del sonido de mi propia voz, ya que tanto en teatro como en canto he tenido que observarla, modelarla y proyectarla según intención, aunque desde pequeña era ya innato. También desde hace mucho tiempo he observado el efecto grupal de la música, de lo cual es indicativo, el aspecto o "look" que presentan los "clientes" de cada género musical. Y es totalmente obvio el efecto de la música sobre las emociones, por lo que puede utilizarse a voluntad cuando queremos inducir a un estado de ánimo concreto.

Me ha encantado el ejercicio y es bastante similar a uno de los pasos que se practica en un tipo de meditación budista, y puedo dar fe que es totalmente efectivo y que la energía llega a donde tiene que llegar.

>>INSTRUCTOR

Nuestro trabajo en este curso es experimentar ciertas "leyes", a través de la práctica, para que empiecen a afianzarse en nosotros como realidades en lugar de ilusiones...por eso tu respuesta es una confirmación que refuerza nuestra experiencia grupal: *"puedo dar fe que es totalmente efectivo y que la energía llega a donde tiene que llegar"*

YDHR-----

Estudiando la lección de esta semana me di cuenta que el sonido lo abarca todo y decide todos los cambios de nuestra personalidad y la del entorno donde nos rodeamos, si es un entorno de muchos ruidos como los de las grandes ciudades nos encontraremos a veces muy irritados y molestos si es un entorno de paz como lo es la vida en el campo donde se oye el sonido de los pájaros el aire el brillo de sol etc. nos damos cuenta que nos encontramos más relajados y más tolerantes con nosotros mismos y con los que nos rodean. En cuanto nos mandaste a practicar cuando pronuncie mi nombre lo siento lineal y atento a lo que voy a decirle y cuando escucho una melodía que a mí me gusta sobre todos la música clásica o instrumental me he dado cuenta que mis emociones son grandes tan grandes que podría arrojarse al mundo entero puesto que me apasiona la música te puedo decir

que las más grandes vibraciones las he experimentado oyendo una melodía que me agrada o una canción que me encanta cambia todos mis sentimientos a veces me he encontrado molesta por algo y me he conectado con mi música favorita y he podido observar como de inmediato mi estado de ánimo ha cambiado.

Por eso me atrevo a decir que el sonido lo es todo y tiene tanto poder como lo es la palabra hablada como tú dices podemos destruir a alguien con una sola palabra que le hallamos puesto una intención destructiva o por el contrario podemos desconectar a alguien que se encuentra triste o deprimido con la suavidad de unas palabras cargadas de intención del amor o de llegar a empatizar con sus sentimientos.

CONCLUSIÓN:

De esta clase puedo decirte que todo sonido lleva una intención y que la recibimos según sea el caso y que debemos estar atentos a nuestra forma de hablar y al tono que vamos a usar con los demás pues este último influirá positiva o negativamente sobre nuestro entorno. Esta es una tarea ardua y muy difícil de llevar porque nuestro mundo está cargado de muchos sonidos que nos influyen de muchas maneras, pero poniendo atención y con la intención de querer cambiar o aprender a vivir con el amor que tu mencionas para poder ser más tolerantes y dejar ser a los demás.

>>INSTRUCTOR

Tu conclusión es muy correcta, aunque me sirve para ampliar un poco más algunos aspectos que pueden no ser completamente comprendidos.

El sonido es esa cualidad que pone en movimiento la sustancia y afecta a la estructura de las formas, y por tanto a las formas mismas. Toda forma, grande o pequeña (un sistema solar, un planeta, un reino, un ser humano, una célula, un átomo) tiene su propia nota, porque esa nota es una onda que puede ser considerado un sonido. Mientras esta nota o sonido se

mantenga, la forma se mantiene existiendo. Si la nota desaparece la forma se destruye, y si la nota cambia, cosa que no deja de hacer constantemente, la forma evoluciona.

Cuando somos inconscientes, los sonidos propios o ajenos que constantemente está afectando a nuestra forma (principalmente desde el aspecto emocional) crean efectos en nosotros que no sabemos ni podemos controlar, y somos esclavos de ellos, porque solo reaccionamos a ellos. Desde este punto de vista, cuanto mayor inconsciencia mayor esclavitud. Si alguien utiliza conscientemente el sonido para afectar a otros que son inconscientes tiene una gran responsabilidad (mayor karma) porque está generando un cambio que ellos no saben controlar y los está haciendo sus esclavos, como por ejemplo, la propaganda, los medios de comunicación, la actitud de los dirigentes, los movimientos de masas, la psicología controladora, la publicidad, la magia ritualista etc. También hay otros sonidos más naturales como los sonidos de la naturaleza o los de la civilización en general que crean cambios.

Ante esto hay dos formas de actuar:

SELECCIONAR. Esta parece una solución, pero en realidad no es una solución, sino una forma inicial de evitar un inconveniente. Esto es lo que se hace en las primeras etapas del aprendizaje o del despertar consciente. La persona aprende a ver y entender los sonidos, y elige aquellos de los que quiere rodearse (sonidos o ambientes) y evita aquellos otros que le generan efectos negativos... Bien, es una solución inicial inteligente, pero la persona sigue siendo esclava del sonido, y lo reconoce intentando adaptarse a ese sonido que puede comprender, pero no con aquel sonido que todavía no puede comprender. Esta forma de actuar es la que lleva a las personas a la incorrecta comprensión que les hace pensar que las ciudades y el ruido son negativos y hay que huir de ellos, y que por ejemplo debemos regresar a la naturaleza y evitar ese ruido, ambiente etc. En la naturaleza también

se dan ruidos feroces y agresivos que pueden destruir las emociones de cualquiera...pero ese no es el motivo de la incomprensión.

DOMINAR: Cuando la persona se hace más consciente y dueña de sí mismo, entonces se hace consciente de que es el ALMA que está emitiendo su propia nota (la nota de su forma), y desde la posición del Alma, podemos controlar a voluntad nuestra propia vibración, de modo que ninguna otra vibración negativa puede afectar a nuestra forma si mantenemos el enfoque puro de nuestra conciencia. El maestro y el discípulo no huyen del mundo porque una parte de su trabajo se hace en el interior del mundo, en contacto con todos esos sonidos, utilizando a voluntad todos esos sonidos, sin verse esclavo de ninguno de ellos. El que es dueño de sí mismo no huye, sino que aprende a controlar y mantener su propia vibración, y de esta manera se vuelve inmune a lo negativo y se vuelve una pura expresión de lo positivo.

Cada persona individual, se encuentra en una etapa particular de crecimiento y desarrollo y por tanto solo está capacitado para ver, comprender y actuar de una manera, y no está capacitada para hacer otras cosas que podrá realizar en el futuro ... Hasta que no alcancemos un desarrollo mayor, nos veremos obligados a seleccionar y apartarnos de lo que nos afecta negativamente, pero esto es solo una etapa y nunca un fin. Ya llegará el momento donde podamos controlar a voluntad nuestra vibración... pero con esta explicación pretendo que se tenga una perspectiva mayor del camino que deberemos seguir en el futuro, según alcancemos mayor identificación con el Alma. La vibración externa, el mundo objetivo no puede hacernos ningún mal cuando somos el Alma consciente. Entonces somos dueños de nuestro destino, y no esclavos de las circunstancias de los mundos sustanciales.

JFVR-----

A lo largo de leer esta lección pude darme cuenta q este conocimiento

estaba en mí, de una forma inconsciente. Yo ya la usaba en mi práctica profesional, yo a lo largo de mi experiencia como médico me di cuenta la importancia del tono de voz y como influía en mis pacientes y es verdad yo logre casi curar a personas tan solo con hablarles con un tono suave, amoroso y seguro y ahora q leo la clase es q me doy cuenta de la teoría q ya yo aplicaba con excelentes resultados.

También he podido observar q por ejemplo la música es como el trasfondo de nuestra vida ella está en nuestros momentos buenos y malos y cuando pasa el tiempo y volvemos a oír alguna canción podemos también recordar la emoción q con ella fue guardada. Es cierto cuando oímos canciones de tristeza el compositor nos logra transmitir esa emoción y la percibimos incluso si oímos canciones en otro idioma q no lo hablamos podemos percibir si es triste o alegre, sentirnos afín o no.

A lo largo de este curso me doy cuenta q vivimos tan en automático que se nos va la vida y no nos damos cuenta y pienso q es hora de poner los pies en la tierra y vivir.

>>INSTRUCTOR

Has dicho una gran verdad que apenas comprendemos del todo: *" me doy cuenta q vivimos tan en automático q se nos va la vida y no nos damos cuenta y pienso q es hora de poner los pies en la tierra y vivir."* "La vida eterna", por decir así, se encuentra ahora en el Alma, nuestra pequeña alma individual es una chispa de vida consciente de la divinidad. Esta es la verdadera Vida Mayor. En automático no hay conciencia del alma...solo de las formas o apariencias que es "el mundo de la ilusión" donde nacemos y morimos.

Poner los pies en la tierra y vivir es: "Hacer que el alma consciente se despierte y tome posesión de su instrumento (la personalidad) para revelar el propósito o plan divino para la humanidad".

MRCR-----

Esta semana se ha tratado un tema sobre el que, a lo largo de mi vida, he recibido miles de observaciones por mi “extrema” sensibilidad ante los sonidos. Pero, nunca me había parado a analizar el hecho como con esta lección.

Tal y como se expresa en el texto “El sonido desempeña una parte importante en tu vida, influenciándote de muchas maneras de las que apenas eres consciente”, así lo he ido notando a lo largo de los años, aunque hasta ahora, no fuera consciente de esa “influencia” y sólo me extrañara mi exagerada sensibilidad auditiva, o pensara que tenía el sentido del oído extremadamente desarrollado. Sabía que los sonidos, tanto los que considero agradables, como los que no lo son para mí, me afectaban mucho, pero no era consciente de el por qué.

Siempre me ha gustado estar acompañada de música. Mis gustos en cuanto a melodías han sido y siguen siendo muy amplios. Me gusta desde el Canto Gregoriano, la música clásica, la llamada música negra, el pop, hasta mucha música heavy que no llegue a ser la que “a mí” me resulta estridente. Lo que sí he notado siempre es que cada música y sonido tenían una vibración diferente y, personalmente, no todos los momentos, eran los adecuados para escucharlos. Según como me encuentre emocionalmente o las necesidades que tenga en este plano, ciertos sonidos me agradan en un momento y no son los adecuados para otro.

A lo mencionado anteriormente le he prestado más atención esta semana practicando el ejercicio nº 1.

Soy de las personas que se ven por la calle y transportes públicos con los cascos y su mp4 (a veces, reconozco que no muy bien vistas por cierta parte de la sociedad, y lo entiendo, parece que vamos un poco aislados). En mi dispositivo tengo varias carpetas con músicas muy diferentes con un total

de 1071 piezas musicales. Tengo carpetas desde con música relajante, hasta con músicaailable, o de los años 60, etc.... A veces, según el estado de ánimo con el que me encuentre o el que quiera obtener escojo una u otra carpeta para escuchar. Y otras muchas veces, como esta semana, he puesto la opción de que vayan sonando las 1071 canciones aleatoriamente para ver lo que cada una provocaba en mí.

Efectivamente, hay ciertos días que algunas canciones las termino pasando sin acabarlas de escuchar, cuando otros días esas mismas canciones me encanta escucharlas e incluso las escucho dos veces seguidas. Hay días que necesito la vibración de la música relajante, otros necesito la activación y alegría que me proporcionan las aailables, etc.... La única diferencia que he notado es en mi reacción ante algunas letras de canciones. Mi percepción sobre la vida ha cambiado mucho y letras con las que antes me sentía muy identificada, ya no me encajan. Pero ese es otro tema. El sonido y las melodías me siguen afectando igual. De hecho, a veces pienso que demasiado. Tan pronto un sonido me puede calmar y sosegar de manera increíble, como que ruidos como el claxon de un coche, el grito de una persona o un portazo me pueden encoger el estómago y paralizar de forma exagerada.

Con respecto a mi tono de voz y recordarle antes de esta lección es algo que me da que pensar. Siempre me han dicho que tengo una voz muy agradable y tranquilizadora, pero al hacer el ejercicio de pronunciar mi nombre en alto me surgen dudas. Siento que mi cualidad tonal es controlada. Pienso que, de alguna manera, mis inseguridades y mis miedos, sobre todo a dañar al prójimo se reflejan en mi voz. O, mejor dicho, que, de momento, mientras doy estos pasos de crecimiento personal y emocional, en principio un poco “dirigidos” e intencionados, la voz refleja ese temblor, control y ganas de hacer lo correcto hasta que todo vaya

saliendo de forma más natural como voy pudiendo comprobar en algunos aspectos.

El segundo ejercicio lo he practicado con mi padre. Por frases que me ha dicho, siento que algo sí está funcionando, aunque él todavía no note nada. Quizá, tal y como se mencionó en una de las primeras lecciones, debí escoger hacer el ejercicio con alguien más sencillo para practicarlo, ya que mi padre es de esas personas que sólo sienten dolor físico, mental y emocional y nunca aprecian ninguna mejoría. Aunque por ejemplo te llegue a decir que algo le duele menos, él lo sigue definiendo como “igual de mal”. El caso es que todas las veces que he leído y escuchado la lección, la primera persona que me venía a la cabeza era él. Persona, por cierto, con la que se puede poner en práctica la mayoría de los ejercicios de este curso, empezando por entender que él recorre su propio camino y necesita en este momento o no sabe hacerlo de otra manera, expresar sólo el dolor y la frustración que siente, ante todo. Es su manera de reclamar el cariño y la atención de los demás y las tormentas que provoca con su temperamento cada vez me descolocan menos. He conseguido sentir, que a pesar de que no lo muestre como yo lo necesitaría (son mis gustos y necesidades, no las suyas), él también forma parte del Amor que une a todos.

Sinceramente, no sé si notaré más avances de los ya apreciados con este ejercicio y él. Pero, no es algo que me preocupe. Lo que siento es que tengo una bonita oportunidad, para, de alguna manera, hacerle llegar, aunque sea a distancia, esa paz y serenidad de la que a veces yo disfruto y tan agradecida estoy. Es un ejercicio que me ha parecido hermoso y que seguiré practicando porque sí que es verdad que me está ayudando a ver más mi relación con él desde el Amor.

>>INSTRUCTOR

Siempre será muy importante para todos los estudiantes en el sendero,

practicar con constancia a pesar de no obtener resultados aparentes de forma inmediata. Muchas veces se hacen las prácticas buscando solo estos resultados inmediatos y pronto se abandonan porque parece que no funcionan. Esta es la causa de que muchos no lleguen muy lejos en su desarrollo. Por eso me parecen muy oportunos tus últimos comentarios *"No sé si notaré más avances de los ya apreciados con este ejercicio y él. Pero, no es algo que me preocupe. Lo que siento es que tengo una bonita oportunidad, para, de alguna manera, hacerle llegar, aunque sea a distancia, esa paz y serenidad de la que a veces yo disfruto y tan agradecida estoy."*

CRPZ-----

La situación que viví con mi madre y su pareja el sábado pasado me ha dejado K.O. Casi toda la semana. El marido de mi madre habla de forma agresiva casi siempre y con un tono de voz muy alto. Los ruidos me molestan mucho y también las personas que hablan muy alto. Es como si tuviera un amplificador en los oídos y me estresa muchísimo el ruido. Mi voz es baja, muchas veces me da la sensación de no ser escuchada y me cuesta mucho gritar o hablar muy alto. La verdad es que es un tema que llevo observando hace tiempo ya que por mi trabajo casi siempre estoy rodeada de personas que utilizan la voz como medio de expresión (cantantes) y de hecho había pensado tomar alguna clase para aprender a modular y usar mejor mi voz. A veces parece que me quedo sin ella.

Las personas de mi entorno en general me dicen que mi voz es tranquilizadora, suave y grave.

En cuanto a lo que ocurrió con mi familia fue que exploté. A raíz de un desafortunado comentario del marido de mi madre, me puse histérica y solté por mi boca todo lo que llevaba callándome mucho tiempo por no hacer daño a nadie. Siempre he intentado hacer las cosas bien, ser comprensiva y llevo años haciendo terapias, ejercicios y trabajos para sanar cosas con mis padres. De hecho, todo estaba más tranquilo, Pero lo del sábado me ha superado y la verdad es que perdí el control. Ahora que ha

pasado una semana creo que fue necesario. Y a veces algunas personas solo comprenden su mismo idioma. El amor o la paciencia que les muestras lo interpretan como " tengo vía libre para decir lo que me dé la gana" sin importar lo que tu sientas.

Todo esto me ha tenido y me tiene muy revuelto y he sido incapaz de hacer el ejercicio de esta semana. Pensé en hacerlo con ellos (mi madre y su pareja) pero no me sale en este momento. O con mis hermanos, que creo que nos vendría bien a todos. Pero me he sentido muy bloqueada y no lo he hecho.

Sí he observado que dependiendo de con quien esté hablando y de qué tema mi tono de voz cambia. Con mi hermana pequeña (20 años), mi perra o los niños mi voz es más suave, dulce y cercana. Será porque despiertan en mí el amor más cristalino y puro que tengo dentro.

También había pensado hacer el ejercicio conmigo misma y enviarme amor y paz ya que en este momento es lo que más necesito.

>>INSTRUCTOR

Este es un claro ejemplo por el que se puede comprender cómo cuando uno se ve arrastrado por las emociones "se encuentra incapacitado para dirigirse o dirigir". Para eso el primer paso es aprender a practicar una meditación regular hasta crear un hábito. Al principio siempre costará mucho más esfuerzo, porque ante cada aparente bajada o crisis, uno se ve sin fuerzas, como dices, y automáticamente se abandonan las prácticas.... Esta es uno de los mecanismos que pone en marcha la negatividad... desactivar a la persona. Tenemos que entender que esta inercia es algo contra lo que tenemos que luchar con todas nuestras fuerzas, porque o nos dejamos arrastrar al abismo, o luchamos con todas nuestras fuerzas para salvarnos. y luchamos mediante trabajo, esfuerzo, comprensión y amor.

Espero que en poco tiempo recobres las fuerzas para superar estos bloqueos. El grupo te apoya en esto y pueden contar con la energía grupal para estabilizarte. Sigue meditando en compañía de todos.

VRSL-----

Hola buenas noches a todos, esta semana la lección me ha llevado a mi vida cotidiana, la música, desde muy pequeñita cuando todos dormían me quedaba en la cama escuchando música dejándome llevar por todos los sentimientos que ella me producía, reía, lloraba, me enfadaba, siempre soñaba que cantaba, era muy interesante, en los sueños me sabía todo tipo de letras, e incluso me despertaba porque cantaba en voz alta, me ha influenciado tanto la música y lo que en ella decían que llegué a hacer con ellas mi realidad hasta que me tope de bruces con otra verdad. Me di un golpe tremendo, y de nuevo fue la música la que me ayudó a salir del hoyo. pero solo podía escuchar música con letras que reflejaran esta nueva verdad, que no todo era de color de rosa, que las cosas se consiguen con esfuerzo y no caen de cielo, escuchaba hip hop, música del barrio de la gente que aprendía en la calle, porque en sus casas estaban demasiado ocupados, me llenaba de fuerza saber que había gente que se sentía como yo y comencé a escribir mis propias canciones, esto me dio mucha fe en mí misma. Ya tenía unos 27 años cuando me ocurrió y esto me hizo encontrarme con mi niña pequeña queriendo cantar de nuevo, un sueño que abandoné a los 19 años cuando me fui de mi casa. Encontré un centro, que me hacía vivir mi vida cada día como si fuera el único y de repente apareció el reggae en mi vida, canciones espirituales, donde hablan del crecimiento de la hermandad, del amor, de dar sin recibir nada a cambio y me llenaron de esperanza decidí empezar mi camino espiritual, leyendo sobre el budismo el zen las meditaciones. Y empecé a cantar reggae a escribir y a grabar mis canciones, no me considero que esté haciendo ni inventando nada, solo intento expresar lo que siento, mis experiencias y cada instrumental que me dan para cantar sobre ella me hace expresar una cosa diferente, pero no soy capaz de cantar llevada por un pensamiento negativo hay algo en mí que no me lo permite, creo que eso es bueno.

Con el ejercicio uno cuando pronuncio mi nombre me suena armonioso, pero creo que eso puede ir cambiando según si mi voluntad divina esté más presente o no. El ejercicio dos pensé hacer lo con mi pareja, pero la situación de esta semana con él y mi intolerancia, una de mis malas hierbas, no dejaba que saliera nada que decirle y decidí dejarlo estar. Hoy escuchando hablar a una amiga de su gran problema de ansiedad, de cómo chirria los dientes por la noche por todo lo que ha sufrido durante su infancia, me acordé de un novio que tuve, que también chirriaba los dientes. Trataba mal a todo el mundo y era un caos total de persona, así lo veía, pero hoy lo vi como una persona que no lo tuvo fácil y que lleva a cuesta mucho trabajo personal por resolver y le mandé una frase de ánimo y de fuerza. No sé si le llegaré y no tengo contacto con él para comprobarlo, pero espero que sí.

>>INSTRUCTOR

Toda causa tiene su efecto... así es como entendemos que todo lo que pongamos en movimiento con voluntad y amor, repercute positivamente en el lugar donde lo proyectemos, al igual que sucede cuando nos dejamos llevar por la negatividad, y ponemos en marcha efectos negativos sobre otros. Seguro que tus prácticas tienen resultados... no lo dudes.

>>VRSL

Muchas Gracias gracias por tus palabras en especial por el NO LO DUDES, porque estos días me veo inmersa en dudas, que, aunque sé que es una vibración de pensamientos negativos la percibo y la siento, intento con amor tener fe en mí pero últimamente llega una y otra vez. dudas en si habré hecho lo suficiente en el curso y o si me he quedada estancada y no podré pasar a un nivel más alto, en un primer lugar es mi ego al que le afecta y pienso que no soy buena, pero al mirar por encima de él lo que en realidad pienso es que si me quedé estancada podré ver que tengo que trabajar más para poder participar en este camino a la verdad. Siento dudas en la meditación a la hora de sentir en mí un lugar para el alma, pero

respiro y me lleno de fuerza y tengo fe en mí y la comienzo a sentir, pero esta duda que al principio no estaba, que incluso ni tenía que pensar porque aparecía, ahora esta y se alimenta sin casi darme cuenta. No sé qué me pasa, será que esto se acaba y aunque sé que no debería entristecerme algo en mí si se pone triste.

>>INSTRUCTOR

Aprovecho esta respuesta para hacer algunas matizaciones a lo que dices, pero que afecta igualmente a todo el grupo, porque también está reflejado en ello. *"No sé qué me pasa, será que esto se acaba y aunque sé que no debería entristecerme algo en mí si se pone triste."* Es normal que se sienta cierta tristeza al terminar esta experiencia grupal tan particular, pero en general surge de un pensamiento que es completamente inexacto que se observa de forma invertida: "Esto no se acaba, sino que acaba de Comenzar"... ¿Acaso hemos llegado al final del sendero? ¿No será que acabamos de poner los pies muy suavemente encima para saber qué es esto? Os digo que el sendero solo se acaba para aquellos que se darán la vuelta y volverán a entrar de nuevo al mundo de las realidades cotidianas (el sendero de la experiencia) porque este (sendero de iniciación) o les parece ilusorio, o les parece impracticable o todavía les aviva miedos que no pueden superar. Pero para aquellos que están cansados de una existencia sin sentido, donde se valora exclusivamente lo material y tangible de la realidad, para aquellos que mantienen en su interior ideales de amor, de paz y de justicia, muy por encima de lo que es llamado así actualmente, aquellos que sienten en su interior una llamada, un fuego que no pueden apagar, esos están listos para caminar este nuevo sendero, y no solo eso, sino que seguramente ya llevan caminando algún tiempo, pero como durmientes que están empezando a despertar.

Las dudas aparecen ahora, y aparecerán durante mucho tiempo a lo largo del camino...porque las dudas son zonas de oscuridad en la mente, y ya hemos reconocido en parte que nuestra mente tiene un pequeña llama de

luz en medio de la oscuridad más profunda. El fuego tiene que avivarse, la luz tiene que aumentar, las sombras tienen que retirarse... lentamente... al mismo tiempo que la luz de la comprensión aumenta su radio de acción, desde el centro hacia la periferia. Este es el camino que tenemos todos por delante, hasta que la mente se ilumine completamente, y por tanto se convierta en el instrumento perfecto del alma para dirigirse dentro de esta realidad... Pero antes de alcanzar esta iluminación tenemos que caminar por este sendero de luces y sombras, y tenemos que vencer el miedo... el terrible miedo que anida en lo profundo de nuestro subconsciente, guardado allí y encerrado desde siglos y milenios de existencias. Por eso necesitamos utilizar el fuego. Ese fuego es la llama que sentimos en el interior. Ese fuego debe ser sacado fuera, manifestado como algo real, convertido en una verdadera antorcha que nos sirva de guía durante los tramos más oscuros. este fuego es "La FE", a la que muy bien has visto y reconoces, tanto como todos en este grupo. "La FE" es la ASPIRACION, la fuerza que es capaz de mover al aspirante a lo largo del sendero. Por eso esa fe debe ser más fuerte que las dudas, y por eso esa fe debe ser aquello que nos mueva a practicar, a experimentar a una y otra vez, para que las dudas de la mente se conviertan en certezas comprobadas, y así es como la mente se ilumina... Solo hay que llevar a la mente a una nueva comprensión de la realidad... y esto solo se puede hacer desde el corazón a través de la aspiración.

"Siento dudas en la meditación a la hora de sentir en mi un lugar para el alma"
Te recomiendo que cambies este enfoque... No es la identificación con el cuerpo queriendo reconocer el lugar del alma sino al revés...observarte desde dentro como el ALMA - tu eres el Alma, que está intentando reconocer sus cuerpos... siente tu cuerpo, siente tus emociones y siente tu mente como aquello que ha sido atraído para darte una forma con la que actuar en este mundo. Siente estos cuerpos girando a tu alrededor y puestos a tu servicio.

"...dudas en si habré hecho lo suficiente en el curso y o si me he quedada estancada y no podré pasar a un nivel más alto" Este curso no deja de ser un reflejo de algo que cada uno lleváis dentro, y algo a lo que habéis sido atraídos porque los habéis pedido interiormente. Por fuera y en apariencia, el curso es aquello que ya habéis reconocido después de todas estas semanas.

Reconocemos la enseñanza, reconocemos a las personas, reconocemos las relaciones, reconocemos las experiencias, reconocemos los sentimientos que se han despertado, los pensamientos que han sido evocados, las sacudidas internas, los flases, las intuiciones... EXPERIENCIA individual y GRUPAL que es todavía más importante de lo que pueda parecer.

Por dentro y subjetivamente, el curso es una etapa más en el sendero. Es algo así como un punto donde los peregrinos se encuentran durante una noche. Llegan desde diferentes sitios, y quizás tengan diferentes planes temporales, pero durante esa noche ellos se encuentran allí, en una posada del sendero que les une en la consecución de un mismo objetivo. Allí, todos juntos, a la luz del fuego, intercambian experiencias, muchas de las cuales explican cosas acerca de lo que está por llegar, de las inclemencias y problemas que otros han encontrado antes, de los atajos, etc.... estas experiencias serán muy importantes porque les ayudarán a orientarse mejor y dirigirse más deprisa hacia ese objetivo.

Cada miembro del grupo ha hecho lo que mejor que ha sabido hacer hasta ahora, y se ha mantenido atento dialogando alrededor del fuego. ¿Quién puede decidir lo que haremos al día siguiente, excepto nosotros mismos? Nadie va a impedirnos avanzar...nadie externamente... quizás internamente lo impidan las dudas y los miedos, justo aquello que los peregrinos alrededor del fuego han intentado disipar con sus propias experiencias. Todos podéis levantaros al día siguiente y decidir continuar la ruta, hasta encontrar la siguiente parada... En realidad, en el curso esto es lo que

hemos estado haciendo a lo largo de 10 etapas... 10 reuniones bajo al fuego cada semana y una semana de dura marcha entre etapa y etapa...

Ahora ya solo nos queda alcanzar la siguiente y última etapa de este tramo. Llegaremos y compartiremos ese último día, y sumaremos todas las experiencias y nos fusionaremos en ese "último encuentro", que no deja de ser el primero de los encuentros mayores. Cada final debe ser visto con la alegría de que algo nuevo y más grande está por nacer a continuación, en lugar de la pena de la pérdida (que no existe).

NRGR-----

Como dice la lección, estos días he estado repitiendo mi nombre y escuchando mi voz y he estado observando cómo cambian los tonos según van cambiando los pensamientos, lo mismo tengo una voz dulce, si mis pensamientos son armoniosos, que cambia a una voz dura y tajante si tengo confusión en los pensamientos. Me ha gustado familiarizarme con mi voz porque es algo que nunca había hecho y me la he grabado en el móvil para escucharme y acostumbrarme porque desde fuera suena diferente a como una se escucha.

Estos días escuchando música que me gusta, de todas las épocas de mi vida y me han transportado a momentos diferentes que he recordado con alegría y a veces nostalgia. Mis gustos musicales han sido muy variados, he pasado del flamenco, al pop y mi época rockera, también New Age y ahora me ha dado por Mozart. Todas me gustan y me hacen sentir bien.

Por otro lado, hay músicas que están de moda que ponen en algunos locales de copas que me producen malestar y me echan para casa cuando las oigo y me encuentro como si estuviera borracha sin haber probado una gota.

En lo que se refiere la lección de las abstracciones, hay una película que me gusta, que he vuelto a ver esa semana, que se llama "La copista de Beethoven. "Hay fragmentos en los que él dice: la música es el lenguaje de

Dios, en otro dice que las vibraciones en el aire son el aliento divino hablando con alma de hombre y que tienes que escuchar el silencio en tu interior para entender la música. No sé, pero es que esto me ha gustado tanto que quería compartirlo con vosotros.

El ejercicio 2 me ha parecido precioso y me ha dado un gran resultado que casi no esperaba tan pronto. Con una de mis hermanas con la que tengo problemas, ha venido al pueblo este puente y cuando la he visto me ha saludado, cosa que no hacía hace mucho y yo le he pedido un beso y me lo ha dado. VIVA LA MAGIA DEL AMOR!!! OM, AMEN.

>>INSTRUCTOR

Aprovecha estos momentos de "magia". Seguro que sirven para elevar los ánimos de los que se encuentran más decaídos en este momento.

JLDZ-----

He demorado un poco mi respuesta porque necesitaba inspiración y vuestras respuestas me han ayudado a encontrarla. Primero que todo desde hace mucho tiempo sé que la música tiene una influencia impresionante en mí. Me puede llenar de alegría, animo, paz, ilusión y esperanza, ganas de bailar y cantar, así como puede llevarme a las lágrimas, la tristeza, o a mucha molestia y rechazo casi de inmediato con cierto tipo de música estridente. Esto último creo que es porque su intención tal vez contenga mucha ira o rabia. He disfrutado mucho con el primer ejercicio porque he pasado por emociones muy agradables al cambiar de un tipo de música a otro.

Por otro lado, el segundo ejercicio me lo tuve que aplicar casi todos los días a mí mismo. Se que tal vez no era la idea original pero la verdad tuve una serie de disgustos tan fuertes que lo único que me quedó fue llenarme a mí mismo de amor para no estallar y decir todo lo que sentía en cada momento de esos. Ya hoy estoy calmado y logré quitarme un 99% el "veneno" que tenía por dentro. Ese 1% quiero transformarlo en amor y

que salga todo por mi voz para poder resolver el problema de la mejor manera posible. Me da un poco de dificultad porque siento que estoy resentido, pero lo que voy a hacer es aplicar el ejercicio a la otra persona del conflicto a partir de ahora para ver si obtengo un buen resultado para ambos.

>>INSTRUCTOR

Deberemos aprender a actuar desde la calma y la tranquilidad, porque sino no obtendremos resultados. Lo mismo que ha sucedido a otras personas del grupo, las perturbaciones emocionales, si no son controladas, crean un estado de incapacidad desde el que no se puede actuar ni practicar cuando estamos sometidos a ello. Tenemos que aprender a mantener el equilibrio, la serenidad, aunque nos cueste un gran esfuerzo... La relajación y la meditación son las mejores herramientas para esto. No debemos dejar de practicarla... y cuando verdaderamente nos encontremos en ese estado de equilibrio, es desde donde podemos practicar el resto de ejercicios y proyectar hacia uno mismo y hacia los otros.

X
APLICANDO
LA VERDAD

En las pasadas lecciones, se ha proporcionado mucho de gran valor, que puede resultar valioso tanto individual como colectivamente. En esta lección se tratará de la aplicación, porque es en el proceso del vivir diario que cualquier concepto es probado o refutado.

Practicando la verdad

Lo más importante de todo lo que hemos estudiado hasta ahora ni está en las palabras ni en los conceptos, está en su utilidad práctica en la vida diaria. Estas enseñanzas deben ser convertidas en actos reales para que puedan haber cumplido con su propósito.

Todos vosotros sois buscadores, buscando la Verdad igual que el hombre ha buscado la verdad a través de todas sus muchas experiencias. Esa búsqueda ha sido la causa básica de todas vuestras experiencias, sin importar su naturaleza. Lo que llamamos bien y mal ha sido el resultado del gran deseo del hombre por conocer. Todo conocimiento, expresado en sus formas mentales, estará siempre manifestando una dualidad o polaridad. Esto es parte de la naturaleza de la mente. Recordad aquella expresión bíblica que habla del árbol de la ciencia del bien y del mal y que tiene que ver con el nacimiento de la conciencia dentro de la mente y que es expresada en conocimiento. La inquietud interior de cada hombre, caminando por el sendero bifurcado de la polaridad, pasando de una experiencia a otra, es su demanda de Verdad.

¿Y cuál es la Verdad que el ser humano busca?: Su propia Identidad. La realización de que es un “Hijo de Dios”, un “Alma Consciente Encarnada”.

Estamos declarando que nuestra chispa divina es aquello a lo que llamamos Alma consciente encarnada, y con esto estamos diciendo que somos algo más que una forma física, emocional y mental. Nuestra identidad es espiritual, y el hombre actualmente está en el camino de demostrarse a sí mismo esta realidad.

A través de las edades, un hombre aquí o allí ha encontrado esa Verdad, ha establecido de una vez por todos los hechos de su propia divinidad, y a partir de su amor altruista por sus hermanos ha tratado de llevar esa Verdad a todos los hombres. Los maestros y sabios del pasado y del presente han establecido algún tipo de relación con esa verdad, la han reconocido, la han practicado hasta cierto punto y han podido comunicar el resultado de sus propias experiencias, para que pudiera ayudar y servir al desarrollo del resto de la humanidad.

Hoy día, la demanda por conocer se ha elevado desde el subconsciente de la actual civilización, y la humanidad como un todo es consciente de esta demanda como la gran necesidad a ser satisfecha. Nunca que ahora la humanidad ha estado tan cerca de descubrir la verdad de su realidad divina. Nunca se ha visto obligada a llegar a un punto aparente sin retorno, para permitirle ver con más claridad que la única salida posible, sin caer en el desastre, solo podría darse aceptando y reconociendo su verdadera identidad espiritual individual y colectiva.

La chispa de la aspiración está siendo aventada en una llama, y a medida que las condiciones del mundo se vuelvan más críticas, esa llama puede verse arder de manera más brillante. Esto quiere decir que cuanto más oscuridad se manifieste, mayor luz será buscada y expresada acercando más al hombre al descubrimiento de la verdad.

A medida que la aspiración humana se sobrepone a la codicia del yo separado, la demanda de la humanidad por la verdad se hará tan poderosa como para precipitarla, y el hombre será libre. "Conoce la Verdad, y la Verdad te hará libre."

Unidos en pensamiento para ayudar

Tú puedes ayudar en este gran esfuerzo, uniéndote con todos los demás que están buscando conscientemente la Verdad. Date cuenta primero que muchos individuos y grupos están realizando estudios como estos por la misma razón que tú, porque están aspirando a la esencia divina. Únanse

unos con otros en el plano del pensamiento y aspiren a esa Verdad para toda la Humanidad.

Date cuenta de que no solo existen muchos recibiendo estas lecciones, sino también de que hay muchos que encuentran la Verdad mediante otras formas de enseñanza. Es la misma enseñanza, solo adoptando diferentes formas. Por tanto, como grupo, únanse o unifíquense con todos ellos y continúen con su aspiración conjunta. Tenemos que crear en nosotros una vía de inclusividad en lugar de separarnos y diferenciarnos por el uso de distintas formas de pensamiento. Deberíamos unirnos con todos los que buscamos el mismo propósito en este momento que tiene que ver con el despertar de la conciencia del alma en la Humanidad (sea cual sea como se llame a esto en otras enseñanzas)

El momento del mediodía ha sido destacado a través de todo el mundo para la unificación en los planos del pensamiento y del sentimiento de todos los estudiantes de la Verdad y de todos aquellos a los que sirven. Ustedes también pueden servir uniéndose a esta actividad. Piensen en el Gran Poder para el Bien puesto en movimiento por la unión de las mentes, con el propósito de ayudar al hombre en su búsqueda de la Verdad. Al hacer esto, viertan su Amor hacia todos sus hermanos. Ese amor es una realidad tangible, y grande es su poder curativo.

En las pasadas lecciones hemos considerado la manera en que creamos nuestro propio mundo mediante pensamientos, emociones, sonidos y palabras. Lo hemos hecho estudiado de modo separado cada una de estas actividades. Completemos el acto ahora, integrando estos fragmentos de conocimiento en una Verdad viviente a medida que al aplicamos en nuestros asuntos diarios.

Preparándose para servir de ayuda

Aprendan a pensar con claridad, y sean selectivos con los pensamientos a los que dan cabida. Dejen que sus emociones sean tales que atraigan la Verdad a sus mentes. Aprendan a formular esa Verdad en los símbolos y

términos apropiados, de manera que su habla pueda ser una herramienta para el servicio. Que el sonido que proceda de ustedes sea armonioso y una herramienta más para el servicio.

Busquen entrar al Sendero adecuándose a ustedes mismos para servir al propósito divino para la humanidad en medio de su vida diaria.

Procuren mantener un diario y escriban todas las maneras en las que han sido capaces de vivir la Verdad, de aplicarla en donde se encuentran. Hagan esto habitualmente y a medida que su mente habite más y más en la Verdad, descubrirán muchas maneras en las que puede aplicarse.

Esta es la última lección de esta serie. Muchas otras series seguirán, y quienes estén dispuestos las recibirán. Cuando estén listos preguntarán, y al preguntar recibirán.

Que la paz y el amor se conviertan en una realidad viva en todos nosotros.

PRACTICA SEMANAL

Todos los días de la semana que viene, a la hora del mediodía allí donde residáis, intentar establecer mentalmente un alineamiento con todos aquellos que buscan la verdad como vosotros.

Es recomendable apartarse a un lugar tranquilo durante dos o tres minutos y visualizarse a sí mismo dentro de una gran corriente de personas que juntas, recorren el mismo camino, en busca de la verdad de la que la lección habla.

No estamos solos... y aunque no los veamos, son miles y millones los que buscan esta misma verdad... en todas las religiones, en todas las filosofías, en todas las éticas, en todos los idealismos.... Más allá de cualquier forma de pensamiento... porque la verdad es la corriente de vida que se

manifiesta a través de todas esas formas diferentes y en apariencia antagónicas.

Como esta lección es una especie de resumen o compendio de este primer ciclo, os ruego que al final de las próximas DOS SEMANAS vuestras respuestas sean las respuestas a todo el curso completo, resumiendo vuestra experiencia o sintetizando vuestro aprendizaje. Espero que comunicéis qué impresión habéis recibido del curso, para qué os ha servido, qué ha despertado en vosotros, y todo aquello que querías expresar respecto al mismo.

Este trabajo final por realizar va a ser algo muy importante para cada uno y para el grupo entero. Recordad que a través de ello estaréis expresando y compartiendo la máxima expresión del amor, que es conciencia, y vertiéndolo sobre el grupo, y sobre todos los buscadores del mundo, allí donde se encuentren. Espero las respuestas de todos... y no olvidéis la práctica semanal de alineamiento del mediodía para acompañar y guiar esta respuesta.

Al final de este periodo, cuando reciba vuestras conclusiones, realizaré el cierre de este curso, y disolveré este Grupo/Curso para que la conciencia despertada y el servicio realizado sean de nuevo llevados a la fuente original. Será una transición, que en lugar de afrontar con pena y dolor afrontaremos con la alegría y el amor del deber cumplido.

EXPERIENCIAS SEMANALES

CRMR-----

Creo que los conocimientos han sido compartidos y los estudiantes hemos podido acceder a ellos y es una bendición estar aquí.

Y voy a hablar en primera persona...

He accedido a los contenidos. La información está siendo procesada y las actitudes están siendo desarrolladas. Los conocimientos experienciales están siendo revividos y muchos detalles están siendo elaborados y cocinados al fuego. Mis neuronas están encontrando nuevas vías de conexión entre ellas y el mundo que conozco está cambiando en positivo. Mi cerebro está emitiendo nuevas señales y está recibiendo nuevos canales. Y como yo, el resto de mi entorno. Todo esto necesita tiempo para poder llegar al Fin.

Llego hasta esta lección con una sensación de dicha y gozo. Sabiendo que todo va “viento en popa”. Esta sensación no tiene que ver con que en mi vida no existan trabajos costosos, que los está habiendo igual que siempre los hubo. La dicha tiene que ver con que sé que algo ha cambiado en mí y para mayor gloria de Todos. Ahora afronto los trabajos más costosos con confianza plena en el éxito ya presente de mi Alma y algo más de desapego a las necesidades de mi personaje. Mi intención ahora es seguir en la práctica y seguir asimilando y comprendiendo detalles que han pasado desapercibidos en las lecturas y trabajos de las semanas anteriores. Sé que da igual que me detenga o que no, que el final será el mismo, para mí y para todos/as, pero... hay algo que me llama a detenerme un poco más en esto sabiendo que no es detenerme, sino dar un pedazo de salto hacia arriba.

Quiero seguir practicando, quiero seguir integrando, quiero seguir riendo y llorando de gozo al sentir como una vieja ficha encaja en el puzle de la comprensión /consciencia de La Verdad. Seguir trabajando con el reconocimiento del Alma consciente que soy encarnada en este cuerpo.

Y bueno. me voy a enrollar... lo siento compis... no pasa nada si elegís no leerlo, en realidad... ya sabéis... Como se trata de una lección de integración, quiero dedicar tiempo a exponer algunas cosas.

Efectivamente este “Sendero de Iniciación” es un nuevo comienzo para mí. Creo que me he iniciado muchas veces, y ahora sí, siento que no solamente he nacido de nuevo, sino algo más, esta vez creo que ya voy andando... Muchas veces me he iniciado. He podido también entrar en las clases de los avanzados en muchas ocasiones (por fortuna) y una parte de mi ha tenido que volver a iniciarse. Creo que mi proceso está yendo desde muchos lugares al mismo tiempo, algo así como desde fuera a dentro y desde dentro a fuera... como en esfera. Y por eso siento puzle, porque a veces encajan cosas que escuché y viví cuando ya en el pasado.

Ahora si comprendo mejor algunas cosas que ya habían llegado a mí:

- Alma.
- Grupo-humanidad- progresión en unidad- hermandad.
- Consciencia grupal hacia el Servicio - Plan Divino.
- Personalidad - Fricciones entre personalidades.
- Tolerancia - Ausencia de juicio.
- Cristo-Alma única.
- Pensamiento correcto.

- Pensamiento correcto hacia metas personales
- Pensamiento correcto hacia el Fin del Alma
- Pensamiento-Causa
- La Voluntad del Alma- Voluntad de Dios
- Aceptación confiada a esta Voluntad por encima de mis apegos
- Creadores a imagen y semejanza de Dios
- La influencia reciproca del entorno y nosotros.
- Responsabilidad de palabra pensamiento y acción para conmigo, para con nuestros hermanos y nuestro entorno.
- La importancia de crear influjos constructivos e incluyentes más que destructivos y excluyentes.
- La voz, el acto, el sonido como formas de co-creación.
- Servidora para el Todo en mitad de mi vida personal.

Y la vida y mi elección me puso a trabajar en esta encarnación con la sombra en mí y en otros a nivel personal y profesional. Y es curioso que esto empieza a ser algo consciente en mí, y soy consciente también, cómo se van abriendo e iniciando nuevos caminos de construcción de algo fresco, luminoso y nuevo. Y encuentro un sentido más rentable para mí y el resto de la humanidad a toda la sombra y sufrimiento vivido en mí y acompañado en otros.

Justo con este despertar, despierta el interés en mí de aportar lo que hasta ahora voy viendo en una labor de influencia de las familias para con sus nuevas relaciones con los hijos recién nacidos que seguirán creciendo para

ser la consciencia del futuro. Y todo esto con el convencimiento de que el gozo y la alegría es posible desde el Amor y la Luz.

Respecto a todo lo aportado en este curso en el trabajo con la sombra destacaría lo siguiente:

- La respuesta reactiva en mí requiere de consciencia y voluntad.
- Análisis de las causas (pensamientos propios ya sean influidos o autogenerados) de dicha desdicha.
- Aceptar y respetar los diferentes ritmos, entendiendo que el pensamiento y la acción correctos están en relación con el nivel evolutivo de cada cual.
- Ejercer acciones conscientes positivas hacia la sombra propia y del entorno
- El rechazo nos indica la necesidad de mirar las causas (en mí) de aquello rechazado.
- Ver más allá de la sombra, porque el Amor y la Luz es lo único verdadero.
- Dejar que las emociones sean lo que son abrazarlas con responsabilidad y aceptación para que en su fluir puedan traer la verdad hacia nuestras mentes.
- Aceptación a lo que es y aplicación de amor consciente.
- Amor no es complacencia, amor es aceptación y responsabilidad, sabiendo en todo momento, del influjo presente y constante con nosotros y el entorno.
- Más allá de la sombra tiene que haber un Plan consciente.

- Poner en funcionamiento todas las herramientas de creación con las que fuimos dotados para la consecución del plan.

Y tantas cosas personales que contaros de cómo se está moviendo mi vida y mi entorno, que terminaría agotando vuestra capacidad de atención. Y mejor teneros frescos ;)

Y a modo de un “hasta pronto compañeros/as” daros las gracias por todo el amor y el trabajo realizado ahora y siempre.

>>INSTRUCTOR

Es tu propia experiencia la que habla... y habla muy bien de aquello que ha entendido, experimentado, sentido y sufrido en la propia carne. Eso que se ha convertido en una verdad viviente... como el Alma...y que ya nunca podrá ser negado, puesto que ha retomado al lugar que le corresponde dentro de la conciencia.

Al final describes algunos de los propósitos... aquellos propósitos descubiertos o revelados que te conducirán sin error a lo largo de las siguientes etapas en tu camino de desarrollo.

"Quiero seguir practicando, quiero seguir integrando, quiero seguir riendo y llorando de gozo al sentir como una vieja ficha encaja en el puzle de la comprensión /consciencia de La Verdad." *"Seguir trabajando con el reconocimiento del Alma consciente que soy encarnada en este cuerpo."* Este SI QUIERO puedo aseguraros que no es un deseo...es una voluntad puesta en marcha, como la voluntad de llegar a Ser que expresa cualquier creador. Es una voluntad que tendrá que sufrir muchos desencantos y desilusiones por el camino... una por cada espejismo guardado y retenido en nuestra mente, pero al final, tras todos esos espejos, la verdadera luz de nuestra realidad, como seres espirituales, resplandecerá con una luz que no podría ser soportada con los ojos de la ignorancia. Seremos sabios porque hemos decidido serlo y es así como

llegaremos a ser lo que somos... desde la comprensión, a través del Amor y empujados por la voluntad motivadora de nuestra realidad espiritual.

Esa transformación que se va produciendo y que lleva primero de ser curioso a ser buscador y luego de ser buscador a ser aspirante y que en unas etapas más avanzadas de aspiración lleva a la necesidad de convertirse en servidor... y así se inicia el sendero del discipulado... esto es lo que se empieza a manifestar cuando se alcanza un entendimiento como este: *"Justo con este despertar, despierta el interés en mí de aportar lo que hasta ahora voy viendo en una labor de influencia de las familias para con sus nuevas relaciones con los hijos recién nacidos que seguirán creciendo para ser la consciencia del futuro."* La necesidad de dar se vuelve imperiosa y la vía del servicio aparece en la vida de la persona, manifestada como cualquier tipo de actividad material y mundana. No importa cuál sea la vía porque no depende de la forma sino depende de la consciencia. Hay verdaderos servidores en todos los tipos de actividades imaginables lo mismo que hay hermanos más inconscientes que se sirven a sí mismos, también en todo tipo de actividades....

Realmente ese estado que ha sido llamado de iluminación, que es la culminación de esa gran etapa de desarrollo hacia la que caminamos, puede ser entendido como la máxima expresión de esto que describes como *"Y todo esto con el convencimiento de que el gozo y la alegría es posible desde el Amor y la Luz."*

Muchas gracias por tu trabajo y tu esfuerzo, ha sido un privilegio para mí y para el grupo entero tenerte presente a lo largo de este curso.

Que la luz del alma ilumine las siguientes etapas de tu sendero.

JSDG-----

Hemos llegado al final de este sendero que personalmente me ha abierto la

puerta hacia nuevas comprensiones y experiencias que me sirvan como herramientas de evolución.

Este trabajo me ha ayudado a poner mi atención en mi Ser esencial. Mi tarea personal consiste en trabajar sobre mi personalidad para armonizarla con el Alma... Observar lo que me falta por aprender y experimentar para llegar a la identificación con el Ser... Experimentar mi vida de forma que me permita desarrollar mi conciencia al máximo.

Examinar el trabajo sobre mí misma desde esta perspectiva me permite abordarlo desde un ángulo mucho más positivo; sabiendo que los acontecimientos están ahí para ayudarme en este proceso, inclusive los que había considerado negativos o difíciles. Viéndolo así, puedo examinar mi vida con plena aceptación de todo lo que ocurre, sin resistencias ni juicios. En lugar de perder mi energía en reproches y lamentos, me pongo a trabajar sobre lo que tengo que hacer para mi desarrollo personal. Luego, en lugar de sentirme molesta por tener ciertas limitaciones y dificultades para sentirme plenamente satisfecha, puedo observar todo este embrollo con un poco más de claridad. Efectivamente, mi experiencia de vida me permitirá trabajar para expresar la perfección del ser que soy verdaderamente. El hecho de ser consciente de que las dificultades están ahí para permitirme aprender algo que me lleve a una libertad mayor, me ayuda mucho a hacer el tránsito a una percepción de mi existencia más sana y constructiva.

Entonces celebremos lo que vayamos creando, así como cada paso que demos sobre el camino, y aprendamos a jugar con la vida tal como se nos presenta...No hacemos más que jugar al juego del encuentro con nuestro Ser. Por supuesto que la personalidad no está todavía a punto, pero si buscamos como fin último de la existencia su perfeccionamiento, culminaremos nuestro aprendizaje con éxito según los designios de nuestra alma.

Gracias al grupo por vuestras aportaciones y al instructor por tu dedicación y entusiasmo.

Vuestras reflexiones han sido de una ayuda inestimable.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias y tu síntesis final. Creo que este resumen de tu experiencia es sumamente instructivo y esclarecedor *"Entonces celebremos lo que vayamos creando, así como cada paso que demos sobre el camino, y aprendamos a jugar con la vida tal como se nos presenta...No hacemos más que jugar al juego del encuentro con nuestro Ser. Por supuesto que la personalidad no está todavía a punto, pero si buscamos como fin último de la existencia su perfeccionamiento, culminaremos nuestro aprendizaje con éxito según los designios de nuestra alma."* Es un resumen perfecto para la experiencia de este curso.

Muchas gracias por el trabajo realizado y la aportación de tu experiencia, ha sido un privilegio para mí y para el grupo entero tenerte presente a lo largo de este curso.

BNSZ-----

Hemos llegado al aparente final del camino, de nuestro curso de "iniciación". Digo aparente, porque si nos damos cuenta es el principio de algo que nunca acaba, el descubrir la verdad y con ello el sentido de nuestras vidas. Nos hemos convertido en buscadores y esto es algo que cuando empiezas, ya no lo puedes dejar (esta es mi experiencia). Todos los días, te empiezas a dar cuenta de pequeños detalles, que antes pasaban delante de ti sin prestarlas atención y empiezas a descubrir que recibes señales constantemente a través de múltiples formas, a veces las más insospechadas, todo es cuestión de estar sintonizados.

Quisiera daros las gracias por este espacio tan bonito, donde hemos podido compartir semana a semana nuestro sentir y que nos ha permitido poder

crecer un poquito cada día a través de las experiencias y de la puesta en común de las mismas.

Besos y abrazos, desde el corazón.

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente tienes toda la razón cuando hablas de lo aparente. Todo lo que hacemos es trabajar sobre la apariencia (desde la conciencia) y por eso el tiempo pasa y las cosas se inician y finalizan en la apariencia de sus formas, mientras se mantiene viva su conciencia en un presente que no cesa nunca. El curso se acaba, pero nuestra conciencia -la conciencia del alma- se mantiene viva y despierta en esa fuente de la que todos bebemos a cada instante. Por eso somos buscadores que necesitamos saciar nuestra sed en esa fuente eterna que no cesa nunca y que nos mueve a actuar y seguir caminando y aprendiendo a lo largo de este aparente desierto donde el agua se encuentra en su mayor parte oculta en el subsuelo. Esas señales son como las palmeras que nos indican el lugar... luego nosotros saciamos nuestra sed y más tarde nos dedicamos a extraer el agua desde dentro hacia afuera, haciendo crecer más y más ese hermoso manantial, y transmutando la tierra seca de la ignorancia en un grandioso vergel donde nuevos caminantes errantes puedan beber de nuevo antes de convertirse en extractores...y todo hasta que ese desierto sea convertido completamente en prado, y todos los peregrinos encuentren finalmente un lugar permanente y duradero donde reposar.

Gracias por tu trabajo y tu esfuerzo, has realizado una gran aportación a la conciencia grupo, y ha sido un privilegio poder contar contigo como parte importante de este proceso.

Que la luz del alma ilumine las siguientes etapas de tu sendero... en tu incesante búsqueda.

LRRV-----

Sigo procesando todo el sendero, al ir aplicando las practicas que nos recomendó y meditar, ha cambiado la manera en la que experimento la vida y el modo en el que estoy en el día a día. Veo que esto es un iniciar dentro de uno mismo, me ha ayudado a identificar mejor y comprender procesos cotidianos.

Las cosas se han vuelto de alguna manera más sencillas, pero más profundas. Gracias por la guía y la paciencia.

>>INSTRUCTOR

Existen tantas cosas que no pueden expresarse en nuestra experiencia, que a veces es un don callar en lugar de expresarlas de una forma incompleta. No es la cantidad de palabras, ni la apariencia de sus formas la que nos mueve y nos une en esa conciencia que crece sin cesar. Has dicho tantas cosas necesarias, sin decir, y has encarnado tanto las dudas y los sufrimientos del buscador, que todo el grupo ha podido compartir y aprender enormemente de tu experiencia. Tú has encarnado muchas cosas que eran necesario comprender, individualmente en ti y colectivamente en el grupo. porque cuando dices que *"Las cosas se han vuelto de alguna manera más sencillas, pero más profundas"* estás diciendo todo, absolutamente todo lo que otros necesitan decir de una manera más amplia. Tú te has transformado de alguna manera, en algo más sencillo y profundo... en una conciencia más clara de lo que es el alma que fluye a través de tu persona. Es en esa alma en lo que te estás convirtiendo... esa alma que se entiende a sí misma con tan clamorosa y verdadera sencillez.

Muchas gracias por ese esfuerzo tan grande que has tenido que realizar, Lorelei. No puedo dejar de valorarlo. Ha sido un privilegio para mí y para todo el grupo haberte tenido presente a lo largo de todo el curso.

Que la luz del alma ilumine las siguientes etapas de tu sendero.

RQRT-----

Después de estas 10 semanas de trabajo me llevo muchas cosas. Las lecciones me han hecho darme cuenta de la cantidad de cosas que pasaban desapercibidas a mis sentidos, por lo que ahora intento estar más atenta a todo lo que me rodea. Pero, debo decir, que lo que más me ha aportado han sido las palabras de cada persona que forma el grupo, porque han hecho que la teoría se convierta en práctica.

El principio del sendero fue muy motivador para mí. Estaba deseando que llegara la siguiente lección para saber que descubrimiento me esperaba, pero en estas últimas cuatro lecciones, noto que todo ha cambiado. Creo que mi estado actual hace que mi objetivo se pose en la Tierra sin plantearme grandes cosas. Mi cabeza es incapaz de meditar 5 minutos, no puedo prestar mucha atención a la lectura de cada lección y siento que no las aprovecho como debería. Por eso, y después de enfrentarme a unos cuantos conflictos internos porque llevaba toda mi vida esperando que apareciera algo así en mi camino, he decidido que es el momento de parar en mi búsqueda y dedicarme a algo tan bonito como es ser madre. Me encantaría continuar con las lecciones siguientes, pero creo que van a tener que esperar unos meses más para que las pueda sacar todo el partido que se merecen.

Me da mucha pena no continuar con vosotros el camino hacia la Verdad porque os siento ya como mis compañeros de viaje, pero una de las cosas más importantes que me ha enseñado la vida es que cada cosa llega en su momento adecuado. Aun así, seguimos siendo buscadores y eso no va a cambiar.

Muchas gracias a todos por todo lo que me habéis aportado y os deseo todo lo mejor en vuestro camino. Un beso enorme desde el corazón.

>>INSTRUCTOR

Empiezo por el final de tu respuesta diciendo que sin gente como vosotros esto no tendría sentido...lo mismo que sin un propósito hacia el que moverse, la vida no tiene ningún sentido.

La necesidad y el entendimiento de la existencia de tres principios en cualquier realidad experimentada, está siempre presente, y por eso es necesario un espíritu que encarna el propósito, un alma que encarna la conciencia y un vehículo que encarna y sirve para la experiencia. Durante este curso, a efectos de la realidad individual del curso... vosotros, los estudiantes encarnáis el rol del vehículo donde se produce la experiencia, mientras que yo como profesor encarno el rol de la conciencia que transmite el propósito, mientras que la fuente de la enseñanza en la que estamos bebiendo todos, es el propósito o sentido último con el que nos hemos mantenido alineados. Por eso todos los elementos son necesarios e imprescindibles, y para poder cumplir mi rol en esta actividad vosotros sois imprescindibles y la enseñanza también. No puede existir el triángulo sin sus tres vértices ni tampoco puede haber servidores si no hay a quien servir... Por tanto, observemos al grupo entero en su conjunto... la Conciencia que se ha movido en su interior... esa Conciencia que aglutinaba todo a un mismo tiempo y en un mismo espacio. esa Conciencia Grupal donde Propósito, Alma y Cuerpo forman una unidad indivisible. Cada uno hace su trabajo, y todos parten de UN ALMA GRUPAL VIVIENTE, ya no solo en el curso, que es un reflejo, sino como parte de la humanidad... como el Gran Curso de la etapa Humana.

Tu aportación ha sido fundamental... en todos los tiempos (los primeros por la intensidad de la búsqueda... los segundos por el reconocimiento del siguiente paso). Esto es algo que todo aspirante debe aprender... y lo aprende muchas veces a través del sufrimiento y la falta de comprensión. Es tan importante la fuerza para querer servir, como la inteligencia para

reconocer donde y cuando debemos servir y de qué manera. Muy a menudo el aspirante inexperto se confunde y aspira a una posición determinada o a una actividad determinada... y entonces viene el gran maestro que es el Alma, para recordarle que ha confundido el sentido con la forma, y que debe soltar su apego por las formas para entender el sentido... y le dice algo así como: *"Ahora te toca aprender a ser Madre"*. Esto no es un castigo, ni tampoco una prueba ni un examen (y quien lo vea así se está equivocando enormemente). Esto es una necesidad imperante, es una herramienta que traerá una experiencia imprescindible para realizar correctamente el siguiente paso que vendrá después de esta experiencia. Para llegar a un objetivo se establece un proyecto dividido por fases, cada una de las cuales se alimenta de la anterior... Esto es lo que sucede... esta fase viene como continuación de la anterior, para completarla, y como antesala necesaria para la siguiente. Cuanto antes se comprenda esto, menor sufrimiento y confusión habrá.

La posición correcta es entender que todas las etapas de la vida son parte del mismo proyecto y en cada una de ellas se desarrolla una parte del plan divino, y en cada una de ellas se puede servir a este plan...mejor dicho... en cada una de ellas se sirve al plan, se sea consciente o no de este hecho. Pero si la persona lo comprende, lo acepta, lo entiende y dedica todo su esfuerzo a cumplir correctamente esa parte del plan ante la que ha sido llevado por el Alma, entonces el avance es mucho más rápido, el servicio es más completo, y la plenitud, alegría y amor obtenido es una bendición y el resultado de una correcta acción. Una madre amamantando puede ser un maestro más impecable que aquel que dirige sus plegarias desde un púlpito.

Nuevamente hay que entender que es en cada acto de la vida donde todo se desarrolla y así es como has *"entendido "que lo que más me ha aportado han sido las palabras de cada persona que forma el grupo, porque han hecho que la teoría se convierta en práctica"*. Y más que las palabras en realidad te estás refiriendo a sus

experiencias, esas que tú y que todo el grupo ha podido experimentar más profundamente como consecuencia de haber compartido una misma conciencia grupal.

Tu llegada, tu esfuerzo, tu ilusión, tu entendimiento, tu reconocimiento... todo forma parte del mismo proceso... que se convierte en una grandiosa lección para todos.

Muchas Gracias a ti, porque esta experiencia vital que nos has traído a lo largo del curso se ha convertido una verdadera lección viviente, y nunca mejor dicho, como esa nueva vida ha comenzado a tomar realidad física dentro de tu propia realidad. Ha sido un privilegio para mí y para todo el grupo haber compartido esta conciencia y experiencia que nos has traído.

Que la luz del alma ilumine las siguientes etapas de tu sendero.

RYCR-----

Desde que comencé con mi inquietud espiritual y de autoconocimiento, mi interés y curiosidad me fue llevando por diferentes caminos, escuelas, filosofías, terapias y de todas he ido aprendiendo algo, y sobre todo casi todas me han llevado a lo mismo a buscar dentro de mí lo que tanto he buscado fuera.

Después de beber de muchas fuentes cristianismo, hinduismo, budismo, taoísmo, sufismo, gnosticismo, me di cuenta de que todo va a lo mismo y que lo que realmente cambia son las formas pero en el fondo suele haber nexos de unión en todas que son el Amor y la Sabiduría, los rituales y teorías pueden ser múltiples y variadas pero cuando podemos ser capaces de no juzgarlas podemos comulgar con todas ellas desde lo más profundo de nuestro corazón, sobre todo cuando lo que buscamos es la unidad y no la separación, porque cuando yo digo que soy de esa religión o de la otra estoy diciendo que lo mío puede ser mejor que lo tuyo, por eso yo elijo la

unidad en la diversidad que siempre me ha parecido muy enriquecedor y puedo estar compartiendo con cualquier filosofía del tipo que sea.

Así como el ejercicio que nos proponían para esta última lección que desde la Conciencia podamos unirnos a todos los Seres que quieran seguir avanzando y evolucionando en su esencia y esto supone el estar consciente en cada momento y se consigue cuando podemos estar en el momento presente, que no resulta tan fácil como parece porque "la loca de la casa", como decía Teresa de Jesús, suele estar como los monos, saltando de un lugar a otro. Y en el momento presente se resumen todos los momentos cuando no nos condicionamos por el pasado ni nos proyectamos en el futuro, porque el futuro es el presente continuo, dependiendo de lo que hagamos con él así crearemos una cosa u otra.

Me he sentido muy cómoda compartiendo con tod@s vosotros y espero que la vida me lleve a poder conoceros en persona en algún momento.

Un abrazo desde el corazón para cada uno de vosotr@s y sobre todo que no nos olvidemos de Ser felices,

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con el grupo. Verdaderamente todas las fuentes son solo formas. Maravillosas formas cada una de las cuales expresa una nota particular y un color determinado de la única Nota madre, y de la única fuente de luz. De la misma manera, cada una de las personalidades de este grupo ha sido la expresión viva de una nota y un color, cada uno de los cuales ha intentado perfeccionar su particular expresión, de acuerdo con cómo se entonaba con la nota madre y se alineaba con el propósito divino. El proceso de este curso nos ha llevado a establecer una conexión Grupal Consciente con el Propósito y con su forma de expresión, con el significado y con el significante, con el alma y la personalidad a través de nuestra particular experiencia. Por una parte,

hemos contactado con la enseñanza, aprendiendo y reaccionando a ella, pero, por otra parte, invisible pero trascendente, hemos compartido y fusionado, a nivel grupal, conciencia con experiencia, aproximándonos sin darnos demasiada cuenta a la misma experiencia del alma en su propio plano. Todos los seres humanos estamos unidos y formamos parte de mismo y único alma planetaria, por así decirlo, y solo nos falta evolucionar hasta el punto de reconocerlo como la verdad que somos.

Muchas gracias a ti por tu paciencia y tu entrega y por todo lo que has podido compartir con el grupo. Ha sido un privilegio para mí y para el grupo entero, tenerte presente en este curso. Que la luz del alma ilumine las siguientes etapas de tu sendero.

PZDM-----

Agradecimiento es lo que siento por participar en este curso, hay cosas que sabía y otras no, lo más importante es que he profundizado mucho más en mi persona, y el hecho de escribirlo y compartirlo con vosotros ha sido muy positivo, aunque eso llevará consigo ver esa parte mía que no me resulta tan agradable pero que ahí está y que la acepto. Gracias a todos pues vuestras experiencias, a veces me he sentido reflejado y otras me ha servido para ver otra forma de ver las cosas.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Has reflejado completamente los objetivos y los métodos más importantes para conseguirlos. Es un buen ejemplo para todo el grupo.

RCVÑ-----

Esta es nuestra última lección y da un poco de pena que se termine. Iba a decir que es nuestra “última lección juntos”, pero creo que a partir de ahora estaremos un poco menos separados. Esa es la “Verdad”, la que nos hará libres tanto como individuos aislados como una unidad de conciencia hermanada, que espero que cada vez sea más grande.

¿Cómo poner en práctica todo lo asimilado en estas lecciones? Para mí es muy difícil, pero se intentará. Y cada vez que lo haga será a través de todos nosotros juntos (y si se une algún alma más pues mejor que mejor).

Lo siento no sé qué más contar, solo que espero que nos encontremos en el próximo curso con más paz en nuestros corazones y menos plantas malas en nuestro jardín. Haré la meditación a menudo para recordaros siempre.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Debo destacar lo siguiente cuando dices "*¿Cómo poner en práctica todo lo asimilado en estas lecciones?. Para mí es muy difícil, pero se intentará*". Para todos es muy difícil, pero el compromiso del estudiante sincero y comprometido es intentarlo e intentarlo con su mejor disposición y comprensión. El sendero de iniciación es un RETO constante para quien lo comienza... y por eso es TAN, TAN importante realizarlo EN GRUPO... y por eso son de gran valor estas palabras que dices a continuación: "*Y cada vez que lo haga será a través de todos nosotros juntos*"

El Grupo es el barco que lleva a cada individuo hacia su meta... el individuo solo no puede hacerlo.

CORAJE INDIVIDUAL y ESPÍRITU GRUPAL... estas son las claves de la correcta actitud en el sendero.

PDLP-----

¿Qué es lo que me mueve a escribir este mensaje? Es una simple pregunta que me hago con el fin de contestarme a mí mismo razonando el origen del impulso. Es impulso genuino que nace en un momento en que este curso ha finalizado y se precisa algo más.

Había sido habitual, aunque por corto instante, esa meditación semanal visualizando a ocho personas en un círculo teniendo delante una planta de florecillas azules. Escuchar o leer las lecciones, meditarlas en silencio,

proponernos un trabajo, observarnos y comprender su resultado, escribirlo en el foro, obtener respuestas, ha sido un modo de llenar esa distancia, volcándonos en pensamientos y prácticas, pero sin vernos ni sentirnos.

Atrás quedan las lecciones que como se decía en la primera “...*el primer paso o paso inicial sobre el Sendero consiste en poner en marcha el correcto pensamiento*” y como se explica más adelante “*en su dirección y el propósito*”. Por ese motivo en la segunda lección ya se decía “*Si quieres cambiar algo en tu vida, cambia tu manera de pensar... Para hacer esto debes descubrir primero que estás pensando, por qué lo piensas, y de donde viene* “. Por la tercera, aprendimos a comprender el efecto del pensamiento sobre los demás por su ejercicio “*Gradualmente esfuérzate en volverte positivo a las condiciones que te rodean, una por una, intentando alcanzar una correcta relación de hermandad con todas las personas dentro de tu esfera de influencia*”. Ya en la cuarta, proponía interiorizarnos de nuevo, captando la prudencia de nuestros impulsos frente a los demás y tratando de revisar, según se decía, nuestros “*patrones inconscientes que han sido inculcados en nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente por medio de experiencias y comportamientos realizados en nuestro pasado actual y remoto*”, mediante una observación constante de nosotros en el día a día. La quinta nos implicaba una nueva observación a través de los sonidos y el modo de nuestro lenguaje, para acabar reflexionando por algo tan sublime como:” *La onda que emite cada persona es única e irreplicable, lo mismo que una huella dactilar. El conjunto de ondas forma una onda mayor. La Humanidad como un reino es una forma mayor con su propia nota, y nuestro Planeta, emite una onda aún más grande que agrupa todas las ondas de todas las formas de que está compuesto Esta es su propia nota*”. Y por último, en la sexta, se nos dice: “*Completemos el acto ahora, integrando estos fragmentos de conocimiento en una Verdad viviente a medida que al aplicamos en nuestros asuntos diarios.*” porque la Verdad está en nosotros mismos en la medida que captamos ser realmente chispas divinas e infinitas y que pertenecemos al “*Todo*”.

Así que pienso en nuestro trabajo como alumnos interiorizar todo lo que hemos escuchado, leído y ponerlo en práctica, pidiéndonos a nosotros mismos, a nuestro interior más profundo, esa fuerza y constancia para que de un modo natural, no digo que nos transformemos, eso sería una forma de verlo, sino de que seamos como realmente somos, y esto llegará cuando esa chispa que mencionaba antes la permitamos nos guíe. Ese permiso lo concedemos cuando nuestro pensamiento y nuestros actos han asumido de forma natural esa Verdad, porque somos esa Verdad.

Mi ánimo está con todos y sinceramente os deseo unas felices fiestas, pues como éstas no hay otras en que se perciba de igual forma el amor y la esperanza que compartimos.

Un abrazo a todos

Nota. En este primer grupo donde se impartió este curso, los textos se distribuyeron a lo largo de 6 lecciones, en lugar de 10 como en el resto de grupos, y por eso el anterior resumen se explica de esa manera.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Has realizado la síntesis perfecta del curso completo. No puedo hacer comentarios que puedan mejorarlo. Gracias de nuevo por compartir y ayudar al grupo entero en la integración de estos conceptos. Todos nos beneficiamos de todos los análisis, reflexiones o experiencias relativas a los conceptos con los que hemos trabajado en las lecciones.

PKGM-----

Escribo con la certeza de que estaréis en mi camino toda la vida, las Herramientas para ello son infinitas, además nuestras Almas pasean por los mismos valles

El curso ha sido un recordatorio de la esencia que guía mis pasos, pero sobre todo me ha hecho darme cuenta de la conciencia que tengo que

emplear para ello. Al practicar esto diariamente la sincronicidad ha pasado a formar parte de cada pequeño detalle de mi vida.

El 21 el día puse en práctica todo lo que se me pedía en la lección, he estado en contacto con tribus que trabajan con diferentes Herramientas, pero con un mismo fin y una misma energía, el AMOR. He visto que es la hora de "afinar" a las tribus y convertirlas en una bella orquesta que canten, toquen y bailen la Alegría de Vivir en el Camino de la Verdad. Es la hora de materializar la Herramienta para afinar todas estas ALMAS y unir las en CORAZON y HEMANDAD.

Gracias por SER, ESTAR y AMAR, un placer volar junto a vosotros Que la PAZ y el AMOR se conviertan en una realidad viva en todos nosotros.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. El sendero implica un permanente estado de despertar y atención a todas nuestras actividades y reacciones cotidianas. tal y como dices *"pero sobre todo me ha hecho darme cuenta de la conciencia que tengo que emplear para ello"* Hay que mantenerse despierto a pesar de las constantes tentaciones que nos arrastran de nuevo hacia un estado de sueño e inconsciencia. por eso el camino es duro. Por eso pensar en nuestra responsabilidad grupal... con el grupo o con la humanidad, es como la taza de café que nos permite mantenernos despiertos más tiempo... mientras que si nos centramos en nosotros mismos... vamos cayendo lenta pero inexorablemente en el sueño de las ilusiones del Yo separado.

Nuestro objetivo es *"Que la PAZ y el AMOR se conviertan en una realidad viva en todos nosotros."* y hasta que no se haga una realidad en cada uno de nosotros individualmente no podrá manifestarse en el mundo entero. Por eso nuestro trabajo primordial es trabajar y trabajar para convertirnos nosotros mismos en esa PAZ y AMOR... a pesar de las dificultades, a pesar de las calamidades del mundo, a pesar del aparente Mal que nos rodea...

CSRD-----

Me he sentado a escribir la tarea, porque algo en mí lo reclama, es como si estuviera siéndoles infiel. Ahora me ha tocado limpiar mis pertenencias físicas, desasiéndome de muchas cosas que no he usado por tiempo o que simplemente no nos interesa llevarlas con nosotros a Colombia. Todos estos movimientos tanto internos como externos son un renovar en nuestras energías. Hemos estudiado sobre el poder del pensamiento y de la mente enfocada, y así como dice la biblia pide y se te os dará, así había lanzado mis palabras al universo (quiero una relación que nazca hecha) y este respondió; solo que cuando lo pedí, no tenía la conciencia del poder de la palabra cargada de deseo. Podría entonces pensar que muchas de las cosas estudiadas las sabías, sin embargo, necesitaba integrarlas en mí en una escala más alta en la espiral d la vida.

Meditar de nuevo, oír cada lección, leer la lección enfocar mi pensamiento en tres o cuatro palabras claves para mí en ese momento, han sido parte de mi vida en este Sendero de Iniciación y me gusta esto que estoy haciendo, más que por cualquier otra razón, porque me ordena, me disciplina, me compromete conmigo misma y con Uds. (humanidad) a ser mejor y más consiente cada día.

Es mi deseo que el nuevo año traiga discernimiento y voluntad al bien y que podamos seguir compartiendo con amor este camino de regreso a casa.

Reciban un fuerte y cálido abrazo ... están en mi corazón

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. También es una buena síntesis de los que se pretende de cada estudiante comprometido con esta enseñanza:

LRGR-----

En fin, estas fechas son para mí muy entrañables ya que es como que todos desean unirse...pero a la vez son bastante caóticas...ya que al menos a mí, me hacen salir de la rutina, lo cual me hace salir d mi centro, ya que me

cuesta encontrar los ratos para meditar, y realizar el trabajo interior en solitario.....Intento dedicarle tiempo a mis pensamientos, antes de soltarlos...pero a veces cuesta...y se adelanta la palabra sin llegar a tener claro lo que digo cómo lo digo...cada vez voy tomando más conciencia de ello, y agradezco a todos los que me rodean, que son maestros para mí, y me hacen ver cada uno a su manera lo que tengo que corregir en mí misma.

Gracias a todos por compartir vuestras experiencias, y yo me siento encantada de compartirlas con vosotros. Gracias a la vida y a mi alma por mostrarme el camino. Paz y Amor para todos.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu respuesta. Cuando dices: "*me cuesta encontrar los ratos para meditar, y realizar el trabajo interior en solitario.*" yo te diría que el tiempo depende de la voluntad que pongamos en el intento. También es necesaria una buena organización planificada y meditada para cumplir con todos los objetivos que nos proponemos realizar y cumplir día a día... y si no podemos cumplirlos todos de forma correcta, pues deberemos establecer prioridades para cada etapa de nuestra vida... y dejar en reposo ciertas actividades hasta que llegue su momento... y todo ello sin que nos cause ningún stress sino todo lo contrario: COMPRENSION y ADAPTACION.

Otra cuestión es entender que una parte importante de nuestro trabajo (quizás la más importante en estas primeras etapas) no es la que hay que realizar en el silencio o soledad de una habitación, sino la que hay que realizar en nuestros asuntos diarios con todas nuestras relaciones: pareja, hijos, amigos, compañeros y otros personajes. Al intentar poner en práctica las enseñanzas con nuestras relaciones es cuando nos damos cuenta de lo que debemos mejorar y perfeccionar en lo cotidiano. La experiencia es el mejor maestro que tenemos. "NO LO OLVIDÉIS NUNCA" El Alma es nuestro maestro interno y la experiencia nuestro maestro externo." y esto lo expresas muy bien cuando tu misma dices "*cada vez voy tomando más*

conciencia de ello, y agradezco a todos los que me rodean, que son maestros para mí, y me hacen ver cada uno a su manera lo que tengo que corregir en mí misma"

Ahora tanto para ti como para el resto del grupo os animo a PRACTICAR, PRACTICAR y PRACTICAR... sin olvidar lo que debemos practicar en cada momento.

NRGR-----

Hola querido círculo. Todos estos días os he tenido muy presentes, intentando evitar la pena que da la separación por terminar el curso pero me ha pasado una cosa que me ha hecho comprender lo contrario; estuve varios días sin hacer la meditación porque no encontraba el momento y esto me hacía sentir mal por no estar cumpliendo y en esos días voy a clases de yoga y el profesor puso la misma música que pone nuestro "Instructor" en los audios de las lecciones, al escucharla fue para mí como una señal de que estabais ahí; me emocioné y no pude contener las lágrimas porque comprendí que de alguna manera ya somos inseparables y que estáis en mi corazón. No sé si algún día podremos conocernos físicamente porque no hay que negar que estamos en este mundo material y tampoco hay que restarle importancia. Por lo demás he estado estos días trabajando con mis pensamientos y intentando dar mucho amor a todos y esto es ya un trabajo para toda la vida.

Este curso para mí ha sido una gran revelación y quiero continuar y no parar de hacer más cursos e ir ya toda mi vida en busca de la verdad, porque es para mí ahora mismo mi motivación más grande y le da sentido a mi vida.

Gracias a todos por haber estado ahí, pero en particular a ti "Instructor" porque es muy grande lo que estás haciendo de manera altruista. Me encantaría saber cómo poder pagarte tanto bien y saber que si tu estas aportando esto tan bello a la humanidad ¿Qué podría hacer yo?

UN MILLÓN DE GRACIAS A TODOS, MUCHA LUZ Y MUCHO AMOR.

>>INSTRUCTOR

Aprovecho esta respuesta para contaros una anécdota, que fue la causa de esta experiencia musical que Nuria está contando.

Hace un año y medio comencé a realizar las grabaciones de las lecciones de este primer curso del sendero de iniciación, con el objetivo de iniciar este tipo de cursos a distancia, puesto que anteriormente todos los cursos que realizaba eran solo presenciales. Respecto a este curso concreto, primero reconstruí los contenidos originales para adaptarlos a una mejor comprensión y sobre todo porque al ser cursos a distancia, no podría realizar las explicaciones sobre la marcha, según se manifiestan de forma espontánea en los cursos presenciales. Por ese motivo tuve que ampliar los textos que habéis recibido con una pequeña parte de explicaciones incluidas. Después comencé las grabaciones, lección a lección y cada lección subdividida en diferentes apartados que después unifiqué técnicamente en una sola grabación por cada lección.... Pues en una de esas grabaciones que se hacen y que después escuchaba atentamente para saber si se escuchaba correctamente o había fallos o sonidos de fondo que no me gustaban y que me obligaban a repetir la grabación... en una de esas ocasiones que estaba escuchando mi propia grabación... resulta que estaba sonando de fondo una emisora en internet de música ambiente que suelo tener puesta habitualmente... y según escuchaba la grabación al mismo tiempo que esa música que estaba sonando en ese momento... me impresionó y emocionó tanto la sensación de fusión entre el contenido y esa música que me emocioné y me dejó un tanto absorto durante unos minutos... Después me abalancé sobre el PC para conocer qué música era y de que autor, pero ya había terminado y se estaba escuchando otra...Durante unos minutos no pude saber cuál música era y estuve trasteando dentro de la emisora y en la web, para saber cómo podía encontrarla. Finalmente lo encontré. no sé muy bien cómo, pero lo encontré y entonces pude traerla y probarla de una forma directa y consciente. A partir de ese momento decidí poner esa música de fondo en todas las grabaciones de este curso, solo este curso. Otros cursos no tienen fondo musical porque así es como lo entendí en ese momento.

Así lo podréis conservar como un recuerdo vivo relacionado con la experiencia de este curso. ¿Os acordáis de la lección de la influencia del sonido en nuestras emociones?

Ahora os diré que quién hace su entrada en este sendero... aunque sean los primeros pasos, siente lo mismo que tú has dicho "ir ya toda mi vida en busca de la verdad", y por tanto se convierte en un instrumento para la realización esa parte del plan divino relacionada con la revelación del alma como una realidad indiscutible, dentro del ser humano. Ahora queda en vuestras manos actuar...hacer que esto se convierta en algo real en nuestra vida diaria, sin miedo, sin impaciencia, sin prisa, sin culpa... mejorando día a día lo que podáis y seguir así avanzando.

Esto que acabo de decir es lo que puedes hacer tu y todo el grupo, no por mí, sino por la humanidad de la que formamos parte. Cada uno realiza una parte del plan en cada etapa de su desarrollo, y mi misión (la misión que me he propuesto en base a mi propia comprensión del plan) es conseguir un mayor grado de comprensión, de amor y de motivación en cada grupo de alumnos y por supuesto que este grupo ha cumplido de sobra con ese objetivo. Me siento orgulloso de vosotros por vuestra dedicación y entrega, y así también me hacéis más fuerte y aumentáis más el alcance de las enseñanzas que seguiré impartiendo en el futuro...Todos nos necesitamos y todos avanzamos juntos... y lo que necesitamos... lo recibimos con cada nuevo soplo de vida que nos es permitido realizar. Todos recibimos de la vida lo que necesitamos para hacer lo que tenemos que hacer... y esto es tan simple como...Amar desde la mente y Amar desde el corazón. Luz y Amor.

Gracias por tu participación, Nuria, ha sido un privilegio tenerte en este curso.

MRCR-----

Siempre fui de las personas que, seguramente por no entender bien el concepto, pensé que ocuparme de “mi primero” era egoísta. Más tarde, aun conociendo la teoría de que primero debe quererse uno así mismo, me

negaba a ponerla en práctica porque creía que haciendo eso me desocupaba de los demás. Incluso, muchas veces, expresándome durante estas semanas, me he sentido algo rara e incómoda porque veía que había demasiados “yo”, “yo”, “yo” y no estaba segura de que se entendiera de dónde venía eso, y que realmente, en estos momentos, era el trabajo que me tocaba hacer.

Hasta hace no mucho, una frase muy habitual de mi terapeuta era “Marcia, háblame desde ti y para ti”. De alguna manera, yo siempre hablaba, pensaba, y actuaba desde y para terceros, y, por ende, si las cosas no salían bien, terminaba culpando a esos terceros.

Conseguí ir hablando desde mí, aceptando que las situaciones las provooco yo e ir aceptando y respetando a los demás. El único problema es que faltaba un gran paso, entenderme, aceptarme y quererme yo, con todo lo que soy y tengo para ir desterrando esas culpas que ya no vertía sobre los demás, pero las había direccionado todas hacia mí.

La cosa está clara, una casa no se empieza por el tejado. Y uno debe empezar el trabajo del Amor con uno mismo, a raíz de ahí, todo fluye, todo se va entendiendo y terminas viendo que todos estamos en el mismo camino, cada uno en el kilómetro que le toca recorrer, pero todos unidos por el Amor.

Durante todas las lecciones de este curso he podido seguir trabajando conmigo misma, y lo bueno es que a la vez he podido seguir dedicándome a los demás, pero desde un enfoque más correcto para todos y con unas herramientas mucho más adecuadas.

Supongo que es normal, pero hay ciertas lecciones y frases que ya van conmigo a diario, como más integradas, y otras que, noto que requieren más trabajo, esfuerzo y voluntad.

El tema del Pensamiento Positivo me acompaña en los dos terrenos. A veces fluye muy bien, lo que yo llamo “sale solo”, pero en otros momentos tengo que trabajar un poco más el modo de deshacer los pensamientos

negativos cuando estoy sumergida en ellos o veo que los inicio. Hay situaciones en las que me encuentro desterrando un pensamiento negativo a base de frases cañeras que me digo. En pocas palabras, noto que me regaño. Así que, me paro, respiro hondo y empiezo a hablarme con tranquilidad y amor, entendiéndome para qué voy a dejar de pensar en eso y a buscar algo positivo en lo que focalizarme.

Por otro lado, sigo percatándome muchísimo de la influencia del entorno. Y lo que he llegado a notar es que, como mi estado emocional todavía fluctúa un poco, unas veces me siento a gusto y otras a disgusto, incluso estando en un mismo entorno. Muchas de esas veces, veo claramente como todo depende de mi estado de ánimo, de mis emociones y también intento trabajarlas porque son lo que reflejo.

El trabajo con el “aconsejar”, o mejor dicho no aconsejar a no ser que te lo pidan, y con “las malas hierbas” sigue siendo, de momento, lo que yo llamo un trabajo con “desarrollo controlado”. Es decir, no fluye solo. Sigo descubriéndome, hablando conmigo misma, mostrándome la situación y explicándome de nuevo las cosas para frenar ciertos impulsos que todavía tengo. Lo positivo, que ya soy consciente y que muchas veces, gracias a esos diálogos internos ni los consejos, ni las malas hierbas salen a flote. Eso, tanto para mí como para la persona que tengo en frente ya es un gran paso. Pienso que algún día llegará el momento de tener esto integrado y no tendré que controlar la situación para que no salgan.

Y, por último, comentar algo que me ha estado resonando continuamente estas dos semanas. Me llegaban señales por todas partes. E incluso yo no dejaba de apreciarlo en los demás, y me daba cuenta de que si notaba eso en la gente era por lo que siempre hablamos, porque en realidad es algo debo apreciar en mí. Es una lección que debo aprender o terminar de trabajar y arraigar. He observado cuánta gente por el afán de ayudar terminamos responsabilizándonos de los asuntos de terceros. Al hacerlo, sin darnos cuenta, perdemos nuestro sendero, y terminamos no siendo responsables de nuestros asuntos. Si esto se da así, está claro que algo hay que modificar.

Creo que ya es un gran paso poder ser consciente de eso y que muchas veces, como los pensamientos van antes que los actos, puedes hablar contigo mismo y corregir esa tendencia. Todo es más fluido y sereno cuando sientes de verdad que todos estamos en el mismo camino, pero que cada uno elige a la velocidad que quiere ir y a qué obstáculo se quiere enfrentar, a raíz de ahí qué aprendizajes necesita cubrir en esta vida.

Algo que he ido interiorizando durante todo el curso y que me permite vivir de otra manera (aunque noto que debo seguir trabajándolo), es saber que siempre seré libre de elegir, y que hasta lo que antes me parecía imposible o muy difícil, si elijo hacerlo, con voluntad y esfuerzo puedo conseguirlo. Por tanto, yo soy la única responsable de lo que siento y de lo que me pasa y así debe ser. Nadie se debe responsabilizar de mí, ni yo de nadie. De esta manera, para empezar, las culpas casi casi se disipan por completo, lo que supone que te deshagas de una gran carga.

Y lo mejor es que nada de esto está reñido con querer ayudar a los demás. Quizá sea la base para llegar justo a eso. Trabajar las cosas en uno mismo, de manera que lleguemos a emanar nuestro bienestar por ese hilo conductor de hermandad que tenemos unos con otros y dejemos que cada cual elija cómo y cuándo trabajar consigo mismo.

Yo tengo mucho trabajo todavía por hacer conmigo misma y debo respetar, desde el amor, el trabajo de los demás.

Así que, en general, mi sensación es que me quedo sabiendo que tengo un largo camino, es más, quizá en esta vida ni lo termine, pero disfruto y aprecio cada regalo que se me ofrece durante el recorrido, como ha sido este curso y los próximos que me encantaría hacer. Y, sobre todo, sabiendo que no estoy sola, ese camino lo recorreremos todos, y vamos unidos por algo muy “grande”.

Cuando te paras un ratito y visualizas esa imagen, ese camino con tanta gente y esa unión, sientes como desaparecen las categorías, desaparecen los juicios, desaparecen los miedos, y es una sensación realmente plena.

No sé si alguno de vosotros practicáis o ha recibido alguna sesión de Reiki. Pero a mí me pasa que cuando doy alguna sesión sólo experimento el fluir de ese Amor que tanto comentamos. Es posible que antes de la sesión yo haya percibido ciertas vibraciones de la persona, o que durante la misma note sus bloqueos, pero en el momento de dar Reiki no hay ningún tipo de juicio, sólo hay una tremenda comprensión y muchísima paz y amor en el ambiente.

Con la práctica de algunos ejercicios de este curso he podido comprobar esas mismas sensaciones aun sin estar dando Reiki, lo que te hace mucho más consciente de que es algo que “está” ahí, y que todo el mundo puede activar cuando así lo desee y considere que es el momento.

En resumen, podría decir, que este curso me ha hecho ser más consciente, me ha presentado nuevas herramientas muy beneficiosas para todos, y me ha ayudado a ver más y mejor lo que hay dentro de mí para que cuando aflore sea armonioso para todos.

Me siento como en pañales, dando los primeros pasitos, pero sabiendo que las caídas que pueda haber no serán tan graves, serán parte de ese aprendizaje que necesito y requiere el andar y con el que estoy deseando seguir.

Os he llevado siempre a todos conmigo, seguro que os seguiré sintiendo en el camino y os agradezco a todos y a cada uno el haber estado ahí. Todas vuestras aportaciones, absolutamente todas, me han aportado algo, me han ayudado a trabajar con algo o me han consolado por algo y ha sido realmente precioso.

Así que, desde fondo de mi alma, Gracias “E”, “J”, “C”, “N”, “V” y “M”.

No me despido porque sé que seguimos en el mismo camino siendo compañeros de viaje, cada uno donde le corresponda estar. Por ello, aprovechando las fechas que son, me limitaré a desearos una feliz Navidad y un gran año nuevo en el que cumpláis todos vuestros propósitos.

>>INSTRUCTOR

Uno de los objetivos de estos cursos es conseguir esto primero: *"entenderme, aceptarme y quererme yo, con todo lo que soy y tengo para ir desterrando esas culpas que ya no vertía sobre los demás, pero las había direccionado todas hacia mí."* Si los estudiantes no pueden ir adelantando en esto, va a ser muy difícil continuar adelante porque las falsas culpas le harán parar en seco e incluso retroceder. Es necesario intentar y comenzar a entenderse para entender... comenzar a aceptarse para aceptar... comenzar a quererse para querer. Cualquier otra cosa es pura ilusión, porque no podemos dar lo que no tenemos. Y así es como se llega a ver esto: *"Y uno debe empezar el trabajo del Amor con uno mismo, a raíz de ahí, todo fluye, todo se va entendiendo y terminas viendo que todos estamos en el mismo camino, cada uno en el kilómetro que le toca recorrer, pero todos unidos por el Amor."*

La práctica consciente continuada logrará crear el hábito y entonces podréis conseguir esto: *" Pienso que algún día llegará el momento de tener esto integrado y no tendré que controlar la situación para que no salgan."*

Esta es la carga "mal entendida" que no dejar avanzar a los aspirantes cuando no llegan a entender que *"es saber que siempre seré libre de elegir, y que hasta lo que antes me parecía imposible o muy difícil, si elijo hacerlo, con voluntad y esfuerzo puedo conseguirlo. Por tanto, yo soy la única responsable de lo que siento y de lo que me pasa y así debe ser. Nadie se debe responsabilizar de mí, ni yo de nadie. De esta manera, para empezar, las culpas casi casi se disipan por completo, lo que supone que te deshagas de una gran carga."*

Esta es una clave que me alegra mucho que hayas descubierto y por tanto puedas aplicar a partir de ahora... para siempre.

Este es un pensamiento básico en cada caminante en relación consigo mismo y con sus hermanos de viaje: *"Yo tengo mucho trabajo todavía por hacer conmigo misma y debo respetar, desde el amor, el trabajo de los demás."*

En pañales estamos todos, y así es como con alegría y si miedo a caer... evolucionamos y aprendemos poco a poco a andar, y más adelante a correr... y después a alcanzar nuestras metas.

Gracias por tu trabajo, ha sido un privilegio tenerte en este curso.

JLDZ-----

Al inicio de este trabajo me imaginé que tal vez iba a ser algo similar a lo que había hecho antes, pero más profundo. Las primeras lecciones tenían un lenguaje familiar y similar a mis trabajos anteriores donde casi siempre trabajaba la sanación de mi pasado, la restauración de las relaciones familiares, el perdón por cosas pasadas, etc. Las lecciones continuaron y comenzamos a trabajar temas del hoy, del día a día, de los pensamientos, de los comportamientos y en ese momento me di cuenta que siempre me había preocupado por reparar la base y aunque había logrado grandes y muy positivos cambios, tenía muchas secuelas importantes en mi presente.

Todo este maravilloso trabajo que hemos hecho juntos, en el cual me he sentido muy acompañado y apoyado, me ha hecho entender que debo y quiero seguir transformando tanto mis secuelas como mi cotidianidad en pensamientos positivos, en un jardín florecido evitando que crezcan malas hierbas, en relaciones más libres con los demás, sin intervenciones a través de los "consejos" no solicitados y sobre todo, que mi comportamiento cada vez más refleje ese sentir que somos partes integrales de un todo, que estamos unidos y hechos del mismo "material".

Soy consciente que mi trabajo ha apenas comenzado en este sendero de la iniciación y que debo ser muy constante para lograr superar esas secuelas. Quiero seguir progresando, así que trabajaré diariamente en mis "lecciones" y estaré muy atento para las próximas etapas del proceso.

Agradezco inmensamente a nuestro Instructor por su esmerado trabajo como guía y apoyo en este hermoso proceso y al resto de mis queridas compañeras de grupo por todas sus contribuciones. Ha sido muy enriquecedor leer vuestras respuestas, apoyos y aportes.

Un abrazo largo y lleno de luz y amor para todos. Deseo que la magia de esta época os envuelva nos llene de mucho amor y felicidad y que lo compartamos e irradiemos a cuantos podamos.

>>INSTRUCTOR

Has descrito muy bien tu aprendizaje, y lo has compartido con todos tus hermanos... que lo han comprendido y sentido, por esa afinidad que ha existido durante el curso y que ha permitido un avance grupal más intenso. Después has descrito muy bien tus propósitos. Estos propósitos que tú mismo has descrito son la fuente de tu trabajo futuro...porque parten de tu entendimiento y comprensión actual. No es justo ni es aceptable que delegues inconscientemente tus propios deberes en los consejos o creencias de otros... Tu eres un alma viviente y por tanto el potencial de la verdad está en ti, y cada nueva comprensión es un pequeño despertar de esta alma, y así es como debe seguir siendo...Seguirás recibiendo mi apoyo y el de todo el grupo en este trabajo diario que tú mismo debes determinar tal y como dices "*así que trabajaré diariamente en mis "lecciones"*" Así es como manifiestas tu valor y también tu amor.

Gracias por tu arduo y constante esfuerzo, aun desde dentro de las aparentes dificultades que han acabado de convertirse en oportunidades. Ha sido un privilegio poder contar contigo a lo largo de este curso. Como las de todos, tus experiencias han sido una gran fuente de crecimiento para todo el grupo.

CRPZ-----

MI experiencia con este curso ha sido gratificante. Algunas cosas ya las conocía, o me resultaban familiares, otras han sido nuevas para mí y me han ayudado a conocerme aún más y ser más consciente de cosas que no hacia bien o cosas que puedo mejorar. He aprendido de misma y de los demás ya que he sentido que resonaba en cada uno de vosotros y vuestras experiencias.

He sentido al grupo muy presente, a medida que avanzaba el curso más.

Las lecciones me han gustado todas y los ejercicios me han parecido muy interesantes, sobre todo alguno en particular, que por mi momento vital necesito trabajar más. Intento aplicar cada lección aprendida cada día de mi vida y así será de ahora en adelante. Mi objetivo siempre ha sido ser fiel a

mí misma y tener más conciencia me ayuda a conectar con lo que realmente siento y quiero en mi vida. Siempre intento tomar mis decisiones desde mi verdad y mi corazón, con respeto hacia mí misma.

El último ejercicio ha sido muy bonito. Muchas veces en diferentes momentos del día me venía la imagen de miles de lucecitas acompañándome en la búsqueda de la verdad, y después de mi corto o largo camino en esa búsqueda sé que la verdad está dentro de cada uno de nosotros.

Los maestros, gurús o personas que han alcanzado más conciencia nos guían cuando necesitamos más información y están ahí para arroparnos, ayudarnos o acompañarnos o mostrarnos el camino, pero al final, el trabajo lo tenemos que hacer cada uno de nosotros y la VERDAD, estoy segura, la encontraremos en cada uno de nosotros.

Es curioso que cuando a veces he empezado a flaquear el universo pone en mi camino seres divinos que me ayudan a recordar que no estoy sola y que finalmente, algún día, comprenderé y todo tendrá sentido.

Gracias a cada uno por estar ahí cada semana y gracias a nuestro Instructor una vez más por realizar esta labor de forma totalmente desinteresada.

Miles de besos llenos de amor.

>>INSTRUCTOR

Esta es la experiencia grupal: *"He aprendido de misma y de los demás ya que he sentido que resonaba en cada uno de vosotros y vuestras experiencias."*

Y así es como evoluciona: *"He sentido al grupo muy presente, a medida que avanzaba el curso más."*

Y así es como se comprende: *"y después de mi corto o largo camino en esa búsqueda sé que la verdad está dentro de cada uno de nosotros"*

Y así es como es como se acaba de revelar lo que se debe ser realizado:
"personas que han alcanzado más conciencia...están ahí para arroparnos, ayudarnos o acompañarnos o mostrarnos el camino, pero al final, el trabajo lo tenemos que hacer cada uno de nosotros y la VERDAD, estoy segura, la encontraremos en cada uno de nosotros...algún día, comprenderé y todo tendrá sentido."

Gracias por tu trabajo, ha sido un privilegio tenerte en este curso.

VRSL-----

Querido grupo, espero poder expresar todo lo que tengo dentro, me parece muy difícil ese cometido, pero intentaré hacerlo, quizás lo que no quiera salir ahora es porque no tenga que salir, pero me gustaría ser fiel a mi reflexión. Estoy muy feliz por haber realizado este curso porque he tenido la oportunidad de experimentar la fuerza y la energía que genera la unión de un grupo de personas trabajando para un propósito como este, he podido entender que esta unión es el destino por el que vinimos a este mundo y me llena de esperanza que cada vez hayan más personas que sean conscientes de ello, queda mucho por hacer, lo sé, este antes me llenaba de desesperación y bajaba las energías pero ahora sé que todo llegará a su tiempo. Desde el primer momento sentí una presencia y una consciencia fuera de lo habitual. En las meditaciones he experimentado como mi cuerpo reaccionaba sin pensar como tenía que reaccionar, como si supiera más que yo misma y muchas de las lecciones han sido reveladoras, la mayoría alentadoras y sé que ya jamás saldrán de mi vida y serán ayuda para un trabajo que nunca tendrá fin. Siento que estoy en un camino que no tiene marcha atrás y quiero poder animar a muchos a estar en él. Me siento llena de paciencia y de amor de mucho amor, hasta cuando mis malas hierbas aparecen, ya no estoy en lucha con ellas, les doy amor y respiro y acepto y otra visión aparece. Sentí pena cuando vi que llegaba el final del curso, miedo porque la fuerza, la fe, la paciencia y todo lo que en el grupo da, se disuelva con nuestra despedida, pero gracias a nuestro Instructor abandoné estas dudas no me permito dudar, pase lo que pase no me permitiré dudar. Queridos: "M", "J", "E", "N", "M" y "C" ha sido un placer y me siento muy agradecida por vuestras aportaciones, os deseo lo mejor os

mando un abrazo enorme y que la luz y el amor siempre esté con vosotros. Estoy aquí para lo que queráis. Hasta Siempre.

>>INSTRUCTOR

Lo que mejor comprendemos es aquello que experimentamos en "nuestra propia carne" y por eso es necesario e imprescindible encarnar las enseñanzas lo mejor posible en lugar de mantenerlas como una adquisición mental, dormida e inútil... Esto se ha repetido muchas veces a lo largo del curso y ahora tu misma lo demuestras y lo encarnas con esta descripción de tu experiencia: *"he tenido la oportunidad de experimentar la fuerza y la energía que genera la unión de un grupo de personas trabajando para un propósito como este, he podido entender que esta unión es el destino por el que vinimos a este mundo y me llena de esperanza que cada vez hayan más personas que sean conscientes de ello"* Veis querido grupo, que habéis experimentado algo similar a esto que expresa "V", como nadie ni nada podría haberos enseñado esto a través de las simples palabras. Tal y como lo hayáis encarnado es así tal y como lo habéis aprendido... aprendido para siempre... y por eso mismo que habéis aprendido de verdad es por lo que podéis decir "de verdad" y sin temor *"Siento que estoy en un camino que no tiene marcha atrás"*...El camino de la conciencia no tiene marcha atrás. No tiene un tiempo definido, pero si tiene una dirección final a la que sin duda llegaremos.

"Me siento llena de paciencia y de amor de mucho amor, hasta cuando mis malas hierbas aparecen, ya no estoy en lucha con ellas, les doy amor y respiro y acepto y otra visión aparece" Esta paciencia es fundamental... porque es mejor ir despacio, pero de forma constante, que ir deprisa un rato y pararse al siguiente. Acordaros de la fábula de la liebre y la tortuga.

Esta también es una herramienta imprescindible "la Valentía" y "la fe en la Verdad que se encuentra en el interior de cada uno: *"no me permito dudar, pase lo que pase no me permitiré dudar."*

Gracias por estar y compartir con todos dentro del grupo, ha sido un privilegio contar contigo a lo largo del curso.

MKPR-----

Gracias a todos por estas lecciones y compartir algo tan íntimo.

Es difícil explicar escribiendo tus experiencias, tus sentimientos y todo lo que crees y te ha pasado sin conocer a las otras personas y sin que estas te conozcan, pues siempre se quedan cosas sin decir y sin explicar.

No hay dos personas iguales, dos momentos iguales, puedes ponerte en la piel de otra persona, pero no saber por lo que ha pasado ni por lo que pasa, por eso es difícil aconsejar sin saber qué es lo que está pasando.

Este curso es un comienzo al despertar de muchos y un recordatorio para otros, pero lo único que importa es que ayude y que sirva para entender un poco más cómo funciona esto.

Para cada uno la vida, las experiencias, las prioridades, son de una manera y se ven como tú las quieres ver, las has vivido o las sientes, y depende en el punto que estés puedes crecer o no. Hay muchas terapias, técnicas, libros, personas, situaciones, vivencias que te ayudan a crecer, pero sólo si tú quieres y si es tu momento, en tu mano está, a veces es así se simple y así de complicado a la vez.

En mi caso, me queda un largo camino por recorrer, maravilloso de aprendizaje en el que hasta ahora me ha dado muchas alegrías y muchas tristezas, y soy consciente de ello y me encanta descubrir cada instante algo nuevo de mí misma.

Gracias “Instructor” por tu labor, gracias a todos por estar ahí sin conoceros.

Muchos besos

>>INSTRUCTOR

Tu trabajo y crecimiento ha sido constante a lo largo del curso... y aunque hay podido pasar en ciertos momentos inadvertida, no significa que no haya sido de gran utilidad para el grupo entero. Lo ha sido. No siempre es

necesario verbalizar, y a veces los silencios dicen muchas más cosas que las palabras que han sido poco meditadas. Los sentimientos reflejan y hablan también de aquello que se encuentra encerrado y tiene dificultades para salir.

A pesar de todo, seguiré intentando llevar más conciencia a cada instante y a cada expresión, y desde este punto me gustaría hacer una aclaración a este pensamiento que has descrito *"Es difícil explicar escribiendo tus experiencias, tus sentimientos y todo lo que crees y te ha pasado sin conocer a las otras personas y sin que estas te conozcan, pues siempre se quedan cosas sin decir y sin explicar."*... Todo esto es mucho más sencillo de lo que parece a simple vista. Cuando hablas a cualquier hombre o mujer, desde el corazón, como si fuese tu hermano... poco importa su apariencia, su forma de vida, su pensamiento incluso su educación...esto no nos separa en absoluto. No hay que hablar al otro desde nuestra relación particular de ventaja o desventaja, con miedo a ser decepcionados o engañados, ni con expectativas a ser cumplimentadas... Tan solo hay que hablar al otro como si fuese tu verdadero hermano, aquello que más amas y respetas... siempre... sin ocultar nada... Es difícil porque no nos han enseñado esto, y por eso en este curso estamos empezando a descubrir que somos almas vivientes que debemos aprender a comportarnos como almas vivientes y por tanto a tratar a cada uno con quien nos encontramos como un alma viviente. Así es como hemos progresado en grupo a lo largo del curso, y así es como hemos aprendido muchas cosas que no estaban escritas... hemos aprendido, en cierta medida, a comprendernos, amarnos y respetarnos sin necesidad de conocernos en persona...¿no es cierto?

En esto tienes mucha razón: *"Hay muchas terapias, técnicas, libros, personas, situaciones, vivencias que te ayudan a crecer, pero sólo si tú quieres y si es tu momento, en tu mano está, a veces es así se simple y así de complicado a la vez."* Somos nosotros mismos quienes lo complicamos o lo simplificamos...y por eso debemos seguir aprendiendo a ver hasta alcanzar la visión proporcionada y justa. Necesitamos experiencia.

Y todos compartimos esto *"En mi caso, me queda un largo camino por recorrer, maravilloso de aprendizaje en el q hasta ahora me ha dado muchas alegrías y muchas tristezas, y soy consciente de ello y me encanta descubrir cada instante algo nuevo de mí misma."*

Muchas gracias, por tu trabajo y el despliegue de confianza que has tenido que realizar. Ha sido también un privilegio tenerte en este curso, y todos también hemos aprendido mucho de ti.

RESPUESTA GRUPAL FINAL

(a los grupos finales que realizaron este curso).

En esta última lección no voy a responder de forma individual sino grupal.

A todos los que habéis participado a lo largo del curso os doy las gracias...A todos los que habéis llegado a esta última lección y habéis podido compartir con el resto del grupo vuestra experiencia final y resumen del curso, os doy doblemente las gracias por el servicio realizado, no solo a vosotros mismos sino a la conciencia grupal hasta el último momento.

Ahora ya somos algo más conscientes de donde estamos y a qué estamos aspirando. También de los esfuerzos y dificultades que entraña movernos hacia ese ideal, y de lo fácil que es caer por la fuerza de la gravedad o de la inercia y de lo difícil que es elevarse hacia el ideal. Sin embargo, en pequeña medida hemos visto aquello de que disponemos para elevarnos: Voluntad y Amor y de algunas de las técnicas que utilizando estas fuerzas podemos practicar en nuestra vida diaria. La conciencia crecerá con la práctica continuada, pero volverá a un estado de sueño si dejamos de practicar nuestra aspiración al ideal. La decisión es nuestra, aunque no lo parezca, y solo nuestra y nadie, excepto nosotros mismos podrá hacer este camino por nosotros.

Este curso ha sido una pequeña reproducción de lo que es y seguirá siendo el sendero de retorno, y de los acontecimientos que seremos capaces de vivir en el mismo durante mucho tiempo y muchas encarnaciones futuras...La Voluntad y el Amor nos darán la persistencia para superar todos los obstáculos y alcanzar la etapa final donde recuperaremos nuestra verdadera identidad espiritual.

Luz y Amor infinitos para todos vosotros.

CSDZ-----

Buenas Noches mis compañeros en este camino de la Verdad Encontré lo que estaba buscando este camino al crecimiento espiritual hecho de una manera seria y profunda dándome las herramientas necesarias para empezar el cambio. Me abrió los ojos a la verdad encontré que cada uno de mis pensamientos tiene un ¿por qué? y ¿para qué? y un motivo. Entender que estamos en este mundo con un proyecto traído desde reencarnaciones anteriores que venimos a completar un proceso de transformación, entender que cada persona tiene un camino por recorrer diferente al mío y ese proceso tengo que respetarlo, cada uno vive su propia experiencia e vida, tengo conciencia del respeto por el libre albedrío y lo acepto y lo traigo a mi mente cuando me pica la gana de intervenir. Soy más consciente de mis pensamientos y los refirmo con pensamiento positivo los acepto con amor los cubro con mucha luz y mucho amor para que dios me dé la sabiduría para entender.

Nunca se me hubiera ocurrido trabajar en mi jardín de la forma en la que nos enseña este curso, llevo un camino recorrido en parte porque he detectado mi mala hierba, lo bueno es que tengo las herramientas para lograr superar este reto, tengo claro que si lo acepto con amor logro sacarlo de mi jardín y debo perseverar día a día para ver las que no he visto. Todo acto de Amor se convierte en respuesta Amorosa y para lograr esto debo parar pensar y hablar, que lo que hable salga de mi corazón. con este curso aprecie el valor del silencio, el valor de estar callado, el valor de la voz. Estoy consciente que por mi camino pasa mucha gente al igual que uno por el camino de los demás y si les podemos dar una sonrisa una palabra amable podemos mejorar el día. Tengo consciencia que soy un Alma Encarnada, voy por el camino de la Verdad, el Amor y la Luz

“Instructor” gracias por compartir tu sabiduría amor y luz y a ustedes mis compañeros por todos sus comentarios y su apoyo.

Amor y luz

SLHR-----

Lo primero, muchas gracias a todos por todo lo que habéis compartido durante estas semanas, a ti “Instructor” por tus lecciones, explicaciones y aclaraciones, que me han llevado a replantearme y redirigirme hacia un nuevo camino. Este nuevo camino que he iniciado, que hemos iniciado, me está ayudando a esa evolución espiritual que llevo buscando desde algún tiempo y que lograba sólo parcialmente al no utilizar las herramientas correctas y prácticas. La sustitución de los pensamientos negativos en positivos me ha llevado a un gran cambio en mi vida, dado que muchas situaciones provocadas por planteamientos mentales erróneos han ido desapareciendo de mi día a día. Hoy en día, veo el mundo que me rodea con una mayor claridad y con mucho más amor donde el EGO se mantiene más a raya. Este “entrenamiento diario” de traer todo a la consciencia, me ha ido despojando de cadenas del pasado. Intento opinar y aconsejar sólo cuando se me invita a ello. Si me viene a la mente un juicio negativo de una persona, intento sustituirlo enfocando amor hacia esa persona y aceptándola en su camino, quizás distinto al mío y, por tanto, con otro aprendizaje. Igualmente escojo mejor mis palabras, que sean lo más adecuadas a cada situación, donde el impulso no sea el protagonista. Todo ello, me da como resultado, mucha más paz, más comprensión, más tranquilidad y más sosiego. He mirado igualmente hacia adentro, hacia mi jardín, para arrancar esas malas hierbas que llevan tiempo campando a sus anchas y la sola decisión de limpiarlo y plantar nuevas semillas, ya ha traído a mi vida muchas soluciones a través del amor y de la comprensión. Concretamente, el resentimiento al que hacía referencia en mi respuesta semanal de la lección 7, se ha ido diluyendo, he comprendido que cada persona hace lo mejor de lo que es capaz o de lo que está preparado para hacer y el hecho de que en algún momento me haya sentido mal ha sido parte de mi aprendizaje de las situaciones que he elegido para evolucionar. No existe la culpa ni el culpable, somos almas aprendiendo y evolucionando, esta afirmación me da paz y me aligera la mochila.

La meditación, el sonido, el OM, han sido y son para mí herramientas tranquilizantes, regeneradoras, pacificadoras, que seguiré practicando a

diario, al igual que el alineamiento, porque todavía queda mucho por recorrer y mi voluntad es la de seguir caminando.

GRACIAS por este inicio del sendero, de este DESPERTAR de la conciencia. Mucho amor, luz y paz para todos.

BRVL-----

Esta respuesta es la que más me está costando de todas, y digo está porque la estoy escribiendo en este momento. Ayer, como cada viernes, traté de escribirla, y no pude. Ha sido una semana intensa, en la que el martes nuestra mascota, con 14 años, se marchó en paz, en silencio y en brazos de mi hijo.

Este curso comenzó siendo una petición. Yo pedí al universo un Maestro de metafísica y un día lo comenté con una muy buena amiga. Ella ya lo había hecho y tímidamente me habló nuestro Instructor. Le dije que por favor le preguntara y así lo hizo. La maquinaria estaba en marcha y hoy escribo mis conclusiones sobre esta primera parte del sendero que juntos hemos recorrido.

¿Qué he aprendido? Difícil de expresar ni tan siquiera en mil páginas cuánto he recibido. Cuánto me queda todavía por asimilar, pero si he de elegir tan solo unas palabras para resumir puedo decir que he tomado más consciencia de mí misma. Han ocurrido muchas cosas, muchas sincronicidades relacionadas siempre con la lección de la semana. Los hilos se iban entretejiendo solos. Y aun así seguimos pensando y creyendo que "controlamos" algo. Y sí, podemos controlar nuestros pensamientos para que ellos no nos controlen a nosotros. Podemos convertirnos en Magos blancos a través del amor. Qué bonita palabra AMOR, qué grande es y que mal la utilizamos. He tomado conciencia de mi entorno. Mi entorno ha cambiado. No, he cambiado yo, y dónde antes veía hostilidad ahora encuentro saludos, palabras amables e incluso sonrisas. Dónde antes veía animadversión encuentro ahora generosidad y buenos deseos. Cuesta asimilarlo. Las sensaciones, el sentimiento es inmenso.

Comencé este sendero con un amigo, “J”, nos conocemos de antes de este curso, y junto con nuestra amiga pionera, hemos ido compartiendo cada semana también nuestras impresiones en pequeñas tertulias. A lo largo de estas 10 lecciones, he ido reconociéndooos, nos hemos ido reconociendo, y hemos sentido la hermandad. Y como broche final, se nos pide unos minutos de silencio diarios en nuestros medios días para conectar con todos los caminantes. Qué belleza. Puedo ahora cerrar los ojos en cualquier momento del día y sentirme acompañada de muchas, muchas personas, transitando el camino de la VERDAD, del AMOR.

Quisiera explicar más y más, cómo cada pequeño puzzle ha ido encajando piezas y cómo cada pequeño puzzle se ha ido relacionando con los otros, tejiendo una red inmensa, en expansión, sin principio, sin fin, infinita y eterna. Sí, somos chispas divinas, somos almas encarnadas en la tierra y sobre la tierra, enraizados debemos seguir caminando, recordando, aprendiendo. Gracias. Me llevo un poquito de cada uno en mi corazón y espero continuar este camino. He aprendido también sobre mis respuestas automáticas. y sé que el curso no termina aquí, sé que lo que hemos comenzado a aprender, a experimentar continua. Sé que seguiremos descubriendo cosas, seguiremos viendo, sintiendo, "la magia".

De momento, este próximo mes de junio iré el sábado a compartir el día. Espero poder "desvirtualizaros" a algunos de los que están más cerca geográficamente hablando. Se me olvidan cosas, no me caben todas aquí, las llevo en mi corazón. Este curso ha sido una auténtica experiencia.

Y para finalizar, quiero rescatar algunas frases de una canción, la que escuché ayer noche antes de ir a dormir. Quizás sea yo la que vea sincronicidades o mensajes... Mi hijo nos puso ayer Los miserables, y el mensaje final es increíble. El AMOR, todo lo transforma, es en el Amor dónde encontramos la paz. La letra dice así: "Amar a un semejante es cómo ver la faz de Dios"; "Canta el pueblo su canción...". Sí, en todo hay una canción y quiero escuchar la mía.

Un abrazo a cada uno, colectivo a la vez. Gracias “Instructor”, por este curso, por tu guía, por cada una de tus respuestas, que son auténticos tesoros de sabiduría. Hasta pronto.

JRRD-----

Buenas noches querido grupo, compañeros en este sendero. Como siempre perdón por el retraso en poner mi comentario, muchas vueltas le he estado dando a lo que quería decir, pero en esencia todo se resumiría en un profundo y sincero GRACIAS, con pena porque el curso se acaba, eso sí, contad conmigo para el siguiente.

Gracias a vosotros por vuestras vivencias y comentarios, por el apoyo, por la sinceridad que habéis demostrado. Muchas veces me he emocionado, espero haber crecido tanto como vosotros, pues voy andando cogido de vuestra mano.

GRACIAS a ti “Instructor”, y te lo digo con el corazón en la mano, nunca he seguido a gurús ni maestros terrenales, abrazo ideas o ideales pero la figura de un maestro me hacía desconfiar, y me desarmaste con tus acertados comentarios tan llenos de lógica y sabiduría ¡No daba crédito! Me han servido mucho tanto las lecciones como las aportaciones, poco a poco soy otra persona y no me da corte decirlo, yo me creía de una forma y todavía habéis sido capaces de hacerme pulir bastante más, como no voy a estar contento.

Repito, sé que me queda mucho por recorrer pues me di cuenta que tan solo estaba empezando, repetiré cada lección, sobre todo con las malas hierbas y me seguiré esforzando en aprender a aconsejar, con otras estoy más contento. Localice buenas y bonitas hierbas que son para el bien de todos, disfruto del sonido del silencio estoy aprendiendo a transformar muchas cosas tratándolas con AMOR y he visto pequeños milagros y veo en los ojos de los demás a mis hermanos, cada uno a su ritmo. Os tengo que contar que yo también tuve episodios dramáticos durante el curso. Mis fuerzas llegaron al límite y gracias a vuestros comentarios aprendí que primero tiene que morir lo viejo para que salga a la luz lo nuevo. Ando

también ligero porque sé que todo obedece a un plan de AMOR y evolución y el mal no existe.....he aprendido tanto!!!!
Cierto que me une una gran amistad con “B” y con la persona que nos enseñó el sendero, desde aquí, gracias.

Ahora me siento cada vez más arropado y consciente de quien soy y de lo que vine hacer aquí. Con mi OMMMM, mi alma vibra, se alegra, se ilumina y por fin serena mi mente y mi cuerpo, tan agitado, descubrir, con profundo convencimiento que como almas de luz, chispas divinas con sus atributos me hace muy feliz y me prepara para ser un poder para el bien, pero no como antes, el ego se ha ido apagando. Solo me queda decir que me gustaría seguir caminando con vosotros. Ahora que comprendo la fuerza de la unión y no trabajar separado, espero poder veros alguna vez físicamente, aunque por ahora es todavía difícil. Confío en dios para que nos ponga siempre unos al ladito de otros.

Mucho amor y mucha paz, compañeros. soy feliz de lo conseguido.....por siempre a todos, GRACIAS.

PLGM-----

En estas semanas he vuelto a poner atención e intención al desarrollo del alma. Os agradezco mucho vuestra presencia y trabajo porque en numerosas ocasiones pensé apartarme del sendero o posponer el avance y, gracias a saberos y sentirnos acompañándome, continué. Llego con la lengua fuera, un poquito forzada, con ganas de volver y terminar de limpiar para sentirme más enérgica y tranquila, para conseguir quitar obstáculos al amor, para ser un instrumento afinado, ... Me ha encantado coincidir con vosotr@s en este sendero y sé que nuestros pensamientos seguirán unidos, aspirando a la unión global y amorosa de la humanidad. Os tendré presente al mediodía y seguro que cada vez en más momentos.

Las lecciones me han recordado conocimientos dormidos y me han aportado nuevas claves. Sobre todo, este camino me ha hecho volver a reconocermme y diferenciarme de lo que he ido creando a lo largo de los

años. Además, las lecciones han propiciado que retome el saludable hábito de la meditación y el canto del OM.

Aprovecharé el verano para repasar los textos e intentar integrar cada vez más sus enseñanzas en mi vida cotidiana. Ahora tengo más consciencia de buscadora, antes me consideraba simplemente "encontradora"; este cambio de concepción es mucho más motivante y real.

Nuevamente gracias. BESOS, PAZ, AMOR Y MÚSICA

RSVL-----

Me alegra leer los positivos mensajes de los compañeros y sus logros en este camino. En mi caso, desde la sinceridad y la autocrítica, el aprendizaje es que el interés del trabajo espiritual debe concretarse con dedicación concreta a pesar de los imponderables que serán inevitables; siempre tendré múltiples situaciones, responsabilidades, problemas y otros que interferirán en mi tiempo, incluso en este período me tocó viajar por trabajo y hasta perdí un familiar... pero sé que pude hacer más para participar más activa y consciente. Debo crear los espacios desde mi realidad actual si busco una dedicación seria. Actualmente en un proceso de cuestionamiento personal en distintos planos, tomo igual esta experiencia como un aporte, con el desafío de aplicarme y ocuparme en mi crecimiento espiritual. Revisaré el material de este curso como un apoyo. Que sean todos muy felices.

JVGT-----

Primero que todo, gracias a ti "Instructor" por su compromiso con el grupo y sus respuestas tan atentas. Para mí fue muy placentero y enriquecedor leerlos a todos, poderme conectar semanalmente a otras personas que buscan esa verdad interior que como a mí, que esperamos que nos haga mejores personas. Fueron muchos conceptos que semana tras semana pude ir asimilando y aún sigo asiéndolo, y me quedo dentro de todo con la lección universal del poder que tiene el amor, el amor todo lo puede, y de cierta manera vaya que nos desprendimos de nosotros mismos y en cada meditación mientras estábamos pensando en cada uno de los compañeros,

era pura gratuidad, buena energía y construcción de realidad a través de las claves que se nos daban. El reconocimiento de la unión del cuerpo físico, mental y espiritual lo encontré sanador y una excelente práctica para sosegar los afanes de la vida diaria.

A mí me sirvió mucho el curso, lo sentí muy humano, me recordó muchas lecciones que en la vida había tal vez ya escuchado, pero a las que no les había dado el contexto ni la práctica. Como había andado alejado de mi vida espiritual hace ya mucho tiempo, el ejercicio de cada semana me permitía explorar esa otra esfera tan importante en mi vida, pero tan descuidada también. Ahora quedo lleno de expectativas respecto a lo que seguirá, tendré que seguir atento al cuidado de mi jardín, repasar las lecciones y aplicar estas grandes lecciones de humanidad y amor que por algo han llegado a mi vida, en compañía de cada uno de l@s compañer@s que hicimos el curso.

Feliz de haberme conectado con da un@ de ustedes, de saber que efectivamente no debería haber fronteras para amar al prójimo, y que de verdad cuando se comparte, como lo hicimos, es cuando más se aprende, cuando nos hacemos más humanos, porque somos únicos y sorprendentemente maravillosos. Así que para que no se me olvide, seguiré revisando lo aprendido y los recordaré en mis momentos de recogimiento, que espero ahora sean más frecuentes para no perder la costumbre.

Un gran abrazo a tod@s, que la paz y la felicidad los acompañen.

DRSR-----

El caminar este sendero ha sido revelador para mí... Me ha permitido crear más conciencia de tantas y tantas cosas que hacemos automáticamente, me ha permitido comprenderme más y enfocarme en las cosas que debo trabajar. Gracias infinitas a todo por sus comentarios y aportes y a nuestro Instructor por sus respuestas tan enriquecedoras y su dedicación... Espero que nos volvamos a encontrar pronto... Abrazos inmensos para todos

GMLM-----

Querido grupo. Siempre gracias por este maravilloso encuentro espiritual que me ha ayudado a crecer un poquito más y a desarrollarme mejor, a través del entendimiento y de la comprensión de los temas que hemos trabajado. Ahora siento que tengo más herramientas para seguir en el camino del amor, de la voluntad de ser y ofrecer lo mejor de mí. Ha sido una experiencia única y maravillosa que guardo y llevo conmigo ahora que soy consciente de mi presencia en este mundo. Gracias a todos por compartir vuestras experiencias que me han ayudado a superar momentos de pequeñas crisis que he tenido a lo largo de esta etapa y curiosamente muchos de los temas se han ajustado y me han llegado justo en el momento en que los estaba necesitando, ha sido algo mágico y sorprendente. Deseo volver a encontrarme con vosotros próximamente. Pinceladas de amor y luz para todos. Gracias “Instructor” por tan maravilloso trabajo.

SRHD-----

Parece que ya tocan las despedidas, sin embargo, creo que más que unirnos lo que hemos hecho es acercarnos más, kármicamente, uno con los otros, y disolviendo así ideas de separación. El grupo no deja de ser otra cosa que una expresión de la unidad y de la visión de ese infinito "mar" del que procedemos, hacia donde vamos y en el que creamos y evolucionamos de forma concatenaría.

De las lecciones he extraído mensajes muy importantes que resuenan altamente en mí y cuyo contenido ya lo había escuchado miles de veces. Pero, aun así, pienso que aprendemos por repetición, en lo que a conceptos se refiere; y mediante integración en cuanto a la forma de manifestar la sabiduría, de hacer palpable esos conocimientos y por lo tanto prácticos y aplicables a la vida diaria. El hecho de practicar cada lección le da el auténtico valor a la misma y ayuda a la vez a romper esquemas mentales.

También considero estas lecciones como una síntesis de aquello que nos han hablado antiguas ordenes esotéricas y tradiciones solares. Una breve síntesis, pero poderosa y aplicable a nuestros días.

Creo que el trabajo de cada lección necesitaría mucho más tiempo de práctica, por lo que mi intención es releer día tras día las lecciones y llevarlas a cabo. Mediante la práctica es como se hace al maestro.

Una de las frases que me llena de esperanza en este camino es la de "Pide y se te dará, llama y se te abrirá" y cuando en mis oraciones creo que no soy contestado pongo de nuevo esta frase en mí y dejo que actuase, y en las situaciones en las que no sé qué pasará y el ejercer control no sirve para nada aplico la de " entrego esta situación al "espíritu santo" o "hágase tu Voluntad y nunca la mía, más que mi voluntad no pueda ser sino tu Voluntad". Estas frases me conectan con la Verdadera Inteligencia, aprendí que el control proviene del ego, pero que la Intención Pura procede del Amor y actuar mediante el Amor nos libera, nos eleva y nos une.

Un abrazo con todo el Amor del Universo para vosotros.

BRCV-----

Tengo que decir que aunque ahora empieza el curso realmente, practicando todo lo que hemos ido aprendiendo, ha sido grato el compartir con el grupo este tipo de experiencias, tengo la satisfacción de haber tratado temas realmente importantes como ser humano, como alma encarnada, cada uno de nosotros en nuestra actividad diaria tenemos pocas ocasiones de sacar la cabeza y mirar ahí afuera y reflexionar sobre lo que realmente importa, no el dinero, ni el trabajo, sino lo que hemos venido a hacer y los demás. Del curso me quedo con muchas cosas, pero me ha hecho reafirmarme en ciertos conceptos que tenía de la vida haciendo aún más valiosa mi experiencia en esta vida, puede que el camino en el despertar de la conciencia sea largo, pero lo que tengo claro es que merece la pena vivirlo, ahora sé que no camino solo y eso puede hacer que algún día el amor supere al miedo y aunque haya que vivir con los dos, el amor sea el que domine por encima de todo y me haga ser el director de mi paso

por esta vida, creo que si conseguimos esto, alcanzaremos la libertad, siendo conscientes de que todo es perfecto.

Quiero daros las gracias, a ti por haber guiado al grupo y haber demostrado que las respuestas si las buscas las encuentras, y por haber despertado esa parte de nosotros que tanta falta hace para seguir adelante. Y también gracias a todos por haber conectado, aunque fuese a distancia haciendo que fuésemos uno solo.

Un abrazo muy fuerte a todos.

CRPÑ-----

Se que he sido una de las más calladas, pero eso no ha significado que no haya trabajado las lecciones. Quizás unas más que otras, eso sí es verdad. Este curso me ha ayudado, aunque estoy sobrepasada emocionalmente, intento poner en orden mis sentimientos, mis pensamientos. Estoy pasando un período de confusión y de bloqueo, es, a lo que llaman "La nube emocional". Se que esto me tiene que pasar, es mi proceso, aunque haya sido consciente de todo, tengo que pasarlo y por eso me estoy trabajando mucho en mis miedos, que no son pocos.

Agradezco mucho el haber podido pertenecer a este grupo y el aporte recibido.

GRACIAS. a todos. Seguiré estudiando y practicando. No lo dudéis. Nos encontraremos. Un abrazo de luz y amor.

MRMÑ-----

Esta última respuesta no es un adiós si no simplemente un hasta luego, porque cuando volvamos a casa todos seremos Uno. Ha sido la primera vez que he hecho un curso de espiritualidad on-line y la verdad no imaginé que fuese tan intenso, lo dejo con una sensación de que me ha faltado tiempo para practicar algunas cosas.

He leído con atención todo lo que habéis escrito en cada lección y os considero verdaderos maestros en mi camino a la LUZ, vuestras respuestas

han sido muy enriquecedoras para mí, gracias de todo corazón. Un recuerdo muy especial para “C” por la fuerza demostrada a pesar de los momentos en los que la hemos conocido y otro para “I”, estoy completamente segura de que ambas superarán estas pruebas que han encontrado en su camino y todas las otras que les surjan.

Mi agradecimiento por supuesto a nuestro Instructor, por haber demostrado una gran paciencia y comprensión, pero eso sí, con gran determinación y como no, por las enseñanzas y todo lo que ello conlleva.

Hasta nuestro Próximo Reencuentro os envío besos y abrazos llenos de

SNHR-----

Este mes ha sido muy duro para mí. Los ejercicios de escuchar mi voz, y ayudar desde el pensamiento, han sido muy profundos. Me ha emergido una sensación de frustración que hacía tiempo no se reconocía. He pasado por el proceso de estar deprimida, desorientada, sintiéndome en el límite, abatida, me costaba reconocer mi camino, rechazaba mi momento actual. Dudaba entre la contentación y la huida. En esta situación en que me sentía vacía y sin fuerza para sacar adelante mis proyectos, me sentía incapaz de apoyar a nadie a través del pensamiento, ha sido muy duro. Esta fase ha sido una liberación muy intensa de emociones, que han emergido para sanarme desde mi comprensión ahora. Ya he huido muchas veces. Acepto mi momento actual, poco a poco vuelvo a creer en mí, y voy viendo la manera de integrar todos mis aspectos en mi día a día. Me cuesta muchísimo integrar mi Voluntad Interior, la cual identifico con mi Voz, en mi día a día. Siento muchos miedos: a la frustración, al compromiso, al juicio, a la dependencia al reconocimiento, al abuso, etc. Comprendo que aquí es donde retomo los ejercicios del curso para integrar todo esto.

Está siendo muy intenso, y sé que forma parte de lo que tengo que vivir, aunque a veces no puedo evitar preguntarme ¿hasta cuándo? Como si esperara una tregua en la que descansar del “darme cuenta”. Darse cuenta implica mucha responsabilidad, las dolencias físicas vienen a recordarme esto.

El curso me ha ayudado a integrar aspectos de mí misma, me sigue ayudando, y me resulta muy positiva la metodología, pues me anima a ocuparme, a ser constante. La comunicación escrita me ayuda a darme cuenta, a valorar el trabajo que voy desarrollando día a día, y la conexión grupal me resulta una maravilla, el compromiso colectivo y sentirme en los otros es un regalo de Unidad, estoy muy muy agradecida de sentirme compañera en este Sendero.

Gracias a todos, desde el Corazón.

STVQ-----

En esta última respuesta quiero sobre todo expresar mi agradecimiento a todas las compañeras del grupo por compartir este curso conmigo. El deseo propio de avanzar, junto con el deseo de que los demás avancen conmigo creo que le da a este trabajo un cariz especial, más completo y más "real", qué lo que a menudo nos suelen vender los grandes betSELLERS enfocados en el triunfo personal y en ocultos secretos para conseguir aquello que nos venga en gana.

Especialmente, mi más sincero agradecimiento para nuestro Instructor, pues tanto en la organización del curso como en sus sabias respuestas he podido ver una clara manifestación de Amor Incondicional hacia nosotros. En más de una ocasión esto me ha servido de estímulo y ejemplo para hacer lo propio con otras personas. Cuando uno es un instrumento para el bien, no sólo se ayuda a la otra persona a resolver algún problema, sino que esa ayuda tiene un calado más profundo y transformador...

Gracias por poner a mi disposición todas estas herramientas e infundir en mi la aspiración a mi propio autoconocimiento de una manera práctica y organizada. Creo con esto que el trabajo continúa, ahora sólo he dado unos pasitos y ya he empezado a ver algunas resistencias.

Para mí lo verdaderamente motivador y reconfortante es que pese a las dificultades que me encuentre, siempre veo una luz y puedo hacer una segunda lectura de todo lo que ocurre para que la conciencia sea la que guíe mi vida.

Gracias a mis compañeras por sus aportaciones. Todas ellas, así como su respuesta han tenido algo que decirme

Pese a que se haya acabado el curso, os llevo en el corazón y os sigo teniendo presentes en la meditación. Igualmente, tengo total disposición para participar en otro curso que se organice en este sentido y agradezco que contéis conmigo.

¡Un abrazo!

MRMÑ-----

Este tema es el que concluye este ciclo. Mi balance es muy positivo ya que se han tocado cuestiones fundamentales y de una forma que me ha llegado particularmente. He notado que algunos temas tratados eran aparentemente simples, sin embargo, trataban de asuntos realmente complejos pero vistos de una manera simplificada que facilitaba su comprensión.

Quiero agradecer a todos los compañeros por estar, por aportar, por compartir y por SER y espero que sigan siendo parte de mi camino. Los tengo en un lugar especial de mi corazón.

Y de nuestro Instructor, ¿qué decir? Siempre ahí, desinteresado y generosamente y siempre diciendo algo certero, preciso y sabio, justo donde se necesitaba.

Gracias Maestro.

Y por mi parte, aquí estoy para seguir si se organizan más cursos, y si pudiera ser, me gustaría estar en el mismo grupo de los compañeros que decidan continuar. Aunque realmente no vamos a poder separarnos porque **TODOS SOMOS UNO.**

Besos y abrazos para tod@s.

FSCB-----

He estado retrasando mi respuesta porque intentaba posponer este momento, ya que para mí ha sido muy gratificante contar con todos vosotros cada semana y poder compartir nuestras experiencias comunes del inicio de un mismo camino. Se que ya pertenecéis a mi entorno más cercano y además sois la primera fila del NUEVO MUNDO. Hasta ahora me había sentido un poco sola, por mis circunstancias personales, y habiendo sido miembro activo de otros grupos de yoga o catequesis, tenía necesidad de sentirme de parte activa otra vez. Con vosotros he encontrado la llave y las herramientas para avanzar en el propósito, en mi autoconocimiento, limpiar y aplicar y es un lujo contar con las sabias respuestas del Maestro.

Gracias a todos, os llevo en mi corazón y cada día con la meditación os siento más cerca. Por cierto, vuestras aportaciones musicales son bellísimas y es una suerte poder manifestarse a través de este lenguaje.

SBCR-----

Infinitas gracias a nuestro Instructor por su dedicación, paciencia, trabajo para realizarnos todo esto por solucionar los problemas que al principio al menos yo tenía entre mi torpeza y el trabajar con sistemas operativos diferentes...todo para que nosotros despertemos con unas pautas, para mi necesarias para no divagar por ahí sin rumbo fijo con tanta información que hay y que al menos yo no sabía por dónde dejarme fluir...porque me llega mucha información que no busco, que me busca y sé que debo oír o leer...porque me la está dando directamente el universo, ...es tantísima la magia que vivo con todo esto..., es muy divertido y gratificante mantener conversaciones con el universo pero a veces "satura" y hay que organizarse y para ello nuestro Instructor es importantísimo...namaste!, maestro!

Me uno a lo dicho por mis compañeros anteriores...y quiero añadir que ha sido increíble, nunca había hecho un curso así, on line en grupo con tantos y tantos sentimientos y emociones, tenías razón, "Instructor", lo maravilloso de todo esto es recordar que somos uno, que somos amor, que todos sentimos que queremos despertar a una "vida nueva" y evolucionar

y este trabajo en grupo es impresionante, lo que aprendemos de los otros, de sus respuestas, y de cómo se pueden llegar a expresar cosas que al menos yo a veces soy incapaz de expresar con palabras...y de repente lees aquello que no sabes expresar por ti misma y dices: "...era eso lo que quería contar..." y ahí está...delante nuestra...espero que este grupo sigamos juntos para el próximo que estoy segura todos esperamos con "impaciencia",(perdón por la expresión, pero es que hay un lazo muy especial entre nosotros y con el resto del mundo también lo habrá... pero nuestros corazones y nuestras almas están unidos de una forma muy especial, al menos así lo siento yo...

Chicos me da pena que esto sea una despedida así que lo vere como el "cierre" de un ciclo que será el inicio de otro maravilloso ciclo, espero veros a todos por aquí muy muy muy pronto...

No os imagináis como ha cambiado mi vida y mis prioridades y emociones desde que sigo el curso...aun me queda mucho camino por recorrer pero aprendí a disfrutarlo en lugar de sufrirlo y a transmutar el "sufrimiento" en un perfecto aprendizaje, como las cosas "negativas" del día a día las veo ahora de otra forma aceptando lo que enseña y como "desaparecen" los problemas de esa manera y a apreciar las pequeñas cosas que antes ni me daba cuenta que pasaban...gracias por enseñarme a ser más feliz...

NAMASTE! nos vemos dentro de muy poco...yo ya lo pedí al universo así que espero que vosotros también...

CRRP-----

Me parece muy oportuno el título de la lección "Aplicando la Verdad" y sobre todo la referencia a la valiosísima información que se nos ha facilitado. Ahora me queda la práctica diaria de la verdad, hasta ahora, es cierto que ha sido una búsqueda de la verdad, lo importante es ahora aplicar ese conocimiento en la vida diaria de manera que esa sea mi rutina.

No tengo palabras para agradecer a nuestro Instructor su dedicación y que haya compartido esta información con nosotros, yo por mi parte haré que se sienta orgulloso de haberme transmitido todo ese conocimiento.

Al grupo darle las gracias por estar ahí por las aportaciones y ser mi reflejo en todo momento. Me gustaría haber aportado más, pero os aseguro que os he dado lo que en estos momentos podía y lo he hecho con todo cariño.

Espero como todos, que este sea el comienzo de un largo camino juntos y que nos volvamos a encontrar.

YDHR-----

APLICANDO LA VERDAD un último tema de este primer sendero, que para mí fue trascendental pues me di cuenta de que toda la vida había estado equivocada en la forma en que había percibido mi vida y como había influenciado en mi entorno haciéndome percibir a la realidad de una forma negativa. Hoy he podido ir dando cambios y tratando de corregir mi manera de ser aunque aún me quedan muchas por comprender pero pude darme cuenta de que la vida hay que vivirla con conciencia de pensamiento percibiendo como las emociones los sonidos y las palabras en un momento dado nos pueden influenciar positiva o negativamente, esto último nos debe motivar a estar más prestos a cómo vamos actuar con nosotros mismos y con los que nos rodean pues ya sabemos que todo acto sin conciencia nos traerá una consecuencia negativa que puede dañar no sólo a nosotros mismos sino que también puede hacer daños irreversibles a la humanidad pues nuestra energía tiene poder de actuar según sea la intención que lleve.

Con respecto a la Aplicando la Verdad si, hoy en día hay millones de grupos humanos buscando esa verdad tan anhelada que nos lleve a vivir de un modo único e irreversible y yo particularmente tengo la certeza de que ese día está próximo a llegar la toma de conciencia que hoy está tomando la humanidad nos lo demuestra y sé que un día llegara. Y seremos LIBRES y con una conciencia unificada y bien entendida de lo que el creador quiso que viviésemos.

La meditación del mediodía la he tomado como parte de mi vida y la hare diariamente con la conciencia de que estoy entrelazando mi emoción y mi pensamiento con la humanidad que espera que todos cambiemos para

nuestro bien en el amor. AMOR una palabra que encierra un gran significado que me gustaría que en alguna otra clase se nos explicase mejor pues ya sabemos que no hemos sabido AMAR porque realmente no comprendemos esta palabra.

Quiero dar las gracias a todos los que aquí participarán activamente a nuestro “Instructor” por haberme dado la oportunidad de iniciar este sendero. Me llevo un gran aprendizaje de muchas de las clases y espero seguir aprendiendo más.

JFVR-----

Antes de comenzar quiero dar las gracias por este curso porque ha abierto un nuevo horizonte en mi vida.

Este camino se está iniciando es largo y duro y hay q tener mucha fuerza de voluntad y disciplina, pero creo que lo más importante es la ganas y el amor por recorrerlo lo que me ayudara en esta etapa. Yo estoy viviendo una etapa de muchos cambios y toda mi vida se está reorganizando porque estoy terminando una década para comenzar otra y esto ha puesto sobre el escenario todo lo que he sido y en interrogante lo que seré.

Este curso me dio pautas y entendimientos de conceptos muy básicos e importante como el pensamiento positivo , las malas hierbas, el poder sonido y el poder de la palabra, a ser consciente de cómo hay que aconsejar y que simplemente la vida hay que vivirla con alegría e ilusión que somos seres maravillosos y que todos nuestros defectos o errores son, fueron y serán importantes para nuestro crecimiento porque en la medida que trasmutamos todo lo que no nos gusta se nos abre un mundo de muchas posibilidades, en fin invito a las personas a iniciarse en su camino y prepararse para redescubrirse y comenzar a vivir con otra visión más global.

Yo soy una persona inconstante pero este curso me hizo tomar papel y lápiz y escribirme y analizarme y creo que el realizar los ejercicios es muy importante para llegar a donde nosotros queremos.

Un abrazo a todos los compañeros y espero q este curso les haya servido como a mí.

LNFR-----

En primer lugar, quería agradecerte a ti “Instructor” la oportunidad que nos has ofrecido de poder participar de estas enseñanzas que en mi caso han sido y serán aún más beneficiosas. Ha sido un verdadero placer compartir con todo el grupo las vivencias y conocimientos que nos has ido entregando,

En lo que a mí respecta en cada una de las lecciones he sentido que iba abriéndose una puerta dentro de mi e iluminándose esa estancia. Ha sido algo muy hermoso y en algunos casos incluso emotivo.

He sentido en todo momento que esto lo estaba compartiendo con las personas que integramos el grupo y en mi caso es algo que tengo que confesar en un principio me parecía algo difícil, ya que es el primer curso que realizo de este tipo y además es a distancia.

Así como han expresado mis compañeras, estoy ansiosa por seguir recibiendo estos conocimientos, pues, así como dice este primer curso Sendero de Iniciación, de esa manera lo siento, un sendero que se abre ante mí y por el que me gustaría seguir transitando.

Muchas gracias a tod@s y espero poder compartir de nuevo con todos vosotros.

Un Abrazo.

EPÍLOGO:

Espero que este libro haya servido a las personas que lo hayan leído para conseguir alguna de las siguientes finalidades.

- Comprender la importancia de trabajar activamente sin demora en cualquier actividad relacionada con la elevación de la conciencia y el crecimiento de las cualidades personales y espirituales.
- Comprender la importancia de trabajar en grupo, ya que esto otorga una fuerza extra para vencer las fuertes resistencias que aparecen cuando se practica cualquier actividad de avance espiritual.
- Entender que el amor es la energía más poderosa que se puede utilizar para transmutar cualquier situación y/o circunstancia personal, y cuando el amor se desenvuelve a través de un grupo de personas dirigidas hacia una misma finalidad, la fuerza de ese amor transmuta toda condición negativa que encuentra dentro del grupo.
- Comprender que cada persona es realmente un alma encarnada que comparte esa cualidad con toda la humanidad y que individual y colectivamente tiene un propósito hacia el que dirigirse.
- Que la individualidad es una ilusión transitoria que se experimenta durante la encarnación. Cada alma humana es una chispa que forma parte de un fuego mayor “alma humana” que a su vez forma parte de un fuego mucho mayor y trascendente y así sucesivamente elevándose a niveles de conciencia mayores a lo largo de todo el cosmos.

Para quien se encuentre completando el curso o para cualquier que haya leído el libro, quién quiera realizar cualquier pregunta, comentario o aportación, puede enviarme un escrito a la siguiente dirección de mail: sendero@iniciatum.org. Yo procuraré responder a cualquier cuestión que se me plantee.