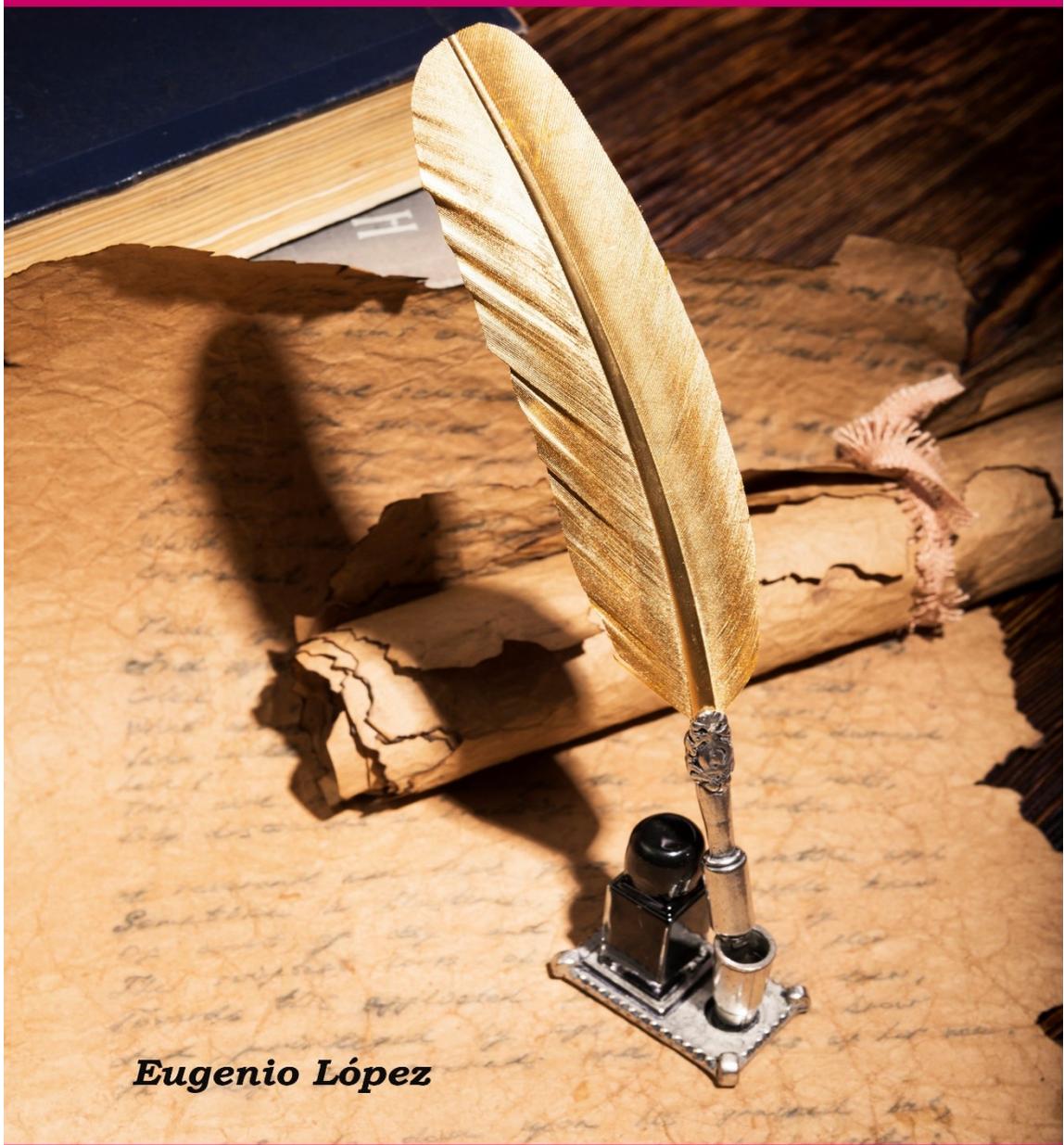


CARTAS DESDE EL SENDERO II



Eugenio López

PLANTEAMIENTOS Y DIFICULTADES
DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

CARTAS DESDE EL SENDERO

II

PLANTEAMIENTOS Y DIFICULTADES
DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

©Eugenio López González
Madrid, 2024
©Imagen de portada Istock.com

ISBN: 9798335895644
Editor Independiente

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los estudiantes de este curso por su aportación 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.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
ETAPA I PUNTO DE PARTIDA	7
EXPERIENCIAS SEMANALES	18
ETAPA II CONCIENCIA Y EXPERIENCIA	90
EXPERIENCIAS SEMANALES	98
ETAPA III EL OBSERVADOR.....	140
EXPERIENCIAS SEMANALES	149
ETAPA IV ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	201
EXPERIENCIAS SEMANALES	210
ETAPA V EL ALMA EL EGO Y LOS ROLES	276
EXPERIENCIAS SEMANALES	289
ETAPA VI ROLES PERSONALES Y ROLES SOCIALES	345
EXPERIENCIAS SEMANALES	356
ETAPA VII CREACIÓN DEL ROL GRUPAL.....	429
EXPERIENCIAS SEMANALES	443
ETAPA VIII RECAPITULACIÓN Y SÍNTESIS	488
RESUMEN Y CIERRE.....	493
TESTIMONIOS DEL GRUPO.....	514

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Conciencia? ¿Qué es el Alma? ¿Qué es la mente? ¿Qué son las formas mentales o pensamientos? ¿Cuál es el verdadero poder de la Voluntad para construir formas mentales? ¿Qué es el Ego? ¿Qué pensamos que somos nosotros? ¿Por qué estamos tan condicionados? ¿Cómo podemos modificar las respuestas automáticas del subconsciente? ¿Cómo se construye el Ego? ¿Cómo entiende el Ego al Alma? ¿Qué es el Observador? ¿Cómo nos influyen las formas mentales o Roles vivientes actualmente dentro de la sociedad? ¿Cómo el Ego crea y establece roles para relacionarse con otras formas personales o para realizar cualquier función personal o social dentro del campo mental?

Todas estas cuestiones son las que traté de explicar de una manera detallada a través de un curso teórico y práctico que preparé y dispuse en 12 lecciones que se debían estudiar semanalmente. Este curso lo titulé “El Sendero de Acuario” y con él traté de llevar a una nueva dimensión de comprensión más avanzada algunos conceptos que se explicaron en el curso titulado “El Sendero de Iniciación” que estuve impartiendo durante algunos años anteriores y que fue el material que utilicé para escribir el primer volumen de “Cartas desde el Sendero”.

Como en todos los cursos que había impartido anteriormente, el aspecto que consideré más importante, dentro del método de enseñanza, fue la importancia del trabajo grupal y por tanto debía constituir un grupo que fuese capaz de trabajar desde el primer momento en equipo y que fuese el cuerpo y la mente a través del que la enseñanza misma debía fluir. Anuncié el curso con algunas semanas de anticipación mientras preparaba un foro en Internet para compartir todo el trabajo a lo largo del curso y esperé todas las solicitudes de participación. Antes de iniciar el curso ya había recibido cerca de cincuenta solicitudes, la mayoría de antiguos estudiantes, aunque algunas otras provenían de personas completamente desconocidas por mí, aunque posiblemente viniesen por recomendaciones de otros estudiantes.

Mi primera impresión fue que un grupo tan grande tendría dificultades para integrarse y por tanto para realizar un trabajo grupal efectivo. Anteriormente había logrado constituir grupos de hasta 12 personas con resultados positivos, pero no más. Ante esta disyuntiva opté por crear cuatro grupos diferentes, y cuatro foros separados con los que trabajaría en paralelo. Cada grupo particular tendría un número máximo de doce estudiantes y cada miembro solo sería consciente y compartiría su trabajo con el resto de miembros de su grupo y así pensé que cada agrupo podría integrarse más fácilmente, aunque para mí representase un trabajo extra tener que gestionar los cuatro grupos por separado.

Cuando terminé de asignar a cada estudiante a un grupo y una vez presentados entre ellos, inicié el curso el mismo día para todos, enviando el material de la primera lección por separado a cada grupo y esperando recibir sus experiencias y trabajos al finalizar la primera semana.

Debo reconocer que recibir los mensajes de tantas personas con las experiencias de la primera semana fue una tarea algo agotadora para mí. Desde mi perspectiva, como profesor de este tipo de enseñanza y al mismo tiempo punto de enfoque de la mente y conciencia grupal, cada mensaje de un estudiante era un mensaje que expresaba o una experiencia, o un problema, o una duda, o una pregunta que me planteaba el grupo entero a través de la persona en cuestión y por eso todas mis respuestas debían enfocar una solución o un nueva comprensión dirigida al grupo entero, aunque estuviese haciéndolo a través de un mensaje a la persona en cuestión. Esta forma de operar me llevaba a la necesidad de aportar algo a cada mensaje recibido, ya fuese una confirmación a algún aspecto del entendimiento o un nuevo desarrollo que vendría a tratar completar la necesidad que yo había percibido dentro del mensaje.

Durante el curso dediqué mi actividad principal a responder a cada mensaje recibido de la mejor manera que pudiera enfocarse en mi conciencia. Cada uno de los mensajes era una oportunidad para elevar el entendimiento del grupo entero a un nivel superior. Se trataba de que los estudiantes comprendiesen que sus propios problemas se veían reflejados en sus

compañeros de curso primero y en la humanidad al mismo tiempo y así podrían entender mejor que los problemas de uno son los problemas de todos y la soluciones son también globales. Cuando se logra llevar esa comprensión tanto los estudiantes como al grupo, ellos mismos se alejan de sus problemáticas personales para observar lo que sucede desde una perspectiva más elevada, la perspectiva del Observador, y eso era en realidad uno de los objetivos del curso.

El trabajo de la primera semana fue agotador para mí, respondiendo a cada uno de los mensajes que fui recibiendo. La segunda semana continuó con la misma dinámica, y seguí recibiendo las comunicaciones correspondientes al trabajo de esa segunda semana y yo continué aportando en mis respuestas la mejor solución o respuesta que pude encontrar en cada momento, pensando sobre todo la necesidad del grupo. En dos semanas comenzaron a aparecer las primeras dificultades que tenían los estudiantes para entender los conceptos de las lecciones, aunque la mayoría quería seguir participando del avance. Una vez finalizadas mis respuestas de la segunda semana, un cambio importante se produjo en mi interpretación de lo que estaba sucediendo. Me hice consciente de que, aunque cada grupo había comenzado a integrarse y compartir sus propias experiencias y mis respuestas entre ellos, en realidad se encontraban confinados e ignorantes de los problemas, las dudas y las soluciones que se estaban produciendo en los otros tres grupos, y estas eran muchas, y muchas experiencias que contenían una gran riqueza.

Llegué a la conclusión de que quizás debía sacrificar la dificultad de integrar un grupo tan grande en aras de que todos los estudiantes pudieran compartir la riqueza de todos los mensajes que se estaban produciendo al mismo tiempo. En realidad, al separar los grupos los había limitado. No me había dado cuenta de que el grupo subjetivo no se rige por las reglas de la apariencia y en realidad en niveles subjetivos y como consecuencia de realizar el mismo trabajo y al mismo tiempo solo existía un grupo real, aunque ninguno de los grupos se hubiese dado cuenta de ello. Así es como decidí unificar los grupos, lo que me llevó a comunicárselo a todos los estudiantes y reconstruir el foro unificando todos los mensajes de los estudiantes en un mismo foro, con todas

las comunicaciones desde el principio del curso, para que todos pudieran tener acceso a la información completa.

Por supuesto que el alineamiento horizontal debería cambiarse, pero ese cambio de perspectiva no debía suponer ninguna dificultad importante para los estudiantes y nadie me planteó ninguna dificultad cuando planteé la nueva forma de hacerlo. En lugar de establecer el alineamiento de una forma personal, con la imagen de cada uno, a partir de la unificación el alineamiento horizontal se debería realizar de forma impersonal, sin percibir ni los rostros ni los nombres, solamente la vibración del conjunto de estudiantes alrededor.

A partir de la tercera semana todos los estudiantes formaron parte del mismo grupo y de esa manera cada experiencia y cada solución particulares entraron a formar parte de la experiencia del grupo completo, aunque también supuse que para algunos estudiantes leer tantos mensajes podría representar un trabajo extra que los podría llevar a filtrar parte de los mensajes y las respuestas, pero si fuese así esto quedaría bajo la responsabilidad de cada estudiante, en lugar de la limitación obligada que tendrían si hubiesen mantenido los grupos por separado.

Con el paso de las semanas observé como las dificultades de comprensión intelectual de los textos se fueron haciendo más grandes para una gran mayoría, aunque esto se subsanaba en parte por la fuerte motivación y compromiso de una mayoría de estudiantes y las ayudas prestadas por algunos otros compañeros que comenzaron a tomar parte activa, ayudando y motivando con sus respuestas directas a aquellos que desfallecían por momentos.

La séptima lección explicaba como realmente se creaba un grupo de trabajo en el plano mental, y como cada estudiante, a través del rol “estudiante” era atraído por la nota y vibración de la enseñanza y de forma automática se recolocaba dentro del espacio grupal. Esta lección, como continuación de las lecciones sobre la creación y uso de los roles por parte de la personalidad, fue la culminación de un proceso de crisis total en la mayoría de estudiantes.

Cuando tomé conciencia de que el grupo estaba al límite de sus posibilidades, anuncié que el curso se terminaría la séptima semana y añadí una nueva lección, la octava, para recapitular el proceso de aprendizaje realizado en las primeras siete semanas para que cada estudiante pudiera recapitular por sí mismo su propio trabajo y lo pudiera compartir con el grupo, como una síntesis personal, y además también podría despedirse en esta última respuesta del resto de compañeros. De esta manera finalizó este proyecto habiendo cumplido la mayor parte de los objetivos cuya finalidad era provocar una fuerte transformación en la conciencia de los estudiantes.

Aunque una parte de las lecciones previstas quedaron sin poder proyectarse en aquel momento, debo decir que este curso no lo volví a realizar con ningún otro grupo, con lo que esto quedó como una experiencia única e irrepetible y las lecciones restantes quedaron a la espera de servir para algún fin en el futuro.

Este segundo libro narra las experiencias reales vividas durante esas ocho semanas, a través de las cartas y comunicaciones entre todos los participantes, y es una prueba viva que manifiesta claramente la fuerte necesidad del ser humano por acometer un cambio en su comprensión sobre la realidad en la que vive y descubrir el verdadero Ser que anida detrás de todas las experiencias de la vida. También manifiesta lo difícil que es realizar este cambio si no cuenta con la ayuda de personas que anteriormente hayan pasado por estas vivencias y que les ayuden a orientarse y también la necesidad de rodearse de otros compañeros, en situaciones similares a las suyas, en los cuales puedan verse reflejados y que les sirvan de soporte en los malos momentos, que los hay, y a los que puedan también ayudar cuando se sienten fuertes y vean a otros junto a ellos desfallecer.

En “el sendero de Acuario”, que no deja de ser la metáfora del camino que tiene que recorrer la humanidad en los próximos tiempos, solo puede avanzarse en conjunto, a través de comunidades o grupos de personas que aspiran a un mismo ideal. La iniciación o despertar individual es un proceso del pasado que ya no corresponde a este tiempo y ya no es operativo. La iniciación o avance grupal hacia un nuevo estado de conciencia es lo que se

requiere en este tiempo y por eso animo a los buscadores individuales a moverse y buscar los grupos con los que pueda resonar su propia nota e integrarse con ellos en el avance conjunto. Cada una de estas etapas grupales será un paso de gigante, individual y colectivamente en comparación con los avances en solitarios que fueron realizados en el pasado.

Etapa I

PUNTO DE PARTIDA

Todos los seres humanos se encuentran de uno u otro modo buscando respuestas a la situación en la que se encuentran. Todos han alcanzado algo de lo que anteriormente no disponían y todos aspiran a alcanzar algo de lo que todavía no disponen.

Hoy en día, muchas personas están buscando la forma de salir de las situaciones penosas y de sufrimiento en el que viven. No entienden el sentido de su vida, no saben bien cómo tienen que actuar. Cotidianamente observan, desde su perspectiva, que todo lo que hacen se tuerce y parece que solo obtienen dolor e insatisfacción en cada experiencia con la que se enfrentan. Estas personas se preguntan qué es lo que han hecho mal, y también por qué les ha tocado vivir de esa manera. Aspiran a alcanzar mejores condiciones, mientras observan a su alrededor que muchos otros tienen todo aquello que ellos desean. Al principio su búsqueda se centra en alcanzar la satisfacción de ciertas necesidades básicas como por ejemplo alimento, vivienda, trabajo, relaciones etc.

Otras muchas otras personas viven en condiciones más estables, aunque no están exentas igualmente de una búsqueda de algo intangible que no pueden identificar de forma concreta. Estas personas pueden tener una familia de la que se sienten en cierta medida satisfechos, un grupo de amigos o compañeros con los que comparten experiencias que les hacen crecer. También viven en condiciones de relativa suficiencia económica, exigiéndoles un gran tiempo de dedicación a algún tipo de trabajo o actividad remunerada. Estas personas tienen que enfrentar también los problemas que se derivan de este nivel de existencia. Enfrentan problemas y pérdidas familiares que tienen que superar. Sufren desilusiones y pérdidas de confianza en sus relaciones de pareja y con compañeros y amigos. Compiten con otros por alcanzar niveles económicos más elevados, pero aun así se mueven con cierto desahogo y las penas son compensadas con muchos otros tipos de alegrías. Estas personas también sienten que su vida es algo más que esas alegrías y satisfacciones que a menudo alcanzan, y en ciertos momentos un vacío aparece que no saben cómo rellenar.

Otro grupo mucho menor de personas viven en un diferente estado de los anteriores. Habitualmente desde la infancia se han visto movidas por ilusiones o ideales difíciles de describir y por tanto de alcanzar. Parecería que esos ideales no se corresponden en absoluto con los objetivos y las reglas sociales. Se sienten en parte a sí mismos marginados, ya que en su búsqueda se encuentra constantemente dificultades por las obligaciones que se le imponen. Sus deseos no son tan personales. Buscan el amor y las relaciones pacíficas y afectuosas en todas las situaciones dentro de las que viven, y sin embargo encuentran todo lo contrario: dolor y sufrimiento. Son muy sensibles a estas condiciones negativas, y al cabo de algún tiempo acaban entendiendo que su vida debe estar dedicada a aliviar esas condiciones a su alrededor. Finalmente dedican la mayor parte de sus actividades a aliviar esas condiciones que ellos mismos no pueden soportar y se dedican a ayudar y curar a otros en diferentes ámbitos de la vida. Suelen dedicarse a realizar trabajos sanitarios, de apoyo social y moral, trabajos artísticos, religiosos, psicológicos etc. normalmente intentando solventar carencias en las relaciones y condiciones emocionales. Algunos otros acaban dedicándose a la enseñanza intentando llevar mayor luz y conocimiento a un mundo todavía escaso de comprensión, y otros se especializan en actividades científicas y/o de investigación donde pueden aportar de forma impersonal una gran mejora a las condiciones de vida humanas. Todavía otros pueden alcanzar altos puestos en empresas u organismos estatales, sociales y también puestos políticos desde los que hacen un verdadero esfuerzo por servir y mejorar las condiciones de grandes colectivos de personas. Algunos otros deciden hacerlo en condiciones de miseria y pobreza sirviendo y ayudando a los pobres en su propio entorno, y algunos otros pocos lo hacen desde las alturas, donde apenas serán apreciados sus esfuerzos y servicios, aunque estos serán muy efectivos y tendrán un gran impacto sobre grandes colectivos. En todos ellos hay una llama ardiente que los lleva a dedicarse a esto, y habitualmente esta dedicación suele hacer que no puedan crear o mantener una familia o un grupo de amistades. A menudo viven en condiciones de gran soledad personal, aunque en sus actividades estén muy acompañados. No tienen apenas tiempo para dedicarse a sí mismos, ni a una familia, ni a alguna actividad recreativa.

Su vida se dedica casi exclusivamente a la actividad elegida. Su sufrimiento en parte es el de los demás, y no suelen ser muy conscientes del verdadero servicio que están haciendo, más allá de los resultados que en apariencia obtienen. Ellos se dejan llevar por ese anhelo que sienten como algo personal. Es una especie de hambre que deben saciar de esa manera. Aun así, estas personas nunca acaban por estar satisfechas de todo por grandes que sean los resultados conseguidos. Siempre ven algo más que se debe hacer y siguen sufriendo de algún modo su incapacidad para solucionar todos los problemas que son capaces de percibir

¿Qué hay de común en cada uno de estos grupos? ¿Cómo pueden liberarse y alcanzar eso que cada uno de ellos busca de forma desesperada sin terminar de conseguirlo?

Podría decirse que la fuente de su búsqueda es la misma para todos ellos. Una especie de fuente de calor que se expande desde algún lugar determinado de su conciencia. Todos sienten en sus carnes este calor y de algún modo se dirigen hacia él. Cuando se mueven en otra dirección, buscando salidas rápidas e imposibles, prometidas por las falsas creencias que a menudo se presentan, acaban perdiéndose en una corriente fría que les deja helados e incapacitados, y nuevamente deben invertir un gran tiempo en aprender a escapar y liberarse de esta inanición, para moverse nuevamente hacia esa fuente de calor que le da respiro y sentido a su vida.

Esa fuente que nutre su búsqueda se encuentra todavía muy lejos, y aunque el calor les llega, todavía no pueden identificar su forma, aunque si su procedencia.

La imagen metafórica que ahora voy a proyectar para representar esto es la de una inmensa pirámide escalonada desde cuyo ápice el calor emana. Ese calor desciende nivel a nivel por toda la pirámide hasta alcanzar la base y va perdiendo temperatura según desciende, ya que en cada nivel una parte de ese calor tiene que alimentar las vidas que allí residen.

Nuestro primer grupo de personas se mueven en uno de los niveles inferiores de la pirámide de la vida. El siguiente grupo habita el nivel inmediatamente superior, y el tercer nivel explicado reside en el siguiente aún más alto. Aun así, muchos niveles existen todavía por encima de estos que se han explicado.

Cada uno de esos niveles tiene un grado de comprensión y siente de forma diferente ese calor y por tanto la necesidad que debe cumplimentar. Cada nivel tiene un paso por delante que le inspira y al que es capaz de observar con cierta envidia, y no me refiero a la envidia como defecto, sino como una necesidad o una salida. Detrás de la apariencia de aquello a lo que se aspira y se busca, se encuentra realmente la escalera que da acceso al siguiente nivel, y durante mucho tiempo se haya oculta a los habitantes de cada nivel.

Los que tienen dolor, desean la salud de los que les preceden, mientras que los niveles más altos se encuentran demasiado lejos para ser observados o envidiados. Los que han curado su dolor necesitan el amor que les falta y que son capaces de observar en el nivel superior al suyo, y así es como los débiles desean la fortaleza, los pobres la riqueza y los ignorantes la sabiduría, en diferentes grados, según se va ascendiendo.

Todo aquello hacia lo cual se dirigen, finalmente se encuentra resuelto en el ápice de la pirámide, pero cada uno solo puede dar un paso y elevarse hacia un nuevo nivel cuando alcanza a comprender y dominar los problemas específicos de su nivel. La única cualidad que cada uno posee para ascender ese nivel es el calor que emana de las alturas y que en el nivel en que se encuentra mantiene la temperatura necesaria y precisa con la que podrán superar el frío de la piedra y las pruebas que debe enfrentar y superar. Al volverse maestro en su nivel encuentra la escala por la que acceder directamente a un nuevo estado y de evolución consciente.

Cuando por ejemplo se alcanza la riqueza y después de un largo tiempo regodeándose en ella, ¿Qué hacer con esa riqueza cuando todas las experiencias han sido saciadas? La soledad y el vacío aparecen si se

siguen atesorando sin darles mayor sentido. Nuevos modelos de conducta, procedentes de niveles más altos serán deseados desde esta posición, y más tarde o temprano se aprenderá a usar esa riqueza de un modo diferente del que se pretendió cuando se residía en el nivel inferior.

Sin embargo, como en todo, no hay que dejarse llevar por las apariencias y difícilmente podemos ubicar las necesidades y estados de los otros. Esto no tiene ningún sentido ni nos sirve para avanzar. Este proceso es algo muy interno, y aunque suele reflejarse en la apariencia externa, no siempre es así. Por lo tanto, no podemos juzgar la posición de ningún otro, solamente podemos reflexionar sobre nuestro problema particular, la necesidad inmediata y el trabajo que se requiere de nosotros para superar las adversidades en nuestro propio nivel. Normalmente compartimos ese nivel con muchos otros, y de esa manera nos apoyamos unos en otros mejorando y aprendiendo en grupo, y también ascendiendo en grupo. No hay nada más ilusorio que la sensación individual de progreso.

Esa pirámide representa un Ser, y de alguna manera el ápice es el corazón de ese Ser. Cada nivel es alguno de los órganos de ese Ser y cada entidad habitando cada nivel es una célula de ese Órgano. La sangre es el calor que emana del Corazón y retorna al Corazón, y cada célula deberá aprender a realizar un trabajo perfecto en el órgano o nivel donde reside antes de ser ascendido al siguiente órgano de mayor importancia para la vida de ese Ser. Finalmente, en el corazón del Ser se alcanzará la comprensión completa del significado de la vida del Ser y la conciencia de célula que se convirtió en algún momento, al sumarse con el resto de conciencias individuales, en conciencia de Órgano, también desaparecerá convertida en conciencia de Ser, donde todas las individualidades experimentadas por el camino se han fusionado en una unidad de conciencia que puede decir: YO SOY HUMANO.

Aspiración es la fuerza que mantiene a la persona unida con su destino, y a la que responde al principio inconscientemente, evolucionando, y

más tarde conscientemente permitiéndole iniciar el sendero iniciático, voluntariamente aceptado.

El Sendero de Iniciación es este sendero de ascenso por la pirámide, paso a paso, nivel a nivel, resolviendo y alcanzado en cada etapa un mayor nivel de comprensión, acercándose lentamente al punto de resolución y síntesis donde finalmente se libera de los límites de la parte y alcanza plena conciencia de la totalidad

Iluminación es el resultado de alcanzar la conciencia completa en cualquiera de los niveles de la existencia. Hay una iluminación y revelación tras cada iniciación, aunque hay una iniciación específica relacionada con una iluminación de mayor nivel.

Iniciación es salto, transformación elevación al nivel superior desde donde debe acometerse una nueva etapa y donde se debe aprender una perspectiva nueva del Ser. Es necesario abandonar y desprenderse de la carga anterior y nacer de nuevo, dispuesto a aprender desde el principio.

El trabajo para realizar en cada nivel es alcanzar la comprensión y el estado de conciencia completo de ese nivel (iluminación parcial). Las resistencias provienen de que una vez que se alcanza un nivel, se siguen intentando satisfacer los deseos que se proyectaron en el nivel inmediato inferior, y uno se mantiene anclado, repitiendo una y otra vez eso que fue la causa de su superación en el pasado, mientras se pierde de vista la inspiración que proviene de los niveles superiores. Repetir una y otra vez la experiencia deseada y atarse a la satisfacción de algo, detiene el flujo necesario de nuevas experiencias y entonces se detiene el crecimiento y se aumenta el temor y la angustia a perder lo alcanzado. Atarse a una experiencia es atarse a un nivel, reteniendo la posibilidad de ascender... y esto produce un inmenso vacío que va creciendo y creciendo con el tiempo. Por eso es necesario: “desprenderse de todos los bienes antes de poder entrar al reino”.

Para elevarse, hay que renunciar a seguir buscando y reproduciendo las satisfacciones del nivel previo y aspirar a nuevas metas y satisfacciones que requieren un nuevo esfuerzo. También es necesario superar los nuevos miedos que provienen del vacío que se produce en el espacio entre niveles. Ese es el miedo mismo de la iniciación, la última barrera que hay que superar con valor antes del ascenso. Será necesario e imprescindible atravesar la oscuridad exterior, disponiendo solamente de la luz interior que cada uno cultivó antes de iniciar el cambio. Sin esa luz no puede traspasarse el portal y cada uno es libre, durante su estancia en cada nivel, de cultivar lenta o rápidamente esa luz, o incluso de renunciar a ella.

Para todos los niveles esta luz está disponible, a todos puede calentar de uno u otro modo, pero este curso específico está dirigido principalmente, y tiene completo sentido, para los que están preparados y dispuestos a trabajar para y por resolver las necesidades conjuntas del nivel y del grupo al que pertenecen, aspirando a ser parte de una experiencia compartida conjunta y participando en un ascenso grupal.

Bienvenidos a aquellos que aspiran a un mundo mejor para todos y están dispuestos a trabajar e invertir tiempo y esfuerzo en conseguirlo. Quién no tenga esta aspiración todavía, aquí no encontrará las respuestas que necesita, aunque todos tienen la puerta abierta para probarse.

EJERCICIO

Reflexiona durante la semana acerca de la situación general en la que te encuentras. Identifica aquello que ya has alcanzado, aquello que buscaste y que ahora tienes y disfrutas y que de alguna manera tienes miedo de perder. Entiende que ese miedo a perder te mantiene atado al nivel actual. Intenta identificar tu profunda búsqueda, esa voz interna que te muestra sutilmente un camino nuevo y diferente, posiblemente

y en apariencia difícil de seguir. Respóndete sincera y profundamente ¿Cuál es tu mayor aspiración y al mismo tiempo cuál es tu mayor dificultad y cuál tu mayor miedo? Anota todo lo que te venga a la mente durante la semana, en tu cuaderno de estudio, porque en esas anotaciones residen las claves del siguiente paso a realizar. Ahora seguramente no estés en disposición de entenderlo todavía. El ejercicio no es explicar la situación sino describirla e identificarla. Más adelante llegará una mayor comprensión en sucesivas oleadas.

Después de reflexionar sobre ti, observa y hazte consciente de todos aquellos que se encuentran en el mismo nivel de la pirámide que tú. Esta generalidad suele corresponder a aquella con la que te relacionas en tu vida cotidiana (familiares, vecinos, amigos, compañeros etc.). Dentro de esta generalidad también hay muchos desniveles, y unos parecen encontrarse más arriba y otros más abajo, pero esto cambia constantemente y se alterna, y así los que están arriba, pierden en cierto momento y parecen caer, y los caídos parecen ascender en otro momento.

Este es el flujo que llevará crecimiento a todos, individual y colectivamente y la apariencia “material” de estar más alto o bajo, no es importante para el grupo, sino necesaria. La Conciencia individual y del grupo, ni sube ni baja, aumenta mientras experimenta todos estos cambios y se prepara en silencio para dar un salto mayor.

Reflexiona sobre esos que están compartiendo los mismos problemas generales y buscando las mismas soluciones. Piensa en el gran trabajo que puedes hacer compartiendo los problemas y las experiencias con ellos. Las soluciones que cada uno va alcanzando pueden ser transmitida al grupo, sirviendo los unos a los otros y avanzando más deprisa que cada uno por su cuenta guardándose para sí sus conclusiones.

Ahora mira hacia abajo y reconoce a todos aquellos que aspiran y desean con todo su corazón estar en la misma situación que estás tú, aunque ya no lo aprecies en este momento. Para ellos puede ser un paraíso aquello que para ti ya no tiene valor. Date cuenta de que todo lo que tienes es

una joya para muchos y piensa en la utilidad que le puedes dar y el servicio que puedes hacer. Hasta cierto punto ellos dependen de ti y las soluciones que tú encuentres en tu búsqueda serán una gran ayuda para ellos en el futuro. Piensa en lo que todo tu grupo y tu nivel puede ofrecer a los grupos y niveles inferiores.

Ahora mira hacia arriba y reconoce a todos aquellos que percibes que han alcanzado algo que deseas alcanzar. Fundamentalmente céntrate en condiciones y cualidades más que en objetos y bienes. Pon tu atención en esas cualidades que admiras y piensa que las puedes alcanzar cuando estés dispuesta a moverte para conseguirlas. Piensa en grupo.

Ahora imagina el corazón de ese ser dentro del que te mueves. Ese ser es el Reino Humano y desde su mismo corazón fluye la vida hacia ti y todos los que residen en tu nivel y en todos los niveles. Observa la inmensidad de los muchos aspirando a la Conciencia-Una que nos alimenta a todos. No pierdas de vista jamás que sea cual el paso que des o el nivel en que te encuentres, el objetivo de la búsqueda y el destino de cada particularidad es el mismo para todos, alcanzar el corazón de ese Ser, que es el punto focal desde donde la vida y la consciencia fluyen.

Durante la semana intenta experimentar el flujo de energía que procede del grupo de trabajo particular del que formas parte en este curso. Por las mañanas, cuando te levantes o antes de emprender las actividades diarias, visualiza durante unos minutos la forma sutil de ese grupo, integrándote con todas las conciencias que lo componen. Visualiza las relaciones que mantienes con cada parte como si fuesen canales por los que circula una energía luminosa y amorosa. Visualiza el conjunto, o el cuerpo de energía grupal, como una esfera. Intenta sentir a lo largo del día, que esa esfera va contigo a donde sea que vayas. Es algo así como la extensión de tu consciencia. Esa esfera no se mueve fuera de ti, sino que te envuelve, estando tú siempre en el centro de esta. Cuando te relacionas con el grupo, como una totalidad, tú estás en el centro, porque entonces en tu consciencia se proyecta la consciencia grupal por completo. Cuando te relacionas con el grupo como una parte, entonces

ves a cada otra parte como una pequeña esfera luminosa, todas asociadas y relacionadas dentro de una gran esfera mayor, a la que podéis observar desde dentro. Ambas visiones tienen que convivir. Intenta recordar y relacionarte nuevamente con el grupo antes de dormir cada noche.

Qué la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

NGTN-----

Creo que estoy en el segundo nivel y que continuaré en él hasta que acepte que debo seguir mi camino, dejar que los demás sigan el suyo y que cada uno tenemos nuestras propias metas a las que llegar. La dificultad de esto radica en aceptar la separación de los seres queridos. Pensaba, quiero avanzar, pero no soporto la idea de que se queden atrás. He comprendido que eso es una ilusión mía porque realmente no sé en qué punto del camino están. Mi mayor miedo es no estar preparada para dar el salto de nivel de conciencia.

>>INSTRUCTOR

No es necesario ubicarse en ningún nivel, aunque en la lección se pusiesen tres ejemplos. Te encuentras en un nivel, el que sea, hasta el que llega una luz y un calor hacia el que “el corazón” se siente atraído. Esa es la clave.

En la primera parte de nuestra vida los seres queridos son nuestros ancestros (niveles anteriores), después nos hacemos conscientes de nuestros iguales y con ellos nos relacionamos estableciendo lazos de amor horizontales (mismo nivel) y más tarde proyectamos nuestro amor hacia nuestros descendientes (aquellos que llegarán más lejos en el tiempo). Al final habremos sintetizado el amor tanto hacia atrás como hacia adelante fusionando todos los niveles en el nuestro. Ese es el trabajo para realizar, sea cual sea el nivel en el que nos encontremos. Cuando todos son queridos, ya no sentimos tanta pérdida cuando debemos aceptar separarnos de algunos cuando sus ciclos se apagan. Cada peldaño de la escalera debe dejarse atrás cuando ha terminado de ayudarnos a ascender al siguiente y miramos todos los escalones que quedan por subir mientras recordamos todos los que hemos subido. Aceptamos lo que cada uno tiene que dar y recibir dentro de la escalera

y nosotros seguimos trabajando con el resto de seres queridos, convirtiéndonos en el escalón por el que otros ascenderán y necesariamente deberán separarse de nosotros.

Es verdadero amor aceptar separarse de aquellos que nos dieron su apoyo para que subiésemos, y se quedaron allí, porque así reconoceremos la utilidad de su esfuerzo. Si subimos reconoceremos su esfuerzo y si nos quedamos apegados sin subir lo ignoraremos.

También es Amor permitir a quienes subieron a través nuestro, que se separen para llegar más lejos, mientras nosotros les decimos adiós con la conciencia del deber cumplido.

El Amor está en servir y ser servido, sin apegos ni vanas esperanzas.

NGHN-----

El contacto con el grupo ha sido una vivencia de un hilo de luz, energía y alegría, que se expresó como “reencuentro”, “presencia”, “comunicación” y “nueva vibración”.

Si bien en las búsquedas personales implicó satisfacciones, también hubo pérdidas con su consabido sufrimiento, con el tiempo me di cuenta de que fue necesario porque marcó un cambio de rumbo, una nueva visión, un nuevo estado de conciencia y abrió puertas a nuevas vivencias. Lo importante de todas estas experiencias fue el darse cuenta que se camina paso a paso por el sendero y que el mapa del alma tiene su ruta para llegar a la meta que cada ser trazó siguiendo pautas para colaborar con el Plan Divino. Ahora no importa si hubo o no logros con la impronta de alegrías y tristezas, de ilusión y desilusión, ya que fueron motivaciones, herramientas, instrumentos para caminar, que implicaba un desarrollo de habilidades, aprendizajes que de otra manera no hubieran sido posible alcanzarlos. Hoy los miro con nuevos ojos y todo ese bagaje queda exento de reproches, quejas, remordimientos, culpas, etc., para transformarse en un agradecimiento por las posibilidades que se brindaba en cada situación y también de confianza y tranquilidad al

saber que nos movemos hacia algo más trascendente. Esto lo puedo relacionar con una caverna en la cual cada persona o la humanidad están envueltas en sus estructuras mentales, que son simplemente sombras y que poco a poco vislumbran la luz para descubrir nuevas perspectivas.

También vislumbro en esta lección que las palabras son envolturas y que es necesario bucear en el centro de mi ser, para descubrir el significado profundo a través de las resonancias que produce.

En cuanto a la aspiración es la confianza, la tranquilidad que nos movemos hacia algo más trascendente y que somos parte y también el todo, con la responsabilidad y el compromiso de seguir caminando.

>>INSTRUCTOR

Destaco especialmente en tu respuesta este grande y duro aprendizaje que todos han de abordar en algún momento: *“Hoy los miro con nuevos ojos y todo ese bagaje queda exento de reproches, quejas, remordimientos, culpas, etc., para transformarse en un agradecimiento por las posibilidades que se brindaba en cada situación y también de confianza y tranquilidad al saber que nos movemos hacia algo más trascendente.”*

BRVL-----

La primera en la frente me llegó con la lectura de la introducción. Ya que casi todos somos reikidokas, permitidme la comparación, y ojalá ese “golpe” me traiga comprensión. Al final de la introducción se nos habla de que hay un momento en el que todo se descuadra. Pues justo eso es lo que me ocurrió a mí antes de comenzar el curso y por el que solicité mi baja. Bendito Instructor, que ve y siente más allá, sigue sus “impulsos” y me escribió dándome la oportunidad de rectificar. No me cansaré. Gracias “Instructor”, gracias grupo. No dejaré tampoco, espero, nunca de sorprenderme, de las sincronicidades que se

producen a lo largo de estos cursos. La vida es toda una sincronía, pero cuando estoy inmersa en estos grupos siento que me hago más consciente de casi todo.

Dice la lección que atarse a una experiencia es atarse a un mismo nivel. Mis mayores resistencias las encuentro en el hecho de tener que desapegarme de lo conseguido. Me aferro y no quiero soltar lo que tanto esfuerzo me ha costado conquistar. Eso solo me produce dolor. Para no instalarme en el dolor unas veces me armo de valor y vuelvo a la conquista de una nueva meta y otras, simplemente acepto y me rindo. Quizás sea al revés, primero me rindo y eso me trae aceptación. Es algo así como, qué es antes, ¿el huevo o la gallina? No lo sé. Quizás sea una pareja indisoluble la rendición/aceptación. Y me he rendido, por ejemplo, al hecho de aprender a recibir. Mentalmente he comprendido que dar y recibir realmente son dos fases de un mismo movimiento. Imaginemos las olas del mar, llegan a la playa, rompen y retroceden. Y esas dos partes son las que hacen que la ola complete su ciclo. Pues bien, me he rendido a ese descubrimiento y ahora cuando me brindan amor, con una sonrisa, una flor o un buenos día, lo valoro y lo recibo con gran alegría. Ahora soy capaz de sentirme bien no solo dando sino también recibiendo.

Respondiendo a las preguntas finales.

¿Cuál es mi mayor aspiración? La paz, la serenidad. Que no existan los conflictos, no me refiero a los mundiales que por supuesto, sino a los de nuestro día a día. A esos que surgen en el trabajo, con la familia, con los vecinos e incluso amigos. Mi aspiración también es que no exista dolor.

Y eso me lleva igualmente a la siguiente pregunta ¿Cuál es mi mayor dificultad? Manejar los conflictos sin dolor. Desde pequeña, el conflicto me ha desestabilizado. Es una de las lecciones de esta vida, pues de lo contrario no habría elegido una familia tan conflictiva en la que he crecido con unos padres a gritos.

Respecto a mi mayor miedo, al principio me dije: “yo ya no tengo miedos”. Ja, ja, ja, qué graciosa soy. Y la vida qué generosa. El lunes por la noche recibí una llamada, y mi mayor miedo se puso de manifiesto. ¡Gracias! Sigo temiendo a la muerte. Se me produce un vacío. Tengo que hacer un esfuerzo y recordar que no hay muerte, que somos parte de un todo, que toda muerte es un nacimiento y que la vida, como cantaban en el rey León, es un ciclo sin fin. A partir de ahí, comienzo a recolocar... pero la tengo miedo. No sé si a la muerte, si a la separación de un ser querido, a la vulnerabilidad, al vacío, al dolor de la pérdida, a no saber disfrutar y perderme la vida cuando la muerte es inevitable, aunque desconozcamos su momento... No sé más. Me da vértigo. Lo confieso.

Respecto a las cualidades que admiro: la templanza, el autoconocimiento, el ser capaz de mostrar mi Verdad sin imponer, con respeto hacia el otro y hacia mí misma.

Sobre el ejercicio de nuestra relación con el grupo, por un lado, como totalidad y por otra como parte, he estado reflexionando sobre el equilibrio que debe asimismo existir entre el hecho de saberme una chispa divina y a la vez ser un ser humano. Todavía no soy capaz de expresarlo en palabras. Cuando descubrí y me reconocí como una chispa divina me sentí plena de felicidad. Si algún hecho del día a día me abatía, me repetía a modo de manta “yo soy una chispa divina” y me recolocaba, sentía que volvía a mi centro. Sin embargo, los últimos 4-5 meses, ya no ocurría así. Me faltaba algo. Sin saber muy bien qué, necesitaba tomar como más conciencia de lo material. He buscado y disfrutado de la compañía de amigos sin más transcendencia que la de disfrutar, echar unas risas, compartir un cumpleaños o salir a tomar el sol y todo ello me ha hecho mucho bien. Creo que la imagen de la relación con el grupo como totalidad estando yo en el centro, siendo mi conciencia la que se proyecta al grupo, y por otro lado siendo yo una parte de esa totalidad, y observándonos cada uno dentro de una esfera mayor, tiene que ver con eso que siento de ser a la vez una chispa divina y un ser humano. Y todavía no sé cómo tampoco, pero encuentro que tiene también relación con lo que se nos dice en el

primer párrafo de la introducción, sobre este pequeño sendero dentro del Gran sendero mayor. Creo que es algo así como si estuviéramos tejiendo nuestra vida, como si fuera un patchwork, y vamos uniendo pequeñas o grandes experiencias, retazos de nuestra existencia... vamos a la vez encontrando y compenetrando, adquiriendo nuevos materiales que todavía no sabemos para qué sirven ni cómo usar, pero que efectivamente, en algún momento, sabremos cómo porque forman parte de ese Gran Sendero mayor. Vamos realmente completando partes, para poder alcanzar el TODO. Y dentro de esas partes que tenemos que ir completando se encuentran las escaleras de acceso a cada siguiente nivel. Yo personalmente cuando lo encuentro me emociono, y pienso: “voilà”, nivel conseguido, como en los videojuegos. Y luego viene el bajón. Porque cada escalera tiene sus peldaños y cada peldaño sus retos. Lo cierto es que los bajones son bastante pasajeros ya en ese sentido. Son realmente un recordatorio.

Si miro hacia atrás para ver que he alcanzado, mi mayor logro en estos últimos años quizás sea haber perdido el miedo a las consultas médicas, a los médicos. Antes ir al médico de cabecera ya me suponía una enfermedad. Ahora, si hay que ir voy, e incluso a veces con alegría por el servicio que puedo desempeñar. Me digo, vas a un lugar en el que hay mucho dolor. Aporta tu granito de serenidad. Y ese servicio, en su dar y recibir, me devuelve con inmensidad, más serenidad.

Al mirar hacia abajo veo dolor, mucho dolor, personas encadenadas a experiencias, encadenadas al exterior, al que dirán, demandando amor de diferentes formas: crítica, orgullo, gritos o dando sin parar, vaciándose con la esperanza de recibir. En estos casos, el mayor servicio es callar. Es permitirles experimentar. Mostrar nuestra verdad, nuestro ejemplo, y así poderles inspirar en la propia búsqueda de su verdad.

Mirando hacia arriba veo personas que gestionan su vida, que comparten sus experiencias desde el amor y perdón incondicional, personas sin miedo para hablar de sus creencias más profundas, con humildad, con respeto. Y lo que más me gustaría alcanzar es esa Luz en el pensar, Calor/Amor en mi corazón y FE.

>>INSTRUCTOR

Es tremendamente difícil afrontar este que es el mayor de los miedos que reside en cada persona. Ante esto, es importante recordar lo que es un miedo: un miedo es una respuesta emocional a una forma de pensamiento. En este caso el miedo a la muerte es la respuesta a una idea establecida en nuestra mente sobre lo que creemos que es la muerte. Sea lo que sea lo que cada uno crea, esto es lo de menos. En realidad, tampoco es lo que uno cree lo que da miedo, sino a la imagen que se hace de lo que desconoce, y ese miedo se mezcla con el sufrimiento que produce el tremendo rechazo a la idea imaginaria sobre lo que va a suceder cuando uno muera en él y en los otros, sobre todo la imaginaria pérdida de esa gran adquisición llamada “Yo”. Esta idea es obsesiva y se mantiene en primer plano, absorbiendo la atención de la conciencia y por tanto manteniendo el miedo y sufrimiento casi constantes.

El miedo a la muerte es algo que todos compartimos, pero esta situación de acercamiento a ella es posible que haya sido ya vivida por algunos anterior y posiblemente será vivida por todos, y debe convertirse en un reto (oportunidad) para todo el grupo tratar conscientemente con esto. Por lo tanto, ya que existe esta forma de pensamiento en la mente grupal, lo consideraremos a nivel grupal y trataremos de elevar nuestra conciencia y comprensión sobre ello con el fin de transmutar esa forma de pensamiento que da tanto miedo por otra forma de pensamiento que sea más asequible y permita una mejor disposición hacia los cambios.

Veremos si al final del curso hemos sido capaces de aprovechar la oportunidad y realizar una pequeña transmutación en nuestra posición frente a un cambio de forma.

CRTD-----

Buenas tardes grupo desde el otro lado del mundo. Yo he sido y sigo siendo una persona con miedo a la inexistencia, a desaparecer y no haber dejado huella, y no es dejar huella como la dejan los personajes

históricos, me refiero más bien a que mi vida no haya sido útil para los demás. En el lugar donde estoy viviendo con mi mujer, la vida no vale nada, la pobreza es extrema y cualquier gesto ayuda, pero me he encargado, desde que llegué, de negarme la oportunidad que siempre busqué y que siempre he externado en palabras, AYUDAR A LOS DEMÁS. Me está costando verlo como oportunidad, ya que tengo el mismo miedo universal a la muerte, pero con el matiz del sufrimiento por la forma en que aquí se las gastan. En cualquier caso, soy muy consciente de la estabilidad emocional y mental a la que he llegado y que las fluctuaciones no sólo son normales, también son necesarias para afianzar y dar firmeza a las experiencias que nos permiten evolucionar.

En este punto quiero compartir algo que me ha rondado la cabeza en esta semana y no es otra palabra que la AUTOLIMITACIÓN. ¿Qué quiero decir con esta palabra? Algo tan simple como que no hay nada que nos corte las alas y que no permita que seamos lo que queremos ser, el límite lo ponemos nosotros y no es culpa de nada ni de nadie que no consigamos lo que queremos. Pero también entra en juego otra palabra que igualmente me rondó la cabeza al mismo tiempo, AUTOILIMITADO, todos somos lo que queramos ser en potencia, sólo tenemos que decidir cuándo llevar a cabo el movimiento y hacerlo.

Esas dos palabras las he querido compartir porque he visto que mi vida ha sido durante mucho tiempo la autolimitación, siempre hay excusas para justificar la frustración de un objetivo inalcanzado, siempre hay maneras para desprenderse de la responsabilidad por no haber hecho lo que has sentido que debías hacer, pero la realidad es que sólo hay que “abrir las alas, agitarlas con fuerza y volar donde quieras”. Todo se puede alcanzar, siendo muy conscientes de lo necesario para conseguirlo.

>>INSTRUCTOR

Es muy interesante tu reflexión. Lo que me sugiere que el Alma ES esa capacidad AUTO-ILIMITADA, pero cuando se personaliza convirtiéndose en un “YO” es cuando se AUTOLIMITA porque el YO

mismo es una LIMITACION. Cuando se trabaja desde el Alma se tienen todas las posibilidades, pero al tener que ser manejadas por el instrumento (la persona) quedan acotadas en la medida de los miedos y los límites que se haya establecida esta personalidad. Eliminado los miedos se eliminan los límites y entonces la persona puede disponer de un gran poder de crear y de transformar la realidad y su realidad.

CSR-----

Estoy pasando por un periodo de aparente calma, de quietud externa, mi actividad es más interior, más centrada en observar cómo interactúan mis emociones, mis pensamientos y la relación de ellos con mi cuerpo físico. He estado más centrada en observar mis dolencias físicas, mis estados emocionales, mis pensamientos y cómo se relacionan entre sí. Cómo mi cuerpo físico expresa memorias que resuenan con estados emocionales o con improntas gravadas en cualquiera de mis cuerpos en mi infancia. He acogido a mi niña interna y la he sentido triste, rabiosa, abandonada, he sido consciente de su dolor, mi dolor y he sido consciente como esa niña era quien en muchos momentos de mi vida tuvo el control, solo reaccionaba con comportamientos aprendidos. Hoy me veo y me siento más consciente de mí, observando en la quietud externa, mi respuesta interna, me estoy reseteando, reprogramando.

He alcanzado a conquistar mi soledad, vivir alegre y fluyendo con lo que el día a día me trae, a veces siento que no me comprometo con actividades que me impliquen compromiso y horarios fijos, no quiero sentirme atada, limitada o comprometida con otros. También siento que tengo una solvencia económica que temo perder, es mi mayor desafío, aceptar y fluir con esa vulnerabilidad.

Mi Ser, me dice de hacer sin “hacer” de un servicio más desde la quietud de la personalidad, mi desafío es aceptarlo y fluir sin compararme con lo que fui, o con el prototipo del hacer del mundo que me rodea. Mi

mayor aspiración es SER, vivir La Paz y la armonía de mi SER y expresar sin temor lo que mi SER tenga para entregar.

La vivencia en el nivel de mi pirámide no es fácil, tampoco es difícil, habito el silencio, me sirven de maestros, me observo, miro como mi energía se mueve frente a los comportamientos y aprendo, a veces me pesco actuando inconsciente y simplemente soy. Soy un ser humano intentando ser el SER que soy.

>>INSTRUCTOR

“Mi mayor aspiración es SER, vivir La Paz y la armonía de mi SER y expresar sin temor lo que mi SER tenga para entregar”. La Clave está en vivir sin Temor, y para no temer hay que Conocer porque es innato el miedo a lo desconocido. Cuanto mayor conocimiento, menor miedo, y el Conocimiento adquirido desde nuestro interior elimina los miedos que también provienen desde nuestro interior. La experiencia y comprensión interna es la auténtica fuente desde la que provendrá la Paz hacia las mentes y los corazones de los seres humanos.

CNCR-----

Durante toda mi vida he ido viendo como el rechazo o la no aceptación en los grupos me provocaba una sensación de profunda tristeza, que sigue vibrando hasta el día de hoy y sigue sucediendo. Durante esta semana he observado que este tipo de dependencia que tengo en los otros sirve de huida de mi centro y de mi foco (que hace que nuble mis perspectivas). Es más fácil ver que ofrece el mundo, que me ofrece el otro para engancharme, quedando atrapada a su merced. Esta reflexión me ha permitido ver cómo puedo cambiar esa perspectiva: que ofrezco yo al mundo desde mi centro siendo yo en lo más profundo sin esperar la aceptación del otro para vivir con la falsa sensación de que lo estoy haciendo bien.

>>INSTRUCTOR

Hay tres maneras de relacionarse y de ayudar desde el nivel en el que nos encontremos.

La primera manera es horizontal. Establecemos relaciones horizontales con aquellos que están en nuestro nivel, y aquí es donde, para establecer el equilibrio necesario, requerimos una compensación. Este es un amor dependiente en su mayor parte porque se basa en el intercambio, y como todo proceso evoluciona, la balanza se inclina constantemente y los equilibrios se pierden con constante frecuencia porque evolucionan por ciclos. Aquí es donde se producen los encuentros y desencuentros, los amores y los odios, los apoyos y los recelos de nuestros semejantes, y a través de estas relaciones aprendemos a entender y valorar las correctas relaciones en la experiencia mundana, mientras al mismo tiempo comenzamos a aprender a establecer el equilibrio desde nosotros mismos, cambiando nuestra proporción voluntariamente, en cada momento de la relación, para seguir manteniendo el equilibrio, en lugar de pedir a los otros que cambien su proporción. Estas son las fases del amor en el nivel horizontal.

El segundo procedimiento de actuación son las relaciones que se establecen hacia los niveles inferiores. Aquí los problemas son otros porque no se trata de equilibrar la balanza sino un juego más bien de poder entre dar y recibir, un equilibrio vertical.

Cuando el amor y la ayuda que se presta en este nivel es verdaderamente desinteresado, por amor verdadero, aquellos a los que se ayuda no son conscientes de eso en absoluto. Literalmente no pueden verlo y por tanto tampoco pueden agradecerlo. La prueba es grande y dificultosa si la comparamos con las relaciones horizontales. ¿Puede uno hacer esto? Esta es la medida y el lugar donde practicar y perfeccionar el amor incondicional. Para hacerlo hay que respetar a los inferiores, y aceptar su indiferencia y muchas veces su rechazo. Esta ayuda no es nunca una respuesta directa a lo que piden, más bien es una

respuesta a lo que se reconoce que necesitan y que suele ser muy diferente de lo que se pide.

Cuando en estas relaciones verticales, se busca reconocimiento por lo que se supone que se está haciendo, se establecen relaciones de poder. Los de abajo entonces sí que responden y observan lo superior y se apegan, porque desde arriba se satisfacen en parte las aparentes necesidades inferiores, pero desde arriba no se deja crecer y se mantienen esclavas porque así se puede seguir alimentando el poder personal al que se aspira. Estas son las relaciones de mayor dependencia y también las relaciones más dificultosas de superar, tanto desde arriba como desde abajo.

La tercera manera es el establecimiento de relaciones con los niveles superiores y también esta manera se mueve los opuestos. Al principio estas relaciones se establecen directamente desde supeditación y dependencia. Se pide, se ora, se solicita, se ruega, se exige, se compra... una solución a los problemas que se están viviendo. Este es el tiempo donde las soluciones se buscan fuera de uno y en los niveles donde se supone que hay más conocimiento y sabiduría. El alumno se vuelve dependiente del maestro y el maestro del alumno, y este ciclo se mantiene durante mucho tiempo hasta que el alumno es capaz de romper la dependencia para convertirse en maestro.

La forma más evolucionada de relacionarse con los niveles superiores es la de servir de medio para traer soluciones hacia el nivel actual y proyectarlo hacia los inferiores. Esto supone asumir la posición de enlace, y en gran parte inconsciente de aquello que se está transmitiendo puesto que no se está en disposición de entenderlo todavía. No hay dependencia si uno no espera soluciones personales desde arriba, sino fuerza para ser redirigida (sin que esa redirección suponga subyugación hacia otros). La meditación y el alineamiento son los métodos realmente eficaces. La clave es permitir un flujo entre lo superior y lo inferior sin interferir en ello. AL final uno se vuelve representante de lo superior en lo inferior y de esta manera se prepara

para dar el salto definitivo y convertirse verdaderamente en aquello que ha representado durante mucho tiempo.

Desde lo dicho anteriormente se puede reflexionar sobre la posición que se mantiene en cada uno de estos niveles, y el trabajo de perfeccionamiento necesario. Los tipos de dependencia son diferentes en cada nivel y la manera de resolverlas también son diferentes.

LNHR-----

Pues bien, centrándome en el tema, como alguna compañera ha comentado no me es ajeno y he reflexionado sobre ello más veces, aunque creo que sin tanta intensidad ya que no tenía el apoyo del grupo. También ha resonado en mí la frase *“Atarse a una experiencia es atarse a un nivel, reteniendo la posibilidad de ascender y se produce un inmenso vacío que va creciendo con el tiempo”* A veces ni siquiera se trata de experiencias buenas y agradables, a veces nos quedamos atascados en el “drama” en el victimismo o pesimismo cuando hemos tenido que atravesar una etapa dura y esto hace que la visión del presente y del futuro sea distorsionada. Es como si nos hubiéramos acostumbrado a “sufrir” y “a que las cosas vengan así” adoptando un pasotismo y pesimismo que hace que sea “la vida” la que decide por nosotros y nosotros únicamente nos dejamos llevar, pobrecitos, arrastrados por lo que sea que nos ocurre y que inevitablemente se repite una y otra vez hasta que adquirimos conciencia.

El año pasado India supuso un revulsivo en mi vida que puso todo patas arriba, no cuando estuve allí, si no al llegar y este año parece que tiene el mismo efecto, formar parte de este grupo soy consciente de que también lo será, pero estoy dispuesta a abandonar las experiencias viejas y trabajar con el grupo para sacar a la luz la resistencia. Respondiendo a alguna de las cuestiones, me planteé que todo lo que “he alcanzado” mi formación, mi pareja, mis amistades, posesiones, mi estabilidad económica y carrera eran todas inestables y eso me produce ansiedad e insatisfacción. Luego escribí” estoy muy agradecida por.” pero inmediatamente me di cuenta de que no era cierto, no solo no estaba

agradecida si no que lo que iba a escribir me producía rechazo y desprecio e intenté hilar que era aquello en común en todos los ámbitos que salía de mi hacia ellos y es la falta de compromiso. Siempre pensé que era una persona comprometida pero lo cierto es que juego al compromiso, por fuera lo cumplo, a veces a rajatabla, pero por dentro estoy aterrorizada y así ¿cómo va a ser nada estable?

Al mirar hacia el escalón de abajo observo que si bien sufren y están perdidos están mejor adaptados a la sociedad, la gente se mimetiza más con la masa, parecen más satisfechos, aunque grises y vulnerables cuando miras tras el móvil, perfil social y apariencia.

Al mirar arriba tengo que trabajarme la envidia, me produce rabia pensar que aquello que envidio no se debe a que ellos hayan tenido “suerte” en la vida o un mejor ambiente que yo si no a que no han tenido miedo de seguir su corazón, de creer en ellos y yo sí. Tiene la estabilidad que busco, no como la del escalón de abajo que viene del conformismo y no como la mía, que no se ni dónde está, si no como el nivel siguiente que viene de haber cambiado aquello que no te gustaba sin quedarte atrapado en la etapa de destrucción de ello si no haber avanzado a la siguiente, a la construcción de la realidad que deseas. NO quiero enrollarme más y más habiendo aportado mi reflexión tan tarde.

>>INSTRUCTOR

Ha sido una muy buena manera de enfocar el tema sobre tu propia situación en la vida. La sinceridad con uno mismo es una llave que abre las puertas rápidamente para realizar el cambio necesario.

STVQ-----

La situación que vivo actualmente creo que ya supone en sí misma una verdadera transición a todos los niveles y me ha permitido ver claramente las cuestiones que se plantean en esta primera lección. La separación de mi pareja después de veinte años ha supuesto tener que enfrentarme a miedos y apegos que hasta entonces no había

experimentado a este nivel. El sentimiento de “pérdida”, la incertidumbre de empezar desde cero, el apego físico y emocional a una persona... me han hecho llegar a un “extremo” que me ha permitido no sólo verlo y reconocerlo sino además experimentarlo.

Una de las cosas que más me han hecho reflexionar es precisamente lo “voluble y cambiante” que puede ser la mente y las emociones cuando uno sale del terreno conocido. Los “buenos sentimientos” como la aceptación, la comprensión, la generosidad que creo son fundamentales para poder renacer de manera “plena” a menudo se han visto coartados por sentimientos de rabia, indignación, culpabilidad... que no son sino reflejos del ego. Creo que una de las cosas más importantes para mí ha sido el “reconocer” la llegada de estos sentimientos. A veces me ha sido muy difícil detenerlos y me han puesto verdaderamente a prueba. Parece mentira que después de tanta meditación y propósito de crecimiento uno pueda llegar a sentir todo eso. Pues si...

Me ayudado mucho el reconocerlos y aceptarlos como parte de la curación, igual que una herida que supura pus antes de cerrarse. Es una parte del proceso que hay que pasar y verla sólo como eso, pero dejarlos pasar porque realmente “yo no soy eso”. Más que nunca he podido experimentar lo frágil y cambiante que puede ser la persona. Esto me hecho consciente de lo importante que es anclarse en “aquello” que nunca cambia. Cuando esto ocurre se percibe paz, ánimo y mucha fuerza, aunque lo que ocurre externamente a la vista de todos pueda invitar a lo contrario.

Esa es mayor mi aspiración ahora; que mi mente, mis emociones y mi cuerpo estén alineados con mi alma al nivel más elevado que pueda. Creo que de alguna manera todos lo estamos a más o menos nivel, quizá no pueda ser de otra manera, sólo que puede ser fácil apartarse de ella, la mente, las emociones, el propio cuerpo con sus cambios hormonales, el cansancio... pueden en ocasiones bloquear ese alineamiento. Precisamente mi trabajo consiste ahora en aceptar todo eso como parte de mi condición humana y “aprovecharlo” como punto de enfoque para volver al equilibrio.

Estos días me ha venido a la mente una conversación que hace tiempo mantuve con un monitor de equitación. Me decía que el arte de montar a caballo consistía en mantener constantemente el equilibrio, pero me aclaraba que para mantener el equilibrio tenía que haber antes un “desequilibrio”. Desde entonces he tenido esa imagen de montar a caballo como una metáfora de lo que supone el control de la mente, las emociones y la propia conciencia del cuerpo físico. Ahora mi principal objetivo es “guiar noblemente a mi caballo” para recorrer el camino con paz y alegría.

GRTS-----

El ejercicio propuesto realmente describe mucho lo que estoy viviendo en los últimos 2 años, en cada salto de nivel se exige que se “suelte” lo obtenido en el nivel anterior pues se trata de un ejercicio de transmutación, lo obtenido en cada nivel tiene que servir de instrumento para seguir avanzando y no para atarnos a ello. Pero si me identifico con lo obtenido claro que me entra pánico de soltarlo, pues me representa y da sentido a toda mi vida en ese momento... Se necesita de una fuerza que se eleve por encima de esa identificación para poder transmutar todo aquello con lo que me identifico. Cada nivel es un ciclo que tiene su principio y su fin y precisamente intuir ese fin es lo que hace que me aferre con fuerza pues no lo quiero perder.

En eso estoy y están todos los que me rodean, quizás por la edad generacional casi todos nos encontramos al final de un ciclo vital que para muchos está representando una crisis en sus vidas al vivirlo como tal: el fin... para otros es una oportunidad para encontrar nuevo sentido a sus vidas porque también es el comienzo de un nuevo ciclo que abre las puertas a una percepción mayor que no solo se reduce a mirarse a sí mismos y a lo que cada uno ha perdido o las penalidades o penurias que está pasando cada uno. Lo vivamos de una manera o de otra, como siempre la polaridad. Es inevitable el paso por estos ciclos la misma fuerza de la Evolución y del Universo nos arrastra... Desde luego cuando consigo elevar mis deseos por encima de mis propias y “únicas” necesidades, obtengo algo mayor porque se diluye mis deseos

en algo más útil y crezco porque siento que me alío con una fuerza que me aporta y aporta a todos los que están a mi alrededor. Es impresionante entonces lo que se puede percibir la fuerza de la vida misma, lo sabía que es y cómo se mueve para que todo fluya hacia un propósito que se escapa a nuestra percepción individual, porque solo se percibe y se intuye esto desde una perspectiva colectiva y muchas veces me admira y me parece que se obra milagros todos los días. Así que cada vez que siento miedo de que voy a perder algo sé que ya he vuelto a una perspectiva individual que me limita y parcela la percepción y que incluso hace que pueda rechazar o defenderme de los que me rodean pues veo peligrar mi identidad egoica.

JFVR-----

Estuve reflexionando durante toda la semana sobre la clase y no es casualidad que en este comentario de mi vida yo este viviendo una especie de caos en el cual estoy dejando atrás una vida, una forma de vivir, de ser, de sentir es una necesidad de cambio, de subir el escalón y dejar atrás todo lo que era y enfrentarme a la nueva mujer que quiero ser, es algo muy complicado porque tengo la sensación que todo en mi vida gira muy a prisa y me siento muy confundida, como si por segundos perdiera la noción de adonde quiero ir, lo que si tengo claro es que quiero dejar de ser la mujer que fui. Durante muchos años de búsqueda espiritual y de vida normal, he leído muchos libros, he visitado enseñanzas he practicado todo cuanto he leído , me hice vegetariana , ecológica, naturista, sentí rechazo del mundo convencional (el sistema), he practicado meditación, en fin he hecho de todo , pero que paso que cuando la vida me puso a prueba, era como que si todo ese conocimiento se esfumo, desapareció y me encontré conmigo desnuda, sin aprendizaje, agobiada, abatida, triste , todo esta prueba sucede cuando tengo a mi último hijo y me separo de mi pareja; es como si mi mundo dejo de ser y sentí que había perdido el norte. Hoy a casi un año de todo ello siento que he avanzado un poco porque me metí de lleno a buscar, desesperadamente, pero justo ayer me di cuenta de que mi mayor problema consistía en que busqué afuera y la búsqueda tiene que ser dentro. Ahora estoy trabajando en subir, pero de verdad de cuerpo

mente y espíritu, para que cuando venga la tormenta no derrumbe mi morada, obviamente guiándome por el ejercicio siempre nos encontramos en un punto intermedio hay personas que están más metidas en el mundo y que uno con el conocimiento que tiene les puede dar cierta información útil. Y cuando miro hacia arriba veo personas que tiene equilibrio disciplina y paz cosas que yo hasta el día de hoy no tengo pero que estoy trabajando para conseguirla.

Mi mayor deseo es encontrar esa paz que significa saber que estas anclado en algo en algo real y verdadero. Y quiero concluir haciendo una pregunta a nuestro instructor: en qué momento de tu vida tu sentiste que te habías anclado y quiero saber si una vez anclado tienes deseo de leer cuanto libro e información aparece, porque yo siempre tengo la sensación de sed y que no hay agua que la sacie.

>>INSTRUCTOR

Hay un aspecto importante en tu respuesta sobre el que me gustaría que reflexionases, porque la confusión nos lleva siempre en la dirección contraria a la que necesitamos.

Dices: *“lo que si tengo claro es que quiero dejar de ser la mujer que fui”* Cuando por las dificultades que hemos vivido, decidimos apartarnos de lo que no nos gusta de nosotros, o de otros, nos estamos apartando también de las soluciones. Lo que expresas es una reacción inconsciente de rechazo, y nunca debería ser la base de partida o el objetivo a conseguir porque el rechazo nos moverá siempre hacia abajo, más lejos del calor del corazón.

El correcto reconocimiento, la aceptación y el amor son las herramientas para sanar cualquier situación y para elevarse sobre cualquier dificultad. Así, pensando que la mujer que fuiste fue la mejor mujer que pudiste expresar en su momento, y que sus logros son lo que te han ayudado a elevarte ahora hacia ese nuevo punto de observación que ahora mantienes. Así que este “gracias por ayudarme a ser mejor” debería servir para aumentar más el amor sobre lo que fuiste. ¡Cuánto

has aprendido de ello! Además, esa mujer pasada no es diferente a esta mujer que se mueve ahora hacia un nuevo futuro, es la misma conciencia aspirando a crecer sobre sí misma y elevarse hacia el Amor y por eso esa conciencia se ve obligada a ir cambiando su forma de acuerdo con lo que va aprendiendo de su propia forma. Rechazar a esa mujer antigua tan “llena de defectos” es como rechazar los niveles inferiores de la pirámide, como rechazar el propio proceso evolutivo del hombre y de la conciencia... y así estaríamos justificando también y provocando que fuésemos rechazados por los que nos ayudan desde arriba y ser rechazada ahora también por esa mujer futura a la que aspiras.

El Amor es el hilo conductor que une todos los pasos evolutivos en uno, desde el origen hasta el presente y también con el destino final hacia el que nos dirigimos. Si rompemos ese hilo, nos despeñamos.

Amando a esa mujer que fuiste y a todas las anteriores a esa misma, te librarás de su rechazo simultaneo con la mujer que eres ahora, y múltiples problemas en “múltiples dimensiones” serán resueltos al instante.

Respecto a la pregunta que me haces, te diré lo siguiente: No me he sentido anclado una, sino múltiples veces a lo largo de la vida, y tras cada fase crítica, una nueva luz y un nuevo crecimiento se produjo. Esta es la misma ley que se refleja en la transformación del gusano en mariposa a través del capullo.

Cada persona tiene su propia forma de buscar respuestas cuando se encuentra perdida, y en tu caso puede ser leer y en otros casos puede ser orar y en otros podría ser trabajar incesantemente. Esto son simples ejemplos, pero todas estas actitudes podrían ser igualmente válidas. No hay una mejor y otra peor.

Es importante distinguir, y tú lo has percibido, que todo lo que te llega desde fuera, como este curso, por ejemplo, es algo que puede ayudar a situarse en el punto de partida “NO MAS”. Una vez en el punto de

partida, lo único que puede llevar a cualquiera, sin equivocación, hasta el propósito al que se aspira, es la sabiduría que irá llegando desde dentro y crecerá en la medida que se avance en el sendero. Y cada nueva dificultad en ese nuevo sendero, llevará asociada mayor sabiduría interna y mayor avance.

JVGT-----

En mi caso particular, encuentro que mi día a día se desenvuelve en la búsqueda de la resolución de las necesidades básicas (y otras no tanto) que obtengo a través de mi trabajo. Como ingeniero a cargo de un grupo de personas, me manejo constantemente bajo presiones sociales y laborales, las cuales trato de sobrellevar con actividades alternas al aire libre sobre todo, a través de las cuales busco liberar esa tensión cotidiana de ser parte de la maquinaria de producción, yendo en busca de la gratitud de las cosas sencillas: la conversación edificante con mis cercanos, el aprendizaje de algo práctico que me ayude a manejar mejor mis relaciones personales a través de una lectura, de algún arte, o el contacto con la naturaleza por ejemplo. Para mí lo ideal, sería aportar cosas útiles a la sociedad o contribuir a tener una mejor conciencia de la responsabilidad con el mundo en que vivimos.

Me gustan los desafíos, pero a la vez me da temor no estar a la altura de éstos y así mismo los acepto, pero me cuesta enfrentarlos, por lo que resulta un poco temerario el día a día, que finalmente tiene su recompensa al sentir las personas cercanas y poder compartir con ellas.

En su mayoría enfrento desafíos tangibles, ya que los desafíos interiores para mí sí que son los más difíciles de vencer, a pesar de que creo que los tengo claros, pero es difícil alcanzarlos, entenderlos, empatizar con tu yo interior, lo cual puede llegar a ser una gran frustración al sentir una gran responsabilidad conmigo mismo, mi trabajo y la gran decepción de ver que en general el mundo está lleno de errores y no trabajamos en conjunto para solucionarlos.

Ideal sería no asumir cosas que no son respecto a los demás (no juzgar) y en el mismo sentido no tomarse nada como personal, ser más libre y feliz, entendiendo que nos equivocamos y aprender de cada error cometido.

>>INSTRUCTOR

Expresas el ideal de una forma muy natural y cercana y de esta manera es mucho más fácil mantenerse cerca y trabajar en él: *“Ideal sería no asumir cosas que no son respecto a los demás (no juzgar) y en el mismo sentido no tomarse nada como personal, ser más libre y feliz, entendiendo que nos equivocamos y aprender de cada error cometido.”*

Pero también has expresado tus temores: *“Me gustan los desafíos, pero a la vez me da temor no estar a la altura de éstos y así mismo los acepto, pero me cuesta enfrentarlos”*, y estos temores parece que están relacionados con la necesidad de obtener resultados prácticos, verificables, que te aseguren que has completado la tarea subjetiva con éxito.

La realidad sustancial o material puede medirse (cantidad), pero la realidad espiritual no puede medirse porque no tiene dimensiones. Lo que nosotros medimos cuando hablamos de mayor o menor conciencia, no es en sí mismo conciencia, que no tiene dimensiones, sino “mente consciente” o “mente despierta” o “mente iluminada” y lo que estamos midiendo es un estado mental que si tiene dimensión (mente) y donde puede observarse el efecto de la conciencia, pero nunca puede medirse la conciencia misma, que ha sido y es igual a sí misma siempre. Esto se encuentra en parte explicado en las siguientes lecciones de este curso.

Por un lado, tenemos una vara de medir “estados”, y por otro lado no la tenemos de medir realidades espirituales.

También has dicho: *“creo que los tengo claros, pero es difícil alcanzarlos, entenderlos, empatizar con tu yo interior, lo cual puede llegar a ser una gran frustración al sentir una gran responsabilidad conmigo mismo”*

El Yo externo busca resultados materiales, mientras el Yo interno busca experiencias ideales. ¿Pueden convivir? Evidentemente cada persona fusiona estos dos “yoes” por decirlo así en este momento. El objetivo o función del Yo interno sería mantenerse unido y relacionado con el ideal en todo momento, sin abandonar este hilo que lo conecta con la fuente, no más, sin exigirse ningún resultado, porque los resultados aparecerán en el “Yo Externo” como consecuencia del impacto de que estos ideales, en la medida que el “Yo Interno” los haya podido transmitir al “Yo Externo”.

Así que los resultados solo pueden medirse y valorarse en la experiencia objetiva, pero la verdadera causa estriba en el trabajo consciente del “yo” interno que tiene que mover una gran voluntad para trabajar en silencio y sin resultados que evaluar... porque todos los resultados solo pueden ser evaluados por el “yo” objetivo. De la misma manera el “yo” objetivo no puede ni suplir ni entender el trabajo y la función del “yo” interno.

En la síntesis equilibrada de este mecanismo tendríamos la actuación perfecta que corresponde con el ser humano encarnado. Relacionando lo interno con lo externo, lo espiritual con lo material, el pasado con el futuro y todo “a través de la conciencia”.

El ideal está patente en tu respuesta y en tí mismo. Maniéndote fuerte en el ideal mientras trabajas en los proyectos materiales, es como cumples el propósito actual de tu existencia como realidad dual. Así es como el mundo puede evolucionar y los errores pueden ser subsanados, en función de que los resultados medibles, puedan revelar el estado actual o grado de materialización del ideal. Cada uno de nosotros es un representante y un instrumento creado para cumplir esta función, y solo tiene que practicarla, lo mejor que pueda hacer, en cada momento de su existencia.

JVHG-----

Mi estado general en el que me encuentro. Estoy en un momento de mi vida donde creo que voy a la deriva, que me hace falta coger el timón y ser yo quien conduzca la barca, ahora mismo la barca me arrastra a mí y puedo encallar.

Mi mayor aspiración: Como ya dije ser yo el capitán de mi barco, ser el motor y el conductor, lograr metas que tengo pendientes y que, por falta de fuerza, constancia y dedicación, no logro encaminar.

Mi mayor dificultad: La no perseverancia, la desgana y la claudicación ante mis propias negaciones

Mi mayor miedo: El fracasar en el intento, mi falta de seguridad en mí mismo y el no confiar en la fuerza que puedo llegar a tener cuando creo en mí.

>>INSTRUCTOR

Cuando uno se siente perdido y a la deriva y su deseo o necesidad es “salvarse”, lo primero que tiene que hacer es establecer un rumbo. Si no hay rumbo, las fuerzas se despilfarran inútil y finalmente se acaba navegando en círculo hacia ningún sitio. La cuestión de si se tienen fuerzas disponibles es algo que deberá verse después de establecer el rumbo. Si se evalúan las fuerzas antes, no se establece rumbo y de nuevo se observará como el barco da vueltas. Siguiendo con esta premisa y ante la pregunta ¿qué rumbo seguir? hay que establecer un objetivo o destino concreto. Cuando estás declarando tu ideal o aspiración en esta respuesta, estas determinando la necesidad que tienes de controlar el barco y hacerte dueño de él, pero eso no es un rumbo en sí mismo...Uno quiere y tiene que apropiarse de su barco para realizar alguna empresa determinada, para expresar algo en la vida (el barco es un medio para alcanzar un fin, y no es un fin en sí mismo). Si tomaras control sobre ti mismo, la pregunta a continuación sería: ¿para qué vas a utilizar ese control? y si contestas a esto entonces sí que estás

estableciendo el rumbo. Si te contestas y determinas ese rumbo primero, las cosas se aclaran en el horizonte y las fuerzas aparecerán repentinamente y las oportunidades para controlar el barco aparecerán como medio para dirigirte a tu destino.

Desde el punto de vista espiritual, el propósito que establezcamos en nuestro corazón (aspiración), se convierte en una fuerza irresistible hacia la que seremos movidos inexorablemente. Cuando establecemos este rumbo con amor, la Vida misma se ordena para llevarnos allí... pero sin rumbo ¿a dónde nos llevará la Vida si no se lo hemos dicho?

JLDZ-----

Nuestra esfera se fortalece y cada vez que pienso en nosotros sonrío y me siento acompañado.

Situación general: En una época de mi vida fui atormentado por grandes conflictos entre quien debía ser y como debía hacerlo y lo que verdaderamente era, quería ser y la forma como lo quería alcanzar. Actualmente y después de mucho trabajo estoy en el lugar que quiero estar, con quien quiero estar, sintiendo que el camino emprendido hacia mi realización integral es el correcto y sintiendo paz con muchos aspectos de mis etapas anteriores. Tengo a mi lado un ser maravilloso con quien comparto mi vida, a quien amo profundamente y cuya relación me ha aportado mucho.

Qué he alcanzado y tengo miedo de perder:

Mi gran temor actualmente es el hecho de que las personas me juzguen por ser homosexual, sé que puede sonar extraño, pero temo que sólo por ese hecho la gente vaya a cambiar la "buena" imagen que tenga de mí y me encasillen, que limiten su relación conmigo y no me vayan a respaldar y a apoyar cuando lo necesite. Soy consciente que un 99% de ese temor está en mi cabeza y es infundado porque gozo del apoyo incondicional de mi familia, de muchos de mis amigos y de las personas con quienes lo he compartido aquí en España. Todos han tenido una

reacción positiva y no ha habido ningún cambio en ellos. El miedo es más fuerte en el terreno laboral, a pesar de la apertura mental de muchas personas en Madrid y de las leyes que pueden protegerme.

Búsqueda: Una de las búsquedas en la que me encuentro es la realización profesional, tengo un empleo que me permite vivir cómodamente pero no es lo que quiero hacer el resto de mi vida. Busco un empleo en el cual desarrolle todo el potencial de mis capacidades, que me genere satisfacción, realización, reconocimiento y oportunidades de crecimiento y proyección en todos los aspectos y que, a través de dicho empleo, pueda generar eso mismo en muchas personas.

Las experiencias de vida, los triunfos, la superación de las dificultades, los procesos y los resultados percibidos e incluso mis errores pueden ser lo que algunos tienen como meta y anhelan resultados similares a los que he obtenido. Por mi parte, anhelo sentir que lo que hago impacta positivamente a muchas personas y que con mi liderazgo y el trabajo en equipo se puedan encontrar nuevas y mejores formas de impactar a más personas.

>>INSTRUCTOR

Los miedos a perder algo solo pueden superarse renunciando a aquello que se teme perder. Solo el hecho de efectuar una renuncia auténtica cambia la situación inmediatamente, ya que el miedo mental se convierte en liberación mental. Si la renuncia no es auténtica, la situación no cambia puesto que todo está en la mente. En tu caso la renuncia sería aceptar perder la confianza y apoyo de muchos con los que te relacionas y que te juzguen negativamente y se apartan de tí. También supondría aceptar la pérdida de la imagen que quieres mostrar porque en el fondo todos queremos y buscamos ser queridos, y mantener cierta imagen es un escudo protector para no ser rechazado. Cuando aceptas y renuncias al mismo tiempo, lo que realmente se produce no es una pérdida sino todo lo contrario, una liberación, porque te liberas de las cadenas que te limitan y te quedas solamente

con lo aceptado por ti o por otros...y por poco que sea esto es AUTENTICO. ¿Qué se pierde? Lo que ya no vale, y ni siquiera se necesita verdaderamente.

El problema estriba en que estamos apegados a muchas de esas cosas y el mayor esfuerzo a realizar es desapegarse... aunque sea de lo que le que más daño hace... y en gran medida sigue estando en la mente.

Respecto a la fuerza de superación que es fuerza de ascenso hacia niveles o formas más avanzadas (renunciando a lo ya conseguido que genera comodidad) lo describes muy bien cuando dices: *“Una de las búsquedas en la que me encuentro es la realización profesional, tengo un empleo que me permite vivir cómodamente pero no es lo que quiero hacer el resto de mi vida. Busco un empleo en el cual desarrolle todo el potencial de mis capacidades, que me genere satisfacción, realización, reconocimiento y oportunidades de crecimiento y proyección en todos los aspectos y que, a través de dicho empleo, pueda generar eso mismo en muchas personas.”*

JMCM-----

1. ¿Cuál es mi situación actual después de 70 años de vida aspirando a metas y experimentando satisfacciones y desengaños...?

Mi impresión es que me encuentro en un rellano, como en un momento de impasse. Miro mi situación y veo que a nivel más material he conseguido una posición desahogada en la vida. Además, mi trabajo pasó a ser de una forma de destacar y ascender económicamente a convertirse en una expresión de mí mismo: ayudar a otros desde la consulta de psicoterapia. A nivel emocional y afectivo he conseguido tener una familia que se siente unida. También conseguí la relación de pareja satisfactoria que al principio no logré.

A nivel de desarrollo espiritual he conseguido metas. Ayudando a los demás me encontré con mis propios límites: muchas veces asistí al dolor de los otros sin poder hacer nada. Así desperté del sueño de ser el redentor y tuve que resignarme a ser un mero testigo del sufrimiento ajeno. Sentado al borde de la existencia humana me preguntaba qué

había del otro lado desde donde parecía que venía lo que desde este lado vivíamos como desgracias, reveses, injusticias... ¡¡¡todas ellas incomprensibles y que necesitaban una explicación, un sentido!!! De esta manera me encontré con la escuela de Shambhala y empezó a hacerse luz en medio de tanta oscuridad; aprendí que todo ocurre por algo y que todo lo que nos viene lo hemos elegido desde aquella otra orilla que me resultaba antes tan inescrutable.

2. ¿Qué me mantiene atado a mi nivel actual?

Alcanzadas las metas anteriores se va instalando en mí la sensación de que “ya he llegado”, “ya he tomado pista y a partir de ahora todo irá sobre ruedas”. Ahora es el momento de dar, de difundir lo que aprendí...

y me acomodo en la complacencia. Y desde ahí las nuevas dificultades no las veo, pienso que pasarán, no dejo que me interpielen. Pero las nubes van creciendo, la posición desahogada en la que vivía empieza a resquebrajarse; los ingresos ya no me llegan con la fluidez de antes; en la consulta empiezan a disminuir los consultantes; mi relación con una hija de María se hace cada vez más difícil porque me cuesta aceptarla como es, con sus insuficiencias y/o sus peculiaridades; mi relación de pareja se resiente también. Vivo instalado en la ansiedad y en la obsesión por el gasto en casa. Por fuera me dicen que estoy continuamente de mal humor...pero yo me resisto a verlo. ¿Qué me está pasando? De pronto releo una carta que escribí cuando aquel retiro por la provincia de Ávila. Entonces escribí: “Habré alcanzado la meta final hacia la que me dirijo cuando a los contratiempos les dé la misma bienvenida que a los momentos dichosos”. Efectivamente, ¡qué fácil es sentirse alineado con el Universo y con nuestro propósito, sentir armonía y paz, cuando todo camina sobre ruedas, cuando la vida te sonríe!

3. ¿Cuál se ahora mi mayor aspiración?

Mi mayor aspiración sigue siendo el despertar a la conciencia del alma y ayudar a otros a despertar. Y me doy cuenta de que ese despertar

ahora consiste en abrirme a las dificultades que me vienen porque fueron elegidas por mí desde la otra frontera donde reside mi alma. Empiezo a ser más consciente de que mi trampa ha sido colocarme siempre en el lado de “los buenos”, de “los generosos”, y considerar que evidentemente son los otros los que andan “descarriados”. Echar la culpa a lo de fuera –personas o circunstancias- fue la estrategia que se instaló en mí sin darme cuenta. Desde esa posición las dificultades fueron para mí sólo tormentas pasajeras que había que dejarlas pasar, o desarreglos que yo con mi “sabiduría” contribuiría a encarrilar. Comienzo entonces a afrontar las dificultades de modo activo. Me dispongo a iniciar nuevas actividades profesionales asumiendo el riesgo de fracasar. Iniciamos una terapia de pareja - ¡yo, terapeuta avezado! - para abrirme a un cambio en mi forma de ser en pareja. Y por ahí voy circulando en estos momentos...

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tu experiencia con todo el grupo. Seguro que el grupo se reconoce a sí mismo en gran parte a través de todo lo que expresas.

JRRD-----

Mucho me ha costado ponerme a escribir mi reflexión, quizá porque después de mucho buscar es como si estuviese algo perdido o de mucho aprender ahora no se nada. Respecto a la lección y siguiendo los consejos, llegaron a mi mente imágenes que me ayudan a comprender mejor, no tuve mucha dificultad en visualizar a los miembros del grupo y debo añadir que en determinados momentos de esa visualización, veo como somos capaces de apartar nuestras personalidades y parecer todos iguales, con una apariencia muy similar y una sensación de no estar solo, que es uno de los problemas que yo sentía en mí, la sensación de buscar en solitario, quizá incomprendido en mi ideal, no sé. No sabría definir mi situación actual dentro de la pirámide, es algo confuso para mí, siento que anduve, pero ahora como dijo el filósofo, “solo sé que no se nada”, experimento algo así. Creo haber ganado algo de equilibrio

y de paz, sigo intentando alcanzar las cualidades humildes de los que están arriba o pasaron por aquí dejando luz. Miro a mi alrededor, arriba y abajo y la sensación en silencio siempre es la misma, que tanto unos como otros todos nos necesitamos urgentemente, solo puedo sentir eso, me cuesta separar escalas, gente que puede estar abajo posee cualidades increíbles y viceversa, es un poco un lío para mí. Esa es mi reflexión, en esta lección siento que si no es así no estamos completos.

Y respecto a mis miedos, creo que como casi todos, somos humanos, aunque apechugaría con todo lo que tenga que caerme encima, por algo será, quizá miedo a fallar o hacer daño a alguien. Mi aspiración es conocerme y vivir con todos en paz y equilibrio.

>>INSTRUCTOR

La lección no pretendió definir claramente los niveles, ni que cada persona se ubicara dentro de alguno sino reflexionar entre las relaciones existentes entre las partes y el todo dentro de un proceso evolutivo. En cada uno de los niveles hay muchas capas o subniveles y así sucesivamente. Lo más importante era comprender que la Conciencia evoluciona desde un espacio inmenso de formas casi inconscientes hacia un lugar de reunión, unitario, donde todas las aparentes conciencias dispersas se funden en una sola conciencia. En realidad, la pirámide existe y ha existido siempre, aunque la distancia entre la base y el ápice se va estrechando con el tiempo. Quien siente la pirámide como una realidad grupal con la que se identifica, en lugar de sentirse una parte de esta, realmente observa algo muy parecido a lo que tú mismo describes: *“Miro a mi alrededor, arriba y abajo y la sensación en silencio siempre es la misma, que tanto unos como otros todos nos necesitamos urgentemente”*

Cuando la aspiración es vivir con todos, en paz y equilibrio, la imagen de la pirámide nos puede servir de guía porque sabemos que esa paz y equilibrio solo podrá encontrarse en el ápice, y por tanto ya se puede localizar el punto y la meta hacia la que dirigirse, pero a continuación viene el “cómo hacerlo” y la respuesta, la única respuesta es MIRANDO

HACIA ARRIBA mientras SE TIENDEN LAS MANOS HACIA ABAJO, estableciendo el anclaje necesario. Y vuelvo a recalcar que esta forma de entender y actuar que acabo de describir solo se puede dar a partir del momento en que “la aspiración es vivir con todos, en paz y equilibrio”. Y esta comprensión se alcanza en alguno de los niveles de la pirámide. Antes de esto, las personas aspiran y buscan la felicidad individualmente, hasta que, tras múltiples experiencias de subidas y bajadas, satisfacciones y decepciones, despiertan a comprender que esta búsqueda es imposible de completar. En ese nivel de búsqueda individual, las personas necesitan moverse y actuar buscando alcanzar esa felicidad, puesto que el calor que lleva a ello sigue proviniendo del ápice. Es una aspiración válida porque toda aspiración es válida. Están en su derecho y deber de hacerlo y solo de esa manera podrán llegar en un momento a comprender y saltar a la siguiente comprensión. Por eso hay que respetar la búsqueda necesaria en cada nivel, y agradecer tanto a los que están arriba como a los que están abajo, porque sin ambos, la pirámide no existiría. La pirámide descrita no se ha referido nunca a situaciones materiales (aunque se hayan tenido que utilizar como ejemplos), sino a estados de conciencia. La percepción de la conciencia grupal es muy simple: “Todos somos necesarios”.

JNCB-----

Mi situación actual podría resumirse en SERENIDAD, algo de lo que he carecido creo que durante años por todas las experiencias vividas en los últimos años. Esta serenidad ha llegado tras vivir situaciones difíciles como una separación, enfermedades en la familia o la desaparición de un negocio familiar que era mi medio de vida. Hoy comparto mi vida feliz y agradecida con mis dos maravillosos hijos y mi pareja Iván. Esto es lo que he alcanzado y posiblemente lo que más tema perder, pese a saber que la vida es un constante cambio y nada permanece. De las cosas que he conseguido y que otros aspiran puedo comprender el MIEDO y la INSEGURIDAD que puede surgir por el nuevo paso. Es el deseo POR AFERRARTE, AUNQUE SEA MALO y no dar el paso al CAMBIO.

Mi aspiración es trabajar de forma constante y consciente hacia el Sendero del Alma sirviendo y recibiendo del grupo y de mi entorno, aceptando y adaptándome a las experiencias que paso a paso se den en mi vida.

>>INSTRUCTOR

Como muy bien dices, podemos ver que, aunque exista miedo e inseguridad, aceptar el cambio siempre supone una liberación de lo viejo y una entrada en algo nuevo y prometedor. Un nuevo sendero potencial aparece y se convierte al mismo tiempo en el siguiente meta a conquistar y en el siguiente reto a superar. Así es como se asciende por la escalera, paso a paso.

LRRV-----

En esta lección observo como tanto yo como las personas cercanas a mí, aun teniendo lo que a veces consideramos lo que necesitamos o queremos aun así tendemos a aspirar o idealizar lo que en no trabajamos, en mi caso hay ocasiones que me encuentro confusa por querer que las personas dejaran de crear historias, (ejemplo: alguien dice: sufro mucho porque me pasan tantas cosas, fíjate que a mi tía se le rompió la pierna, a la sobrina le dio influenza y a mi amiga la dejo el novio) este tipo de conversaciones me hace preguntarme quien está pasando por el momento incomodo es la tía, la sobrina, la amiga o la persona que lo está contando. Al menos yo considero que serían las otras las que están pasando un mal momento y quien cuenta la anécdota está apropiándose de estas incomodidades, quizás para expresarse o ser compartida, no lo sé. Creo que debo permitir a cada quien experimentar su propia experiencia y enfocarme en evitar caer en estos “fallos” y si se me permite hacer servicio hacerlo sin expectativas y aprendiendo de cada familiar, amigo y desconocido. Esperando poder en algún momento alcanzar algunos de los niveles que menciona, comenzando por dejar mi temor a hacer las cosas con errores.

>>INSTRUCTOR

Muchas gracias por compartir tu entendimiento a través de una experimentación tan real y cotidiana. Todo es fácil y sencillo cuando ponemos nuestra atención en lo que nos rodea y reflexionamos sobre todo aquello que se puede mejorar.

MRCR-----

Desde hace unos meses mi situación general es de estar perdida... desubicada... Sentía, como ya dije en la presentación, que estaba retrocediendo. Intentaba pensar que no era retroceso, sino que, de nuevo, la vida me ponía delante las asignaturas que tenía pendientes, aunque esta vez me encontraba con muchos exámenes a la vez. Pude reconocer que muchos de esos exámenes se referían a una misma asignatura, pero yo lo derivaba a muchos aspectos de mi vida. Hace dos semanas, mi padre, mi mayor reto en esta vida, falleció. Por resumir, diré que fue algo inesperado y que se dio en unas circunstancias que no puedo describir con pocas palabras pero que me han dejado muy intranquila. Entre eso y que coincidió que el día de autos mi hermana y yo íbamos a visitarle todo el día, pero que además yo estaba enfadada con él, la cosa no resulta muy fácil de llevar.

Si hablo de la situación general en la que me encuentro, podría decir que es una situación de fluctuación. Fluctúo entre la rabia, el enfado, la culpabilidad, la comprensión, la pena, el perdón, la impotencia y la frustración. Siento que he suspendido mi gran asignatura. Por un lado, sé que todavía puedo intentar reconciliarme con él allí donde esté, pero, por otro lado, siento que he fracasado, que no supe hacerlo bien cuando él vivía. De hecho, he tardado nada en trasladar esta asignatura a otra persona de mi entorno. Es más, creo que ya lo hice hace unos meses cuando empecé a tener los mismos conflictos que tenía con mi padre con esta otra persona de mi entorno. Esta situación, por un lado, me hace ver algo de lo que he alcanzado (Identificar y Comprender),

pero por miedo a sufrir, a punto estuve de zanzarlo todo. He optado por no huir, quedarme y trabajar (con ayuda) lo que tengo pendiente.

De nuevo voy a intentar buscar las soluciones desde mí y no pretender que los demás cambien. Espero conseguirlo.

Mi mayor aspiración en este momento es llevar a la práctica el responsabilizarme de mi bienestar. Dejar de cargar a los demás con esta tarea y dejar de cargarme yo con las suyas. A la vez que es mi mayor aspiración, es mi mayor dificultad. Me sé la teoría y entiendo cuál es la forma más sana de hacer las cosas y vivirlas, pero a veces, me cuesta sujetar a los caballos... Las carencias empiezan a salir demasiado a la luz y las emociones y sentimientos se desbocan. Ante todo, esto, identifico mis mayores miedos. Tengo miedo a fallar, miedo a no gustar, miedo a que no me quieran y todo ello con la consecuente paralización que se produce cuando estos miedos afloran. La verdad es que ando muy bloqueada y me cuesta plasmar por escrito todo lo que siento y pienso. Espero poder hacerlo mejor para la próxima lección.

>>INSTRUCTOR

Lo que sentimos es una mochila que llevamos a cuestas y no podemos evitarlo por ahora. Podemos sentarnos con la mochila puesta, o podemos caminar con la misma mochila a cuestas. ¿Qué haremos? Tú te has contestado: *“Mi mayor aspiración en este momento es llevar a la práctica el responsabilizarme de mi bienestar. Dejar de cargar a los demás con esta tarea y dejar de cargarme yo con las suyas”*

MRCL-----

He hecho un largo recorrido y retrospectivamente veo un camino duro y solitario. Soñaba con ello, pero nunca pensé que lograría salir del pozo de carencias y frialdad interna en el que sobreviví. Veo ahora todo lo mucho que he logrado y en todos los niveles, desde un trabajo enriquecedor, hijos y pareja por los que me siento querida y valorada, sano desapego emocional hacia los demás, la suficiente estabilidad

económica para centrarme en la vida y sobre todo saber que la vida tiene un sentido, un propósito. Eso me ha dado esperanza. Pero después de cada objetivo logrado vuelve la insatisfacción, la inquietud, lo que yo llamo vacío. Repaso cada área de vida y encuentro bastantes posibles y algo perezosos cambios, pero mi mayor aspiración es salir del vacío, vivir consciente, vivir en paz. Y lo llevo a la práctica y me veo instalada en una zona de confort en la que solo descanso estando sola. Creo relaciones en las que soy cuidadora o ayudadora para no arriesgarme al dolor de la interrelación. Tengo miedo de la gente porque puedo hacerles daño y me pueden dañar; también tengo miedo a que descubran que no soy lo que parezco.

Ayer asistí junto con 20 desconocidas personas al primer día de una terapia o taller grupal en un centro municipal, creo que es por eso que no he pegado ojo desde hace 3 días, estoy aterrada.

>>INSTRUCTOR

El miedo desaparecerá en todos nosotros cuando reconozcamos “de verdad” que ninguno somos aquello que parecemos. Somos todos la misma conciencia y aparentamos cada uno una diferente perspectiva o experiencia de esa conciencia. Este reconocimiento nos liberará del miedo a tener que aparentar porque ya no seremos apariencia sino conciencia. La conciencia no puede hacer daño porque es amor creativo y también la fuente de la vida. El daño proviene como consecuencia de nuestro empeño en seguir manteniendo nuestro espacio y nuestra identidad separada. Cuando alguien pregunta: ¿Es que no tengo derecho a ser Yo mismo? la respuesta debería ser: “por supuesto que tienes el derecho y el deber a serlo, no es evitable y además es imprescindible llegar a serlo, pero al aceptar este derecho también adquieres el derecho y el deber de experimentar la separación. El dolor y sufrimiento que provienen de la experiencia separativa y esto abrirá las puertas para caminar de nuevo hacia el Amor que proviene de la Unicidad, pero esta vez de una manera elegida libre y voluntariamente. Así es como “el hijo” se convierte en “padre”, recorriendo el camino en solitario durante algún tiempo.

SCBY-----

Esta primera lección me ha mostrado un nuevo camino que no había concebido y que se me ayudará mucho en mi mejoramiento a nivel espiritual, pues los niveles de los cuales se habla son etapas que realmente nunca había cuestionado en mi vida, simplemente estaba caminando y dejándome llevar a lo que apareciera, este nuevo reto ha hecho que realmente empiece a tomar conciencia de mi trabajo a nivel de ayuda a los demás y a mí misma.

SBCR-----

Buenas... esta primera semana me ha pillado con un proceso interno personal algo revuelto... intensificado un poco por las situaciones externas y no he estado lo suficientemente centrada... ahora la parte externa parece que ira ya calmándose y estabilizándose (por inicios de colegios y actividades extraescolares etc. de mis hijos). Espero que ya se siente todo fuera y pueda organizarme mejor, porque van cambiando aun de continuo. Todo eso hace que desde dentro tampoco consiga estabilizarme ... pero ya estoy en ello, parece que todo el caos que he sentido tanto dentro como fuera se ha proyectado en el otro sentido ... leyes de Kybalion... al menos, creo que ya he visto para qué era y solo me dejo fluir en asentar eso en mí, tanto dentro como fuera, para poder crecer y participar de forma más activa y centrada en el curso con el grupo.

>>INSTRUCTOR

La vida diaria nos arrastra todos, por eso es necesario hacer un gran movimiento voluntario para encontrar un espacio y un tiempo, aunque sean breves, donde dejar aparcados nuestros papeles y roles y esto permite entrar en un estado de serenidad y quietud que facilita el trabajo a realizar en este curso y también el trabajo a realizar dentro de la vida misma. Ese momento de desidentificación debe convertirse diariamente en algo tan imprescindible como respirar, porque eso es lo

que tendremos que hacer “espiritualmente hablando” para vivir conscientemente esa “vida espiritual”.

MRMR-----

Tras leer y reflexionar sobre el material de la primera lección tengo que expresar que mi llegada al grupo no es casual. Que mis sentimientos acerca de lo que estoy viviendo y lo que le rodea, se aproximan mucho a lo que se plantea como inquietudes que se experimentan a lo largo de la vida. Yo desde pequeña me he sentido un poco “fuera” quizá hay lo que se expresa en la pirámide. No busco la satisfacción de necesidades sensoriales, disfruto con ellas, las “saboreo” pero necesito algo más. Quiero compartir esto con otras personas que se encuentren en la misma estación de la pirámide, crecer con ellas, aprender, compartir. Por supuesto en este camino se encuentran obstáculos, me gustaría trabajar algunas emociones en el grupo como es el miedo, a la soledad, por ejemplo, que a veces experimento. También trabajar la paciencia, la tolerancia. en grupo.

>>INSTRUCTOR

Es en grupo como nacemos, crecemos y transcendemos, aunque cuando somos niños en conciencia no lo percibamos. Venimos al mundo en grupos. proyectados desde una dimensión que estamos aprendiendo a conocer y que es donde se asienta nuestra residencia. La soledad es una ilusión, por eso trabajar en grupo nos acerca en la práctica a la realidad tras la ilusión, a nuestra verdadera realidad grupal y nos acerca más rápido hacia esa Ideal-Uno al que aspiramos.

MKMR-----

Esta lección me ha permitido ver algunas de las cosas de las que tengo que desapegarme, más bien patrones mentales, que permiten quedarme en una tranquila “zona de confort”. Mis logros materiales también me lo permiten, una casa con jardín, un coche que me desplaza

cómodamente, un trabajo de 7 horas, reconocimiento social...Dos hijas estupendas a las que dedico mucho tiempo y energía, con mucho Amor. Y que con mucho Amor tengo que soltar el hilo de la protección constante...Los miedos también están relacionados con poder perder lo conseguido Miedo de alguna forma sentí a comprometerme a seguir con el Curso, precisamente por el esfuerzo que sé que es necesario. Reconozco la pirámide y algunos de los pasos que he dado por ella en sus distintos niveles. Me reconozco también cada vez más como célula que conscientemente quiere aportar lo mejor de mí misma para mejorar el entorno en el que estoy. He podido poner atención en lo que yo aspiro y que comienzo a observar cada vez más cercano en el ejemplo de las personas que ofrecen su esfuerzo para que otros se puedan “beneficiar”. También veo a mí alrededor quién vive dejando llevarse por la inercia de lo conocido. Entiendo que mi responsabilidad sigue siendo sobre mí misma y procuro poner atención en cómo afrontar las disputas y las adversidades cuando se presentan, que lo hacen. Siento como un gran logro haber encontrado este Grupo con el que seguir caminando...Alivia el sentimiento de soledad.

>>INSTRUCTOR

Una de las primeras cosas que el aspirante debe hacer es asumir la responsabilidad sobre el trabajo que debe realizar y esto lo has expresado muy bien: *“Entiendo que mi responsabilidad sigue siendo sobre mí misma y procuro poner atención en cómo afrontar las disputas y las adversidades cuando se presentan”*

MRBY-----

Hola estoy muy contenta de iniciar esta nueva etapa de crecimiento. Aunque no pude realizar todos los días los ejercicios propuestos, las veces que me dediqué a ellos, sentí la presencia del grupo, algunas dudas que tenía al iniciar las tareas me fueron despejadas y había momentos del día en que me sentí acompañada.

Sé que tengo mucho para trabajar interiormente e ir avanzando en mi pirámide, pero estoy contenta porque poco a poco voy tomando más conciencia de mi vida, de aquello que debo mejorar y hacia donde quiero llegar. Es una tarea diaria y no es fácil, pues estamos en un medio que tiene muchas distracciones, pero creo que lo más importante es empezar y ya lo estamos haciendo.

MRGL-----

Ahora mismo me encuentro en un momento, en el que estoy convencida de mil avances continuos hacia esa comprensión de la unidad y evolución al que tod@s sin excepción, de una manera u otra nos dirigimos.

No dudo en ningún momento de ese progreso, aunque a veces parece que me tropiezo otra vez con situaciones similares y aprendizajes que creía superados, y esos momentos, son duros y desanimadores. No obstante, tengo la impresión de que el avance no es en línea recta, sino en espiral, por lo que, aunque sintamos que estamos en el mismo sitio, la amplitud de la comprensión de ese aspecto cada vez es más grande, y eso me ayuda a que no dure el desánimo.

MI aspiración es seguir caminando por ese camino que ya no tiene marcha atrás, pero cada vez con mayor conciencia e impulso. Quiero priorizar y extender cada vez más mi práctica física y meditativa, aumentar lo máximo posible mis momentos de conexión con aquello que es permanente, pudiendo así facilitar la observación de mi mente, emociones, des identificándome cada vez más de todos esos personajes que configuran mi ego, fortaleciendo las herramientas, que me ayuden en aquellos momentos, en los que inevitablemente, como decía mi abuela, “nos llevan los demonios”

Quiero seguir trabajando en un aspecto que me parece crucial en este momento de la evolución humana, el equilibrar las energías masculinas y femeninas, creo que la mayor parte de los problemas que suceden en la actualidad, tanto a nivel personal, como social, tienen uno de sus principales orígenes en dicho desequilibrio.

Me gustaría seguir acercándome sin miedo a un modelo de relación afectiva con los demás seres humanos que se acerque cada vez más a lo que es amor de verdad, y no apego, para lo cual me queda todavía un montón de observación y desaprendizaje y soltar miedos y presiones sociales.

Quiero cada vez más poder sentirme como ese trocito de Dios que somos todos, para poder verlo después en los demás cada vez más a menudo, intentando relacionarme cada vez con menos intensidad a través del ego. Y transversalmente a todos estos propósitos, quiero aceptarme tal como soy, sintiendo de verdad, que no tengo que ir a ninguna parte, que todo está aquí, en este momento en mí.

En cuanto a los miedos y dificultades, aparte de la soledad y del salto al vacío que se siente a veces, tengo miedo de tener miedo, y a seguir tomando decisiones o no decisiones, desde esa falta de amor y confianza.

Tengo miedo a que el ego se ponga el disfraz espiritual y tome las riendas del proceso, sin darme demasiada cuenta en demasiados momentos.

>>INSTRUCTOR

Aunque sea con retraso y aunque pueda parecer desordenada, tu aspiración y tus resistencias y miedos han sido descritos con tanta naturalidad que rápidamente el grupo ha respondido a ellos, puesto que son similares a los de todos los que comparten esta misma meta. Seguro que todos nos hemos visto reflejados.

Hay una cuestión que has tocado y que es muy interesante, y aunque parezca estar en segundo plano, es de una importancia vital. Has dicho: *“Tengo miedo a que el ego se ponga el disfraz espiritual y tome las riendas del proceso, sin darme demasiada cuenta en demasiados momentos.”* Esto no lo podemos evitar de ningún modo, aunque necesitaremos estar atentos para no caer en el error de reprimir al ego para que no haga esto, que es lo que se suele hacer cuando se da cuenta del truco. Hay que vivir esa fase en la que el ego actúa como alma “suplantando aparentemente al alma” porque es

así como felizmente acabará convirtiéndose verdaderamente en esa alma. Este es un miedo que hay que superar manteniéndose firme en el ideal y no renunciando a él, aunque percibamos que el ego lo está utilizando para su beneficio. Esta fase terminará pasando sin que apenas el ego se dé cuenta de la transformación.

NTGN-----

Me ha resultado muy significativa la descripción del proceso evolutivo que esta primera lección realiza a través de esa imagen de la pirámide. Me ha ayudado a entender tanto el gran proceso en el que estamos todos inmersos, como el mío propio. Además, de alguna manera me he sentido comprendida y arropada, algo que en mi vida he echado en falta muy frecuentemente. Aunque con el tiempo he ido aprendiendo a confiar en mi intuición y en esa sabiduría interior que se ha ido desplegando progresivamente en el camino, no siempre ha sido fácil mantener ese foco de luz encendido, reposar en ese amor y sentir ese calor interior. Por ello, sin olvidar el esfuerzo individual diario, sé que formar parte de un trabajo grupal con el mismo propósito, sé que nos va a ayudar a todos a mantener ese foco de calor que nos une encendido y así desarrollar la fuerza que necesitamos para avanzar. Tenemos la oportunidad no solo de alimentarnos de los hermanos mayores del grupo que puedan estar inmersos en procesos de un nivel superior a los que aspiramos acceder, sino de tender la mano a aquellos que quizá aspiren alcanzar algo que ya nosotros podemos haber conseguido. Es por eso que por una parte doy gracias a la lección por esa comprensión y arropamiento que me arroja, y, a la vez, espero que estas palabras puedan servir de ayuda a quien se vea en un proceso similar. Como expliqué en la presentación, me encuentro en un momento de vida de transición, llevando a cabo un cambio que supone un gran reto para mi personalidad, que es donde encuentro mayor dificultad como intentaré explicar a continuación. Como alma conocedora de su identidad y misión en esta vida, he decidido conscientemente dar un salto evolutivo a un estado nuevo. En este nivel lo que primeramente se presenta como novedoso, es que me convierto en creadora de mi realidad como alma. Hasta ahora, mi personalidad creaba un poco más a su “antojo”, o,

aunque se alinea con el alma, eran circunstancias externas las que determinaban dónde desarrollar la labor de servicio al avance de la humanidad o mejora del mundo. Lo radicalmente nuevo es que yo decido crear las nuevas circunstancias. He decidido diseñar un proyecto para ayudar a otras almas a despertar, hacerse conscientes, y, por ende, convertirse en servidores para contribuir a la mejora de este mundo y así favorezcamos el propio proceso evolutivo mayor en el que se encuentre inmerso el universo. Hasta ahora había intentado hacer esta labor desarrollando la capacidad de adaptación al entorno. Ahora, decido hacer este trabajo en las circunstancias que favorezcan un óptimo uso del potencial que tiene mi ser, desarrollando sus cualidades y talentos al servicio del alma. Intuyo que la fuerza y poder de manifestación será mayor de esta forma. Algo que me dispongo a experimentar. Este nuevo nivel requiere tomar las riendas de mi personalidad, para lo cual estoy inmersa en un proceso de depuración, transformación e integración.

– Depuración; como dice la lección, observo que en las transiciones lo ya conseguido en etapas anteriores se tambalea y viejos miedos, dudas, inseguridades, deseos etc. se asoman clamando ser atendidos. Este verano he tenido que enfrentarme a todos esos “monstruos” experimentando incluso cómo se somatizaba toda esa negatividad en el plano físico. Me cuesta deshacerme de las viejas ilusiones proyectadas por deseos insatisfechos y del eco victimista producido por las viejas heridas que en realidad me ayudaron a moverme y avanzar a donde ahora puedo estar. Tiendo a querer cortar la cabeza a estos monstruos, cuando en realidad sé que es más un proceso de aceptación, amor y comprensión. Aunque haya sido duro y poco satisfactorio el camino es lo que me ha traído a donde estoy. Y los “aciertos” o “errores” cometidos eran producto del punto de conciencia y comprensión que tenía en ese momento. Así que doy gracias a todos esos monstruos que me trajeron la experiencia que necesitaba en cada momento para avanzar. Están ahí, pero sigo mi camino. Ya no les necesito... sé que vendrán otros nuevos, pero consciente ya del funcionamiento del proceso, haré uso de toda la fuerza, luz y amor que tenga mi ser para

enfrentarse a ellos. Sé que, si no tuviera la luz suficiente para enfrentarme a ellos, no vendrían.

– Transformación; este proceso lo vivo más en el plano mental concreto donde se produce el pensamiento. Todo el placer o dolor de las emociones proviene de lo que se proyecta desde la mente. Y es necesario limpiar y transmutar ambos. Plano mental y plano emocional. El trabajo este verano ha sido un proceso de resetear la mente, dejarla limpia de viejas formas y creencias, y hacerla flexible y receptiva a la luz que se precipita desde planos mentales superiores que conectan con el alma. Sabía que sólo así podría crear un proyecto alineado verdaderamente con el alma. La mente se resiste a ceder su poder y este verano la he sentido acorralada en una isla, Ibiza, de la que quería incluso escapar. Es impactante ver cómo la mente se aferra a lo que sea para seguir controlando la personalidad y convencerla de que es ella la que sabe lo que necesita para estar segura. Y en aras de mantener esa seguridad, tiene generadas una inmensidad de identificaciones y creencias limitantes que llevamos con nosotros programadas desde la infancia por nuestro entorno (familia, amigos, sociedad, religión, etc.). Me ha ayudado mucho hacer yoga y meditar sistemáticamente para establecer y reforzar la identidad de mi ser en el alma, además del hecho de crear mi propio sistema de pensamiento como alma que adjunto al final de este texto por si alguien quiere leerlo.

– Integración; por integración me refiero al proceso de una vez identificados todos los planos y rasgos/aspectos de la personalidad (desde los más superficiales a los más profundos) y comprendido cómo funcionan, tras depurarlos y transmutarlos conscientemente, integrarlos y alinearlos con el alma para que ella lleve las riendas de todos ellos. Este verano he identificado claramente a los personajes principales que dominaban mi personalidad y cómo tendía a pivotar de uno a otro cual “Dr. Jekyll y M.Hyde”. Ahora hay una voz interior superior que les ordena y manda que se pongan a su servicio. Lo cual hasta que la personalidad se encuentre realmente integrada y con sus diferentes planos transmutados al servicio del alma, es vivido como un

doblegamiento total de mi mente, que no quiere ceder su poder a un amo mayor.

Paralelo a este proceso triple está un aspecto igual de importante y necesario que para mí es esencial para poder avanzar: el ALINEAMIENTO CONSTANTE. Es decir, el “enchufarme” diaria y constantemente a ese foco de calor que me permite respirar en esta máxima tensión que estoy viviendo, para así poder elevar las riendas de mi ser al Alma.

En mi vida encender ese foco siempre había sido importante para sobrellevar situaciones y salir adelante, para progresar, para respirar, pero ahora más que nunca veo la necesidad de mantenerlo continuamente encendido y funcionando. Al igual que me es más necesario que nunca tender la mano. Para que me ayuden desde arriba y para ayudar a los de abajo.

Os doy gracias a todos por estar ahí, en especial a alguien del grupo con quien he decidido desarrollar el proyecto arriba mencionado, y que tanto ayuda al alma a tomar las riendas de mi personalidad.

>>INSTRUCTOR

Quiero destacar especialmente este párrafo porque describe muy fielmente lo que es la vía del servicio: *“En mi vida encender ese foco siempre había sido importante para sobrellevar situaciones y salir adelante, para progresar, para respirar, Pero ahora más que nunca veo la necesidad de mantenerlo continuamente encendido y funcionando. Al igual que me es más necesario que nunca tender la mano. Para que me ayuden desde arriba y para ayudar a los de abajo.”*

NTGR-----

Soy consciente muy consciente de que título a mi primera lección” mis miedos” ... En cuanto leí el primero ejercicio sólo pude centrarme y pensar en mis miedos. No me asustaba tener que hablar de ellos pues me considero una persona fuerte, pero me di cuenta de que no tenía

ganas de pensar en muchas cosas. Confieso que no he podido reflexionar mucho, pero basta un instante para que mi mente me grite lo que no quiero oír. Mis mayores miedos son perder mi independencia, mi inestabilidad y mi felicidad. Es más, cuando pienso únicamente en que alguien puede tirar todos mis esfuerzos por la borda rompo en lágrimas y rabia. Esto me hace pensar también que quizás no sea tan feliz como creo que soy y únicamente es mi fuerza la que me mantiene feliz protegiendo a mi corazón para poder continuar, pero es que sé que si no lo hago así no podré hacer frente a todo lo que tengo que hacer frente para mantener más o menos a flote la familia a la que decidí pertenecer.

Mi aspiración es vivir rodeada de una estabilidad emocional por parte de mis seres queridos, que sepan disfrutar de la vida tanto como yo, porque creo que solo así yo podré disfrutarla en toda su plenitud.

¡¡¡ Cuando leía la parte en la que se nos hablaba de los niveles... de esa pirámide... yo sola me reía... me reía porque una vez más mi ego hablaba por mí... YO NO CONOZCO A NADIE CERCA QUE SEPA SER TAN FELIZ COMO YO!!! JÁ

Es cierto que estoy rodeada de gente que se lamenta por las cosas que le pasan, de porque le ha tocado esta vida, de porque todo les pasa a ellos... no buscan, no reflexionan, no quieren escuchar lo que la vida les quiere mostrar... Me alegra ver como a veces van hacia delante, pero me agota y me frustra cuando retroceden... no entiendo cómo están tan cerca de algo y ese algo se les escapa de las manos como arena del desierto... ahí es cuando siento el miedo de no llegar a la felicidad que quiero para ellos y egoístamente completara la mía.

Y esto hace que me pregunte: ¿Si he alcanzado el objetivo de independencia... cómo puede ser que mi aspiración sea la felicidad de los míos para yo poder ser feliz siendo más independiente? Hay algo que no entiendo.

No creo que mi primera lección haya sido correctamente interpretada, quizás no haya entendido nada de lo que tenía que entender, pero está claro que me va a dar mucho que pensar.

>>INSTRUCTOR

Empezaré diciendo que la lección no tiene que ser comprendida de ninguna manera especial. No hay nada escrito que haya que aprender o memorizar. Lo importante es el efecto que surge en cada uno como consecuencia del impacto de la lección. Cada conciencia individual responde de alguna manera y ese es el fruto. Lo que cada uno comprende es como una pieza de un puzle, y cuanto más diferentes las comprensiones, mayor es la extensión de la respuesta final o puzle. Si todas las comprensiones fuesen las mismas ¡qué pobre sería el puzle de una sola pieza!

Está claro por tu respuesta que tras una aparente calma y seguridad de la que partías, se movieron después una gran cantidad de interrogaciones no abordadas, justo para mantener esa estabilidad. Esa crisis momentánea es la que permite que se pueda abordar la situación personal desde una perspectiva diferente... y como ya he dicho, la situación personal no es más que un reflejo de la situación de cada grupo en el que nos encontramos inmersos, en el curso y también fuera del curso.

Esta descripción de tu aspiración tiene una clave: *“Mi aspiración es vivir rodeada de una estabilidad emocional por parte de mis seres queridos, que sepan disfrutar de la vida tanto como yo, porque creo que solo así yo podré disfrutarla en toda su plenitud.”*

La clave, en “do mayor” sería algo así como que no puede existir verdadera paz y amor para una parte de un conjunto, sino que para alcanzar nuestra propia felicidad deberemos llevar la felicidad a todo el conjunto. y el conjunto es, en su escala mayor para nosotros la Humanidad.

La contradicción aparece inmediatamente: ¿Puede ser un individuo feliz de forma individual formando parte y compartiendo un grupo que no lo es del todo? ¿Pueden existir y convivir estados de felicidad individuales?

¿Es la individualidad un objetivo, o solamente un paso intermedio para llegar después a ese objetivo final plenamente consciente de la felicidad que surge de la fusión de todos los ideales en uno solo?

Esto que dijiste así: *“Me alegra ver como a veces van hacia delante, pero me agota y me frustra cuando retroceden...no entiendo cómo están tan cerca de algo y ese algo se les escapa de las manos como arena del desierto...ahí es cuando siento el miedo de no llegar a la felicidad que quiero para ellos y egoístamente completará la mía.”* no deja de ser el problema irresoluble con el que se encontrará siempre quien busca individualmente la felicidad.

La pregunta a continuación sería: ¿y ahora a qué vas a aplicar esa tremenda fuerza de la que dispones? Más leña para el fuego individual y grupal que acaba de encenderse con esta primera lección.

NTGR-----

...mi gran problema debe ser como siempre verme de forma individual y rechazar pertenecer a un grupo. Empiezo a ver que en el fondo de mi creo que me es más sencillo si lo hago todo de esa forma...pero está claro que no llego por verlo así.

>>INSTRUCTOR

.....

Aunque todos sigamos el mismo sendero de ascenso, durante mucho tiempo cada uno se ve a sí mismo andando solo por lo que considera su propio sendero. No hay que caer en contradicción cuando alguien o algo aparece diciendo que ese no es tu sendero.

Hay una regla fundamental para no perderse en el sendero: “SIGUE siempre el camino que tú misma SIENTAS COMO TUYO y no sigas nunca el camino QUE NO SIENTAS.”

Por el camino te cruzarás constantemente con muchos que te dirán que es por aquí o por allí, y si uno es sabio, considerará todo lo que recibe y guardará lo que crea que puede ser útil y lo dejará en la mochila a su disposición, mientras sigue andando por su propio camino. En algún momento, más adelante en el camino, se demostrará si lo que guardó fue útil o inútil, y cuando se revele con claridad, es cuando deberá utilizarlo o desecharlo. Seguramente será necesario que fortalezcas más tu individualidad hasta el punto en donde te hagas consciente que esa fuerza individual tiene el propósito de servir al grupo y al mundo. Si no lo ves ahora, no te apartes, sigue fortaleciéndote porque el mundo seguirá esperando hasta que alcances esa fuerza futura. Si te confundes, te apartas y te pierdes de tu propio camino por lo que otros te dicen, no conseguirás esa fuerza, ni para tí ni para los que esperan, y tendrás que volver a dar un gran rodeo para llegar de nuevo a ese punto.

Sigue guardando lo que consideres mientras continúas caminando por tu vereda. Sigue y seguirá siendo la misma vereda de todos, aunque ahora no lo veas.

NRGR-----

Durante los últimos años quería descubrir cuál era mi propósito en la vida, estaba ocupándome de mis padres ancianos y pensaba que por lo menos el amor que les estaba dando era algo suficiente como para justificar parte de mi propósito, ahora que ya no los tengo; lo primero es el dolor que siento, pero quiero transmutar este sentimiento para que no se convierta en un continuo sufrimiento, lo segundo es la soledad que no sé cómo manejarla. Hago meditaciones y hay momentos que me siento conectada y unida con todo, pero esos momentos duran poco.

Ni tan siquiera me pregunto qué he hecho para estar así, simplemente estoy y lo acepto y quiero vivir bien con lo que tengo, cambiar la perspectiva de mi situación para que todo pueda fluir y salir de este estancamiento emocional.

Tengo claro que las situaciones no cambian sólo cambia la manera de verlas, pero por más que me esfuerzo hay días que no puedo cambiar la manera de ver las cosas y me quedo esperando a que algo pase que me ilumine y me haga brillar. Ya sé que todo está dentro de mí, pero ¿cómo lo saco? Ahora mismo estoy en el nivel de la pirámide de los débiles que necesitan fortaleza, estoy pasando por un punto de inflexión en mi vida y experimentando la oscuridad y el vacío. El martes tengo un juicio que llevo esperando mucho tiempo, debería estar contenta sin embargo estoy llena de inseguridades y debo pensar que lo que pase es porque tenía que ser así y que todo forma parte del plan Divino, pero no es fácil. Tengo una gran aspiración y voy aceptando las cosas que me van pasando e integrándolas como parte de mí. Quiero cultivar esa Luz que a veces me escasea y ahora tanto necesito.

Bueno para la semana que viene espero estar mejor de ánimos para poder dar al grupo la parte de luz que me corresponde.

>>INSTRUCTOR

Lo primero que voy a hacer es aclarar un punto importante que nos ayudará enormemente. “No hay un nivel determinado donde se encuentren los débiles ni otro donde se encuentren los fuertes”. Cada nivel tiene sus retos, y en cada uno de estos niveles todos pasamos por momentos de debilidad mientras aprendemos, y por momentos de fortaleza cuando completamos las prácticas con éxito. Prueba a prueba, escalón a escalón y nivel a nivel.

Así que nuestra debilidad no nos pone en un nivel determinado, sino en una situación que nos está indicando claramente que necesitamos aprender algo en ese momento. Para saber que tenemos que aprender, necesitamos determinar no solo el ideal al que aspiramos, sino el siguiente paso en esa dirección. La aspiración no debería ser en ningún caso un dejarse llevar por las circunstancias. La aceptación tiene que convertirse en una fuerza activa, en lugar de pasiva.

¿Qué diferencia hay entre una aceptación pasiva y una activa?

La aceptación pasiva es a la que muchos hacen referencia diciendo “déjate llevar por la vida” “simplemente fluye”, y esta actitud correctamente practicada, podrá aliviar muchos síntomas, pero mantendrá a la persona anclada en el mismo lugar y no permitirá que se abran las puertas del siguiente nivel.

La aceptación activa es aquella que tiene que practicarse mientras uno se mueve hacia un ideal concreto. Elige tu destino y muévete hacia él, y por el camino acepta las resistencias que se opongan a tu camino, con paz en el corazón, y esas resistencias desaparecerán. Esas resistencias son las pruebas que hay que superar y la aceptación es la llave maestra que las supera todas. Con esta aceptación sí que lograremos alcanzar la puerta donde se ascenderá al siguiente escenario porque nos hemos movido hacia esa puerta y hemos superado todas las pruebas.

Así que nuevamente es necesario declarar el ideal como un fin necesario hacia el que moverse antes de comenzar a caminar hacia él. Aunque el ideal se encuentra en el ápice de la pirámide, cada uno tiene que formularlo y darle una forma practicable y por así decirlo tenerlo marcado en el plano que lleva en la mano, mientras camina por el sendero.

LGCB-----

Al leer esta primera lección he podido visualizar claramente todo el recorrido que he ido haciendo de una manera inconsciente a lo largo de estos años de aprendizaje espiritual y que me han llevado a este plano dentro de esa pirámide que describe el texto.

Como expuse en la presentación, por una serie de circunstancias, sobre todo laborales, decidí dar un cambio radical en mi vida dejando atrás parte de lo que había sido esa vida anterior. Ví ese cambio como una oportunidad de transformación para poder llevar una vida coherente con todo lo que había ido aprendiendo y para lo que, sin haberlo planeado, me había ido preparando. Pero lejos de iniciar inmediatamente cualquier actividad, necesitaba un tiempo de limpieza

interior y preparación para la nueva etapa que se iniciaría en el momento oportuno. He estado cuatro meses viviendo en Ibiza, una isla que me llena de energía y vitalidad y que tiene una inmensa luz, y en este período he pasado por diferentes fases: La primera fase consistía en soltar, limpiar y tranquilizar el sistema nervioso. No tenía ninguna proyección hacia el siguiente paso a dar, pues solo si me encontraba en un estado de conciencia de serenidad podría aparecer la siguiente puerta a abrir. Esta puerta se fue abriendo lentamente a medida que mi rutina diaria de yoga y meditación, así como la exuberante naturaleza que me rodeaba despejaban las nubes de mi mente y me permitían vislumbrar un proyecto donde podía integrar todos los conocimientos y experiencia que había ido adquiriendo. Esa idea empezó a tomar forma en mi mente y he pasado a la siguiente etapa de concreción y materialización. Cuando finalmente siento que he realizado una transición y me siento con fuerza, voluntad y conciencia para afrontar los nuevos retos que me esperan.

Durante este período de silencio interior me fui dando cuenta que en lo único que me tenía que centrar era en SER. Todo lo demás llegaría conforme hubiera una alineación con el Alma de una forma real, y esa alineación correcta te lleva a ser una Alma consciente encarnado. Solo desde esta posición puede manifestarse el propósito y entonces puedes comenzar a HACER.

Estar en esta nueva etapa con este grupo sé que me va a reportar experiencia y energía y además podré compartir con vosotros aquellos nuevos pasos que vayan surgiendo. Además, otro miembro de este grupo también forma parte de este proyecto y juntas formamos un equipo, que no un grupo, que se complementa y apoya continuamente. El estar y trabajar juntas es una retroalimentación continua y un recordarnos que no debemos bajar la guardia en ningún momento. Este equipo nos sirve de experiencia para comprobar todo lo que se puede alcanzar trabajando con un mismo estado de conciencia.

PKGM-----

Uno de los retos mayores que me plantea este proceso es el de semanalmente enfrentarme a una hora en blanco en la que poner mis experiencias para compartir. Para los que me conocen saben que un domingo por la mañana esta para leer y dormir, y hoy me he levantado como un resorte para cumplir algo está cambiando.

Por lo demás ha sido bastante fácil, el texto y las imágenes que proponen la lección son sencillos y llevo reflexionando sobre ellos desde hace tiempo, la pirámide, los estados evolutivos en los que se encuentra mi círculo y como estos son cíclicos... unas veces se está arriba, en primera posición para subir un nuevo peldaño, y tras una experiencia te vuelves a la última posición. En mi reflexión personal sobre mis anhelos y propósitos, parece que los caminos se van despejando... mejor no canto victoria, no sea que se vuelvan a llenar de zarzas.

El grupo lo visualizo y lo siento conmigo, he de confesar que tengo alguna ventaja sobre el resto, me siento bien sintiéndooos tan cerca, sintiéndooos parte de mí, he de confesar que como conozco a muchas otras personas de otros grupos, los siento como una segunda esfera que envuelve la nuestra.

PLGR-----

Antes de nada pido disculpas si no puedo aportar una visión más positiva en este nuestro primer contacto, puesto que estoy en una etapa complicada.

Mi vida transcurre entre mi familia, trabajo y los compañeros de este. En el ámbito familiar lo más duro que me ha sucedido este año es que mi madre ha sido diagnosticada de cáncer. Gracias a Dios al ser muy mayor la enfermedad está como dormida y no tiene síntomas apreciables, ni dolor, pero el miedo a que se manifieste está ahí.

Mi hijo y mi pareja son una parte importante, pero con mi hijo no me entiendo muy bien en el modo de ver la vida y con mi pareja llevamos un tiempo distanciados por diferencias en nuestros gustos y aficiones. Me asaltan dudas y me encuentro inquieta y preocupada.

En el trabajo las cosas también son complicadas, pues siguen las presiones por parte de la empresa, hasta el punto de que media plantilla toma ansiolíticos.

En cuanto a mi interior, es más difícil de describir, tengo la sensación de estar desorientada y estancada. Siento esa corriente fría que me impide sentir, como si me abandonara esa fuente de calor de la que habla la lección y las cosas que antes la provocaban ya no funcionarían tan fácilmente. Esa corriente fría que te deja helada... En apariencia la vida transcurre más o menos con normalidad, pero en mi interior en ocasiones experimento un gran vacío y algunas mañanas al despertar me recuerda al "Mito de Sísifo".

Me gustaría aportar algo bueno al mundo, pero no sé el qué, ni cómo hacerlo, con lo que mi trabajo por ahora se centra en observar mis acciones y reacciones e intentar ser una persona lo más amorosa e íntegra posible y he de reconocerlo sin esfuerzo. Hoy en día me apasiona el Hatha yoga. Me ayuda a desconectar la mente, me da serenidad y me conecta con la fuente de calor.

>>INSTRUCTOR

Tu aportación, aunque expresando las carencias que se deberán superar en el sendero, es muy positiva porque ayuda a situarse y observar las mismas dificultades en casi la totalidad de los que trabajan en el mismo nivel. Pero más positivo todavía, sin lugar a duda, es tu presencia, como la de todos tus compañeros de grupo. Esa presencia, unidos en busca de realizar un mismo ideal, aunque de diferentes formas, es una fuerza positiva de una gran intensidad y esperanza del mundo.

En segundo lugar, cuando dices: *“Me gustaría aportar algo bueno al mundo, pero no sé el qué”* tu misma te estás dando una contestación a continuación diciendo: *“observar mis acciones y reacciones e intentar ser una persona lo más amorosa e integra posible”*. ¿Acaso se puede aportar mucho más que esto en este momento? ¿Acaso no ves la gran cantidad de calor que emana de esa intención? Más que las técnicas, lo que nos conecta y mantiene unidos con ese calor que proviene del ápice de la Pirámide es la intención que surge del corazón.

PTCM-----

Como regla la lección 1 es la más sencilla, pero no siempre es la más fácil. Me ha costado un poco meditar sobre las preguntas. Mi mayor aspiración la tengo muy clara desde mi niñez y la puedo resumir en una frase de una oración o invocación, ya que lo que más deseo es que “llegue el día en que el Señor pronuncie el Fiat ha llegado a su fin el dolor” no me gusta observar el dolor ajeno, lo mejor es que no entiendo la verdadera utilidad del dolor (eso lo leí de Lucille Cedercrans) pero me gustaría que evolucionáramos de tal forma que ya no necesitemos el dolor como un medio para alcanzar otro escalón de la pirámide.

Todo lo he hecho en mi vida es con el fin de mejorarme pero para poder ayudar a otros. Soy voluntaria en un hospital y lo hago para tratar de aliviar ese dolor ajeno y tratar de llevar esperanzas a otras personas. Quizás me falte sabiduría y esto es quizás uno de mis problemas. El otro problema que puedo observar es que a veces me siento subiendo y bajando de un escalón a otro, teniendo discrepancia entre lo que pienso y hago. Por ejemplo: Pienso que he trabajado el desapego, pero si me da miedo “perder” lo que me ata al escalón de abajo, por ejemplo, no me quita el sueño acaparar cosas materiales, pero si me lo quita el pensar en perder los que ya tengo....

En cuanto a las personas con la que tengo contacto, veo que muchas están sirviendo desde el Ego, es decir, Yo hago, yo ayudo, yo, yo,,yo... Quizás para buscar aprobación o reconocimiento, pero lo cierto es que están sirviendo y eso es lo importante, y me parece hermoso que el

Alma se valga de esa ilusión del reconocimiento para poder cumplir su misión.

>>INSTRUCTOR

Igual que el Alma utiliza la ilusión para llevar a todas las formas humanas a la meta final, valiéndose de la voluntad personal durante esta etapa evolutiva... igualmente se vale de otra ilusión para dirigir hacia esa meta a todas las formas que aún son inconscientes y no pueden utilizar la voluntad y el libre albedrío de forma adecuada. El dolor es parte de este proceso porque es la sensación que se percibe ante cualquier tipo de resistencia.

El ser humano vive entre dos mundos digamos: “la naturaleza sustancial en los tres mundos” que es el objeto de la experiencia o Presencia y “la naturaleza del alma” que es la causa de la experiencia o Conciencia. La Naturaleza sustancial en la que nosotros tenemos nuestro asiento ahora, en espacio y tiempo, se mueve, como consecuencia del “primer” Propósito inicial de la divinidad (Big Bang), hacia la diversificación y la división y reproducción en todos los sentidos. La creación material sigue su curso separativo. El ser humano como forma material se mueve en esa onda, y experimenta placer (siempre a través de la conciencia) cuando se mueve hacia en esa dirección creativa y expansiva, y en sentido contrario siente dolor cuando se opone a ese movimiento evolutivo diversificado dentro de la sustancia. Aquí tenemos a la conciencia materializada respondiendo a los instintos naturales y apegándose a lo positivo que ofrece esta dirección expansiva. Pero por otro lado el ser humano también tiene una naturaleza del Alma, que al despertar (en el proceso de individualización y nacimiento de la autoconciencia) se ve movido en otra dirección o dimensión, que tiende en sentido contrario al anterior, hacia la unificación en todos los sentidos (y este es su propósito como ser humano). De acuerdo con el grado de despertar de esa conciencia en cada individuo, se empiezan a manifestar otro tipo de dolores cuando la resistencia es hacia el propósito unificador. Así que la conciencia dual del ser humano vive en un estado dual donde en un

sentido obtiene dolores y placeres y el sentido contrario estos placeres y dolores son justo los opuestos. El estado de máxima tensión es el de mayor equilibrio, o cuando la conciencia sustancial y la del alma se encuentran en un “medio/medio”, justo el momento donde se inicia el sendero, siendo esto llamado también “la noche oscura del alma” porque es la de mayor sufrimiento

En esta noche la persona sufrirá se dirija en la dirección que se dirija. Este también es el punto de desorientación máximo, y aunque haya nacido una luz que ya es visible, tiene que pelear de tú a tú con su misma proporción de sombra y en cualquier caso se produce tanto una aparente victoria como derrota.

¿Pero dónde estriba la derrota o la victoria real?

Aunque el hombre vive dentro de una naturaleza dual, como Ser unificado tiene un propósito y no tiene dos, aunque así le parezca como consecuencia de la dualidad. Ese propósito único es el del Alma que se eleva hacia la unificación y ese es el punto de referencia hacia el que tiene que dirigirse. Sufrirá por supuesto al oponerse a la dirección evolutiva de la sustancia, pero se llenará de una luz y un amor (desconocidos en la experiencia sustancial) según avance por la senda que se dirige a la unificación. Así que ante el sufrimiento máximo la vía correcta es seguir “el propósito del Padre” que es el mismo que el del hijo que ha despertado.

Desde aquí se podría aducir que cómo es posible que haya dos propósitos divinos... pero, aunque sea difícil de entender es igualmente solo UNO, y el ser humano es el encargado a través del movimiento de su Alma, de mover todas las formas sustanciales de regreso también hacia la unificación, lo que supone un cambio de dirección en toda la naturaleza sustancial misma, y esto lo hace “carne” a través de sí mismo mediante su experiencia encarnada. En este sentido, el ser humano es literalmente un instrumento divino que tiene una misión destacada e importante en el devenir evolutivo de su propio planeta, sistema y también universo. El ser humano (que es algo muy

diferente de lo que creemos ahora) se convierte en el mediador a través del cual la evolución universal y el propósito único giran sobre sí mismo para regresar al origen.

La causa del dolor (resistencia) no desaparecerá hasta la consumación, pero la sensación del dolor desaparece y por tanto la de Paz y Alegría aumentan, cuando la conciencia se identifica totalmente con su propósito real y único que es lo que llamamos el propósito del Alma. En sentido contrario es imposible que la sensación del dolor en los tres mundos (psicológico) desaparezca.

>> JFVR

Estaba leyendo esta respuesta y te quería pedir si podías poner un ejemplo, lo he leído varias veces y me cuesta un poco visualizar el concepto.

>>INSTRUCTOR

Aunque no he encontrado un ejemplo claro, voy a dibujar un proceso, paso a paso, para intentar aclararlo. Sin embargo, lo que voy a escribir es algo así como el garabato de un niño. Es un esquema demasiado simplista, que espero que sirva a grandes rasgos para dar más luz a lo escrito. Ya me diréis si sirve como aclaración NO como explicación de la creación misma.

1) En el origen, se inició el proceso creativo del universo manifestado por medio de una gran explosión llamada actualmente (Big Bang). Este proceso emitió una corriente expansiva y creativa de sustancia en todas direcciones. Nos podemos imaginar cómo desde un punto (centro) se genera una onda expansiva esférica que crece, crece y se amplía sin haber llegado a su fin. Este movimiento expansivo es lo que en el texto llamo movimiento evolutivo de la sustancia. Para las formas (todas las formas sustanciales) que evolucionan en la dirección de esta corriente, la satisfacción sería el resultado experimentado al moverse en la dirección evolutiva, pero cualquier forma que quisiese moverse en

dirección opuesta, experimentaría una terrible resistencia que se experimentaría de forma parecida al dolor, sufrimiento etc. pero simplemente sería resistencia u oposición. El propósito de esta primera corriente se puede describir metafóricamente como “creced y multiplicaros”. La propagación y diversificación de las formas es el propósito inicial del primer impulso creativo.

2) En algún tiempo mucho después del nacimiento de ese universo, dentro de este inmenso tiempo, tuvo lugar el despertar de la conciencia o alma dentro de algunas formas. Ahora no puede explicarse cómo ni por qué. Esa conciencia o alma despierta tiene una naturaleza diferente a la sustancia, y tras el despertar, su naturaleza magnética se ve atraída hacia el centro mismo del universo creado, o sea en dirección opuesta a la dirección expansiva de la sustancia. Para el alma, la dirección de su progreso evolutivo es un movimiento desde cualquier punto de la esfera hacia el centro. Al alma que despertó dentro de la sustancia se le denomina “el hijo” y el movimiento hacia el centro se lo denomina “el regreso al Padre”.

Cuando el alma se mueve hacia el centro se experimenta satisfacción, pero cuando se mueve hacia la periferia, como la sustancia, se experimenta dolor por ir en contra de su propósito evolutivo.

3) La conciencia nace dentro de una forma sustancial y solo puede evolucionar hacia el centro llevando consigo parte de esa sustancia. No puede moverse de forma separada.

4) A lo largo de un inmenso tiempo, el proceso evolutivo del alma recién nacida, le lleva a crecer lentamente dentro de la forma o naturaleza o madre hasta alcanzar un grado de vibración, luz y magnetismo determinado y efectivo.

5) llega un momento donde este desarrollo es tan palpable que el hijo quiere independizarse de la madre (el alma quiere seguir el camino del padre en lugar de ser arrastrada por la inercia de la madre). Igual que los adolescentes quieren independizarse para formar su propia vida. Ese

grado de desarrollo más o menos maduro del alma o de la conciencia se traduce en lo que llamamos Autoconciencia.

6) Se llama Ser Humano a cualquier forma existente en nuestro sistema o universo cercano, que haya alcanzado un cierto despertar de conciencia (autoconciencia) dentro de una forma sustancial, y por tanto que de alguna manera comparta al mismo tiempo dos naturalezas distintas (sustancia y alma) en una relación de fuerzas relativamente equilibradas.

7) Cuando el hijo va a separarse del núcleo familiar, lo mismo que cuando el alma va a moverse en dirección opuesta a la sustancia, aparecen miedos y sufrimientos de todos los tipos, ya sea que se quiere quedar como si se quiere marchar.

8) En este punto moverse en dirección de la sustancia, madre o periferia supone un sufrimiento para la persona por oponerse al plan del alma, y moverse en dirección del Padre, centro u origen, supone un sufrimiento por oponerse al plan de la sustancia. Ambos movimientos crean resistencia muy igualadas.

9) El propio proceso evolutivo del Alma sigue su curso dentro de un SER HUMANO, y no solo su propósito evolutivo es dirigirse hacia el Padre, sino que (obligatoria y necesariamente) arrastrar a todas las formas sustancias también hacia el Padre, venciendo la resistencia de la sustancia y reconvirtiendo su movimiento expansivo y separativo en un movimiento de contracción y unificación. Este cambio de dirección de la sustancia se produciría progresivamente, y visto de forma lineal sería parecido al movimiento parabólico de un bumerán.

10) El “Ser Humano” tal y como está descrito, en cualquier tiempo y lugar en el universo, es la llave que, con el despertar del alma y su impacto magnético, puede hacer girar paulatinamente la trayectoria original de la sustancia hasta hacerla converger hacia la misma dirección desde la que se inició.

En resumen, este es un cuento que describe el proceso o ciclo creativo de cualquier “FORMA”, desde una partícula atómica hasta un universo... primero expansión, creación y crecimiento (llevada a cabo por la voluntad del padre) después autoconciencia y noche oscura. (nacimiento y crecimiento del hijo dentro de la madre) y después contracción, fusión y disolución llevada a cabo directamente por la voluntad del hijo en su retorno a casa.

PLGM -----

Mi mayor aspiración es reconocernos a tod@s como seres de luz. En este momento me cuesta identificar la humanidad como una pirámide, más bien la siento círculo. Creo que la diferencia entre los niveles expuestos en la lección es el grado de sufrimiento. Yo tal vez me identifico más rato con los del medio, aunque tengo momentos básicos y momentos de solidaridad global. Mi situación en la pirámide varía según los aspectos en los que me centre y según el momento. Sigo en un empleo que no me gusta y comiendo carnaza, así que ahí me identifico más en el nivel supervivencia. También aplicando hoponopono, el sendero y otras técnicas para limpiar basura inconsciente, lo que me hace más del medio jugueteando con conciencia más liberada y preparándome para un cambio profesional donde ejercer como psicóloga social. Estoy intentando que cada vez el anhelo sea menor, al aceptarlo y vivirlo, identificando las emociones que me genera y viendo si es un anhelo real o un engaño de mi materialidad. Es cierto que cada vez sufro menos por lo que no tengo porque me doy cuenta de que la vida me ofrece lo que necesito para experimentar lo que mi de esencia quiere, aunque yo todavía no sea consciente de qué es. Estamos en ello. De forma automática os metí en la esfera que me rodea desde el momento en que tuve la foto grupal. Por las mañanas funciono en automático, pero a lo largo del día hago respiraciones con consciencia y os tengo presentes, junto con tod@s mis “embolaos”.

>>INSTRUCTOR

Esta es una clave muy importante de entender y practicar en el sendero:

“Es cierto que cada vez sufro menos por lo que no tengo porque me doy cuenta de que la vida me ofrece lo que necesito para experimentar lo que mi de esencia quiere, aunque yo todavía no sea consciente de qué es. Estamos en ello.”

PLVL-----

En primer lugar, quiero decir que me ha costado bastante visualizar el grupo quizás porque he tenido una semana revuelta, imagino que poco a poco lo conseguiré.

Reflexionando sobre mi situación, me he dado cuenta de que estoy muy perdida. Como dije en mi primera presentación, hace un tiempo caí en una visible oscuridad, lo que me llevó a buscar información y lectura espiritual para entender un poco más el porqué de algunas cosas. Me sirvieron, porque he conseguido llegar a estar como en paz conmigo misma y con los demás, eso me alegra, dado el ruido que traía...tengo calma y serenidad. No se cual es realmente mi búsqueda. Tengo miedos, claro que sí, pensé que no, pero estaba equivocada, el miedo que más me asusta es el de no ser feliz y no hacer felices a los que me rodean.

Observo a los que están en el mismo lugar que yo en la pirámide y ahora creo que los entiendo mejor. Si miro hacia abajo me doy cuenta de lo que he aprendido en este camino, pero la verdad es que, al mirar para arriba, me alegro por los que están en ese lugar, pero siento que no es mi sitio, que tengo mucho recorrido hasta llegar allí.

>>INSTRUCTOR

La conexión grupal suele ser dificultosa al principio para quien no está acostumbrado a hacerlo, sin embargo, practicando esta conexión diariamente de forma subjetiva y compartiendo la experiencia semanal

de forma objetiva, la conciencia personal va despertando y empezando a sentir con más intensidad esta conexión grupal.

Lo que todos buscamos no se encuentra en ningún libro ni en ningún escrito, por muy bien que estén escritos y por mucho que nos puedan ayudar en algún momento. Lo que todos buscamos se encuentra en el corazón, y aunque lo llamamos generalmente felicidad (que es un estado deseado) es AMOR en mayúsculas que es una realidad trascendente.

Cuando has descrito tus miedos al mismo tiempo has descrito tu aspiración: *“el miedo que más me asusta es el de no ser feliz y no hacer felices a los que me rodean.”*

Desde que esta aspiración despierta, se pasa por muchas etapas diferentes. Primero buscando la felicidad en uno mismo, para después buscar una felicidad compartida con los otros, para finalmente desprenderse de los apegos de uno mismo y darse completamente para llevar la felicidad a Todos (no individual sino colectivamente). Todos estos pasos requieren mucho tiempo y muchas vidas, pero no hay que preocuparse de ello porque nuestra conciencia no está sola ni aislada y mantiene su continuidad durante todo el proceso. El punto o meta donde ese AMOR es integrado y alcanzado para Todos es, en relación con la pirámide, su ápice. Todos nos movemos hacia allí y si tenemos en cuenta esto, entenderemos mejor a los que están junto a nosotros y también a los que nos ayudaron a subir a donde ahora estamos y también a aquellos que ni vemos ni reconocemos y que tiran de nosotros en los momentos de mayor dificultad.

Ahora quiero hacer hincapié en un detalle muy importante. La distancia entre nuestra situación actual y nuestro objetivo solo existe en nuestra mente. Si nos sentimos lejos o no nos sentimos merecedores, esta idea nos mantendrá lejos. La aspiración debe convertirse en un deseo irresistible por alcanzar más luz y calor. Esto nos acerca y nos mantiene atentos a aquello a lo que aspiramos. Si no hacemos esto, si perdemos la atención porque consideramos que estamos demasiado lejos,

perdemos la fuerza que necesitamos para ascender y sortear los obstáculos que se presenten, y quedaremos de nuevo anclados en la base esperando que alguien nos salve de nuevo. Somos nosotros los que debemos salvarnos ASPIRANDO sin cesar. Para ello debemos amarnos y reconocernos como seres necesarios e imprescindibles para completar el puzle. Todos tenemos una función importante que realizar allí donde nos encontremos.

PLPR-----

La situación general en la que me encuentro la identifico con el grupo que define la lección, movido por ilusiones e ideales, dedicándome a ayudar y aliviar a los que me rodean en las condiciones y problemas, tanto a nivel material, emocional o mental. Se puede decir que es aquello que busqué y que de forma natural ahora realizo, y que ha seguido su propio proceso de evolución: Primero inconsciente queriendo ser misionera en la infancia, comunista en la adolescencia. buscando quién soy con el desarrollo personal y más tarde eligiendo en conciencia iniciar un camino de servicio y ascenso.

Dar servicio a los demás y ayudarles en lo que puedes, da una gran satisfacción y también frustración cuando los que te rodean no entienden lo que haces ni por qué lo haces. Cuando vives así recibes requerimiento, como das amor recibes amor. Probablemente en vidas anteriores y en escalones ya pasados de la pirámide, eran deseos y aspiraciones que me movían, pero hoy se han convertido en obstáculos para seguir evolucionando. Aunque cuando haces algo por otros, no lo haces por reconocimiento, ni porque te amen, cuando no reconocen lo que haces, aparece: ¡Con todo lo que hago y no lo tienen en cuenta!

¿Cuál es mi mayor aspiración?

Cuando me hecho esta pregunta me he contestado que aspiraba a tener unas correctas relaciones, pero me he dado cuenta de que es un deseo, un hilo conductor hacia lo que aspiro. Aspiro a estar en una posición de conciencia grupal, desde la que perciba a cada grupo como un órgano

vivo, siendo consciente de las individualidades, pero de arriba hacia abajo y no a la inversa.

Actualmente de manera natural presto servicio individualmente a cada uno según entiendo su necesidad. No me paro a pensar que ese individuo forma parte de un grupo y que a veces lo que parece bueno para uno, es perjudicial para el conjunto.

Trabajo desde una posición individual que siendo positiva y de servicio es un obstáculo para la materialización de lo que cada vez tengo mayor comprensión “La vida-una”.

Mi mayor miedo: “pues si ahora la mayoría no me entiende, pues ahora menos me van a entender”. Esto es miedo a sentirme incomprendida, sola y rechazada “la soledad del guerrero”. Aun siendo consciente de que es un camino compartido, que comparte escalón en la pirámide con todos los que han iniciado ese camino. Una manifestación más de una conciencia en una posición individualista.

Si miro hacia abajo y reconozco a los que aspiran y desean de corazón estar en la misma situación que yo, primero aparece la gran responsabilidad que tengo. Siendo consecuente en la práctica les allano el camino, si entra en contradicción lo que digo de lo que hago, dificulto su propia comprensión. Mirar hacia abajo hace que reflexione sobre mi intransigencia e incomprensión hacia los que están en un nivel inferior aspirando a evolucionar. Me exaspero, llegando a veces al rechazo por que los veo individualistas que no tienen en cuenta a los demás.

Parece que les exijo que ellos tengan que hacer el trabajo que aspiro a realizar yo desde mi posición, sin ser capaz de reconocer su propia situación evolutiva, sus necesidades, aceptarles tal cual y ayudarles a moverse hacia su propia necesidad.

>>INSTRUCTOR

Igual que el verdadero Amor es aquel que se ofrece sin buscar ni necesitar correspondencia, el verdadero Servicio es aquel que no busca solucionar el problema de aquel al que ayudamos porque esto solo lo puede hacer o no hacer él mismo. Servir es simplemente enfocar la luz de la comprensión hacia ese problema... La luz mayor que hemos sido capaces de recibir desde la fuente, de acuerdo con nuestro estado evolutivo, es la única que puede proyectarse... sobre la oscuridad mayor del problema que hemos sido capaces de identificar en nuestras relaciones mundanas.

La capacidad de Servir es la capacidad de mantener una relación consciente entre espíritu y materia mientras se vive esa experiencia durante la encarnación. Desde esta perspectiva el servicio es una posición consciente para mantener en todas las relaciones, y no es una acción con resultados a valorar. Así que no hay que tener miedo a no ser comprendido ni aceptado.

RCVÑ-----

Desde el primer momento hubo algo que me chirriaba dentro de cómo está propuesto el tema. Yo no veo una pirámide de aspiración, más bien lo que siento es que son como diferentes conjuntos (como los que nos enseñaban en matemáticas) que se van uniendo entre si atraídos por diferentes cadenas de conexión.

Se habla en la lección de diferentes estados de necesidad que tenemos que ir superando; desde las necesidades más básicas hasta alcanzar una iluminación digámosla superior. Pero en el fondo, aunque creamos que tenemos ciertas necesidades o partes de nuestra vida superadas, en nuestra interior siempre estará la incertidumbre de si alguna vez nos faltarán o nos volverán a faltar. Esa incertidumbre no es otra cosa que miedo, y el miedo no es más que ignorancia. Ignorancia que en la mayoría de los casos es desconocimiento de que pasará en el futuro.

También es cierto que dentro nosotros ya hemos alcanzado el nivel superior de la supuesta pirámide, porque queramos o no, en algún momento de nuestra hemos tenido que aprender a deshacernos de cosas que nos anclaban y, de una forma u otra, sentir cierto tipo de iluminación que a veces nos habrá resultado positivo y otras veces negativa. No existe una pirámide; todos nuestros anhelos, nuestras necesidades, nuestro afán de superación o de querer ir más allá ya lo tenemos implícito en nuestros conjuntos, nuestros globos unidos por cadenas de luz y comprensión que forman parte de nuestro ser. Lo único que necesitamos hacer es visualizar como los relacionamos y cuáles son los que en cada momento debemos hacer florecer para proyectarnos de manera que nuestra alma siga su camino, libre y aspiracional.

>>INSTRUCTOR

Tus reflexiones son tremendamente interesantes y llevan implícitas una gran percepción premonitoria que se revelará más adelante en el curso. Las imágenes simbólicas no son más que elementos que ayudan a entender paso a paso a y mediante una experiencia grupal esto alcanza una mayor dimensión. Ninguno de los símbolos utilizados, ni al principio ni al final, ni simples ni complejos... ninguno, será capaz de explicar o hacer experimentar la realidad espiritual. Solo explicarán el estado de nuestras formas mentales que son tridimensionales actualmente.

La forma piramidal sirve de imagen tridimensional para representa el estado actual de la evolución humana, y posiblemente el estado de toda la evolución universal en algún momento. Son diferentes estratos en diferentes niveles evolutivos, siendo mayores las dimensiones de la base y menores en el ápice. Esta forma piramidal es muy familiar para nosotros porque la podemos observar en cualquier estructura organizativa y jerárquicas. Todos sabemos que cualquier poder se ha servido de estas estructuras o cadenas de mando, y por ello existe una tremenda resistencia a ello. Pero la realidad espiritual es PODER desde el mismo momento que consideremos que hay un Origen o un Ápice,

y que también hay un Universo expandido y dirigido desde ese impulso original, y ese nivel máximo de expansión es lo que se asocia con la base de la pirámide.

La otra estructura a la que te refieres es una estructura asociativa, llamado también relacional que debe y puede establecer las conexiones libremente y sin jerarquía. Esta estructura también convive al mismo tiempo que la anterior. Esta estructura corresponde a una funcionalidad diferente y es donde deben establecerse las relaciones por decir “horizontales” dentro de cada nivel. El campo emocional es un reflejo fiel de lo que deben ser estas estructuras asociativas.

En una esfera tenemos meridianos y paralelos conviviendo. Unos son visualmente horizontales desde nuestra perspectiva y otros verticales, pero, aunque parecen similares hay una diferencia fundamental. Los meridianos verticales se unen en los polos y se separan en el ecuador, mientras los horizontales se mantienen paralelos entre sí sin llegar a unirse. ¿Qué significado tiene esto, o mejor dicho qué realidad subjetiva es significativa de esta representación?

A lo largo del curso veremos algunas transmutaciones en las formas simbólicas utilizadas, pero como he dicho, sin que pueda entenderse ninguna como un reflejo fiel de la realidad... Todas son igualmente validas e inválidas dependiendo del punto de vista del observador desde dentro de una realidad mental y tridimensional, pero podrán servir para despertar conciencia más allá de cualquier forma.

SRHD-----

Me he sentido esta semana muy acompañado por vosotros. La palabra “aspiración” la siento cargada de mucha fuerza, porque ordena el mundo interno para llevarte hacia y para el estado por el cual tu corazón late. Siempre me he etiquetado con la palabra “buscador”, me sentía y me siento tal. No obstante, la búsqueda, el hecho de buscar sin saber el Qué, me genera y gran gasto de tiempo y desgaste personal. Con esta lección creo haber encontrado una sutil diferencia entre buscador y

aspirante. Ahora me veo como lo segundo, concibo la aspiración como la energía del motor que nos lleva hacia nuestro propósito, sin interferencias de atributos egóicos. Considero formar parte del tercer nivel que se describe en la pirámide, y no considero al primero y segundo como inferiores. No sé si en pasadas encarnaciones el que ahora está en el segundo nivel antes estuvo en el primero, no sé si esto va como cursos como en un colegio o simplemente es la experiencia de vida que el alma decide vivir al encarnar. Como no entiendo de los deseos del alma considero cada nivel igual de heroicos y que tienen gran cantidad de enseñanzas que aportar.

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente todos los niveles son heroicos. En cada uno de ellos hay retos que superar proporcionales a nivel de energía y conciencia adquiridas. Podría decirse que hay un equilibrio. No hay niveles más fáciles ni más difíciles. En todos se requiere un aprendizaje, hay resistencias y se requiere una fuerza para superarlas.

Estemos en el nivel que estemos siempre hay uno por debajo al que puede considerarse anterior y otro por arriba al que puede considerarse posterior. Es una metáfora del movimiento evolutivo entre el lugar del que vinimos y hacia el que vamos. Siempre nos encontraremos esto reflejado en la vida misma a través de la familia de la que provenimos (antecesores) y la familia que proyectamos (sucesores).

Si que hay una gran diferencia entre buscador y aspirante. El buscador da vueltas intentando encontrar el punto de enfoque que todavía desconoce. Puede encontrarse mucho tiempo en esta fase buscando ese punto fuera de él mismo. El aspirante ha localizado el punto de enfoque, que emana a través de su propio corazón y entonces se mueve hacia él, consciente o inconscientemente, porque ya lo siente y lo reconoce. El buscador es un estado previo al aspirante. El aspirante también busca, pero lo que busca no es el punto de referencia, sino las herramientas para superar los obstáculos que le llevarán a esa meta a la que aspira.

SLHR-----

Hola, vengo a realizar el trabajo encomendado, y he aquí lo que he reflexionado y anotado durante esta semana:

En cuanto a la situación general en la que me encuentro y lo que he alcanzado, deciros que soy consciente de que existe “algo más” de lo que vemos de manera materializada en el mundo que nos rodea, un Camino hacia la esperanza de ir escalando la pirámide hacia la luz. Me encuentro en un momento en el que, sin perder de vista el sendero, fluctúo entre momentos de serenidad, con otros de desesperación, e incluso, en ocasiones, de vacío.

– Una de mis mayores aspiraciones es la de lograr la Paz Interior, así como el vivir desde el Amor como ya os dije en mi presentación. Busco eso “intangible” que llene ese vacío existencial que me invade en ocasiones.

También aspiro a vivir en un mundo mejor donde todos logremos elevar nuestra vibración, aunque soy consciente de que para lograrlo debo primero trabajar en mi e ir irradiando.

– Los miedos son muchos, y sé que son los que me impiden avanzar sin ataduras, a menudo, me planteo la pregunta ¿qué haría si no los tuviera? ¿Ser libre para actuar como soy? El miedo, aunque, a menudo, no quiera reconocerlo, es a la pérdida del afecto de los demás, la soledad, la desaprobación de la sociedad, perder esa zona de aparente “confort” porque es donde he aprendido a desenvolverme, la forma en que me/nos han enseñado a vivir.

– Mi mayor dificultad en el camino es el apego, esa dependencia, que sólo me trae sufrimiento, el cual quiero erradicar, equilibrando la balanza, acallando el ruido de la mente; cabeza que a menudo, se desintoniza. Quiero desandar para volver a andar por la senda de la luz.

Estas reflexiones son las que he ido dándole vueltas durante esta semana, estoy segura de que hay muchísimas más que irán surgiendo durante el curso para trabajar, para alcanzar con vosotros esas aspiraciones que anhelamos.

>>INSTRUCTOR

Los miedos son parte de la carga que deberemos ir abandonando nivel a nivel. Son como piedras que llevamos a la espalda y cuyo peso nos impide avanzar. Lo que está claro es que cada miedo concreto que se manifiesta en la etapa por la que estamos pasando, es una ayuda también en parte, porque nos está mostrando cual es la piedra que estamos en disposición de soltar. Se presenta ante nosotros y nos da la oportunidad. Podemos huir de lo que nos da miedo, posponiendo la prueba hasta un momento futuro, o podemos en ese momento mirarlo fijamente a los ojos para desvanecerlo. Esta es la oportunidad. Si huimos lejos, perderemos la oportunidad y deberemos esperar a la siguiente.

La aspiración es en parte la fuerza que nos permite mirar a los ojos a cualquier miedo y hacer que se desvanezca.

VNGR-----

cuando recibí la primera lección, comencé a leerlo y lo dejé, ahí mismo y sin tan siquiera terminar ya sentí mi primer miedo. Tenía miedo de no saber realmente que es lo que pueda temer o aspirar y continuando con ello llego mi segundo miedo, el de tener que abrirme a un grupo de personas y mostrarles lo que ni tan siquiera me atrevía a mostrarme a mí misma. Y de repente el mayor miedo se hizo eco de todo mi ser y apareció desmoronando todo lo que desde hacía unos meses había creado en mi cabeza, os lo resumo.

La semana ha sido dura, mis estudios se han troncado de nuevo por culpa de una de mis enfermedades, la agorafobia, la cual debido a la gran ansiedad que provocó en mi me mandó de nuevo a pisar un hospital, para despertar a mi segunda enfermedad, el crohn

(enfermedad inflamatoria intestinal) pues sí mi mayor miedo es no poder enfrentarme a mis propias enfermedades, no poder salir de este bucle y volver a perderme, volver a sentirme sola cuando en realidad sé que no lo estoy. El miedo a expresarme ante vosotros se ha ido, es más, digo abiertamente que escribo entre lágrimas y que solo pensar que me vuelva a suceder se me encoge el alma.

Mi mayor aspiración ahora mismo es no darme por vencida, de donde un paso me mando hacia atrás tengo que sacar dos que me eleven hacia el escalón al que quiero llegar, y es por eso por lo que algo nuevo vino a mí, algo que llevo años queriendo estudiar pero que entre unas cosas y otras no he podido, y ahora me he lanzado, aunque no gocemos de la estabilidad económica para permitírmelo, pero creo que ha sido el momento.

Mi mayor dificultad aparte de la enfermedad en sí recae sobre mí misma en no saber escucharme muchas veces, o seguir el camino que otros quieren para mí y olvidarme de lo que yo realmente quiero o sentirme incapaz de lograrlo y dejar de luchar un solo día, ya que ese día habré perdido mucho camino.

Con respecto a los niveles he estado muy atenta, me hallo en un momento materialmente hablando inestable, ya que no tengo trabajo y el sueldo de mi marido no es suficiente para todos los imprevistos que han ido surgiendo, pero si dejamos de lado lo material he conseguido mucho, tengo un marido maravilloso y mis tres peluditos a los que adoro y no, no tengo descendencia pero la verdad que no la busco aún, como persona he crecido y cambiado muchísimo y aunque sé que me quedan un montón de aspectos que seguir cambiando, me siento satisfecha con lo hasta ahora conseguido. He mirado hacia abajo, los niveles inferiores y veo mucho rencor, odio, en fin, exceso de ese ego tan dañino, veo gente de mal humor todo el día, gente sin sueños, sin ilusiones y casi me siento en la obligación de ayudarles a crecer a salir de ahí. Si miro hacia los niveles más altos he visto amor incondicional hacia todo ser vivo, paz, desasosiego, humildad... Y sí, quiero llegar a ese estado por supuesto.

>>INSTRUCTOR

Es muy importante hacernos plenamente conscientes de que el Grupo, cualquier grupo, comparte casi totalmente tanto los mismos problemas a resolver, como las soluciones que tiene que aportar mediante experiencia que proviene de intentos, fracasos, reflexiones y nuevos intentos. En definitiva, la práctica, y en este grupo existe una gran memoria de experiencias prácticas con las que trabajar. Cuanto mayor es la dificultad, la vida nos dota de mayor valentía, y por esa ley y “gracia divina”, disponemos de una grandísima fuerza para afrontar esos grandes problemas.

No estamos solos en esto ni ahora ni nunca a lo largo de la vida, y a lo largo de este curso, en pequeño, como una representación de la vida, lo podéis comprobar de dos maneras:

- 1) A través de la conexión mental subjetiva e invisible que se produce como consecuencia de la práctica los ejercicios de conexión grupal recomendados.
- 2) A través de las respuestas escritas.

Esta comprensión de que la humanidad “visible y cercana” comparte los mismos problemas que nosotros, nos debería servir para experimentar una relación tan intensa que el sentido de soledad debería desaparecer hasta tal punto que entendiésemos que no hay desconocidos. Nunca estamos solos y perdidos sino acompañados y ayudados por muchos otros que se enfrentan con los mismos problemas que nosotros. Estén donde estén, estarán trabajando con el mismo problema “que no es nuestro” sino que habita en la “forma humana”. Somos una Conciencia colectiva trabajando con una aspiración colectiva y tratando con múltiples problemas colectivos provenientes del proceso de transformación necesario que deben experimentar las formas primitivas para llegar a ser las formas radiantes del Plan divino.

A esto que dices: *“Mi mayor aspiración ahora mismo es no darme por vencida, de donde un paso me mando hacia atrás tengo que sacar dos que me eleven hacia el escalón al que quiero llegar, y es por eso por lo que algo nuevo vino a mi”* te contesto en nombre del grupo: Aunque nunca hay un paso atrás porque la conciencia no puede retroceder, Gracias por la tremenda fuerza que nos aportas y la gran oportunidad que nos ofreces. Tu oportunidad particular que llegó a tí es la misma oportunidad que llego al grupo. Todos trabajaremos al unísono y acabaremos liberando, en algún tiempo, a todas las formas de sus miedos, a través de nuestro amor y servicio grupal eterno.

Etapa II

CONCIENCIA Y EXPERIENCIA

El concepto o punto focal desde el que vamos a trabajar en esta etapa es “La Conciencia”. No podemos definir claramente el significado de Conciencia. La Ciencia la reconoce hoy desde una perspectiva muy limitada que irá modificándose con el tiempo. La religión trató con ella describiéndola con diferentes ropajes y sobrenombres también adaptados y limitados por las creencias. Quizás las referencias a la conciencia más cercanas a las que vamos a utilizar se encuentran en la filosofía. A pesar de todo, cualquier definición o concepto estará siempre limitado por nuestra mente y no será más que un pobre reflejo de lo que Es en esencia, pero a pesar de ello con algo debemos empezar a trabajar y nosotros vamos a trabajar desde “La Conciencia”.

Podríamos decir que la conciencia es una Cualidad de la Vida o también que la Vida es una cualidad de la Conciencia. Empezaremos entendiendo por ahora que Conciencia y Vida como si fuesen las dos caras de una misma moneda y las consideraremos por ahora íntimamente relacionadas.

A nuestros efectos, la Conciencia es aquello que nos permite reconocer la realidad y reconocernos a nosotros mismos. Por lo tanto, si no hay Conciencia no hay realidad ni experiencia. La Conciencia es aquello que reconoce, pero es diferente y ajeno a aquello que es reconocido por ella. Podemos distinguir entonces a la Conciencia como aquello que observa, y a la Experiencia de la realidad como lo observado.

A la Conciencia, como sujeto, nos referiremos en algunas partes de estos textos como “el observador” y algunas otras veces como “el alma” aunque en su mayor parte como “la Conciencia”.

¿Qué somos nosotros entonces?

Podemos decir que nosotros somos al mismo tiempo una Conciencia que observa y una Experiencia que es reconocida y observada, pero en esta dualidad intuimos algo importante: que el observador es el sujeto y la experiencia es el objeto. Nos inclinaremos por ahora a considerar que La Causa es la Conciencia y el efecto es la Experiencia, aunque ambas solo podemos entenderlas de manera inseparable y esto nos lleva de nuevo a la paradoja de que si lo primero es el huevo o la gallina.

Vamos a considerar que nosotros somos en ESENCIA algo llamado Conciencia, y que todo aquello que vemos, que entendemos que experimentamos de nosotros mismos o de lo que nos rodea es PRESENCIA, y toda presencia o experiencia, reconocida por la Conciencia, está organizado y constituido como una forma. La Conciencia solo puede ser consciente de formas y a esas formas reconocidas las llamamos en su conjunto realidad.

A lo que reconocemos de nosotros mismos lo llamamos “YO” y este YO lo reconocemos como una forma que, a su vez, está compuesto de innumerables formas menores. Vemos “nuestro cuerpo” como una forma compuesta de algún tipo de sustancia que podemos controlar en parte y dirigir a voluntad. Reconocemos sus elementos constitutivos y sus subelementos diferenciados. También percibimos sensaciones a través de esta forma corporal y determinamos que esa parte de la realidad que podemos controlar y sentir es nuestra. También percibimos otro tipo de sensaciones que no tienen una clara procedencia física y las que llamamos emociones y sentimientos y que consideramos “nuestros sentimientos”. Lo mismo sucede con lo que percibimos como pensamientos que parecen originarse en nosotros y los llamamos “nuestros pensamientos”. Así es como para la Conciencia el término “Yo” es un conjunto de formas observables, reconocidas e identificadas que funcionan de una manera coordinada y relacionada como si fuese una unidad. Este “Yo” del que hablamos es algo real porque es sentido y experimentado, pero no es algo esencial porque si la Conciencia cambiase de foco de atención, y funcionará a través de otra forma distinta, estaría experimentando otro “Yo” diferente al primero.

Aquella parte “de nosotros” que observa y percibe es la Conciencia (utilizada como sujeto) o Alma, pero no tiene forma, ni está limitada ni contenida por ella, sino que simplemente experimenta una realidad objetiva llamada el “YO” y también experimenta “lo Otro”.

Sin embargo, siempre estamos hablando en nombre de nuestra conciencia diciendo “yo esto” y “yo aquello” y relacionándola con las otras conciencias diciendo “tu eso” y “tu aquello” y de esta manera estamos entendiendo a “la Conciencia” como “Yo” o “mi conciencia” y como “Tu” o “tu conciencia”. Al entendernos de esta manera en nuestra

vida cotidiana, lo que estamos haciendo verdaderamente es perder nuestra identidad como Conciencia-Una y adquirir nuestra individualidad como “Yo” separado del “Tu”.

¿A qué llamamos entonces nuestra conciencia en esta lección?

Es “nuestra conciencia” una emanación de la Conciencia-Una que experimenta desde el interior de “nuestra forma” (sin ser esa forma). Esa emanación de la Conciencia “encerrada” dentro de esa forma también la llamamos “Yo” y de ahí la tremenda confusión al hablar de lo que somos si no sabemos distinguir entre la esencia “Conciencia o Alma” y la forma “YO”.

En la filosofía y la metafísica se intentan diferenciar estas dos condiciones otorgándoles diferentes nombres y características. En anteriores cursos hemos llamado “Alma” a esa realidad esencial que observa, y hemos llamado “Ego o Personalidad” a esa forma del Yo observada y percibida como una individualidad separada del resto de formas entendidas como “NO YO”.

El Alma no es una forma ni tiene forma, mientras que el ego o la Personalidad es una forma observada y reconocida por el Alma. Este simple entendimiento es fundamental para nuestro desarrollo futuro.

El Alma, La Conciencia o la Vida no tienen partes porque no son formas, no son objetos ni están constituidos por sustancia. Toda forma, desde la más grande como es “El Universo” hasta las ínfimamente pequeñas como son los átomos, son estructuras constituidas con algún tipo de energía y por eso podemos hablar de ellas como partes mayores o menores de algo más grande o pequeño (formas). De la Vida o la Conciencia solo podemos decir en general que es algo único e indivisible, sin partes ni conjuntos. Es una emanación que se extiende a lo largo del universo y de todas sus formas, confiriéndolas esas cualidades que llamamos en pequeño “conciencia” particular y “vida” particular. Por eso, de la Conciencia o de la Vida, en términos esenciales, podemos decir que son una “Conciencia-Una” y una “Vida-Una”, porque solo existe Una Conciencia y Una Vida habitando y vitalizando toda esa gran forma que llamamos “Universo”.

¿Por qué particularizamos entonces la Conciencia y la Vida?

Las particularizamos porque es así como nuestra experiencia objetiva actual nos lo presenta. La Conciencia solo experimenta formas. Dentro o en relación con cada forma observada, sigue percibiendo ciertas cualidades a las que llama conciencia y vida. Por eso la ciencia tradicional deduce que la conciencia y la vida emanan y tienen su origen en las formas que las contienen, así como también deduce que la mente se origina en cada cerebro individual.

Si por ejemplo a lo largo de una noche fuésemos caminando por la calle y observáramos las farolas encendidas, y las bombillas iluminando el asfalto, y si rompitiésemos cualquiera de esas bombillas inmediatamente observáramos como cesara su luz en todos los casos, la mente observadora y deductiva, si no tuviese otro conocimiento, sacaría la conclusión de que la luz tiene su origen y su causa en las bombillas desde la que emanan. Al estropearse el mecanismo de la bombilla ya no hay luz. Esto sucedería si no tuviésemos experiencia ni conocimiento ni de los cables ni de la electricidad porque se encontrarán ocultos a nuestros ojos y a nuestro entendimiento. Esta conclusión sería el producto directo de esa observación en asociación con el conocimiento, y por tanto estaría absolutamente limitada tanto a los instrumentos de observación como al conocimiento disponible.

A los efectos del trabajo que realizaremos a lo largo de estos cursos, nosotros partiremos de que la Conciencia no emana de las formas, sino que de algún modo las habita. Esta conclusión también es el resultado de una manera de experimentar la realidad por la Conciencia, pero es una manera subjetiva de experimentarla, y solo es comprensible a través de la profunda reflexión, la intuición y la experiencia meditativa.

Llamaremos conciencia individual a la experiencia que emana desde una forma individual, y así nos referiremos a la conciencia de una persona como la conciencia que habita esa forma personal y experimenta a través de ella, y nos referiremos a la conciencia humana como a la conciencia que habita esa forma global que llamamos “reino humano” y que aglutina todas las experiencias percibidas por todas las unidades o formas humanas que la componen, y a la conciencia planetaria como a la conciencia que habita esa forma que reconocemos como el planeta donde habitamos etc.

Si fuésemos capaces de experimentar la conciencia de una sola persona, desde el punto de vista de la “conciencia humana” tendríamos una perspectiva parecida a la que tenemos cuando observamos y nos referimos a la vida de una de las células de nuestro cuerpo. Sabemos que está ahí, sabemos que esa célula tiene su particularidad, pero no podemos reconocer esa particularidad y separarla del resto de particularidades. Nosotros, como personas, somos conscientes de la vida y la conciencia de nuestro cuerpo como una unidad sin poder separar la vida y la conciencia particular de cada célula, lo mismo que para el Ser o la forma que llamamos “Reino Humano” es imposible distinguir la particularidad de cada ser humano particular. Para ese Ser solo hay una unidad de conciencia y vida llamados “Conciencia Humana” y “Vida Humana” y cada forma particular o ser humano particular participa de ella. Esa Conciencia y esa Vida Humanas se mantienen constantes a pesar de que constantemente se construyan (nazcan) y se destruyan (mueran) las múltiples pequeñas formas particulares que la componen. No nace una conciencia con cada célula que nace. No muere una conciencia con cada célula que muere. La Conciencia sigue siendo la misma y no tiene ni forma ni volumen ni cantidad ni peso. La conciencia se enfoca y es capaz de percibir a través de cada célula que nace y se desenfoca dejando de percibir desde cada célula que se destruye. Las experiencias percibidas por ese Ser son múltiples, diferentes y simultaneas a cada instante, siendo experimentadas como una experiencia única e indivisible.

¿Cuál es entonces la Conciencia y la vida que habita la mayor forma que podemos concebir con nuestra mente y al que llamamos “Universo”?

La conclusión que podríamos extraer de todo ello es que, si nosotros somos esencialmente Conciencia, y la Conciencia ni nace ni muere con cada forma, sino que es igual a sí misma habitando el Universo, desde su origen hasta su consumación, entonces, nosotros (como esencia y no como forma) somos y existimos como Conciencia desde el origen hasta la consumación de eso que ahora llamamos “Universo”, y que entendemos como la mayor forma que podamos concebir con nuestra mente.

También podemos llegar a otra conclusión que nos sobrecogería totalmente si tuviéramos la capacidad de imaginarlo (no pensarlo). La

Conciencia-Universal-Una completa vive en cada instante dentro de cada forma particular. La Conciencia-Una no tiene ni espacio, ni tiempo ni dimensión, sino que experimenta el espacio, el tiempo y la dimensión cuando observa a través de una forma particular en relación con la forma superior que la engloba. Ahora es cuando podemos añadir que toda observación o “experiencia humana” está condicionada por la naturaleza misma de la forma humana, cuya composición o sustancia básica es mental.

La Conciencia humana experimenta la realidad desde dentro de una forma mental, y por tanto la experiencia es mental y está limitada por los propios mecanismos mentales. Lo que concebimos como “Universo” es una forma mental que asume las dimensiones que es capaz de percibir la conciencia dentro de la mente, y es a través de esas dimensiones y limitaciones a través de las que la Conciencia-Una se experimenta a sí misma.

Para la Humanidad, entendiéndola como una forma organizada única a la que a veces se denomina “Ser Humano” en mayúsculas, la imagen que tiene de sí mismo, su propia experiencia del “Yo” es una realidad una forma mental. El resto de formas que percibe dentro de su “Universo mental” no dejan de ser formas mentales que aparecen a sus ojos como objetos y a sus oídos como sonidos y en general para todos sus sentidos como vibraciones dentro del campo mental.

Ya se ha dado en esta lección suficiente información sobre lo que llamaremos Conciencia, y se han explicado diferentes perspectivas al tratar con el concepto de Conciencia-Una en relación con la conciencia de cada forma particular. Aunque ahora pueda parecer complejo de entender todo lo dicho, a lo largo de este y siguientes cursos estos conceptos seguirán siendo absorbidos e integrados por cada estudiante de forma natural e interpretados y experimentados desde una perspectiva nueva. Esta será su gran aportación a la “conciencia grupal” que habita “la forma de este grupo” y que experimenta a través de la mente de este grupo dentro del que se ha organizado este curso.

A lo largo de la semana y en relación con las experiencias que vamos a compartir con los otros miembros del grupo y que vamos a recibir de ellos, vamos a realizar el siguiente ejercicio

EJERCICIO

1.- Intentaremos transmitir nuestras experiencias, pensamientos y sentimientos semanales de una manera muy especial. Intentaremos dirigirlos hacia esa CONCIENCIA-GRUPAL que podemos imaginar como si fuese un solo “Ser” que nos percibe, nos escucha y nos otorga su comprensión mayor. A la hora de escribir y explicar no nos dirigimos a las personas del grupo, con el lenguaje de las personas, sino que nos dirigimos a la Conciencia-Una del Grupo, con el lenguaje de la conciencia. Que cada uno intente hacer esto tal y como lo intuya. Lo mejor es que antes de disponeros a escribir, visualicéis al grupo hacia el que escribís, como un Ser (sin partes y sin caras), y lo sintáis tan fuertemente en vuestro interior, en vuestro corazón, tan cerca de vuestra conciencia como si fuese los más grande que habita dentro de vosotros mismos. No lo visualicéis fuera sino dentro.

2.- Intentaremos entender cada respuesta enviada por cada miembro, como si fuese una respuesta enviada desde ese Ser Grupal que habita en nuestro corazón. Ese ser tiene muchas formas de percibir y sentir y expresa cada una de esas formas a través de cada respuesta y cada individuo. La respuesta viene desde dentro, nuevamente, y expresan de diferentes modos los pensamientos y sentimientos experimentados por ese “Ser Grupal”. Observaremos a nuestros compañeros, siendo parte de ese Ser, alrededor de la esfera, transmitiendo a través de su radio de luz directamente con el corazón del Grupo, y veremos a continuación como desde ese Corazón común recibimos una inmensa onda de luz transmitiendo la experiencia grupal misma a través de cada respuesta.

Enviamos al corazón y recibimos desde el corazón grupal, siendo ese corazón grupal la síntesis y fusión de todos los corazones de los miembros del grupo.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

NGTN-----

Formamos parte de la Conciencia-Una de la Vida-Una. Me han gustado mucho los ejemplos de la farola y del cuerpo humano, son muy gráficos. Tal vez por mi situación actual he sentido más el último.

Es difícil creer y comprender que todos somos Uno. Cuando miro al mundo me resulta incomprensible que seamos capaces de causar tanto sufrimiento. Es incomprensible considerando que somos individuos separados cuanto más incomprensible resulta siendo partes de un todo. Hay enfermedades que hacen que el cuerpo luche contra sí mismo, el propio organismo se destruye. Es lo que estamos haciendo, nos estamos autodestruyendo, me da miedo pensar que igual que el cuerpo colapsa va a colapsar la Humanidad.

Después me he dado cuenta de que esto es “mi” pensamiento, “mi” sentimiento como “Yo”, pero que realmente para la Conciencia-Una solo es una experiencia, y que pase lo que pase con este mundo que llamamos Tierra la parte de esa Conciencia que habita en mi (y en mis seres queridos) seguirá existiendo y experimentando en cualquier otro lugar y circunstancia.

En los breves momentos que reconozco esto me tranquilizo, lástima que sean tan pocos.

>>INSTRUCTOR

Gracias por permitirte trascender el miedo con una comprensión mayor del proceso de la vida y la muerte. Tu misma has dado un gran paso y te has convertido en un ejemplo viviente de transmutación de pensamiento.

Debemos cuidar el cuerpo y la mente de la que disponemos para que la conciencia-una a través de este vehículo pueda avanzar hacia su propósito. Igualmente debemos cuidar a otros, para que esa misma conciencia pueda experimentar a través de ellos, y de igual modo

debemos cuidar nuestro entorno, nuestro planeta para permitir que esa gran conciencia siga expresándose... Pero no podemos apegarnos a ello, y sufrir por ello, porque todas las formas tienen un ciclo de creación y disolución y no pueden mantenerse eternamente. No nos podemos dejar arrastrar por el dolor al perder a nuestros seres queridos, porque ellos nunca han sido eso que se va, sino lo que siempre queda, y tampoco por el miedo a nuestra disolución ni a la disolución de nuestro planeta, porque la conciencia que habita en ella volverá a nacer con una forma mucho más perfecta donde las siguientes “humanidades” alcanzará mayores y mejores logros.

Somos alma-conciencia haciendo lo que tenemos que hacer en dirección a la meta, y para esa conciencia los ciclos de construcción o disolución no son más que etapas en ese sendero.

La tranquilidad es un estado de paz en la mente y eso solo puede producirse cuando la mente alcanza la luz de la comprensión y no se deja llevar por el miedo de la incomprensión.

NGHN-----

Todos los átomos están unidos en la urdimbre de la Vida Una por medio de una red. Así cada átomo avanza en interacción con otros adquiriendo cualidades nuevas.

Cada átomo humano se conforma con otros átomos formando grupos y en el transcurso de la vida pasa de un grupo a otro, allí es donde da y recibe de los demás y configurando el cambio para pasar a nuevos grupos con nuevas vivencias y experiencias. Aunque no se es consciente de este proceso, cada uno ofrece su servicio ofreciendo lo mejor de sí por el progreso del átomo humanidad, así todo pensamiento, sentimiento, acción repercute en esa red adquiriendo nuevos matices. Cuando se puede vislumbrar este entramado de vidas pasando por diversos grupos es cuando se descubre la belleza, armonía y perfección del universo. Aquí es donde surge desde la conciencia los valores que fluyen o se irradian desde el interior de: respeto, gratificación, solidaridad, responsabilidad y el regocijo del hacer cotidiano, para dejar de incorporarlo desde lo exterior o de la educación como por ejemplo “debo de ser inofensivo”, “debo de ...”, “debo de...”

Surgen de forma espontánea y natural porque comprendí de la unidad de mi ser con todos los seres, es decir mi conciencia grupal.

>>INSTRUCTOR

Una forma más de observar el maravilloso acontecimiento del devenir de la conciencia a través de todas las formas de existencia movidas por la misma fuerza del propósito original y que será revelado en la consumación final.

BRVL-----

La primera lectura de esta lección me resultó sumamente difícil. La hice mentalmente. Las siguientes lecturas, las hice más desde la conexión a esa conciencia-una y creo que ello me ha permitido acercarme más al concepto descrito.

He estado muy mental toda la semana, tratando de comprender y sacar conclusiones y cuando hago eso es como si me desconectara de la conciencia-una. Sé que la conexión no se rompe, pues la Conciencia siempre ES y nos habita, pero cuando estoy en modo mental es como si hubiera una disociación entra la Conciencia y mi personalidad, pareciera que la conciencia me abandonara. Dejo el modo “observador” y la mente invade todo. Y descubro que, dando protagonismo a mis formas mentales, no permito que la conciencia me habite o, mejor dicho, se manifieste. Y me pregunto: ¿deja de existir la realidad, deja de producirse la experiencia?

Siento una contradicción que no puedo explicar, pero sí soy capaz de experimentar: para observar necesito dirigir mi atención a la realidad, pero a la vez, para poder percibir la conciencia, tengo que abandonar la mente.

Está llena de paradojas para mí esta lección. Y ahora voy a tratar de expresarme tal y como se nos pedía en el ejercicio.

¿Cómo explicar la belleza de una flor? ¿Cómo explicar mi sentir cuando mi alma se expande y experimento la paz dentro de mí? Ahí no hay mente. Hay libertad de expresión, de sentimiento, de emoción. Nada

necesita ser justificado porque TODO es UNO con esa Conciencia infinita que somos y a la que pertenecemos, que nos une y nos hace a la vez individuales.

¿Es acaso esa individualidad la que hay que observar cómo realidad? ¿Es esa individualidad la que hay que observar dentro del Gran Cosmos?

Como ser individual me expreso a través de unas formas y palabras concretas. Como ser único me diferencio de mis demás hermanos a través de las formas que adoptamos, pero que están habitadas por UNA misma esencia. UNA que nos mantiene conectados, formando y siendo. Individuales e Indivisibles.

¿Puede una flor ocultar su aroma? ¿Podemos nosotros ocultar nuestra esencia, así como las nubes pueden temporalmente ocultar la luz del sol? ¿Pueden las ramas no dejarnos ver el bosque y, por tanto, el bosque dejar de existir? La respuesta es No. Que yo no sepa ver no quiere decir que no existe.

A través de la meditación puedo experimentar la Conciencia, sentir la inmensidad. A través de la personalidad me siento limitado. ¿Dónde está el puente al infinito? ¿Cómo conectar ambas partes de mi ser? ¿Cómo puedo permitir que la conciencia se exprese a través de mis formas? ¿Viviendo en el Aquí y Ahora?

>>INSTRUCTOR

Muchas gracias por compartir tus reflexiones con todo el grupo. Muchas de las preguntas que dejas flotando en el aire, se responden a sí mismas llevando más luz sobre todo el grupo. Gracias por la belleza de esa flor que nos representa a todos.

La mejor manera de superar la resistencia o bloqueo mental al tratar con las lecciones es esta que has practicado: *“Las siguientes lecturas, las hice más desde la conexión a esa conciencia-una y creo que ello me ha permitido acercarme más al concepto descrito”*. Tu práctica seguramente ayudará a otros que todavía tienen dificultades.

En esta formulación que haces, hay un matiz que puede hacer más profunda la experiencia: *“Como ser individual me expreso a a través de unas formas*

y palabras concretas. Como ser único me diferencio de mis demás hermanos a través de las formas que adoptamos, pero que están habitadas por UNA misma esencia.” porque desde la perspectiva de SER UNICO no hay diferencia ni separación, son las formas las que se separan (por lo menos en apariencia) pero el SER UNICO sigue siendo UNO en todas las formas, lo mismo que la electricidad sigue siendo UNA a pesar de las múltiples bombillas encendidas, separadas en espacio y tiempo, dentro de nuestra casa.

La paradoja que expresas es la paradoja que siente todo el grupo, aunque lo expresas muy bien cuando dices: *“Siento una contradicción que no puedo explicar, pero sí soy capaz de experimentar: para observar necesito dirigir mi atención a la realidad, pero a la vez, para poder percibir la conciencia, tengo que abandonar la mente”. ¿Cómo conectar ambas partes de mi ser?”*

Esta dualidad es parte de la naturaleza humana (divinidad encarnada en la mente) y será necesario aprender a tratar con ella mientras seamos humanos. Esto no quiere decir que en todas las escalas evolutivas sea un problema irresoluble la paradoja. En las fases más primitivas de evolución no hay paradoja porque la conciencia solo observa la naturaleza material de la mente, en las fases más avanzadas apenas hay paradoja porque la conciencia ya casi solo observa la naturaleza divina...

El problema mayor es en las etapas medias, cuando la conciencia observa con igual similitud la naturaleza divina y la naturaleza material que es mental. Así que desde nuestra posición deberemos mantenernos firmes en la dualidad mientras evolucionamos en estas etapas medias y avanzamos tratando de iluminar nuestra mente.

CRTD-----

Mi semana ha sido muy atareada y debo confesar que me ha costado mucho tanto la visualización del grupo como la comprensión de la lección. Pero ante la comprensión de la lección debo decir que ya no releo ya no intento integrar y comprender mentalmente, sólo escucho y dejo que eso se vaya desgranando durante la semana.

En la semana han ocurrido muchas cosas que me han hecho ser y pensar como individuo separado del grupo, pero fue ayer cuando creo que he

sido totalmente consciente de lo que quiero transmitir a mis alumnos más allá del conocimiento sobre la fisioterapia, y es la necesidad de unirnos y compartir conocimientos y experiencias. Pasé el sábado dando clases y la última, aunque no di la lección que debía, impartí y compartí una experiencia más allá de la profesión. Nos pusimos a hablar de la necesidad de reconocerse como un medio para un fin y no como el agente curativo, de ser humilde y reconocer que no se sabe todo y que no todo lo puedo, así como apoyarse en otros compañeros cuando necesitamos ayuda. Ayer hablé de la lección 2 siendo relativamente consciente, les hablé de lo importante que es el entorno social, económico y psicológico, además de la dolencia física. Ayer les quise hacer ver la necesidad de ser uno, de estar unidos y apoyarse, de formar parte, de forma momentánea, de la persona a la que estás tratando para comprender y ayudar.

La sociedad que hemos creado nos enseña a ser individuales, a crecer sin el otro y, a veces, a costa del otro. Ya estamos empezando a ser conscientes del cambio, nos estamos reconociendo como parte de algo mucho más grande que nosotros mismos y de lo que somos parte importante, ya que influimos en ello y ello influye en nosotros. Lo cierto es que, como dice la lección, sentirse un individuo separado del resto es una ilusión terrenal y efímera que se pierde cuando empiezas a ser algo consciente.

>>INSTRUCTOR

Así como decimos que la conciencia se expande como la luz, lo que cada miembro del grupo recoge cada semana de nuestra experiencia grupal se expande a su alrededor sin que apenas sea consciente. Esa expansión de aquello con lo que tratamos, hacia el mundo externo en donde nos movemos diariamente, es parte de la Actividad Grupal que se está produciendo. Si pensamos que lo que estamos haciendo se queda dentro del grupo, es que no estamos viendo el cuadro completo. Cada una de las reacciones y experiencias cotidianas de todos está siendo ya mismo afectada por esa “Conciencia Grupal” a través de cada uno, tal y como muy bien has demostrado con tu experiencia voluntaria y consciente.

CLRD -----

Poner mi yo en posición de Alma Grupal, no me ha sido fácil, ya que lo veo tan simple y complejo, que no logro poner en palabras lo que siento, percibo e intuyo. Puedo decir como conciencia, despójense de todo aquello que les impida fluir como células, como conciencia individual, y sientan la sintonía con el todo, quizás así, puedan encontrar su ritmo y acompañarlo a un ritmo mayor. Mi ritmo les permitirá. experimentarse hasta que encuentren el compás. La personalidad les ha sido útil hasta esta parte del camino, para saberse y Reconocerse como “yo”, ahora es el momento de ir soltando lo que sirvió para saber diferenciarte, se esa luz que no se puede identificar dentro de una luz mayor.

Ahora sabes que eres un ser de luz único e irreplicable.

>>INSTRUCTOR

“lo veo tan simple y complejo, que no logro poner en palabras lo que siento, percibo e intuyo.” Creo que esas palabras que no lograste decir antes son estas que dices después: *“Con infinito amor los llevo en mi corazón.”*

CNCR-----

La experiencia de esta semana me ha permitido observar cómo atraemos lo que necesitamos y como nuestro entorno es una pieza que encaja de la forma más armónica en el nuestro. A través de pequeños encuentros, me he visto como nos reflejamos en el otro como un espejo donde la esencia es la misma y las experiencias coincide desde otro punto de vista. Esto me ha hecho más consciente de que mi visión de la pertenencia a un grupo no es una cuestión de enganchar la vivencia del otro, cubrir una soledad, buscar un estatus simplemente por el hecho de ser reconocido. Es hacerlo más sencillo es estar y observar con lo que se ES, pieza fundamental para hacer el “mapa de la experiencia”.

No es casual que ayer el final de la película que estaba viendo, finalizasen los títulos de crédito del final con esta frase: “Todos somos el mismo inspector”. Es a la conclusión que he llegado. Como las células del cuerpo. Solo que no vemos el cuerpo, así como los peces no ven el

mar. Y nos envidiamos, nos hacemos daño, nos odiamos. ¡Que estupidez! Una célula del corazón odiando a una célula del pulmón. Cassier “en los tres” Adaptación, el ladrón de orquídeas.

>>INSTRUCTOR

“Todos somos el mismo Inspector” Una Conciencia con millones de dispositivos de percepción, descifrando lo misterios de este inmenso e infinito cuerpo mental llamado Universo.

LNHR-----

Esta vez pese a que quería pertenecer a este grupo no me veo preparada, voy con mucho retraso en mis respuestas, y siento una fuerte resistencia a hermanarme, no entiendo por qué. A nivel personal me ocurre lo mismo, me encuentro en una situación en la que continuamente se me “obliga” a trabajar en equipo y no es eso lo que me produce rechazo, (¡tampoco el formar parte de este grupo!) si no el hecho de exponer lo trabajado a mi clase. Desde los 10 años experimento una fobia a hablar en público, a compartir, un sentimiento de ser inadecuada que parecía haberse disuelto, no por completo, pero iba mejorando. A pesar de que este formato me ha permitido en el pasado expresarme mucho mejor, no sé si es el hecho de ser tantos o que se me ha juntado con lo que he explicado antes, pero siento esa resistencia, incluso físicamente, quiero escapar.

Referente a la lección, sin embargo, no me cuesta visualizar al grupo como UNO, de hecho, lo encuentro más fácil e intuitivamente es lo que hacía cuando no os conocía, era como enfocarme en aquello común a todos, el motivo detrás de que acabáramos aquí.

Siento aquello que decía una compañera, “me siento limitada por la personalidad”, la personalidad que creé o que cocreé en un momento dado parece que ya me aprieta como la ropa que se te queda pequeña, me molesta y no hace nada más que recordarme, al ver la de los demás (respuestas semanales vuestras, por ejemplo) que es demasiado pequeña para dejarme crecer y “subir de escalón”

Entiendo el concepto de conciencia una y entiendo que aquello que observamos y experimentamos no es más que aquello que debido a nuestra conciencia humana estamos preparados para experimentar. Supongo que, trabajando en el nivel de conciencia, nuestra realidad y experiencias cambiarán automáticamente adaptándose a este nuevo nivel. De ahí deduzco que tanto a nivel personal como colectivo lo que vemos que ocurre y tanto queremos cambiar, no es más que un reflejo del estado actual de la conciencia humana. Es nuestro deber por tanto avanzar en este camino para realmente cambiar las cosas, y aquí es donde me planteo si estoy preparada para ello o, a pesar de ver claramente el objetivo mi resistencia es mayor.

Pido perdón (otra vez) por el retraso y meditare si es mejor abandonar, dejaos avanzar y esperar a que llegue mi momento.

>>MRDR

Me he visto reflejada en muchas de las cosas que nos cuentas, y es por ello por lo que me he lanzado a escribir. Si te hablara desde la personalidad, te diría que aún hoy me da miedo hablar en público, que tengo dificultades para trabajar en equipo y que no solo me da pereza ponerme en movimiento para cambiar algo, sino que además frecuentemente dudo de mi capacidad para ello. Sin embargo, si te hablo desde el alma, te diré que cuando hablo en público, la fobia la observo y le digo con amor que por favor me permita transmitir correctamente el mensaje que mi alma me pide que transmita. Por otro lado, desde el alma trabajar en equipo se convierte en un maravilloso escenario en el que no solo puedo aportar mi visión, sino que además me enriquezco de la de los demás y contribuyo a integrar los diferentes puntos de vista de todos los compañeros. Y respecto a lo de ver el objetivo y contribuir al cambio o no, desde el alma observo que precisamente he venido a promover ese cambio y que es un proceso en el que estoy voluntariamente inmersa del que no quiero ni puedo salir. Mi personalidad a veces quiere salir corriendo o como se suele decir también, quiere bajarse del barco. Pero con el tiempo me he dado cuenta de que el alma siempre me redirige la ruta hacia el mismo destino (como un GPS), y poco a poco estoy aprendiendo a colaborar conscientemente con ese proceso. Observo que el avance depende en gran parte del trabajo que haga con mi personalidad. Según voy transformándola y alineándola con el alma, mi realidad va cambiando

también y mi potencial de contribución a que cambien las cosas crece igualmente.

Mi experiencia es que tener claro el objetivo/propósito del alma es esencial y mantener esa motivación/aspiración también, pero para que ésta pueda ir manifestando ese propósito, paralelamente hay que trabajar mucho con las resistencias que muestra la personalidad. Ésta ejerce mucha fuerza y control sobre nosotros, pero siempre tenemos la opción de observar y elegir a quién le damos nuestra fuerza. Hasta en la tormenta más dura, puedes silenciarte, cerrar los ojos y alinearte con tu alma. Invocarla y establecer el foco de visión desde ahí. Es cuestión de elegir dónde poner la energía. A quién le das tu fuerza, tu poder. Somos creativos y muy poderosos. ¿A quién decidimos servir? ¿Para quién queremos crear? No es un trabajo fácil servir al alma. Requiere enfrentarse a muchos aspectos de nuestra personalidad que progresivamente vamos descubriendo que tenemos que transformar. Todos. Trabajando en grupo, sin dejar de lado nuestra responsabilidad individual de trabajar con uno mismo, nos ayudamos y retroalimentamos mutuamente, conscientes de que no hay avance si no avanzamos todos, ya que la conciencia una la formamos todos. Incluida tú, Elena. No avanzamos más si te vas, avanzamos contigo en todo momento. Pero cada uno tiene que elegir en qué entornos o con qué grupos de personas estar. Es el libre albedrío. Aunque es importante aprender a distinguir quién está tomando la decisión. ¿La personalidad o el alma?

>>LNHR

Es cierto lo que comentas del GPS, siempre te dirige al camino, que, como alma debes seguir. Ha resonado especialmente fuerte tu mensaje ¿“A quién decidimos servir? ¿Para quién queremos crear?” En la situación que hablamos, es como si esa energía que debiera enfocarse a comunicar o transmitir hacia fuera se volviera de repente en contra y creara presión hacia dentro, arrinconándote y empequeñeciéndote, no dejándote expresarte ni ser. Intentare, como sugieres, “Alinearte con tu alma. Invocarla y establecer el foco de visión desde ahí. Es cuestión de elegir dónde poner la energía”

>>INSTRUCTOR

Es normal que, al comenzar una nueva actividad, con nuevas personas, nuevas sensaciones etc. aparezcan miedos relacionados con la comparación que hacemos entre nuestra posición personal y la de los otros. Percibo miedo a sentirte inferior a los otros, quizás sea por lo que tu consideras que es tu forma de hablar de escribir o de expresarte...y parece que tienes la impresión de que las respuestas de los otros son mucho más elevadas y profundas que las tuyas y por tanto mejores...

Yo te puedo decir personalmente que esto no es así en absoluto y que es una apreciación subjetiva tuya que debe provenir de experiencias pasadas. “NO ES ASI”.

Tus respuestas son tan válidas, efectivas y necesarias como las de los demás y además no se deberían percibir las respuestas de una forma personal sino acercarse a entender todas las experiencias como la misma experiencia grupal expresada desde el punto de vista particular de cada uno, “como mero intermediario”. Recuerda el ejercicio de la lección que tiene que ver con escribir hacia el Grupo como una unidad y leer las respuestas como provenientes del grupo unitario. En cualquier caso, lo que une al grupo no es en absoluto ni el grado de entendimiento, ni el grado de definición ni el grado de expresión, todo esto son formas, apariencias... lo que une al grupo es el grado de aspiración y de voluntad para seguir adelante junto con el resto de voluntades. También el grado de trabajo y esfuerzo aplicado a este fin que proviene del grado de voluntad.

La pregunta que debes hacerte es: ¿Quieres de verdad, con el corazón y con el amor del que dispones avanzar hacia la única verdad que reside en todo y que nos une en esta búsqueda? Esta fuerza es la que nos llevará a la meta. ninguna otra. Con esta voluntad, estarías en disposición de vencer fácilmente todas las resistencias y no solo coger el ritmo, sino tirar del grupo con la gran cantidad de fuerza de la que dispones.

Espero haber entendido el trabajo. Mi experiencia durante la meditación ha sido la de encauzar la idea de conexión, pertenencia a una conciencia grupal. Esta idea también me ha llevado a sentirme por el mismo motivo a sentirme unido con “Todo”. He podido en ocasiones establecer conexión con el grupo como “conciencia una” y creo que es una de las experiencias más bonitas y “trascendentes” que se pueden sentir. Acoger una idea así en la mente implica ir más allá de la creencia habitual de lo que es la realidad, pues a menudo, al menos en mi caso, la aspiración ha sido siempre con un sentimiento de individualidad... La verdad es que he sentido y siento una gran emoción cuando “conecto verdaderamente con ese sentimiento” ...tampoco sé muy bien como llamarlo, pues es una idea, un pensamiento que a la vez está ligado a una emoción...

El saber la gran capacidad de Amor, de generosidad, que hay en este núcleo y el sincero deseo de crecer y de servir, de “ser uno con el todo” me ha alentado mucho y me siento amorosamente unido y dentro de esta conciencia. *“Mis logros son los logros del grupo y los logros del grupo son mis logros”.*

También la paz, el gozo, la abundancia, la salud, el Amor y la amistad envuelvan a cada una de las personalidades que lo componen para que su camino sea armónico y sereno y que “La Luz y la voluntad del Padre” nos guíen en nuestras vidas.

>>INSTRUCTOR

“tampoco sé muy bien cómo llamarlo, pues es una idea, un pensamiento que a la vez está ligado a una emoción” A este pensamiento ligado a emoción es a lo que llamamos aquí “IDEAL”. La forma mental es “idea” y el sentimiento que transmite podría ser algo así como de una “felicidad vital” y a la fuerza de ese sentimiento es lo que llamamos “Aspiración”. Cuando esa fuerza “aspiración” se mueve hacia “el ideal” se experimenta esa “felicidad o regocijo interno” que nada tiene que ver con las experiencias objetivas que utilizan ese mismo nombre. Cuando además este movimiento se efectúa conscientemente en compañía de muchos (aunque esta compañía sea solamente mental), tanto la fuerza como la emoción se

intensifican tanto que se convierte en algo irresistible ante lo que todas las resistencias y obstáculos materiales tienen que doblarse. Por eso, durante la era de Acuario, donde la preparación y la iniciación debe entenderse como un proceso grupal, el avance humano será enormemente rápido y un gran proceso iniciático está previsto para el final de la Era.

GRTS-----

Balance de esta semana: Intenso... Conclusión de todas las vivencias, pensamientos y emociones de esta semana... es una confirmación en toda regla de esta lección.

Y ahora me he hecho esta pregunta: ¿Quién soy yo para haber juzgado lo que he vivido hasta ahora? ¿Querer transformar nada y embellecer nada de lo que he vivido y experimentado? ¿A qué deseo o aspiración responde esta ansia de transformar la realidad que se me presenta? ¿Acaso para mí no es lo suficientemente perfecto y lo tengo que retocar darle los toques y colores que yo considero adecuados para esta realidad que para mí ahora es fea y dura y por tanto imperfecta?

Esta es la conclusión que he sacado esta semana y me venía todo el rato a la cabeza la frase de un buen amigo y que en su día me hizo gracia y no entendí: y ¿por qué tienes que subir a la cima de la montaña? ¿Qué te ha hecho el valle?... Y ¿Por qué tienes que ir hacia la luz? ¿Qué tienes en contra de la oscuridad? La aceptación es contemplar la existencia de todo. Y todo es todo. Es el Tao, el Yin y el Yang. *“La Conciencia solo es consciente de formas y es a través de las formas cuando se hace consciente de sí mismo”*. Y esas formas incluyen toda la vivencia de la Humanidad, hablando de la Conciencia Humana, todas las formas o realidades experimentadas por la Humanidad. Ahora es cuando he entendido que cuando se alcanza cierto grado de comprensión hasta en los actos más atroces podemos encontrar Amor y Compasión.

La cuestión es que he estado “luchando” por aceptar jajajaja llegar a la paz y descanso a través de una lucha feroz, en una situación de lucha no puedo incluir ni contemplar la paz. He estado dándome martillazos en la cabeza y repitiéndome: ACEPTA, ACEPTA, ACEPTA... ¿Os imagináis el cuadro?

Si mi Esencia que es Impermutable y Divina y se experimenta a través de los tiempos en los millares y diferentes formas que va tomando, ¿¿siendo yo misma solo uno de esos millares de formas... a qué viene decir que tengo una parte oscura que tengo que negar?? ¿¿Por qué me empeño en darle cualidad de luz a eso que llamo oscuro y querer transformarlo?? Lo que me ha dado descanso, el descanso que siempre busqué es sencillamente contemplar eso que considero una mancha en mis vivencias como parte mía sin querer justificarlo, perdonarlo, embellecerlo o transformarlo en algo sublime para que sea algo más digerible, simplemente lo he integrado dentro de mis vivencias al igual que he integrado con gusto todas aquellas que me han dado satisfacción... ¿Y sabéis que he sentido desde entonces? Que estoy más colmada como más llena y satisfecha, pero sobre todo en paz conmigo misma...

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir una imagen experimentada por tí, tan cercana a la imagen o posición que habría que adoptar para entender lo que somos como forma y lo que somos como Conciencia: *“Si mi Esencia que es Impermutable y Divina y se experimenta a través de los tiempos en los millares y diferentes formas que va tomando, siendo yo misma solo uno de esos millares de formas”*

Recomiendo al grupo que intente visualizarse a sí mismo de la manera como lo ha expuesto aquí GRTS, y a continuación haga el mismo desarrollo, tal y como ha hecho ella, pero referido a uno mismo: *“aquí viene decir que tengo una parte oscura que tengo que negar?? ¿¿Por qué me empeño en darle cualidad de luz a eso que llamo oscuro y querer transformarlo?? Lo que me ha dado descanso, el descanso que siempre busqué es sencillamente contemplar eso que considero una mancha en mis vivencias como parte mía sin querer justificarlo, perdonarlo, embellecerlo o transformarlo en algo sublime para que sea algo más digerible, simplemente lo he integrado dentro de mis vivencias al igual que he integrado con gusto todas aquellas que me han dado satisfacción...”*

A lo que te refieres como Integración es a lo que se ha llamado también ACEPTACION, pero no aceptación por resignación, sino verdadera aceptación libre y voluntariamente, y este acto es el que permite que la CONCIENCIA_UNA cambie el estado de un espacio oscuro transmutándolo en un espacio más luminoso. Cuando se intenta justificar algo, o protegerlo o esconderlo o resignarse a ello, o

perdonarlo o embellecerlo para conseguir contrapartidas, y algunas de esas contrapartidas es “encontrarse más a gusto” no se realiza ese acto de “iluminación de un espacio o de una experiencia”. La Aceptación sin contrapartidas o Integración es lo que “obra milagros” transmutando inmediatamente la sustancia o “forma mental de la experiencia” a un estado vibratorio mucho más elevado.

JVGT-----

Es agradable el sentir la concreción de nuestras almas en un trabajo común como éste en el que nos encontramos, si bien cada uno tiene su individualidad, el hecho de darle un sentido común a esta búsqueda espiritual y según entiendo, darle un sentido, o forma a la conciencia colectiva hacia un camino de aprendizaje y lenguaje común, debería alentarnos para que así cada uno de nuestros átomos tome esa dirección, no se distraiga y colabore con la conciencia grupal. Habrá de llegar entonces a ejercitar, experimentar, el altruismo, el derrumbamiento de las barreras del yo, del ego, y quiero pensar que a través de este ejercicio de Conciencia-Grupal podemos dar un paso con esta lección, en la búsqueda de la verdadera conciencia y el sentido de ella.

JFVR-----

Debo confesar que me resulto un poco difícil esta clase, la he leído varias veces, pero creo que al final entendí el mensaje. Lo que puede decir la conciencia -uno a la conciencia grupal, es entender que todos formamos parte de esta conciencia y producto de ello podemos entender la importancia del trabajo en equipo de no pensar de forma individualizada sino de una manera expansiva, de esta forma cada paso que damos tiene una repercusión energética y en acción en nuestro universo y que esta conciencia se limita con nuestra forma y nuestra mente. cuando aprendamos a expandirnos y a fluir más allá de nuestra mente forma, traspasaremos la fronteras mentales y físicas y nos daremos cuenta de nuestro poder, no como una manera de control si no como almas o conciencia sin límites que no existe el tiempo y que nos hemos nutrido desde el mismísimo día en que fue concebida la vida o la forma de conciencia. Nuestro mayor enemigo en la actualidad es esa resistencia mental que se apodera de nuestra sociedad, el

individualismo (el crecimiento de ese yo individual) y el creer que somos muchos cuando simplemente somos interruptores que pertenecemos a la misma corriente. Creo que la conciencia uno está usando los conceptos de la física cuántica para sutilmente entrar entre nosotros.

>>INSTRUCTOR

Destaco esta gran apreciación: *“nos daremos cuenta de nuestro poder, no como una manera de control si no como almas o conciencia sin límites que no existe el tiempo y que nos hemos nutrido desde el mismísimo día en que fue concebida la vida o la forma de conciencia.”* Y también esta sutileza: *“Creo que la conciencia uno está usando los conceptos de la física cuántica para sutilmente entrar entre nosotros”.*

JLDZ-----

Querida consciencia-uno. Experimentar la colectividad no se me hace difícil, la siento, la disfruto y me deja un sentimiento de felicidad. La situación es por un lado mantener esa conexión, porque me he centrado tanto en mi consciencia individual y en resolver mis situaciones que a pesar de saber que es una ilusión, no siento la conexión permanentemente, por el contrario, a veces me invade un sentimiento de soledad. Por otro lado, cuando estoy mucho tiempo “conectado” me saturó y esto lo siento especialmente en grupos físicamente presentes. Soy un ser colectivo, es mi naturaleza y me llena de felicidad “trabajar”, “vivir” o disfrutar en colectivo, pero necesito mis momentos de “desconexión” porque si no me alejo en esos momentos, lejos del “ruido” me irrito. Puede ser una ilusión a la que se ha acostumbrado mi mente, pero necesito “mi espacio”, mis momentos de “soledad”. Me alegra mucho la evolución del grupo, pero no sé cómo manejar mi dualidad.

>>INSTRUCTOR

En esa “soledad” y en ese “mi espacio” al que te refieres puedes encontrar la más grandes de las conexiones con la Gran Vida y Conciencia en la que vivimos. No solo puedes, sino que es en la meditación silenciosa donde más fácil es conseguirlo.

Nuestra conexión con las personas y las situaciones de la vida, si se efectúan de manera amorosa, permiten una rápida integración horizontal con el mundo en el que vivimos a nivel de las formas. Esta es una dimensión que también es necesario cultivar. Así que cuando estás con el mundo “ama al mundo” y cuando estás a solas contigo hazlo amando a ese Dios que vive dentro de ti y de todos al mismo tiempo, así se cumple con el propósito en las dos dimensiones, estés en la que estés a cada momento.

JMCM-----

Querido Grupo: transcurrió para mí esta semana de una manera apacible y sin ningún acontecimiento especial que me hiciera remover por dentro.

Tras la lectura del Paso 2 traté de hacerme consciente de que todos nosotros, integrantes del grupo, somos manifestación de ese Algo Más Grande que nosotros que nos trasciende, y que todo lo que hemos estado viviendo esta semana nos pertenece, es una invitación a hacernos reflexionar para acertar a subir el nuevo peldaño que desde allí donde reside ese Algo Más Grande nos hemos propuesto. Así, esta semana en la que cumplí mis 70 años recibí el afecto de los que me rodean y pude vivir que, a pesar de que caminamos trampeándonos de continuo con nuestro “yo”, también nos vuelve lo que hemos ido sembrando de positivo.

Trataré de asomarme a vuestras aportaciones de esta semana como nuestras y que me atañen también a mí.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. *“somos manifestación de ese Algo Más Grande que nosotros que nos trasciende, y que todo lo que hemos estado viviendo esta semana (experiencia grupal) nos pertenece (conciencia grupal)”*

JRRD-----

Preciosa lección esta, quizá algo difícil de comprender, pero encierra una gran verdad. Esta semana no pude practicar el ejercicio propuesto

las veces que hubiera deseado, quizá por eso fueron más intensas, cierto que intento siempre expresarme desde el corazón y para el corazón del grupo, en esos ratos sentía cierta unión, como si cada uno de nosotros tomase de la mano al compañero de al lado, dentro se formaba como un pozo donde uno por uno vamos echando todos nuestros pesares, miedos, incomprendiones, como nos despojamos de un traje o disfraz que pesa demasiado, sentimos alegría al hacerlo y la esfera central nos empieza a rodear primero con una luz roja y luego con otra luz violeta donde nos diluimos.

Y así son mis meditaciones con el grupo, serán paranoias, no lo sé, pero el sentimiento que me deja es que siempre de algún modo nunca estamos solos que siempre estamos conectados, aunque en nuestro día a día tengamos la sensación permanente de estar solos.

Mi semana fue especialmente dura, en muchos aspectos, seguramente por mi escasa comprensión de algunas escenas, pero siempre compruebo que cuando llevo a cabo trabajo de amor, todo parece rebelarse en mi contra, haciéndome sufrir, debo seguir esforzándome en sanar esa parte de mí. No quiero cansaros con mis batallas, solo decir que igual que medito quiero compartir con vosotros y aunque el dolor nos pese algunas veces lo dejemos en ese pozo del que no salga más, bastante desgarró es no poder ver quien realmente somos.

>>JMCM

Dices, que es un desgarró no poder ver quiénes somos realmente, sin embargo, nos deshacemos contigo en esa luz violeta que visualizas en tus ratos de meditación. Precioso color que llena de paz y disuelve las formas de quienes creemos que somos y arrastramos. El color violeta - dicen los entendidos en esa materia de los colores- significa transmutación, transformación a un más alto nivel espiritual. A lo mejor no vemos quiénes somos porque tratamos de “vernó” de nuevo. A lo mejor solo tenemos que diluirnos...Gracias por brindarme esa imagen tan evocadora de nuestra progresiva transmutación. Me servirá en la meditación.

>>INSTRUCTOR

Todos nos sentimos reconocidos, tanto cuando batallamos y sufrimos las resistencias en el día a día, como cuando meditamos en silencio unidos fuertemente por el amor al ideal que al mismo tiempo es un ideal hacia el Amor.

JNCB-----

Al hacer balance de la semana he encontrado una similitud al asimilar los conceptos de la lección “Conciencia Una”, como Esencia, y la forma humana como forma de experiencia. Comencé como siempre hago una visualización del grupo y esta vez desde mi interior, y una lectura rápida hasta el final antes de acostarme, sin parar en ningún punto, pero sabiendo que con ese simple gesto ya todo estaba integrado en mí. Me dormí con la tranquilidad de saber que un conocimiento superior a mi inteligencia humana ya sabía todo esto y simplemente había que traerlo a la manifestación y entendimiento como forma de pensamiento. A lo largo de la semana he leído y escuchado el texto como si de música de fondo se tratara y la lección ha tomado la forma que mi mente necesitaba para reconocerla de manera intelectual. La dualidad en la que vivimos entre Conciencia y el Yo, lo entiendo como un cuadro vivo y en movimiento del que formamos parte, con distintas perspectivas según la posición que tengamos dándonos la opción a ver los diferentes colores, matices e incluso interpretaciones, sintiendo la limitación del cuadro en sí como nuestra propia limitación como formas, pero guardando la inspiración del creador al iniciar su obra. He reconocido la magnitud del espacio/tiempo de la Vida-Una y la limitación de nuestra conciencia individual. Podemos darnos el permiso de ser amables y pacientes y jugar con esta dualidad día a día, pues el retorno a la Luz llegará inevitablemente.

>>INSTRUCTOR

El cuadro que compartes con todos nosotros es maravilloso, porque allí todos tenemos nuestro sitio y somos trazos en movimiento, dirigidos por una sola Conciencia que es capaz de observar el cuadro desde cada trazo. Esto es algo así como una multidimensionalidad simultánea que no podemos abarcar con nuestra individual perspectiva mental.

Por otro lado, destaco este párrafo final y pido al grupo que lo observe con detenimiento porque es una respuesta clara y concisa a muchos de los interrogantes planteados por muchos: *“He reconocido la magnitud del espacio/tiempo de la Vida-Una y la limitación de nuestra conciencia individual. Podemos darnos el permiso de ser amables y pacientes y jugar con esta dualidad día a día, pues el retorno a la Luz llegará inevitablemente.”* Así es como el grupo avanza. Entre unos y otros nos vamos haciendo las preguntas necesarias, y al mismo tiempo nos vamos respondiendo y resolviendo los enigmas transitorios.

LRRV-----

Entiendo que la conciencia está limitada por nuestros particulares puntos de vista y nuestras mentes, aun así, a pesar de nuestra individualidad esta misma está unida a la conciencia universal, creándonos como únicos y universales en conjunto con toda conciencia existente en todas partes. Así que lo que nos sucede, nos sucede a todos, por eso debemos sentir y pensar en unidad, paz, armonía y amor, ayudando, nos ayudamos y viceversa.

>>INSTRUCTOR

Destaco esta expresión tan necesaria de entender como difícil de poner en práctica actualmente: *“Así que lo que nos sucede, nos sucede a todos”*

MRCR-----

Querida Conciencia-Una: Realmente me cuesta mucho expresa con palabras lo que siento cuando me vivo como una parte más de tu engranaje. Son sensaciones de calma, paz, armonía, comprensión, abrigo y consuelo que me facilitan seguir en este camino que recorreremos juntos, hayamos elegido el sendero que sea para llegar... Sí es verdad que en estos últimos tiempos vivo demasiado en lo mental y lo emocional. A veces me siento como un eslabón que se ha salido de la cadena, pero, de alguna manera, sé que los engranajes son fuertes. Algunos eslabones nos aflojamos de vez en cuando, pero la fuerza de la Unión de dicha cadena sé que no nos dejará soltarnos. Realmente nos permite esa flojera, nos acompaña durante su proceso y nos da tiempo y espacio para que experimentemos, aprendamos y volvamos a sentirnos fuertemente unidos a ese engranaje... A esa Conciencia-Una.

>>JMCM

Me gusta lo que dices: sentirnos Conciencia-Una nos proporciona abrigo y la paz de no sabernos solos. Y el sentirnos descolgados, más allá del sufrimiento o la desolación ¿no es también justamente la oportunidad de palpar la unidad y la pertenencia? Únicamente se puede sentir sólo y descolgado quien nació para experimentar comunión y fusión.

>>INSTRUCTOR

Quizás un eslabón parezca poco importante, y así es como muchas veces nos sentimos poco importantes en el devenir de los acontecimientos, pensando que el mundo puede seguir su camino sin nosotros, pero...si un eslabón se rompe, la cadena también se rompe y deja de ser cadena.

Aunque no podemos comparar la fuerza del eslabón con la fuerza de la cadena, ni la función del eslabón que es servir a la cadena, de la función de la cadena que es servir al movimiento o evolución de algún mecanismo ¿qué pasaría cuando el eslabón se rompe? Toda la cadena se rompe y el movimiento se detiene. Por muy grandes o pequeños sean las dimensiones de los propósitos concretos a los que todos servimos, todos ellos son tan dependientes entre sí, que cada vez que nos paramos, estamos deteniendo el propósito del nuestro mundo. No es necesario que cada uno asuma la responsabilidad del mundo, porque esto sería otro tremendo error que muchas veces se comete... se trata de seguir cumpliendo con la misión que fue encomendada a este pequeño eslabón dentro de esta pequeña cadena.

Este perfecto entendimiento nos ayudará a no parar de hacer lo que creemos que tenemos que hacer, a pesar de las dificultades y de las resistencias, sabiendo que nuestro movimiento es el movimiento del Universo y nuestro propósito también el propósito del Universo al que llamamos “Dios”.

MRCR-----

Comprometerme y ser parte de este grupo, aceptar y reconocer la mano que me ayuda a encaminarme ha eliminado la resistencia a los

otros, ha relajado la rigidez de mis límites y estos se han ampliado llevándome a situaciones, lugares y personas diferentes que me muestran otros colores de la vida. El ruido interno se ha aquietado sin más, sin que yo luche por ello. Antes quería construir el camino antes de recorrerlo, pero creo que mi trabajo es cuidar de mi estado interno y andar y la realidad se va construyendo a cada paso que doy, creo que si paro esta realidad se amontonará fútil y repetitivamente.

Y estando tranquila, contenta y relajada, de pronto las emociones se abalanzan sobre mi retroalimentándose con pensamientos acusatorio hacia los otros. Y me digo que no me tiene en cuenta, que es injusto y me siento humillada y enfadada y me aísló de nuevo y me resisto a la experiencia. Reconozco estas aguas, pero ya no quiero estar en ellas porque sé que puedo vivirme en otro estado.

Me produce mucho consuelo recordar que formo parte de un grupo y pienso que en ese mismo momento muchos seres humanos están enfadados como yo y me digo: estamos enfadados y continuo cada rato del día; estamos andando, estamos esperando el autobús, estamos comiendo... estamos respirando y esa conciencia de pertenencia me consuela y ayuda a recuperar la paz.

>>JMCM

Es verdad, todos queremos construir el camino antes de recorrerlo. Probablemente en ese nuestro empeño no nos damos cuenta de que lo que hacemos entonces es separarnos, desconfiar, culpar a lo de fuera. Y nos perdemos tantos matices, colores nuevos, encuentros que nos aguardan para que nos sintamos más “unos”, iguales, esencialmente los mismos...

>>INSTRUCTOR

Me gustaría aprovechar tu respuesta para tocar algunos aspectos sutiles pero importantes a los que te has referido:

La sensación de pertenencia a un Grupo es algo que innegablemente consuela y ayuda a alcanzar una Paz transitoria, pero sin embargo la pertenencia es una perspectiva que no llega a salir de la individualidad.

“Yo estoy con vosotros” “Vosotros estáis conmigo” “Todos juntos avanzamos”. Esto es muy positivo para trabajar en grupo siempre que la relación de pertenencia no se convierta en una relación de dependencia, cosa que suele ocurrir con demasiada frecuencia, pero no es lo que estamos buscando nosotros.

La comprensión de la Conciencia-Una es algo muy diferente al sentido de pertenencia. Esa Conciencia-Una es una percepción de totalidad parecida a darse cuenta de que esta conciencia que reconozco en mí se mueve en el “Yo” y en “Tu” y en “El” y en Todo. No hay pertenencia sino percepción completa de todo en un instante. Esto ya no consuela porque no se necesita el consuelo, ni siquiera puede llegar a entenderse que es consuelo en ese instante.

Pertenecer a algo es en cierta medida depender de algo. Toda pertenencia, al corresponder a una relación que se da entre formas que nacen y se desvanecen, también comienza en algún momento y termina en otro. Hay que aprender a relacionarse y a desapegarse en toda pertenencia de cualquier tipo y esto nos llevaría al consuelo durante un periodo y al desconuelo en otro y no se trata de eso, sino de mucho más.

Este mismo grupo en el que estamos, se ha iniciado hace unas semanas y deberá desvanecerse dentro de unas cuantas, y el propósito de esta relación grupal no ha sido en ningún momento prestar consuelo o tranquilidad a las partes que lo integran. En gran medida, los miembros del grupo van a sentir mucho pasar por el obligado momento del desapego, porque es inevitable tener esa sensación de pertenencia durante el trabajo cooperativo, pero lo que se buscaba es mucho más que eso... es alcanzar ese estado de transcendencia que hace que cada conciencia individual se sienta en mayor medida unido a todo aquello con lo que se integra, o a todo lo que le rodea, se encuentre donde se encuentre, aun en la soledad mientras se espera el autobús.

Si sientes consuelo aun cuando piensas que compartes con muchos, en un mismo momento, esa experiencia de enfado, imagínate lo que sentirás si piensas que compartes un mismo propósito de LUZ y AMOR, y una misma lucha por alcanzarlo y una responsabilidad por mantenerte firme y ayudar y ser ayudada en ese intento y durante

mucho tiempo a ciegas. El Amor que simplemente surgiría de esta experiencia sería mucho más completo y no se podría comparar con el consuelo anterior.

El consuelo sería intermitente e inestable mientras ese Amor que se mueve a través de la aspiración sería fuerte e indestructible.

SBCR-----

Esta semana ha sido otra semana intensa, pero con sorpresas porque descubrí un mundo desde la observación fuera y dentro de mi muy extenso... siento como se nos manipula con excusas de “despertar” y como en base a las “canalizaciones” de “otros” Otro ser decide como tenemos que ser o como debemos de ser. Y que nos dicen que perdidos estamos porque sentimos diferente o pensamos de forma diferente... O comulgas con su credo o eres un ser de baja vibración que les atacas... Antes me quedaba pensando que mal debo vibrar yo para ver esto... Pero también me vino “algo”...no se si otra “canalización” me dijo a mí que todo es mucho más simple, que todo está dentro de uno mismo, que fuera es solo un escenario que nosotros mismos creamos para nuestra propia evolución, para mostrarnos las cosas desde la observación, sin juicios ni prejuicios, que somos fractales de dios y del universo, del todo, que somos UNO con él, y que las etiquetas y los limites los ponemos nosotros mismos o “permitimos” que otros nos las pongan o nos limiten desde fuera por no creer en nosotros mismos... Pues por ahora siento mucho más la versión somos uno y un todo que unos límites que marcan creencias... Si estoy equivocada o no creo el mismo universo me dará señales de cuál es la realidad que yo necesito experimentar y sentir para mi verdadero objetivo... SER YO y conocer a mi alma siendo una con ella, así como con mi niña interior como con mi ego, como con mi esencia, como con mi alma, como mi ser superior... Que solo son aquello de lo que creí estar separada durante tanto tiempo... Y que voy descubriendo que es todo lo mismo “YO”. “Mi SER” en unidad y como fractal del universo... Eso estoy sintiendo esta semana...

>>INSTRUCTOR

Verdaderamente todas las formas son fractales anidados infinitamente para nuestra mente... pero con una misma y única Voluntad, Conciencia y Vida, y esa cualidad que mantiene todo relacionado es AMOR.

MKMR-----

Con el primer grupo con el que comencé “este Sendero” reconocí en cada uno de los integrantes de ese grupo, una parte de mí misma en cada uno de ellos Como nos pasa en los momentos inconscientes algunas de las personas me agradaban más que otras, como sucedía en mí. A lo largo del Camino...“algunas personas” quedaron atrás”, como esas mismas formas que de alguna manera he ido aceptando y transmutando...Igual que algunas formas quedaban atrás, otras entraban...Terminé una parte de ese camino con muchos de los compañeros que pertenecen a este Grupo más amplio...y sé que la imagen del grupo me seguirá aportando más Conciencia. Eso también lo puedo hacer extensivo a todos los ámbitos en los que me muevo.

>>INSTRUCTOR

Como bien dices, a lo largo de nuestra vida muchas personas quedan atrás y otras personas aparecen... pero esas personas no son más que las formas que soltamos y atraemos como consecuencia de nuestro avance también personal... La Conciencia que vive en todas esas personas es UNA con la nuestra, y la podríamos entender ahora como la Conciencia del “Reino Humano” que va progresando al Unísono, en tiempo y espacio, hacia su propósito espiritual.

MRBY-----

Esta semana fue bien difícil para mí, pues por más que leí la lección, no me conecte con ella, me sentí bastante inquieta y con muchas dudas. Finalmente le escribí a nuestro instructor y su respuesta fue de gran ayuda para continuar en este proceso. Saque como principal conclusión que no debo ser tan mental, debo dejar fluir las cosas y sentir el apoyo y compañía del grupo.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus inquietudes y por decidir seguir adelante a pesar de estas. El coraje es de agradecer cuando se acomete libre y voluntariamente tal y como lo has hecho. Es de gran ayuda para el grupo experimentar en nuestro trabajo grupal los mismos problemas que se experimentan en nuestra vida cotidiana porque así podremos llevar las soluciones que se descubran dentro del grupo también a la vida cotidiana y hacia los que allí habitan.

MRDR-----

En un intento de dirigirme a la conciencia uno del grupo haciendo uso del lenguaje de la conciencia, os diré que me percibo presente en todos vosotros, en una doble dimensión.

Por una parte, dentro de un plano de espacio/tiempo, me percibo experimentando a través de cada uno de vosotros y observo que tengo diferentes grados de autoconciencia de mí misma como conciencia una. Esto da lugar a diferentes formas o realidades: En algunos de vosotros veo que todavía estoy en un estado latente sin haber despertado a mi propia realidad como conciencia una, lo cual observo que en muchos casos da lugar a un gran sufrimiento, y, en cualquier caso, crea realidades individualistas separadas de la percepción de mi esencia y no me sirven para expresarme. Esto no está ni bien ni mal, sino que simplemente responde a un grado de conciencia. Es un punto de mi propia evolución y lo acepto con el amor que soy en esencia sin luchar contra ello.

- En otros de vosotros veo que ya tengo cierto grado de autoconciencia y eso está generando cambios en las formas (mentales, emocionales y físicas) que están empezando a permitirme expresarme en tiempo y espacio. A veces encuentro en estas conciencias individuales dificultades porque hay muchas formas mentales rígidas y limitantes además de miedos, deseos y expectativas personales todavía pendientes de depurar para que mi esencia pueda fusionarse con la individual. Hay un trabajo de transformación pendiente de hacer para poder transmitir o manifestarme con coherencia.
- En aquellas formas que hay más voluntad y esfuerzo constante por

fusionar su conciencia individual conmigo a través de la meditación, la depuración y flexibilización de las formas, la auto-observación, la capacidad de mantenerse alineadas y conscientes de mí como conciencia una en cada momento, se produce una transformación de la forma, poniéndose ésta al servicio de la conciencia una que soy, que somos. Construyen en la realidad espacio-temporal proyectos que contribuyen a la percepción y expansión de mi esencia en este plano de formas, en esta realidad espacio-temporal. Trabajan al servicio de lo que es su propia identidad; la humanidad entera, el logos planetario, el universo, toda la creación. La vida una, el alma, la conciencia.

Además de percibirme en todos esos diferentes grados de autoconciencia en toda la creación, avanzando en un progresivo proceso de autoconciencia, por otra parte, reposo en silencio latiendo en lo más profundo de vuestro ser, en un plano eterno donde el tiempo y el espacio no existen. En este plano simplemente YO SOY. No existe otra cosa. o dicho de otra manera yo soy toda la existencia. La conciencia una fusionada con todos vosotros, con toda la creación. Aglutino el todo y la nada. Soy el vacío del que se origina y al que tiende todo, pero a la vez paradójicamente sin principio ni fin, y vacío de formas. Soy la potencialidad de todas las posibilidades. Vuestros instrumentos de percepción me perciben como pura luz y un gran amor incondicional. Soy la conciencia una en estado puro en mi propia dimensión, que es la vuestra también si me buscáis entrando en estados meditativos profundos.

Un abrazo enorme a todas esas partes que formáis/formamos esta conciencia grupal, sea el estado de conciencia que sea en el que se encuentre cada una de nuestras conciencias individuales. En esencia somos uno, y en manifestación nos seguiremos retroalimentando y ayudando para avanzar en el mismo proceso en el que estamos sumergidos.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir esta bonita carta realizada desde el grupo y dirigida el Grupo. *“Un abrazo enorme a todas esas partes que formáis/formamos esta conciencia grupal, sea el estado de conciencia que sea en el que se encuentre cada una de nuestras conciencias individuales. En esencia somos uno, y en manifestación nos*

seguiremos retroalimentando y ayudando para avanzar en el mismo proceso en el que estamos sumergidos.”

NTRD-----

He intentado por todos los medios comprender la lección, pero me ha sido prácticamente imposible. quizás he llegado a entender...pero no a comprender...con lo que me temo que no sacaré lo mejor de ella, pero intentaré no quedarme atrás. Ha sido una semana muy extraña para mí. He vivido de una alegría Sobre natural, llena de optimismo e ilusión. Bueno miento, el lunes no creo que la lección anterior marco tanto las preocupaciones que me hizo pensar mucho...en mí y en vuestros miedos. Pero por algún motivo cambió al día siguiente de forma radical.

Pienso que otra parte de mi tomo las riendas de mis pensamientos. Los llevo al optimismo, a la fe de que todo es maravilloso si lo vives así y si lo trasmites así. He leído a mis compañeros y quizás haya sentido la fuerza que ellos han transmitido mediante sus meditaciones y pensamientos, no lo sé. Quizás haya sentido que éramos un grupo con mayor fuerza. Sólo sé que no podía pensar en otra cosa que no fuera alcanzar mi objetivo.

Tengo la sensación de que esta lección queda pendiente de comprensión, quizás por los términos. No la dejaré pendiente.

>>JMCM

No tienes que pedir disculpas de nada. Esa dificultad para asimilar el texto es nuestra dificultad; todos seguro que nos reconocemos en esa dificultad vivida por tí. Estamos atravesando la “apariencia”, lo que creemos que somos, para conectar con la “esencia” que compartimos también todos pero que se nos escurre porque tratamos de asirla con las tenazas de nuestro pensamiento hecho para otros menesteres. Además, estamos en el camino. Nuestro instructor nos decía que todas estas consideraciones acerca de la Conciencia se nos podían antojar complejas y que ya las iríamos absorbiendo. Todavía queda mucho trecho...Esto es como un rocío que va cayendo suavemente y cuando te enteras ya se ha convertido en tu propia piel.

>>INSTRUCTOR

El avance no se produce debido a la comprensión intelectual sino a la fuerza de la aspiración que mueve al grupo. De nada sirve decir lo entiendo, cuando uno se queda dando vueltas a lo entendido preguntándose “y ahora que hago con todo esto”. Esto sí que demuestra no haber entendido lo que era necesario entender. Si no has entendido y te afirmas en el ideal (es que comprendes mucho más de lo que crees).

El esfuerzo y la intensidad de esa aspiración es lo que se necesita en estos días para superar las resistencias de nuestras mentes para Comprender y de nuestros corazones para Amar. Esa fuerza para alcanzar el objetivo, si es enfocada hacia el objetivo verdadero de la Unificación, se convierte en una resistente cuerda con la que ayudar a otros en el progreso.

“estaré muy atenta a vuestros ejercicios porque confié que sólo así llegaré a la comprensión de esta.” Así es como el alma aprende, a través de la experiencia concreta. Los ejercicios de todos, hasta los tuyos propios, son de una gran ayuda para todos, porque es más fácil aprender a través de los reflejos en los otros, que de lo que cada uno dispone y se niega a reconocer en sí mismo: *“He leído a mis compañeros y quizás haya sentido la fuerza que ellos han transmitido mediante sus meditaciones y pensamientos”* El trabajo en grupo nos facilita tanto ese trabajo que sería imposible alcanzarlo de otro modo.

>>NTRD

He llegado a la pequeña conclusión que a veces me cuesta asimilar todo lo que sea un “nosotros”. Llevo demasiado tiempo siendo independiente y pensando que este es el camino y cuando me toca dejar de ser conciencia individual a ser “LA CONCIENCIA” es como si me hablarán en chino. Confió en que vuestras palabras sean ciertas y la realidad.

>>INSTRUCTOR

No se trata de abandonar la conciencia individual para trabajar desde LA CONCIENCIA-UNA. Si se interpreta esto de manera rígida por supuesto que no puede aplicarse ni entenderse. Esto es imposible para

un Ser Humano. Se trata de RECONOCERSE como una Conciencia-Una para después penetrar en el actor individual y desde allí cumplir tus metas individuales que han sido establecidas desde la Conciencia-Una. Así es como el yo individual sigue trabajando en la diversidad, sabiendo que es parte de la totalidad. No debe haber mayor iluminación que esa que permite a lo Divino e indiferenciado manifestarse individualmente al mismo tiempo que permite a lo individual sentirse “Divino y Único”. La fusión de esta doble perspectiva debe ser lo que llamamos “éxtasis” bien entendido.

Sigue siendo TU, sin dejar de saber que eres NOSOTROS.

NRGR-----

En esta semana me es muy difícil expresaros mi experiencia haciendo los ejercicios. El conectarme con la conciencia del grupo lo he querido comprender como cuando hago meditación, intento poner la mente sin pensamientos y siento unidad intentando no analizar nada, ahora he hecho lo mismo, pero enfocándome en la conciencia del grupo y lo que he sentido no se describirlo, quizás podría decir la palabra presencia, pero creo que definirlo lo limita. Ahora no estoy pasando por un buen momento y al pensar en la conciencia del grupo, me alivia porque me pongo desde el punto del observador que es como si fuésemos todos y es como si mi experiencia física se le quitaran todas las emociones y además no ser mi experiencia sino la de todos.

>>INSTRUCTOR

Realmente tus sensaciones son las sensaciones que en general se sienten cuando se entra en ese estado mental de observación e integración Grupal. Es muy importante establecer este estado por lo menos una vez diariamente en relación con el grupo, durante el curso, porque así los contenidos mentales completos del grupo llegan a la mente de cada uno y puede aprender instantáneamente, percibiendo los problemas y también las soluciones.

LGCB-----

Llegar a la comprensión de que todos somos Uno ha de pasar por la comprensión de la Conciencia Una. La conciencia Una requiere una gran abstracción porque nos vemos limitados por el lenguaje y por los viejos conceptos que guardamos y que crean mucha confusión. Lo mejor es partir de cero, borrar de nuestra mente toda creencia que tengamos al respecto e ir paso a paso entendiendo cada una de las partes del proceso. Lo que vemos es sólo una pequeña parte de lo que somos y solo alejándonos de ese punto central que somos podemos tener la perspectiva de toda la inmensidad del cual formamos parte.

Entender la conciencia es algo a lo que solo se puede llegar con meditación y experimentación porque llega cuando no te sientes separado del resto, sino que todo es una unidad perfectamente engranada y en la que pensamientos, emociones y acciones no te pertenecen, no son tuyos, son parte de esa conciencia. Cada paso que das, cada pequeño gesto, es una aportación a esa conciencia única. Tomar esta perspectiva supone una gran responsabilidad porque todo lo que hacemos, pensamos, y sentimos están llegando mucho más allá del límite de tu espacio tiempo. Sin embargo cuesta mucho identificarse de la conciencia individual, aunque esta separación es necesaria para poder hacer el camino de regreso y entender esa conciencia una, ya que te tenemos que experimentar en nuestra forma individual para luego ascender a lo colectivo. Pero no es un camino imposible, solo que requiere esfuerzo y dedicación para comprenderlo y deshacerse de la individualidad.

>>INSTRUCTOR

Destaco especialmente este párrafo: *“Cada paso que das, cada pequeño gesto, es una aportación a esa conciencia única. Tomar esta perspectiva supone una gran responsabilidad porque todo lo que hacemos, pensamos, y sentimos están llegando mucho más allá del límite de tu espacio tiempo.”* Mientras seamos inconscientes de esto, viviremos los efectos de lo que “hacemos y pensamos” como respuestas o acontecimientos de la vida misma, igual de inconscientes, aunque alguna vez nos preguntemos ¿por qué nos tiene que pasar eso? Después diremos que esto es karma, y esto es cierto, pero pensaremos que el karma es algo así como una maldición y que hay alguien

observándonos que castiga nuestras maldades o agradece nuestras bondades... pero tampoco es así. sigue siendo más sencillo que todo eso... cualquier acto o creación que se origina en algún punto (por así decirlo) acaba su ciclo cuando regresa a ese mismo punto, llevando toda la experiencia acumulada durante su ciclo vital. lo mismo que sucede con la creación universal. Así que cada pensamiento “creado” o emitido por nuestra mente... solo puede acabar sus días cuando regrese a nuestra mente convertido en aquellos acontecimientos que ha generado a lo largo de su actividad vital.

Que nadie se asuste porque esto es lo que ha sido siempre, pero hasta que los actos o pensamientos acometidos no se hagan con “plena conciencia voluntaria” (magia), los efectos serán tan débiles como débiles son los pensamientos poco conscientes.

PKGM-----

Querida Conciencia:

Esta semana me has hecho bucear en la más profunda de las oscuridades, a la vez, te he sentido acompañándome en el proceso, observando desde arriba y siendo parte de él, sin juzgar y sosteniéndome en las investidas.

Deseaba abandonarte, así sin más. Mi corazón sentía el profundo AMOR que nos envuelve, “pedías” calma y tiempo, no precipitar la decisión. Mientras, no dejaba de sentir la Gran Ola de Amor que estamos pensando y creando entre tod@s.

Trabajando con el texto, se repetía un Ícaro una y otra vez en mi cabeza.... un resumen perfecto....

En espiral hacia el CENTRO, al centro del CORAZON. Soy el TEJIDO, soy el TEJEDOR, soy el SUEÑO y el SOÑADOR.

PLGR-----

“Cierro los ojos y respiro. Mis compañeros de grupo están conmigo, los visualizo junto a mí., Ahora observo mi mente y en un acto de voluntad, me separo de todo aquello que me piensa, que me

condiciona. De puntillas lo traspaso y ahora sé lo que soy realmente, lo sé cómo la respuesta desvelada en sueños, aquella que no se recuerda pero que se siente como certera. Me siento rodeada de esferas de luz y yo a su vez soy una de ellas. Desde aquí puedo escuchar las voces de confusión, de dolor y de miedo. Y entonces siento que mi vuelo pierde altura, aguanto la tensión y la saco fuera de mi mente y la dirijo hacia otro punto, diría que hacia el corazón y vuelvo a sentir la experiencia, pero esta vez el dolor y el miedo dan paso a un dulce sentimiento de amor y todo toma un tinte de extrema belleza.”

Esta semana ha sido especialmente difícil de encontrar voz a todas las preguntas planteadas y sus posibles respuestas. Por otra parte, me cuesta conectar con el grupo, no sé si es por mi causa o si es generalizado. Quizá todo requiere un periodo de adaptación.

El viernes, desesperada por que no sabía qué responder, saco el I-Ching y pido que sea él el que ponga voz para el grupo entre tanta confusión y la triada responde: “Lo creativo; Ante una situación de duda, apostar por lo imaginativo, lo innovador, originar, inventar. Representa a un hombre cuyos méritos aun no son reconocidos, sin embargo, él tiene confianza en sí mismo, confía en su fuerza y no se deja desalentar por los éxitos o fracasos exteriores. Lo que lo distingue de los demás es su seriedad de propósitos, la influencia que ejerce a su alrededor sin esfuerzo consciente. Es un hombre destinado a acrecentar su influencia y poner orden en el mundo. Estás en una posición de extremada fuerza, listo para afrontar cualquier proyecto. A mí me sirvió de inspiración y espero que a vosotros también os aporte algo.

PCTM-----

Con esta profunda y hermosa lección comienzo a dar un gran paso que me ayuda a intentar percibir a la Conciencia tal como es. Considero que es muy fácil aceptar la existencia de MI conciencia o de la Divinidad de Mi Alma, pero nos cuesta aceptar la Conciencia del Otro o la Divinidad del Otro. La Conciencia del Alma es grupal, para el Alma no existe los pronombres posesivos, es decir no existe Mi Alma, ni tú Alma, sino el Alma UNA o la CONCIENCIA UNA. Empezar a verte como una entidad unificada me ayuda a acercarme a la Conciencia, ya

que para ella no existe la separatividad, es algo parecido a lo que plasma John Lenon en la canción Imagine, que siempre escuchamos y tarareamos, pero nos cuesta llevarla a la práctica.

>>INSTRUCTOR

Es muy difícil entender y más todavía aceptar que “EL OTRO” también “SOY YO”, pero el concepto de Conciencia-Una nos servirá para acercarnos a ello y hasta presentir la verdadera dimensión de experimentar esto: FRATERNIDAD en la forma y AMOR en la Conciencia.

PLDZ-----

Me ha gustado la instrucción de escribir desde ser conciencia una. El concepto lo tengo bastante asimilado en lo mental, aunque me faltaba la orientación de expresarme desde ahí, tal vez no me atrevía porque es dar una vueltecita más a la locura, o a la cordura, y es que eso de diluir la dualidad hace que pisemos terrenos menos seguros en base a los paradigmas anteriores.

La metáfora del conductor y el coche que escuché a Emilio Carrillo ayudó a mi mente a situarse. Así, con el trabajo de la lección junto a lo que recuerdo últimamente, siento como si quien conduce mi coche está feliz de que por fin yo me identifique también con esa figura, no sólo con el coche y sus cositas. Me siento por tanto más íntegra y feliz. Desde ahí escribo y nos siento, en una esfera cada vez más grande que ya llega a identificarse con el universo y más allá, con un bombo lleno de esferas universales cada una de las cuales recoge conciencias de nuestras diferentes posibilidades. Y ese bombo también forma parte de más. De momento mi mente intuye ese punto de arranque de todo y hacia allí enfoco, subiendo y bajando con cada vez mayor serenidad. Y vuelvo a mi pequeña conciencia, que en sí misma vive nuestra Conciencia, que tiene la oportunidad de disfrutar o sufrir todo el proceso y que, haga lo que haga será perfecto.

>>INSTRUCTOR

Mantener este punto de referencia nos ayuda a no perdernos en este descubrimiento por etapas: *“De momento mi mente intuye ese punto de arranque de todo y hacia allí enfoco, subiendo y bajando con cada vez mayor serenidad.”* y destaco “SERENIDAD” para intentar NO CAER en el error de “elevarnos a los maravillosos cielos ilusorios” ni tampoco en el de “tirarnos del tren en marcha”.

PLVL-----

Esta lección me ha costado mucho entender, cuando la escuché por primera vez se me puso un dolor de cabeza impresionante, mi mente no era capaz de entender muchos de los conceptos. Me bloqueé tanto...que llegué a desesperarme.

Respecto a la visualización de los compañeros un poco mejor, poquito a poco. He tenido una semana que a punto he estado de tirar la toalla en varios terrenos de mi vida, pero alguien me dijo que abandonar era de cobardes. Entonces hice un esfuerzo y remonté un poquito, pensé conscientemente en una situación de mi vida muy bonita y con una compañía inmejorable...que era la conciencia grupal en la que estoy. Mi experiencia fue genial, sentí calor, mucho calor en todo el cuerpo y aparecía como un escalofrío agradable y al mirar a algunos compañeros se me escapaba una sonrisa, como si lo conociera físicamente.

>>INSTRUCTOR

Es importante no hacer un esfuerzo por entender mentalmente los conceptos cuando se comienza a tener síntomas de cansancio, fatiga o recursividad. Es mejor permitir que las impresiones entren dentro saltándose “la censura” mental. Hay que leer con tranquilidad y dejar pasar lo que no entre fácilmente, hasta otro momento, y seguir adelante. AL siguiente día, seguro que una nueva lectura ofrece nuevas comprensiones mucho más fácilmente... y si se vuelve a intentar otro día más se producirá lo mismo. Seguro que cada nueva lectura en momentos diferentes llevará nuevas comprensiones y sin tanto esfuerzo...

PLPR-----

Querido Grupo, cuando escuché la lección visualicé el grupo y una inmensa luz azul lo cubrió todo. Nos iluminaba y recorría. Percibí que era la luz del corazón del grupo. Fue fantástico.

La semana pasada, al visualizar al grupo, lo hacía individuo a individuo hasta cerrar el ciclo. Esta semana me era imposible. Cada vez que intentaba visualizar uno a uno, se difuminaba todo y me empeñaba en hacerlo uno a uno hasta que al final de la semana fui entendiendo que éramos Un solo Ser y no me tenía que perder en las particularidades. Este proceso refleja una resistencia que en la lección viene explicada cuando dice:

“Nosotros como personas, somos conscientes de la vida y la conciencia de nuestro cuerpo como una unidad sin poder separar la vida y la conciencia particular de cada célula, lo mismo que para el Ser o forma que llamamos “Reino Humano” es imposible distinguir la particularidad de cada ser humano particular”

Si queremos trabajar desde la conciencia grupal, nos es imposible perdernos en las particularidades y al mismo tiempo se produce la resistencia desde la particularidad a perder sentido individual desde una perspectiva superior que la engloba.

Desde la particularidad se tiene una sensación de vértigo que desaparece cuando estás en la posición de la conciencia que la engloba. Pero para conseguirlo tiene que haber un desapego de las diferentes partes que forman “El Todo”.

>>INSTRUCTOR

Es interesante ver una y otra vez como la realidad que vivimos se transforma a cada instante de acuerdo con los ecos profundos que ponemos en marcha en nuestra conciencia individual. Así es como nos parecen causalidades primero, sincronicidades después y magia más adelante, pero es mucho más sencillo. es la ley de causa y efecto siendo las causas más determinantes las formas de pensamiento más profundas e intensas que pueden evolucionar como consecuencia de mantenerse firme en el ideal mientras se intenta poner en práctica.

No sé cómo expresar la correlación de vivencias, experiencias, sentimientos, etc. personales en función de una conciencia grupal y, valga la redundancia, de este grupo, ya que la conciencia de este grupo no deja de ser un elemento más bajo de lo que La Conciencia sería, no es más que otro elemento a ser observado lo mismo que si fuese una persona sola. Creo que da igual que limitemos La Conciencia a un solo individuo o a un grupo por muy extenso que sea, al final esa limitación es la que convierte a la conciencia en algo finito que me parece que será incapaz de elevarse.

>>INSTRUCTOR

Tu respuesta me da motivos para ampliar algunos conceptos que hemos empezado a tratar en las primeras lecciones y se irán ampliando en las siguientes. Lo más importante es entender que la Conciencia, cuando nos referimos a ella como un sujeto y no como un estado, debería ser entendida siempre como Conciencia-Una Universal.

Cuando en nuestro lenguaje cotidiano, y en muchas de los contextos y respuestas que estamos dando, decimos o hablamos de conciencia grupal, lo que realmente estamos queriendo decir es “Conciencia a través de un Mente Grupal”, y esta mente sí que es una forma o estructura relativamente limitada, igual que si hablamos de conciencia personal, estamos hablando de la conciencia mostrándose a través de una estructura mental individualizada. Así que Conciencia grupal es la manera de describir la Conciencia Universal manifestándose a través de una mente grupal o conjunto de mentes individuales.

Lo que tiene que elevarse, liberarse o como se quiera decir no es la Conciencia, que es siempre igual a sí misma, sino la forma o estructura mental a través de la que la conciencia experimenta en nuestra realidad humana. Todas las formas evolucionan entre su creación y su disolución, y evolucionan como consecuencia de la actividad de “La Conciencia-Una” a través de ellas. La elevación o iluminación se refiere siempre a las formas, y la realidad básica sustancial de cualquier forma percibida es siempre “mental” en el mundo en el que vivimos. La

Conciencia Una es la causa de que todas las formas sustanciales lleguen a integrarse en algún tiempo futuro en “Una Única Realidad sin forma” indescriptible para nuestra mente actualmente.

SRHD-----

Que tan de moda está la palabra “consciencia” en estos momentos. Abundan cada vez más personas que andan buscando aumentar su nivel de consciencia, vivir conscientemente. Es una hazaña loable, una gran ASPIRACIÓN. La deseamos y la buscamos sin ser “consciente de esa consciencia” que vive en cada instante en nosotros. Nuestra existencia y la existencia de todo lo que nos rodea sólo es posible cuando observamos, cuando creemos en posibilidades vemos. Tener certeza de que las formas existen solo podemos tenerla por medio de nuestros órganos sensibles, como Platón denominaba la Pitsis. La consciencia es una y juzgar de buena o malas las experiencias tendría poco sentido- El enfoque debe ser mirar con ojos nuevos para comprender las situaciones que vivimos. Este enfoque también va a depender, no solo de nuestras creencias y recursos mentales sino de nuestra vitalidad o nivel o capacidad de usar la energía. Muchas escuelas iniciáticas le otorgan especial relevancia a conservar la vitalidad, ya que es el motor del cuerpo físico y del cerebro a través del cual se manifiesta la mente. Creo que la consciencia está tanto en el caos como en el orden, nosotros buscamos servir en paz y amor, nos enfocamos para que allí vayan nuestras energías.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. *“El enfoque debe ser mirar con ojos nuevos para comprender las situaciones que vivimos.” “nosotros buscamos servir en paz y amor, nos enfocamos para que allí vayan nuestras energías.”*

SLHR-----

Esta lección me ha resultado difícil de entender al ser unos conceptos que se explican de una manera diferente a lo que yo entiendo, dado que para mí existe no sólo consciencia sino también subconsciencia y supra consciencia. Tampoco me queda claro lo que debo transmitir al grupo,

¿mi experiencia, mi sentir, mis pensamientos sobre qué? Sobre el día a día, o sobre lo que la mente va buscando e interpretando.

He intentado esta semana comprender los sucesos de mi vida y mi entorno como consecuencias de mi pensar, ¿creamos nuestra realidad con nuestros pensamientos? He intentado analizarlos y cambiar la perspectiva. Si en el trabajo existe una persona autoritaria y yo no soy flexible, es posible que haya creado esta realidad para aprender a no ser tan rígida... Con lo cual, deberé trabajar en mi interior para que desaparezca “el maestro” ... He pensado que, al crear nuestra realidad, podemos modificarla sin somos capaces de acallar el ruido de nuestra mente y estar atentos a las señales que nos muestra el objeto observado...

¿Qué buscamos? ¿Para qué? ¿Cómo hacerlo? Necesitamos las herramientas necesarias para poder llevar a cabo esa transformación que aleje el sufrimiento de nuestras vidas para dejar paso al sosiego, al AMOR. Si todos somos uno, con que una persona del grupo lo logre, revertirá sobre el resto y lo conseguiremos... Sin embargo, debemos ser felices por nosotros mismos, es nuestra responsabilidad...

Estos son mis pensamientos, seguro que ha habido muchos más esta semana, pero hoy al transcribirlo es lo que me sale del corazón. Os llevo conmigo y me encantaría que acabáramos el curso dando un gran paso al frente en nuestras aspiraciones...

>>INSTRUCTOR

Cada miembro del grupo debe compartir aquello que salga de su propia experiencia en lo cotidiano o en sus reflexiones, respecto a los temas tratados, de la manera que necesite expresar. Sus descubrimientos, avances, dudas, incomprensiones, sentimientos etc... todo ello estará completamente afectado por el trabajo realizado semana a semana. Lo que has compartido aquí mismo es totalmente aceptable y seguro que se verá reflejado en otros y servirá a muchos.

Respecto al termino Conciencia, por supuesto que el concepto es muy diferente a la forma de ser tratado por la psicología o en nuestro hablar

cotidiano. por eso he hecho y seguiré haciendo mucho hincapié y creando nuevas formas de representar este concepto.

Lo que normalmente se llama subconsciencia o conciencia o supra conciencia en psicología, desde la perspectiva de nuestro trabajo se relacionan más bien con estados mentales que pueden ser descritos así: La subconsciencia es un espacio mental muy poco iluminado (oscuridad), la conciencia es un espacio mental normalmente iluminado (donde hay la misma cantidad de luz que de sombra) porque esas sombras serían algo así como los contornos que permite ver las formas observadas, y supra conciencia se trataría de un espacio mental totalmente iluminado, y esto llevaría a una ceguera absoluta que no permite ver objetos o formas, cuando se dice que la luz nos ha segado. Lo que nosotros llamamos Conciencia no tiene cantidad ni dimensión, mientras que el espacio mental sí se puede medir y la intensidad de la luz también (la intensidad de la luz en una habitación es similar a la intensidad de la Conciencia en la mente). En realidad, la Conciencia no es la luz, es algo previo a la luz, lo mismo que la electricidad es algo previo a la luz. La luz es el resultado del impacto de la conciencia en la mente. Lo que podemos medir son solo estados mentales, la mente es lo que cambia mientras la Conciencia sigue siendo la misma. Cuando hablamos habitualmente de elevar el nivel de conciencia o de tener más conciencia, estamos hablando de elevar la cantidad de mente iluminada o la intensidad de luz en la mente.

Con el paso de las lecciones se hablará mucho más de todo esto y espero que ese acercamiento sea mucho más esclarecedor y permita contemplar la realidad en la que vivimos de una manera diferente y más iluminada.

VNGR-----

Uff como empiezo...esta lección se me ha hecho muy complicada de entender, la he leído una y otra y otra vez y creo que cuanto más lo intentaba comprender, menos comprendía... quizá la parte que más luz dio a mi mente fue la comparación con los átomos, las células de cada cuerpo cumplen su función, están ahí para algo y sin esa función se puede llegar a perder algo tan grande como la propia vida, la vida física por supuesto.

Escribo desde lo más dentro de mí y casi sin entender lo que hago me expreso como puedo... una semana de dudas, miro a mi alrededor y veo diferentes personas, con sus diferentes conciencias, su yo personal el cual no llego a entender, no es mi forma física, yo ya tengo una y mi conciencia como observadora va creando lo que quiero ver quizá. Una semana de muchas emociones, intentando ligar las conciencias, llegando escalones arriba y siempre encuentro lo mismo, la imagen de una luz que nos ciega nos invade, no se ve nada más, y en ese mismo momento siento la conexión del grupo, no estoy sola, nunca lo estoy. He sentido una paz que me ha dado hasta sueño, una sensación de hormigueo que destensaba mi yo de arriba a abajo para formar algo mucho mayor. Una comparativa graciosa sería esos dibujos de los power rangers luchando individualmente contra sus enemigos, hasta que se dan cuenta que unidos vencerán y se fusionan en un super power ranger jajaja me río sola por dios, pero es la mejor explicación que os puedo brindar.

Bueno realmente no se si me he explicado o no porque me he dejado llevar completamente, haciendo salir de mi cabeza lo que tanto ansiaba expresar con mis manos como séquitos plasmando este mi caos, nuestro caos.

>>INSTRUCTOR

Todo el lenguaje que utilizamos no deja de ser como el envoltorio de un sabroso caramelo. Somos como máquinas que solo podemos por ahora fabricar envoltorios, pero no caramelos. Sin embargo, lo importante es el caramelo que queremos entregar, pero que no podemos transportar sin envoltorio.

En esta respuesta, tú, al igual que otros muchos, no ha entendido bien para que sirve el envoltorio, lo has mirado desde diferentes perspectivas y has dicho. ¿Qué hago con esto? ¿será que no valgo para entender bien lo que puedo hacer con el envoltorio? y mientras pensabas esto te has metido el caramelo en la boca y lo has saboreado... El envoltorio cumplió su cometido, que era que saboreases el caramelo, y ahora ya puedes tirar el envoltorio.

Bendito KAOS el sabor de tu caramelo: “intentando ligar las conciencias, llegando escalones arriba y siempre encuentro lo mismo, la imagen de una luz que nos ciega nos invade, no se ve nada más, y en ese mismo momento siento la conexión del grupo, no estoy sola, nunca lo estoy. He sentido una paz que me hizo hasta sueño, una sensación de hormigueo que destensaba mi yo de arriba a abajo para formar algo mucho mayor”

Sigue saboreando los caramelos que te puedan llegar.

Etapa III

EL OBSERVADOR

Cada uno de nosotros, como una pequeña forma humana, somos un punto donde se enfoca la Conciencia del “Reino Humano”, y este “Reino Humano” es al mismo tiempo un punto donde se ha enfocado la totalidad de la Conciencia Universal que hemos llamado “Conciencia-Una”.

A este pequeño punto focal con el que percibimos cada uno de nosotros, lo llamamos “conciencia individual” o “alma individual”, aunque siempre que nos refiramos al alma en minúsculas nos referimos a esa parte del alma individualizada que podemos entender como nuestra identidad esencial funcionando a través de una forma humana individualizada.

Este punto focal de conciencia que llamamos “alma”, puede actuar desde dos perspectivas diferentes en relación con la forma a través de la que observa. Visualizaremos a este “alma” o “conciencia”, el de cada uno de nosotros, viviendo y experimentando:

Identificada con la forma (cuando lo hace como el “yo”). Des-Identificada de la forma (cuando lo hace como “el observador”).

El “YO” es el estado mental habitual de conciencia en el que nos desenvolvemos cotidianamente. Fue adquirido por el ser humano cuando alcanzó lo que ahora se denomina autoconciencia. En realidad, puede decirse que el nombre de “ser humano” puede darse a partir de esa aparición de la autoconciencia.

Todos sabemos muy bien cómo funciona ese “Yo”. Sentimos nuestro cuerpo, sentimos nuestras emociones y reconocemos nuestros pensamientos, y a todo eso que llamamos nuestro lo llamamos “Yo” al considerar que nos pertenece. Este “Yo” establece una separación muy definida entre lo que “ES” y lo que “NO ES”, y a lo que “NO ES” lo llamamos “lo otro”. También podemos entenderlo cuando la persona piensa “yo y el mundo”, entendiendo al mundo o la vida como lo otro, como aquello dentro de lo que vivo “Yo”, o aquello que está fuera de mí.

Luego aparece un tercer concepto cuando la persona comienza a intuir una realidad invisible e incomprensible en sí mismo que proyecta fuera de sí, y también fuera de eso que llama mundo. A este tercer concepto

lo llama “Dios” entendiéndolo habitualmente como algo que no es “él mismo” ni es “el mundo” sino aquello que le creó a él y al mundo.

Aquí tenemos reflejadas a las tres personas básicas gramaticales con las que nos comunicamos:

YO = El sujeto que soy.

TU = El objeto que no soy.

EL = Lo que no es ni yo ni tú, y se encuentra al margen de nuestra relación (en su propio mundo).

Cuando la conciencia está experimentando desde ese “Yo”, que es lo que hacemos siempre que hablamos o pensamos de forma habitual, estamos creando una separación mental entre esas 3 realidades: “Yo”, “el mundo” y “Dios”

¿Qué es lo que está haciendo la conciencia cuando percibe la realidad desde dentro de un “Yo”? Pues lo que hace es separar la Realidad-Una en 3 grandes parcelas separadas entre sí, aunque relacionadas, y a esta trinidad la refleja en su forma de pensar y en su forma de expresarse. A fuerza de pensar y expresarse así durante milenios, está claro que su mente no puede concebir la Realidad de otra manera, y ese es el encierro que la conciencia misma ha creado dentro de la mente que utiliza.

El observador” es un estado mental de ese “alma individual” desde el que puede observar al propio “yo” sin sentirse identificado con ese “yo”. Digamos que observa al yo como un personaje más del mundo, aunque tiene la capacidad de moverse y expresarse a través de él sin ser él. Un ejemplo de ello podríamos verlo en la sensación que experimentamos cuando estamos jugando a un videojuego donde hemos seleccionado actuar como un personaje, junto con otros personajes dentro de un mismo escenario. Movemos los mandos y dirigimos a nuestro personaje, incluso podemos ver el escenario desde la perspectiva de ese personaje que hemos elegido ser, pero no podemos mover a los otros y estamos obligados a actuar en ese escenario y con el resto de personajes. Pero lo hacemos desde fuera mientras vemos al “yo” al “tu”

y “al mundo” como elementos similares dentro de la misma realidad-una que es el Videojuego.

A esto que llamamos “nuestra vida” o “experiencia del alma” no deja de ser una onda de energía que se mueve en conjunto con miles de otras ondas similares dentro de un rango de frecuencia mayor. Este rango es lo que en lecciones anteriores asociamos a un nivel de la pirámide. El “alma” no es en sí misma esclava del rango, pero su experiencia consciente sí que está determinada por la frecuencia de “la forma” o “yo” a través del cual percibe. El “alma” es al mismo tiempo tan esclava o libre de la experiencia que vive como sea capaz de observarse desde fuera (libre) o desde dentro (esclava).

¿Qué es lo que ata la conciencia de cada persona a la vida que vive, cuando se percibe a sí misma dirigida y arrastrada por una marea irresistible? Pues principalmente su grado de identificación con la forma a través de la que vive.

La persona atada, se entiende a sí misma como una pequeña forma, dentro de una gran forma o rango (familia, sociedad, cultura), afectada magnéticamente y sometida al impacto de todas las ondas con las que establece contacto. Al entenderse a sí mismo “su identidad” como una forma que nace y que muere, se condena a nacer, a morir y también a disfrutar o sufrir de todos esos impactos o experiencias que afectan su forma.

La persona que observa desde “el yo” debería ser capaz de entenderse a sí misma como una “chispa de conciencia” proyectada desde una “llama de conciencia” mayor, que despierta (nace) y se acuesta (muere) cíclicamente, de manera similar a como lo hacemos diariamente en nuestra vida diaria. Observando su ciclo particular de vida con plena atención, entendería que esa vida es solo un ciclo, dentro de muchos ciclos, y entonces se encontraría en ese estado de conciencia llamado “el observador” (el jugador de videojuegos) y desde ahí podría comenzar a tomar control de su propia experiencia vital, puesto que la forma en la que “habita” (el personaje del videojuego) ha sido creada por el “alma” misma (el perfil del personaje elegido) de una manera que se explicará mucho más adelante.

Aunque la persona sea parte de un mundo material y se encuentre limitada por las leyes de ese campo de energía que llama su mundo, no deja de ser al mismo tiempo un efecto o resultado de la actividad del “alma” misma, y, por tanto, las leyes de la forma pueden ser dirigidas y orientadas desde “la conciencia del alma”.

Utilizaremos de nuevo una metáfora para explicar este proceso:

Tenemos a un actor, en los ensayos previos a una representación teatral. Este actor es consciente de sí mismo como actor y de la vida en la que vive personal y profesionalmente. Cuando está en su faceta profesional, ensayando, se reconoce primero a sí mismo como un actor, y reconoce al director, a los actores, el escenario como elementos ajenos a él que forman parte de su vida, y también reconoce como algo ajeno al personaje que tiene que interpretar. En los primeros ensayos, mientras se encuentra representando, en muchos momentos se reconoce como actor y se percibe pensando “¿qué tengo que decir ahora? ¿Qué tengo que hacer ahora?... y a continuación se mete en el personaje y dice y hace. Su punto de observación o conciencia se vuelve dual, y durante ciertos momentos su conciencia es el actor pensando cómo actuar y durante otros momentos su conciencia es el personaje actuando. Hay que tener muy en cuenta que en cada instante la conciencia es Una, y no se puede dividir proporcionalmente entre ambos estados. La conciencia es una totalidad a en cada instante, y a cada instante se encuentra en un estado o está en otro, lo mismo que cuando estamos cambiando rápidamente de canal en la tv., o estamos en un canal o estamos en otro a cada instante, pero nunca en los dos al mismo tiempo.

Para este, o cualquier otro actor, durante los ensayos iniciales, la mayor parte del tiempo la conciencia se situará en la conciencia de actor, y durante menos tiempo (el justo y necesario) se situará en la conciencia del personaje. Al final de los ensayos, y cuando haya representado durante una infinidad de veces, la conciencia, durante la representación de la obra, ya no pensará ni lo que tiene que decir ni hacer porque ya ni se acuerda del actor habiéndose identificado completamente con el personaje.

Esta identificación, cuando llega hasta cierto límite, hace que la conciencia del actor proyectada en ese personaje comience a adquirir autonomía propia y a actuar desde sí mismo como realidad. Se reconoce a sí mismo como “yo”, y deja de percibir que es un actor para estar convencido de que es el personaje.

Para este personaje, que adquiere vida propia, ya no existe ni el actor, ni su vida, ni el director. Solo existe el escenario y los actores como los elementos reales de su vida. Los acontecimientos solo suceden en su interior, y él se siente impelido por una fuerza inconsciente a reaccionar de cierta manera ante los acontecimientos dentro de ese escenario. Con el tiempo, se acaba sintiendo en parte libre y en parte supeditado a la acción, hasta cuando al final de la obra, en la que está a punto de morir, el personaje, comienza a sudar y sufre con el temor a una muerte inminente. El personaje va a morir, y experimentará esa muerte desde su perspectiva identificada, mientras que desde la otra perspectiva del “observador” inconsciente en ese momento para el personaje, lo único que sucede es el final de una representación teatral más.

Quien piensa que el actor representa exacta y milimétricamente al personaje una y otra vez, a lo largo de las múltiples representaciones, por automatismo repetitivo, se equivoca. Quizá esto suceda al principio, cuando el personaje todavía no ha adquirido demasiada conciencia de sí mismo, y el actor todavía no se ha identificado suficiente con el personaje, pero con el tiempo este personaje asume autonomía y comienza a vivir su vida con un cierto grado de libertad, asumiendo posiciones y actitudes mucho más allá de las ensayadas. A esto se ha llamado capacidad de improvisación.

¿No es esta improvisación la capacidad del personaje de volverse hasta cierto punto libre dentro de la representación que para él es su vida?
¿No es esta improvisación lo que llamamos autoconciencia en los seres humanos cuando han alcanzado el desarrollo evolutivo (millones de ensayos) que le han permitido entender y asumir su vida como la representación, y olvidar su existencia como actores?

Ya tenemos una imagen metafórica más para entender mejor el proceso mediante el cual la conciencia o alma se relaciona con la forma o

persona, y para entender como esta conciencia puede moverse entre dos perspectivas en relación con la forma desde la que tiene que actuar.

Cada persona como nosotros, más o menos encerrada e identificada con su personaje, necesita de alguna herramienta que le permita liberarse de la identificación del personaje para acceder al estado consciente de actor. Es la única manera de realmente dirigir su acción, por encima de las circunstancias de la obra. Este mecanismo de liberación sigue un procedimiento que evoluciona en varias etapas, parecidas entre sí, pero muy diferentes en cuanto a las experiencias obtenidas desde cada una de ellas, y por eso hay que saber reconocerlas bien.

A continuación, se describe la secuencia de esas etapas:

En la primera etapa lo que tiene que suceder es que el personaje reconozca o acepte la posibilidad de que él sea un actor. Este reconocimiento es solo filosófico e intelectual al principio, para convertirse en creencia después. Inicialmente, el personaje reflexiona: “puede ser posible que haya alma”. Más tarde el personaje cree “creo que soy un alma”, pero en ninguno de los dos casos todavía tiene experiencia real del alma. En esta etapa es donde comienza la fase de acercamiento y entrada en el sendero, y se encuentra situada en un relativo nivel medio de la pirámide. Será necesario que todavía se atravesara por muchas experiencias antes de que se produzca el salto a la siguiente etapa.

La segunda etapa es cuando el personaje “recuerda” que él es un alma. Este recuerdo no es como el resto de recuerdos, ni tiene nada que ver con el recuerdo de vidas pasadas, en absoluto, no se trata de esto. Esta especie de recuerdo es una especie de sentimiento profundo, no intelectual. Siente el sentimiento del actor y observa la visión del actor, pero esto lo hace en las fases más subjetivas, en los sueños, cuando medita etc. Esta es la experiencia que se obtiene desde un nivel de la pirámide más elevado que el anterior.

La tercera circunstancia se produce cuando la conciencia es capaz de situarse plenamente en el estado del observador, y desde este estado, des-identificado del personaje, puede ver, entender y actuar con casi total libertad, fuera de los condicionamientos de la obra de la vida. Esta

tercera etapa es más elevada aun que las anteriores y situada en un nivel todavía más alto de la pirámide, pero también hay muchas pequeñas etapas que recorrer dentro de este nivel hasta alcanzar pleno control.

Después de alcanzar cada una de estas etapas, la conciencia ya no puede volver atrás en lo que respecta a la forma, o a la encarnación presente.

Para la Conciencia humana, que se debate entre el actor o el personaje, el IDEAL está relacionado con la Conciencia del actor en su propio mundo (plano superior de donde proviene la conciencia), y la atracción de los planos inferiores está relacionada con la Conciencia del personaje viviendo las experiencias del teatro de la vida (plano inferior donde es proyectada la conciencia o replicada).

EJERCICIO

El ejercicio de esta semana está relacionado con ese estado de conciencia que hemos llamado “el observador” y desde ahí nos moveremos hacia ese fuego del que procede.

Aunque será necesario seguir practicando los ejercicios de alineamiento con todo el grupo, a lo largo de todo el curso completo, ahora añadiremos una nueva práctica diaria, que perfectamente se puede realizar por la mañana y por la noche justo previamente al alineamiento grupal.

En estado de silencio y tranquilidad, concentraros y situaros mentalmente en un punto situado entre las cejas, un poco más elevado y unos centímetros fuera de la cabeza.

Visualizaros allí dentro como si fueseis una pequeña figura sentada y con los ojos cerrados. Permaneced allí durante un minuto aproximadamente identificándoos y convirtiéndoos en esa figura sin pensar en nada más. Cuando os sintáis esa figura, visualizáis como esa figura abre los ojos, y mientras físicamente permanecéis con los ojos cerrados, comenzáis a ver internamente a través de los ojos de esa figura en la que os habéis convertido. Veis que el mundo, la vida, el universo, dios y ese personaje que habéis llamado “yo” son justo la misma realidad. Observáis a “yo” moviéndose dentro del mundo al

mismo nivel que cualquier otro “yo”. Veis la misma vida de siempre, pero de otra manera. Desde ahí podéis mover a vuestro personaje a voluntad, sabiendo que NO hay un solo “yo”, sino millones de “yoes”, y ya no existen ni “tues” ni “ellos” ... todos somos YO en la conciencia del observador que sois... y con cada cosa con la que os relacionáis en esa vida es nuevamente “yo” y todo lo que hacéis con “otro” en realidad lo estáis haciendo con “yo”. Todos esos yoes están unidos y actuando gracias a una misma fuerza llamada vida, y que están relacionándose gracias a una misma cualidad llamada conciencia...

Después, el observador cierra los ojos y durante un instante sabe que el universo entero existe únicamente en su conciencia que es la conciencia de “Dios”.

A partir de este momento el alineamiento con el resto del grupo será un poco diferente. Estaréis situados y observando con los ojos internos desde esa figura en el centro AJNA, y visualizaréis a todos los compañeros y a vosotros mismos como uno más dentro de esa realidad grupal. Estaréis observando y siendo directamente la conciencia de grupo, y mirareis por un instante a través de la mirada de cada “yo” particular dentro del grupo, incluyendo vuestro “yo” allí dentro y también el “yo” de vuestro instructor.

A lo largo del día, en vuestras actividades diarias, recordad cuando podáis que sois un observador, y sin dejar de hacer lo que estáis haciendo, intentad mirar lo que hacéis y lo que os rodea, desde los ojos del observador en lugar de los ojos del “yo”, y haceros conscientes del cambio de estado interno y del cambio de realidad.

Haciendo esto, las experiencias a compartir al final de la semana serán muchas, intensas y reveladoras.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

GLTN-----

Leo la lección y no quiero ser el observador. Entiendo que el observador está por encima de mí, mirando lo que sucede en mi vida desde un plano más elevado, como el jugador que maneja el mando del videojuego, pero resulta que yo soy el personaje que está dentro del juego, viviéndolo. Pienso el observador, observa, no se implica emocionalmente, mira la vida desde fuera y decido que no quiero ser el observador, ni quiero ni creo que tenga que querer. Si en un momento determinado abandoné mi sillón y me introduje en el juego no fue para no implicarme sino todo lo contrario, fue para experimentar por mí misma, en primera persona, la Vida y eso es imposible sin emociones. En otro momento, ante una mala noticia, caigo en picado en lo emocional, me doy cuenta, me cuesta un poco, pero lo controlo, pienso para que lloras realmente no sirve de nada y dejo de llorar, por un momento ¿he conseguido ser el observador? La verdad es que no, lo único que he hecho ha sido poner distancia, bloquear mis emociones, poner un escudo entre la vida y yo, otra vez. Pasan más días y de repente sé, creo saber, el porqué de la experiencia de mi pareja, lo veo clarísimo y me imagino que en ese momento me he acercado al papel del observador y me siento feliz, pero me dura poco porque se trata de mí, no de lo deba hacer o no hacer él, sino de lo que tengo que experimentar/aprender yo y ahí me vuelvo a bloquear.

>INSTRUCTOR

La dura experiencia familiar que estás viviendo en este momento al mismo tiempo que compartes este intenso trabajo grupal te permiten percibir en este instante la realidad desde diferentes puntos de vista. Es absolutamente normal que se produzcan esos fuertes altibajos emocionales, ya que ambas experiencias están siendo fuertes. La serenidad y la templanza son cualidades fundamentales para mantenerse firme ante estos vaivenes, y espero que el grupo entero trabaje intensamente apoyando y fortaleciendo esto.

Hay varias cuestiones en tu respuesta que me gustaría tratar para permitir que las puedas enfocar desde otra perspectiva.

Cuando dices “Entiendo que el observador está por encima de mí” ya estás poniendo distancia y separándote mentalmente de él. Lo que se requiere es entender y afirmar con absoluta convicción que TU ERES EL OBSERVADOR, aunque también seas el personaje. Sin embargo, el personaje no deja de ser la sombra del Observador y siempre caminará junto a él. Esta posición de Identidad en el Observador es lo que pretende reforzarse con el ejercicio. Lo que también hay que entender es que acceder al observador no quiere decir que se abandone al personaje, ni tampoco quiere decir que sea necesario dejar de sentir emociones porque eso es Imposible. No puede evitarse sentir emociones mientras nos encontremos en estado de encarnación. El problema no es este, ni tampoco la solución pasa por anular o bloquear las emociones. Esto no es lo que se busca al colocarse en el observador.

Lo primero que la posición del observador aporta es claridad. Percibe los roles, los elementos y las relaciones entre los diferentes aspectos de la vida que uno vive con mucha mayor claridad. El observador es como subir a un árbol muy alto en mitad de la selva donde la arboleda tapa completamente la vista y no se sabe bien en qué dirección caminar. Desde la copa de ese árbol se observa lo que hay más allá al norte y al sur, al este y al oeste y se reconoce hacia dónde quieres moverte. A continuación, bajas del árbol con el dibujo trazado en la mente, y comienzas a caminar en la dirección elegida, hasta que vuelvas a tener dudas y pierdas el paso, entonces se vuelve a subir a otro árbol y se repite la acción. El único que puede andar y moverse es el personaje. El único que puede sentir el dolor en los pies es el personaje. El observador solo aparece arriba para ayudar al personaje. TU ERES TAMBIEN ESE OBSERVADOR y no solo eso, sino que la responsabilidad de ORIENTAR al personaje es del Observador y para asumir esa responsabilidad hay que subir al árbol.

¿Cuánto esfuerzo puede ahorrar el observador al personaje durante esa larga travesía? Muchísimo esfuerzo porque cada vez que el personaje se pierde, camina muchos kilómetros sin dirección. Acudiendo al observador se necesitan menos esfuerzo y menos tiempo, y además se eliminan los miedos que el caminante tiene a perderse.

¿Cuál es la diferencia en el estado de ánimo y en la manera de comportarse de ese caminante sabiendo hacia dónde camina y conociendo el tiempo que tardará más o menos en llegar a su destino, y entre ese otro caminante que no tiene claro ni la dirección ni el tiempo y que se mantiene dudando en todo momento, sufriendo innecesariamente como consecuencia de tantas dudas?

Está claro que llorar no sirve para cambiar la realidad, pero llorar sirve para liberar la tensión que hace que uno no vea la realidad claramente. Llorar es necesario y oportuno para ayudar a que a continuación se realice un mejor trabajo. Aunque estamos acostumbrados desde muy pequeños a llorar para obtener lo que deseamos, ahora esto sí que no sirve. Sin embargo, llorar podría ser el paso previo para darnos cuenta de que es necesario subir al árbol.

¿Necesitaremos llorar 2 horas? Quizás con cinco minutos y subiendo al árbol nos evitemos mucho sufrimiento. Renunciar a subir al árbol eso sí que solo trae como resultado prolongar el sufrimiento innecesariamente.

GLHN-----

Lo que me impacto de la lección 3 fue el saber que somos portadores de la conciencia Universal Una, lo que me abre una nueva dimensión del mundo porque la humanidad lleva en su esencia la semilla de infinitos dones y que los seres humanos son puntos focales que están unidos por ser parte de esa Conciencia Una. La enseñanza ha sido muy esclarecedora dado que mi concepción del Alma partía de algo muy trascendente, inalcanzable, lejano y ahora vislumbro al alma como nuestra compañera cotidiana en el sentir, pensar y actuar. Esto se reforzó con el ejercicio del alma como observador al vivenciar la dualidad de la conciencia, pero al mismo tiempo integrando al observador y al yo como parte constitutiva del ser humano en mutua cooperación. Si bien el alma está encerrada en una forma, depende del yo para liberarla, al mismo tiempo que eleva la forma.

Esta temática la he compartido con el grupo de estudio lo que permitió esclarecer, abrir nuevos interrogantes y vislumbrar que poseemos todos los medios y los recursos para seguir ascendiendo hacia la luz.

>>INSTRUCTOR

Has descrito con suma claridad algunos de los significados más profundos de la lección: *“Si bien el alma está encerrada en una forma, depende del yo para liberarla, al mismo tiempo que eleva la forma.”*

BRVL-----

Esta lección me ha costado y me ha ocurrido al revés que en la anterior. Si bien la metáfora del actor y el personaje en una primera lectura me pareció muy sencilla, a medida que la iba leyendo me fue creando confusión: para variar, me surgían preguntas como quién era yo, quién el actor, quién el personaje, dónde estaba la conciencia de cada uno, la conciencia-una. Así que de nuevo deje libre a mi mente y volví a leer sin tratar de entender, dejando que la comprensión llegará hasta dónde tuviera que llegar y considerándolo válido. Lo que más me ha ayudado en esta ocasión ha sido el ejercicio de meditación. Ha sido a través de este que he logrado acercarme a la metáfora del actor y el personaje. De cómo en un momento dado se identifican, de cómo se funden pareciendo ser uno sólo y ahí he descubierto, sin quererlo, sin buscarlo, al observador. Tanto en las meditaciones como en las situaciones del día a día en las que he estado en modo observador, ocurre lo mismo: el observador me trae calma, no sufre, y aporta comprensión a la realidad que vivo. Sin embargo, todavía no soy capaz de trasladar a mis circunstancias esa nueva visión. Quiero decir, a través del observador puedo “entender o percibir” el porqué de cómo otros y yo misma actuamos, sin embargo, cuando vuelvo y actúo desde mí, me doy cuenta de que no he integrado esa nueva perspectiva y que sigo actuando casi igual. Y digo casi, porque al darme cuenta, he tratado de mirar a los ojos de los demás, poniendo más corazón, haciendo el esfuerzo de trascenderme a mí misma a través de la observación y tratando de callar esa voz que me dice que mi opinión y mis creencias son las buenas y que las de los demás no. He tratado de escuchar sin juzgar, identificando los miedos de los demás como los propios. El modo observador me enseña que todos estamos expuestos a nuestras propias emociones, a nuestras propias interpretaciones de la realidad, y que todos levantamos muros para protegernos frente a lo que sentimos como amenazas ya vengan estas en forma de decepciones, fracasos, pérdidas, es decir, sufrimiento.

Gracias a la meditación grupal estoy experimentando la conexión que hay entre todos, no solo entre nosotros, va más allá. Es muy gratificante y es nuestra responsabilidad trasladar esta armonía a nuestros entornos. Para ello tengo que empezar conmigo misma, tengo que dejar de juzgarme y de exigirme y sentir amor incondicional y compasión hacia mí. El observador me ayuda. Supongo que él es el puente que buscaba en la lección anterior y que es quién me permite ver mis luces y mis sombras, quién me hace distinguir lo que de verdad soy de aquello que represento a lo largo del día con diferentes roles. Creo que mi conciencia humana está en la etapa en la que se debate entre el actor y el personaje. Y quizás actor y personaje sean dos partes de una misma realidad, de la conciencia-una. Esta semana me quedo con la sensación de que me falta algo y no sé qué es.

>>INSTRUCTOR

Empezando por el final que dices *“Y quizás actor y personaje sean dos partes de una misma realidad, de la conciencia-una.”* sería necesario cambiar la palabra “QUIZÁS” por “SEGURO” por lo menos en lo que se refiere a la Conciencia del Ser Humano particular que eres...y siendo al mismo tiempo la CONCIENCIA-UNA de todos los seres humanos...y ascendiendo.

Nadie tiene que preocuparse todavía porque el personaje no pueda cambiar sus actos sobre la marcha. No puede hacerlo, aunque quiera, porque su representación está apoyada en su programación “del personaje” y no puede actuar más allá de las libertades que pueda permitir dicha programación. El actor está al margen de la programación porque él es quien puede crear y transmitir las instrucciones al personaje. Lo que sucede es que el personaje no escucha las instrucciones directamente del actor, sino que se está apoyando en la memoria de todas las instrucciones que recibió y aprendió tanto de sus pasados papeles como de otros actores que conoció en el pasado y en el presente. Esta disociación es la causa de los problemas, y solo puede ser resuelta por el personaje cuando es capaz de establecer contacto con el actor y olvidarse de su memoria. Cuando se producen esos pequeños contactos es cuando el actor puede transmitir nuevas instrucciones para que sean acometidas y sustituyan a las previamente memorizadas (hábitos). Pero si el personaje no se da

cuenta del actor, o si no quiere establecer contacto con el actor... nada puede ser cambiado. En cualquier caso, las instrucciones del actor en dichos encuentros serán evaluados por el personaje, y no será fácil que los acepte sin más. El impacto del actor debe ser muy fuerte y persistente para que el personaje vaya cediendo y soltando los viejos patrones memorizados y sustituyéndolos por los recibidos.

El actor y el personaje se funden en UNO cuando el personaje es capaz de interpretar literalmente las instrucciones del actor una a una sobre la marcha. Alineamiento del “yo” con el “observador” estando situados en el escenario del Yo y en plena representación.

CRTD-----

En esta semana me ha costado mucho la meditación y conseguir con claridad ser el observador. Durante momentos puntuales y transitorios he podido y puedo verme como el haz de luz que forma parte de un rayo más grande, pero siento que desde que pisé estas tierras y cambié mi realidad estoy en modo Egóico y egoísta. Dentro de mí ha vuelto a surgir la duda de ¿cuál es mi objetivo?, ¿qué puedo hacer aquí por los demás? y, aunque las carencias son evidentes y hay muchas cosas que puedo aportar, me asalta el miedo eterno al sufrimiento, a hacer las cosas mal, que haya problemas legales, etc...

En esta semana ha habido un día de clara añoranza y me surgió la duda siguiente, ¿por qué echamos de menos y anhelamos aquello que no tenemos?, ¿por qué no aprendo a sacar el mejor partido y disfrutar de lo que tengo, de lo que me rodea ahora mismo? y la verdad creo que hay algo que debo estar haciendo mal o no a plena conciencia, no sé si es el lugar, el trabajo las maneras de trabajar o yo

>>INSTRUCTOR

Has dicho lo siguiente: *“Dentro de mí ha vuelto a surgir la duda de ¿cuál es mi objetivo?, ¿qué puedo hacer aquí por los demás? y, aunque las carencias son evidentes y hay muchas cosas que puedo aportar, me asalta el miedo eterno al sufrimiento, a hacer las cosas mal, que haya problemas legales”*

Voy a plantear un cambio de perspectiva para que reflexiones por si te sirve. El objetivo no es ayudar a los demás (es un medio) ... sino que ayudando a los demás (medio) es como alcanzas el objetivo.

Si alguien piensa que esto no es amar se equivoca. Ayudar a los demás individuos (amor en minúsculas) es un medio para alcanzar el verdadero AMOR en mayúsculas que es reunificar todas las individualidades en “el Todo”.

Busca y enfoca siempre “al Todo” en cada una de las partes a las que trates y entonces ya no habrá miedos a equivocarse porque has puesto “la parte” al servicio del “Todo”, el sufrimiento puede venir justo de lo contrario.

...Y si aparece algún problema legal... acógelolo con inmensa alegría porque te estará dando la oportunidad de ayudar a algo, que la Conciencia “ha pensado” que solo tú puedes hacer en ese momento. Y esa prueba te llevará mucho más cerca de la verdad que tanto ansías.

CSR-----

El Domingo empecé mi tarea 3 . No ha sido fácil ver mi yo observador en el Ajna, verme con los ojos abiertos observando desde allí. Les confieso que aún me queda grande esta visualización, sin embargo, no sé cómo logro, percibir, sentir, intuir y / o darme cuenta de estados emocionales en las personas observadas.

El Domingo, lunes y martes, me sentí muy conectada con la tristeza; me observaba y me decía ¿por qué estoy tan triste y acongojada? Sentía que no toda esa tristeza tan profunda era mía; mi cuerpo se expresó, mis ojos lloraban, mi cara estaba absolutamente congestionada, todo como un proceso gripal que se instaló en mi cara, e ignoro el resto de mi cuerpo.

He aprendido que en mi habitan todas las emociones, todos los sentimientos y no es un privilegio solo mío, es de todos; es lo que nos permite apoyarnos, sostenernos, entendernos, vernos y asimilarnos.

He sentido a cada uno y eso me ha dejado ver lo muy distintos que aparentemente somos; los he sentido tristes, alegres, frustrados,

confundidos, amorosos, cansados, hastiados, somnolientos, rabiosos, perezosos, escondidos, activos, comprometidos etc. Sin embargo, todos, sin excepción, tenemos una fuerza interna que es más poderosa que lo que externamente se deja ver.

Ayer viernes viví una experiencia hermosa, asistí al funeral del hermano de un amigo y estando allí cerré mis ojos para ver con mi tercer ojo; me toco profundamente lo que se vivía o sentía desde el alma en esta ceremonia aparentemente de tristeza y despedida. En función de observador no puedo decir que pasó; racionalmente yo pensé que conectaría con x o y persona y las sentiría; más bien fue como si yo observador hubiese conectado con una fuerza mayor, el alma de la colectividad allí presente. Pude sentir o percibir equilibrio, armonía, belleza, paz y mucho más, que no puedo describir. Al desconectarme de mi yo observador y querer traducir la experiencia, sólo encontré palabras que no logran darle sentido a tanta armonía presente en ese plano o en esa dimensión de la conciencia.

Darme cuenta del poder de la presencia y la individualidad de lo que cada uno aportaba a esa red de Amor y fraternidad, fue algo que nunca siquiera intuí que se pudiera movilizar en una iglesia donde se rendía homenaje a la vida celebrando la muerte.

Habiendo sido el difunto un arquitecto amante de la belleza y la estética, conectado con seres de gran sensibilidad, amorosos por naturaleza, siento que esa vibración, se irradia, se instaló en todo y en todos, permitiendo o motivando al Amor expresarse en su más bella sinfonía.

>>INSTRUCTOR

Tus primeras impresiones de la semana como la tristeza y la congoja no dejan de ser el producto de tu empatía emocional con el mundo en el que vives. Tu sensibilidad, como el de una gran parte de personas es muy alta y los impactos emocionales del entorno y los grupos sociales en los que vives y finalmente de la humanidad como una Unidad-Emocional se perciben en uno mismo con mucha intensidad. Esto no se puede evitar fácilmente igual que no se puede evitar el dolor que transmiten los sensores nerviosos cuando se produce un corte en la

carne. Lo que si puede cambiarse es la forma de sentir o experimentar ese impacto. Nos movemos en un campo de energía unitario como el mar, por ejemplo, y cuando se produce una ola, hace que todas las gotas de agua se vean sometidas a ese movimiento u oscilación sin poder evitarlo, la diferencia es que en un caso se saltará de alegría en el ascenso oscilatorio y después se sufrirá una gran pena en el descenso oscilatorio. Cualquiera de las dos maneras de experimentar esto atrae la conciencia con tanta intensidad que lo saca del punto de equilibrio. La cuestión que deberemos aprender es a mantener el foco de conciencia estable a pesar de las turbulencias, en cualquier sentido. Como la experiencia es experimentada por la conciencia, si el foco se mantiene estable, la impresión o percepción emocional se siente de diferente modo también, por ejemplo, como “calma”, a pesar de subir y bajar con la ola.

En tu segunda experiencia se demuestra en parte todo lo dicho anteriormente. A pesar de tu facilidad para empatizar e identificarte y sentir los sentimientos comunes del entorno en que te mueves, lograste cambiar el foco de conciencia y hacerte sensible a planos mucho más elevados de los habituales, hasta tal punto que lograste entrar en resonancia con la unidad de conciencia que se mueve por así decir detrás de todas las apariencias físicas y emocionales del momento.

Un funeral es una ceremonia ritual independientemente de que se hayan olvidado o perdido las claves de esta. La intención o propósito con el que fue creada esa ceremonia inicialmente pervivirá siempre en cada una de sus representaciones, sea quien sea quien la interprete. Digamos que la ceremonia misma es una forma mental viva. Toda ceremonia ritual atrae en sí misma una gran cantidad de energía de todos los tipos y verdaderamente se produce un acto mágico, aunque invisible para la mayoría o incluso la totalidad. En este caso el ritual tiene que ver con el cambio de estado de una forma humana y la necesaria reestructuración o adaptación del “yo consciente” a esa nueva forma. El propósito de la ceremonia es eliminar todos los miedos y apegos del “yo” a la “aparición física” en que ha experimentado durante tanto tiempo, para que se pueda producir esa transformación de una forma rápida y de alguna manera “indolora” para ese “yo”. Si el “yo” se niega a reconocerse sin “aparición física” sufrirá emocionalmente, durante todo el tiempo en que se resista a ello. Más aún, si es posible

se pretende también que sea capaz de desapegarse también del “yo” emocional, pero esto es más difícil y dependerá del desarrollo alcanzado en vida por la persona. La ceremonia es un acto mágico, de una gran fuerza que ayuda a esto, pero el resultado final de la relación entre la fuerza que ayuda a elevarse y la resistencia o miedo a soltarse de la base.

Verdaderamente creo que entraste en resonancia con el acto mágico y percibiste ese flujo de energía, de la que todos participaban en gran medida inconscientemente, que como una espiral o remolino intentaba elevarse. Digamos que metafóricamente todas “las almas individuales se unían en una sola” para empujar y elevar a “esa otra alma” por encima de las resistencias del “yo inconsciente”. Esto es una manera de decirlo, que no se caiga en el error de tomarlo al pie de la letra.

CNRD-----

He podido observar como soy un actor que actúa improvisando una obra, imitando a otros actores para no desentonar. Sigo una obra preestablecida que ni siquiera sé cuál es el papel. Curiosamente ha sido y es un sueño recurrente en mi vida.

A lo largo de la semana he practicado el ejercicio, aunque me resulta difícil mantenerme en punto. Me ha resultado muy curioso en una conversación como no saltó el resorte de “dar consejo” de forma espontánea, ni se me pasó por la cabeza comentar lo que yo haría.... Simplemente escuche. Era consciente en ese momento que no era quien para decir...era incapaz de articular palabra...fue raro...no había sensación, ni sentimiento, solo el ser y el estar...solo acompañar. (Podía pensar, pero no reaccionar)

>>INSTRUCTOR

Efectivamente el Observador no reacciona de la misma manera que el “yo”. El “Observador” tiene una sensación muy fuerte y profunda de SER y ESTAR tal y como dices. El Observador puede acometer acciones que responden a impulsos internos (ni emocionales ni mentales como los comprendemos). En cualquier caso, cuando el Observador “acompaña” a personas o situaciones, lo hace

ACTUANDO con plena Conciencia y así es como permite que se abra la puerta cerrada de aquello a lo que acompaña. Esa es su sabiduría.

LNHR-----

Sigo experimentando resistencia como la semana pasada, ahora alternada con sentimientos de profunda pertenencia al grupo (y no solo a este), me muevo entre los dos sin a penas pasar por el centro.

Al intentar aplicar el ejercicio, el primer día, me ocurrió como a una compañera, nada más empezar a meditar comencé a experimentar una profunda tristeza y las lágrimas se me caían sin poder evitarlo.

Creo que confundo, no tanto a nivel mental como luego al aplicarlo lo que es ser el observador y "ponerme en el puesto de los demás". Desde siempre he tenido esa facilidad, observo mucho a las personas y siento lo que sienten, me pregunto como sería ser ellos y por momentos "lo hago", me "meto dentro" e intento pensar como ellos, sentir como ellos. Me di cuenta de que hacer eso no me dejaba experimentar desde mi persona, siempre enfocando en otros y planteandome como sería mi vida si fuera ellos. Gasto mucha energía focal y me siento dividida en mil partes, hasta el punto que ya no se quien soy. Entiendo que no me pongo en el puesto del observador, porque desde allí no sentiría tanto a la persona, sentiría el alma y por lo tanto no sería tan crítica.

Como saber que miro desde los ojos del observador y no desde los míos proyectados desde otra persona? Como hacer para que elevarme a ese punto cuando tengo que bajar constantemente al este mundo? Y como lo hago sin perder a mi persona, que es al fin y al cabo a través de la que mi alma tiene que experimentar? Es como si al desenfocar de mi y luego volver a enfocar hubiera perdido el foco y la definición.

Esta semana me he dado cuenta de lo increíblemente crítica que soy y de esa voz que vive dentro de mi y que no se de donde salió pero que es tremendamente exigente con los demás y por supuesto conmigo misma. Ese foco desde donde miro el mundo, a los demás y a mi misma no puede ser el observador porque no sería tan cruel.

Por otro lado, ha habido momentos en los que sí que he experimentado una comunión y comunicación mejor esta semana y un sentimiento de

pertenecer a un clan o a un grupo, más desde el corazón que desde la cabeza.

Hoy al meditar, sin pensar en ello me ha aparecido una pirámide con una luz blanca brillante hecha de los colores del arco iris en la cuspide y me ha hecho sentir bien. Me ha recordado a la primera lección y he pensado que podría venir del foco del grupo al haber conectado con este recordándome por que estoy haciendo esto y que se puede.

Ah! comentaos tambien que he experimentado, más que normalmente, sincronicidad y manifestación de pensamientos esta semana como comentaba un compañero.

>>INSTRUCTOR

Realmente no es fácil al principio distinguir claramente desde que lugar o foco se está percibiendo la realidad inmediata. Las personas que tienen mucha facilidad innata para identificarse con otros o empatizar emocionalmente tienen todavía más dificultades porque no han aprendido ni siquiera a discriminar si están en sus emociones o en las de los otros con los que se identifican. La única manera de resolver esto es trabajando en esto y practicando y experimentando. No hay un método externo que le pueda indicar a alguien en donde está en cada momento. El reconocimiento viene desde dentro y por experiencia interna, de tal modo que diferentes personas lo experimentarán de muy diferentes formas, pero cada una habrá aprendido a identificar dentro de sí esos estados que se tratan de explicar objetivamente.

El proceso de observación no es identificarse sino lo contrario desidentificarse... y esto no significa perderse, aunque al principio puede sentirse algún tipo de vértigo. Cuando alguien se identifica con otros y parece entrar en resonancia y sentir lo que otros sienten. esto sí que es perderse por completo... perder el control centralizado de la conciencia. La conexión grupal no tiene que realizarse de esta manera ahora. No es identificación con las personas, no hay que ponerse en lugar de nadie ni sentir lo que otros sienten...el significado de percibir a través de otros está enfocado de otra manera.

Hay que sentir una sola conciencia, un solo FOCO de conciencia grupal y percibir como ese foco de conciencia grupal (no nuestra conciencia particular) se proyecta sobre cada persona del grupo. Es algo parecido a sentir como la sabia de un árbol asciende por el tronco y se expande a lo largo de cada rama y cada sub-rama y cada hoja, y en cada hoja existen diferentes sentidos de percepción y por tanto el árbol obtiene diferentes experiencias a un mismo tiempo. Cuando las personas se identifican emocionalmente con otros, es como si extendiesen lazos invisibles que salen del plexo solar, junto al estómago, y se extendiesen y se anclasen en el plexo solar de los otros, creando un vínculo a través del que circulan intensas corrientes de emociones. Emitiendo y recibiendo y experimentando al mismo tiempo estos flujos.

La conciencia grupal emana fundamentalmente del corazón del grupo (el corazón del grupo se encuentra en el ápice de esa pirámide grupal que podemos imaginar). No hay que entender que la conexión es mental, aunque por supuesto que el grupo está trabajando dentro de campo mental común o mente grupal también, pero la conexión vital y de conciencia hay que entenderla por ahora desde el corazón. Entonces desde nuestro corazón particular, establecemos contacto con el corazón grupal en ese ápice, y desde ese corazón grupal la sangre y la vida grupal se extiende sobre el resto de corazones compartiendo conciencia y vida grupal.

La experiencia final que describes está mucho mejor enfocada y se acerca a esta conexión desde el corazón del grupo. *“Hoy al meditar, sin pensar en ello me ha aparecido una pirámide con una luz blanca brillante hecha de los colores del arco iris en la cúspide y me ha hecho sentir bien. Me ha recordado a la primera lección y he pensado que podría venir del foco del grupo al haber conectado con este recordándome porque estoy haciendo esto y que se puede.”*

Las imágenes que se perciban no son importantes... lo importante está detrás y aunque la imagen o percepción lo envuelve, también lo refleja. Intenta seguir trabajando de este modo en tu conexión grupal, y te darás cuenta de que sentir al grupo (desde el corazón grupal) es una experiencia completamente diferente a la identificación emocional.

Voy a tratar de dar forma a mi experiencia: En mi caso veo que la conciencia que observa distancia el mundo mental, emocional y a la vez ejerce de guía; filtra ese mundo y efectivamente lo ve como si fuera un personaje de un videojuego. La situación que he estado viviendo os aseguro que ha puesto mis emociones a flor de piel. Este tiempo de reubicación también ha estado cargado de deseos. Deseos que por un lado han mitigado el vacío o pérdida emocional que estaba sintiendo pero que a la vez han querido convertirse en nuevas formas de apego. El ego busca reafirmarse, no sólo sentirse en sus formas. En mi caso ha necesitado sentir que otros dependen de mí, que me necesitan, que se acuerdan, no vaya a ser que no valga lo suficiente...esa es la película del ego que creo he podido ver con claridad cuando me he parado a observar. Creo también que ahí está y ahí siempre estará mientras seamos seres humanos. Está bien, dejemos que haga su trabajo...en mi caso he pasado rápidamente de mirar el mundo a través de una mirilla que propiciaba una vida familiar y una relación de pareja dominada por bruscos vaivenes emocionales a vislumbrar la infinitud de posibilidades que la vida ofrece en todos los sentidos...en la semana de hoy ha estado patente “el deseo de lo nuevo” ...y lo he concebido como “ayuda”, pues las nuevas perspectivas ayudan a difuminar las viejas estructuras de vida, pero ojo, hay que observar claramente su naturaleza pues en el fondo pueden enmascarar nuevas formas de apego....Dejemos que nos ayuden sin que nos encadenen, que todo deseo sea bienvenido para recibir su mensaje y que este sea tamizado por la luz del alma...

Ninguno de nosotros ha de tener miedo a nada... En el punto donde estamos sólo debemos confiar en nuestro trabajo; los acontecimientos, “dificultades” que encontremos nos van a conducir hacia la luz y la libertad, estemos seguros de ello. En el punto donde estamos ya no necesitamos preocuparnos de nada. Dejemos que esta “conciencia” a la que pertenecemos, en su perfección nos acoja y nos guíe. Sólo tenemos que hacer nuestro trabajo sin desfallecer. En todo momento estaremos asistidos.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices *“el ego busca reafirmarse, no sólo sentirse en sus formas”* es cierto porque esa es la naturaleza misma de la Conciencia: “Crecer en su Conciencia hasta abarcar todo”. La dirección del alma a través del “yo” es correcta y ha sido siempre correcta, porque “ES EL ALMA” que se mueve hacia su propio propósito UNIFICADOR en múltiples sentidos: “desde lo individual hasta lo general”, “desde la apariencia hacia la esencia”, “desde la materia hacia el espíritu” etc. De esto te has dado cuenta al decir sobre el ego: *“Creo también que ahí está y ahí siempre estará mientras seamos seres humanos.”*

Hay que tener mucho cuidado para entender correctamente eso que llamamos “Ego”. El “Ego” es ALMA en un estado determinado de identificación con la forma a través de la que se expresa. Ningún camino o técnica dirigida a eliminar el “Ego” es correcta, porque primero es imposible hacerlo y segundo porque ralentiza el avance del alma en su camino de crecimiento consciente. Las barreras de las que se ha hablado y que retienen al “alma” solo pueden ser eliminadas cuando la Conciencia se ha expandido tanto en la Mente, que su presión ha sido capaz de romper los límites “mentales”. El tiempo llegará por sí solo *“En el punto donde estamos sólo debemos confiar en nuestro trabajo; los acontecimientos, dificultades que encontremos nos van a conducir hacia la luz y la libertad, estemos seguros de ello.”*

El ego es algo así como el embrión del pollito que se desarrolla en el interior del huevo. Para ese embrión el huevo es el mundo, no puede concebir la realidad fuera del huevo. Sus límites aparentes están en el huevo, y su temor a que el huevo se rompa es inmenso porque desde su punto de vista, si esto sucediese, si su mundo se destruyera, el mismo perecería. Si en lugar de aplicar calor para que embrión crezca y rompa el huevo, aplicamos frío para evitar el crecimiento... el “nacimiento” no se producirá, y con “nacimiento” me estoy refiriendo a “RENACIMIENTO”.

“Sólo tenemos que hacer nuestro trabajo sin desfallecer. En todo momento estaremos asistidos” Como personas, nuestro trabajo es mantener el calor y permitir que el embrión crezca, experimentando una y otra vez, creciendo en experiencias y sabiduría es como ese embrión crece.

Permaneciendo, viviendo una y otra vez la misma experiencia sin afrontar los cambios es como enfriamos la conciencia y ralentizamos el crecimiento. Todos los cambios, cualquier cambio, trae crecimiento, aunque traiga cierta cantidad de sufrimiento. Pero el cambio no ha traído sufrimiento en absoluto sino mucha conciencia. Es la resistencia para cambiar lo que trae sufrimiento, NO el cambio mismo.

La seguridad en que estaremos asistidos es la seguridad en la ley que demuestra que el calor nos hará crecer, cumpliendo así las etapas necesarias que llevarán inevitablemente hacia la meta.

”he pasado rápidamente de mirar el mundo a través de una mirilla que propiciaba una vida familiar y una relación de pareja dominada por bruscos vaivenes emocionales a vislumbrar la infinidad de posibilidades que la vida ofrece en todos los sentidos” Este es un gran cambio que propicia una gran cantidad de crecimiento. El “Ego” debe darse cuenta de que es libre y siempre ha sido libre para vivir los miles de posibilidades que puede elegir vivir, pero para abarcar una experiencia nueva, será inevitable que abandone otra experiencia vieja: “Esta es la ley”. Hay que entender esto correctamente porque se puede pensar que una experiencia se hace vieja por el tiempo que pasa, y eso no es cierto. Una vida entera con la misma pareja o en la misma familia puede ser un entorno donde crecer en conciencia sin parar un solo instante. No es necesario abandonar lo que sigue siendo fuente de crecimiento. Lo que habitualmente sucede es que el “Ego” muchas veces no se percató de que la situación o relación ha llegado al límite del crecimiento posible (este límite es interno y no externo), y por miedo al cambio se queda apegado. El miedo a lo nuevo no deja de ser consecuencia del apego del alma a la experiencia conocida, el mismo apego del embrión al huevo por miedo a que el huevo se rompa.

“pero ojo, hay que observar claramente su naturaleza pues en el fondo pueden enmascarar nuevas formas de apego” NO ES NECESARIO TENER MIEDO A ESTE NUEVO APEGO QUE SIEMPRE SE PRODUCIRÁ EN CADA NUEVO ASCENSO. Recordemos siempre que el miedo paraliza, enfría y evita crecer.

SI recordamos lo dicho sobre la pirámide en la primera lección, entenderemos que cada ascenso de nivel se produce por una superación de los límites del nivel inferior (algo así como romper un huevo) pero

a continuación se observará que el nuevo mundo “tan amplio y grande por conocer”, es en realidad un nuevo huevo mucho más grande. Esto llevará a un nuevo apego INEVITABLE que propiciará las experiencias primero y las pruebas después, necesarias para REALIZAR el siguiente ascenso.

Vive con alegría aquella de todas esas nuevas posibilidades que decidas vivir, sabiendo que es un cascarón más que en algún momento será necesario romper... y sabiendo esto... vive, experimenta y no dejes de crecer hasta que se rompa... el sufrimiento se convertirá en AMOR por el devenir y el milagro de la existencia consciente.

GRTS-----

Un precioso trabajo sobre la “desidentificación” pero no “pasando” o “negando” que soy esto o aquello. Que es lo que he hecho durante años...

Si, teóricamente sabía por conocimientos transmitidos y las lecciones pasadas que soy un Alma que el Yo es el Alma encarcelada... Y durante años al ir poniendo en práctica ese desapego o desidentificación lo que he hecho, supongo que el mismo error de muchos principiantes, bueno eso querría creer buaaa snif como sea la única que haya cometido este error... Pues lo que hice durante muchos años ha sido negarle el lugar a ese Yo, evadirme de sus circunstancias y crearme unas nuevas sea mentalmente o forzar las circunstancias para que se adecúe a esa creación. Todo esto me creaba expectativas que luego me llevaban al fracaso, decepción y sufrimiento y dolor. Esto es como ha dicho la lección el propio personaje escapando de su personaje, el personaje que no se acepta en su papel y le tiene envidia al papel protagonista y quiere usurpar ese papel.

¿¿Por qué?? Porque tiene en su mente lo que tendría que ser lo perfecto para él: mi personaje brillaría más y sería mejor desarrollado si tuviera el papel protagonista, ya está dibujado en su mente cómo tendría que actuar su personaje en base a unas características que ya tiene configurada en su mente y por tanto cree que es eso... Realmente somos todos cualquiera de los personajes de este escenario de la Vida, como en cualquier obra de teatro el show continúa aunque uno de los

actores no pueda asistir a la obra pues su personaje sigue siendo representado por el actor suplente. Y nosotros mismos si somos actores profesionales sabemos que no podemos encasillarnos en un solo tipo de personaje simplemente porque es más de nuestro agrado, pues yo quiero ser siempre el bueno, no quiero ser el cabr... de la obra o la sosa a la que no le pasa nunca nada... Un actor profesional se sabe poner en la piel de cualquier personaje de la obra y en el momento en que tenga que hacer la presentación ha llegado a hacer el mismo grado de integración y asimilación para cualquiera de los personajes de la obra, porque ha sentido la obra en su conjunto y ama y comprende a cualquiera de los personajes que en ella aparece...

Pues lo que he hecho durante muchos años de mi vida es mirar todo el rato los papeles de otros personajes e intentar desarrollar mi personaje a imagen y semejanza de esos personajes creyendo que eran mejores que el mío y para más inri encima despreciaba a los personajillos y rechazaba a los infames de la obra... Doy gracias al director de la obra por ser tan benevolente y no echarme de la Compañía a patadas jajajaja.

>>INSTRUCTOR

¿Por qué los personajes luchan entre sí? Porque desde su perspectiva en el escenario representan papeles individuales y su meta (la de cada uno) sigue siendo abarcar todo, porque esa meta anida en el propósito escondido en el interior de toda conciencia o alma. NO se han dado cuenta de que solo pueden luchar entre sí o amarse si están relacionados entre sí de alguna manera, si están viviendo en el mismo escenario que les aglutina. Efectivamente el propósito del alma y la misma en el interior de todos es unificar, pero como solo son conscientes del alma en sí mismos, creen que unificar es que los otros personajes se unifiquen con uno mismo. La perspectiva del director es la misma de Unificar, pero para el director se trata de unificar la obra misma y necesita que los personajes alcancen a ver la obra completa desde su misma posición... y esta es la única manera de unificarles. Sin embargo, el director competirá con otros directores por alcanzar una mejor obra... y el trabajo que deberá hacer “el director de directores” será hacer que todos ellos suban un nuevo peldaño para observar todas las obras como las diferentes escenas de una sola Obra

Al escribir esta semana siento gozo en mi alma y es que por primera vez en mis 41 años estoy sintiendo cambios profundos.

He realizado una reflexión: en esta vida hemos estado muy condicionados por nuestra mente- ego, he sentido la sensación de vacío interno que me llevo como una loca investigadora a realizar de todo y leer de todo, ojo siempre con fe esperando que todo aquello cambiara mi vida, con la decepción que al final el cambio era momentáneo y volvía el vacío y comenzaba la búsqueda. Así llevo mi vida hasta que hace escaso 3 semanas descubrí que lo que yo tanto buscaba no estaba afuera se encontraba en mi interior y que era tan sencillo acceder al que no había renuncia, ni misticismo y era gratis, así que me entregue de alma a cuerpo a escuchar mi espíritu y esa energía divina que llevamos dentro y poco a poco día a día, se han ido cayendo los muros de mi mente y empiezo a mirar la luz al final del túnel.

Gracias a este curso estoy aprendiendo a amar y darme cuenta de la existencia de la conciencia una y de la unión tan profunda que existe entre todos, y reflexiono pensando en la unión esta la fuerza claro que, si podemos trascender y de forma fácil, solo con permitirnos escucharnos en nuestro interior darnos cuenta de que somos el espíritu y que somos nuestro propio maestro

Hace muchos años cuando tenía como 15 años me llevo una especie de visión en donde me decían que este mundo es una obra de teatro que venimos a interpretar papeles para aprender, pero que no somos, esos personajes..... y se pueden imaginar la sonrisa que se me dibujo cuando leía esta clase, siempre el conocimiento ha estado lo que pasa que no sabía manejarlo, ni entenderlo. Ahora estamos viviendo el despertar, se siente y se ve cada día, más personas se unen a este camino – sendero y me da tanto gozo.

Y me he dado cuenta en esta semana que cuando nos elevamos y observamos como actores y no como personaje es cuando la vida pierde movimiento y emoción y se convierte en imagen como fotografías, de esta forma entendemos que no hay mal ni bien que todo es justo y necesario para este aprendizaje.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices *“Y me he dado cuenta en esta semana que cuando nos elevamos y observamos como actores y no como personaje es cuando la vida pierde movimiento y emoción y se convierte en imagen como fotografías, de esta forma entendemos que no hay mal ni bien que todo es justo y necesario para este aprendizaje.”* también estas describiendo de una manera muy clara la manera de experimentar el cambio de foco de la conciencia hacia niveles más elevados de los habituales. Es un movimiento hacia el observador evidentemente.

Ante esto que dices: *“descubrí que lo que yo tanto buscaba no estaba afuera se encontraba en mi interior y que era tan sencillo acceder al que no había renuncia, ni misticismo y era gratis, así que me entregue de alma a cuerpo a escuchar mi espíritu y esa energía divina que llevamos dentro y poco a poco día a día, se han ido cayendo los muros de mi mente”* respondo así: La mente es el único sitio “para el ser humano” donde puede reflejarse el mundo espiritual (Alma-Una) y por tanto donde puede percibirse por “la conciencia individual”. La mente en realidad no se cae ni se derrumba, sino que se prepara para un nuevo amanecer o para manifestar un nuevo reflejo diferente del anterior. Digamos que lo que existe fuera de nosotros es un reflejo del pasado (memoria) y nuestra mente ha estado reflejando el pasado constantemente.... y hemos estado buscando en todo aquello que fue reflejado en el pasado.

Ese amanecer y esa verdad que surge de dentro, ese maestro interno del que hablas es el reflejo que aparece en nuestra mente individual y grupal de “el Alma-Una o Mundo Espiritual” desde el “futuro no realizado aún”, del Ideal que nos une a todos, porque es el punto del que partimos todos y al que todos llegaremos... pero, aunque el origen y el destino son el mismo, en el origen no hay realización consciente y en el destino está contenida toda la realización complete del ideal o propósito inicial.

Si en lugar de enfocar la conciencia para reflejar en la mente el mundo externo y objetivo o “realidad pasada” en su estado evolutivo actual, enfocamos la conciencia para reflejar en “la mente” el ideal futuro, que solo puede provenir desde el interior, avanzaremos guiados por la verdadera luz.

Os aconsejo que meditéis detenidamente en estos párrafos anteriores.

JLDZ-----

Hace mucho tiempo tenía frecuentemente la sensación de que alguien o algo manejaban mi vida, de que yo era sólo el robot. Siempre reprimí esa idea porque pensaba que era una idea loca para justificar mi falta de responsabilidad por mis propias acciones y sus consecuencias. En parte sigo pensando que tenía razón, por las circunstancias de esa época, pero ahora sé que no soy el robot, sino el piloto.

Esta semana no puede hacer el trabajo diariamente, pero las veces que lo hice me fue fácil sentarme en el puesto del piloto, abrir mis ojos y ver, sentí paz, tranquilidad y unión con todos. Una sensación de plenitud, pero centrada en la experiencia de mi alma (en minúsculas como dice la lección).

Algo que, si hice muchos días, fue recordar que yo era el piloto, que yo decidía la forma como quería experimentar todo lo que sucedía a mi alrededor. Esa parte no me pareció fácil porque sentí que había quitado el piloto automático y no tenía el "conocimiento", ni la habilidad para pilotear y de mantenerse consciente de mi verdadero rol. Me rehúso a volver a estar en piloto automático permanentemente, prefiero aprender tambaleándome hasta que lo domine, y voy a seguir aumentando el "tiempo" de piloto consciente disciplinándome en las meditaciones y los ejercicios.

>>INSTRUCTOR

La sensación infantil de que alguien maneja la vida ya está manifestando que hay un cierto tipo de percepción todavía muy difusa sobre la existencia de algo (que es el alma) por encima del aspecto mental de la persona. Esto es un hecho más generalizado de lo que parece, pero una educación típica de nuestra sociedad actual, enfocada al uso del poder mental (correcto) pero rechazando cualquier otra posibilidad o aspecto (incorrecto), acaba por acallar esta percepción con la que habitualmente nacemos y no permite que crezca al mismo tiempo que el resto de aspectos de la personalidad. Sin embargo, el despertar es inevitable en aquellos cuya llama prende, y en algún momento de la

vida, más pronto o más tarde, se dan las circunstancias para que esa tenue percepción infantil se vuelva una clara experiencia que será necesario llevar al primer plano de aquella mente que en su momento se cerró.

Tu declaración de intenciones es intensa: *“Me rehúso a volver a estar en piloto automático permanentemente, prefiero aprender tambaleándome hasta que lo domine, y voy a seguir aumentando el “tiempo” de piloto consciente disciplinándome en las meditaciones y los ejercicios”* y tiene un poder innegable que hay que saber manejar con corrección para dirigirlo eficazmente hacia el ideal. Pero sin embargo hay que entender también que los impulsos repentinos llevan siempre de la exaltación al desencanto, por el mero hecho de moverse tan intensamente a un lado del punto medio entre los opuestos. Manejamos una naturaleza física, emocional y mental muy condicionadas y habituadas a actuar de cierta manera. Eso no se puede cambiar de golpe y porrazo a fuerza de voluntad. Por muy buenas que sean las intenciones, hay unas leyes naturales que hay que respetar porque en parte nuestra naturaleza sustancial responde a esas leyes. Aquí es necesario recordar eso de “INTELIGENCIA DIVINA o SABIDURIA”.

Lo mismo que para desarrollarse muscularmente hay que seguir un procedimiento lento y progresivo que se fundamente en la constancia más que en la fuerza, así es como tenemos que utilizar nuestra voluntad. En lugar de apretar cuando nos hacemos más conscientes de la necesidad (esto no llevará nunca a la meta deseada), es más efectivo mantener una regularidad lenta y progresiva que no requiere tanto esfuerzo inmediato, la voluntad servirá más bien para mantener esa constancia a pesar de que la distancia y el tiempo hasta la meta parezcan tan lejanos. El tiempo y la distancia es una ilusión para quién pone en cada pequeño paso todo el amor al ideal.

JMCM-----

Para mí esta semana ha sido muy estéril. El colocarme en la posición del Observador ha sido un esfuerzo inútil, he de reconocerlo. Entiendo esa posición mentalmente, pero convertirlo en una experiencia más integral me está resultando de momento inalcanzable. ¿Será que estoy haciendo algo mal? ¿Será que tengo que esperar más tiempo

para ir incorporando paulatinamente esa vivencia? El tiempo lo irá diciendo.

>>INSTRUCTOR

Todos compartimos esta experiencia de “esfuerzos baldíos” que hemos vivido en muchos momentos de la vida, y ante esto finalmente agotados hemos abandonado. Cuando esto sucede, no se trata de seguir haciendo los mismos esfuerzos con el mismo enfoque, tampoco se trata de abandonar. ¿Parece que estas son las únicas posibilidades?

La tercera puerta es pararse y plantearse ¿Para qué me ha servido este esfuerzo aparentemente baldío? Seguro que esta profunda reflexión trae cantidad de respuestas que modificarán el “modus operandi” o darán más luz sobre lo que no se está abordando correctamente. Estas respuestas deben venir de dentro en lugar de afuera.

JRRD-----

Por fin pude terminar de leer todos vuestros comentarios y las respuestas de nuestro instructor, solo puedo humildemente daros las gracias por aportarme tanto, sois fuente de inspiración y hace que me sienta muy unido vosotros. Con cada lección y meditación siento que como en aquel cuento avanzamos, pero con las “botas de siete leguas”.

Mis jornadas laborales son muy extensas, pero eso no quita que pueda realizar los ejercicios y como me alegro de poderlo hacer!!, hoy por hoy soy consciente del personaje que encarno en esta obra, que imagino que yo mismo monté, a veces cómica a veces melodrama, pero entiendo(ahora mejor)que cada escena es un aprendizaje para mí y para los demás.

Con todo intento en cada una ser el observador y no el actor, aparte de salirme de la espiral de mi personaje, me aporta otra visión distinta y pacífica de la situación, y que curioso desde ese punto también es mejor la solución. Algunas veces es algo confuso no saber quién es quien, no sé si separarme del personaje y mantenerme como actor o juntar actor-observador y que este dirija la mente del personaje aportándole iluminación, ahí me encuentro.

Como os decía, por mi escaso tiempo, el momento de la meditación es muy especial para mí, quizá porque es donde el observador es completamente libre del personaje y quisiera compartirlo con vosotros. Cuando mi pequeña figura abrió los ojos la imagen que apareció me impactó, veía con vista de pájaro la Naturaleza en todo su esplendor ,bellísima, salvaje, pasé por valles, ríos, montañas, océanos y desiertos me sentía (y no sabría describirlo con palabras)parte de ella, fusionado con todo...y en esta especie de éxtasis resuena un pensamiento en mí, con tal fuerza que no lo puedo olvidar y me ayuda a seguir, “Cuando comprendes que ERES parte de la creación, empiezas amar a su CREADOR y así podrás comprender y amar a TODOS tus hermanos, eso es el AMOR”. Solo decir, que esto refuerza aún más mi ideal, ya digo es una experiencia personal y seguramente esté equivocado por conceptos de mi mente, pero debía contarlo.

No quiero extenderme, este personaje solo intenta dar lo mejor de sí mismo a los demás, puesto que ya vestí otros personajes distintos, ¡¡¡¡¡espero que el próximo encarne todo el AMOR que sea capaz!!!!

>>INSTRUCTOR

Realmente la magia nos envuelve a todos, queramos o no queramos. Me llamó la atención lo de las botas de siete leguas... busqué en Wikipedia y encontré esto: *“Así Pulgarcito y sus hermanos pudieron huir. Cuando el ogro advirtió lo que había sucedido persiguió a los niños calzando sus botas de siete leguas, llamadas así porque esa era la distancia que le permitían abarcar con cada zancada. El ogro buscó a los niños durante tanto rato que acabó agotado y se echó a dormir sin saber que Pulgarcito lo vigilaba. Éste le robó las botas y las usó para llegar hasta el palacio del rey y ponerse a su servicio como mensajero, lo que le hizo enriquecerse de tal modo que ni él ni su familia volvieron a pasar hambre.”*

Interpretación: “Cuando el “Ego” se dio cuenta de que alma había escapado a su control, comenzó a perseguirla con sus botas de siete leguas para volver a atraparla y anduvo así hasta acabar “agotado” y tuvo que echarse a dormir sin saber que estaba siendo “observada”. Entonces el alma robó aquellas botas que en su momento sirvieron al ego (crecimiento) para llegar más rápido al palacio del rey (Alma-Humana) y ponerse a su servicio como mensajero, de tal modo que se enriqueció tanto (sabiduría) que nunca volvió a caer en la pobreza (ignorancia).

Gracias por el maravilloso cuento que nos has regalado a todos.

PULGARCITO. ¡Lo pequeño que parece ahora ese punto de luz que llamamos alma en relación con la aparente oscuridad que la rodea!

Para terminar y respecto a lo que dices: *“este personaje solo intenta dar lo mejor de sí mismo a los demás, puesto que ya vestí otros personajes distintos...espero que el próximo encarne todo el AMOR que sea capaz”* Seguro que el siguiente personaje que encarnes encarnará ese AMOR en mayúsculas, y puedes estar todavía más seguro, a pesar de estas palabras, porque ya lo está encarnando actualmente en relación con este grupo.

JNCB-----

Os intentaré explicar lo que ha significado practicar el ejercicio del observador, aunque no hago más que escribir y borrar, jajaja. Como en otras lecciones y como soy muy obediente, pongo en práctica el ejercicio de la semana sin más preguntas, pero poniendo toda mi intención y atención. Allí donde esté tu atención, allí estás tú. Poco a poco los sucesos a mi alrededor con las personas de mi entorno, las noticias en la televisión, el argumento de una película, una llamada telefónica a mi madre, la reflexión sobre la decisión tomada por mi hermana...TODO ha adquirido un sentido de UNIDAD, que de verdad me hace estar emocionada, pues da respuesta a todas las dudas de por qué existen tales personas o suceden tales cosas en el mundo. Comprendo ahora “tus mejores maestros son tu madre, tu hermano, tú hijo”. Comprendo ahora las tensiones sociales, los poderes económicos, los políticos, la desigualdad...es el juego de la dualidad y de las interrelaciones constantes. Nada puede ser ni manifestarse sin lo otro, la conciencia hecha forma ha decidido experimentar y crecer así. Me viene la frase “No personalicemos la energía, aquello que te viene es porque debe ser transformado”. Y desde esta posición es posible avanzar sin sufrimiento, sin personalizar, pues hay un propósito mayor. Supongo que jugar al observador habrá dado lugar a esta visión, o no, da igual, yo estoy feliz voy a seguir trabajando. Juguemos, sonriamos y echémonos un guiño.

>>INSTRUCTOR

Este es el primer acercamiento: **“TODO ha adquirido un sentido de UNIDAD”** Esto es lo que debemos asimilar como un principio básico, aunque al principio sea tan difícil como consecuencia de la interpretación de la conciencia cuando se ata, por identificación, con la apariencia.

Lo primero que hay que hacer es intentar aceptarlo, aunque no se pueda abarcar mentalmente. Por eso el “primer principio” del que debería partir cualquier enseñanza es la Unidad fundamental de la que emana, y la Unidad fundamental a la que llegará cuando su plan se complete.

Después llegamos a creer que lo “entendemos” y hablamos de ello muy a menudo, pero no lo llegamos a experimentar internamente, todavía no lo vemos internamente. Pero manteniendo esta actitud y este principio en mente, diariamente, intentando vivirlo y verlo, y esto solo es posible de acuerdo con cómo la Conciencia se desidentifique de la apariencia de sus experiencias (lo que hemos llamado identificación con la forma).

Finalmente, practicando esta “observación” y desidentificación con asiduidad ...ZASSS... llega un instante imprevisto en que lo vemos y lo sentimos en todo su esplendor... logramos conectar las apariencias externas con los significados internos, la experiencia objetiva con la experiencia subjetiva y experimentamos la realidad en una nueva dimensión que no puede describirse sino solo vivirse. Es algo así como pasar de observar la realidad de 2 dimensiones a 3 dimensiones... En este caso sería algo así como empezar a ver esa realidad en “4 dimensiones”, porque esa cuarta dimensión nos permite ver las líneas de conexión entre todos los acontecimientos aparentemente separados que no pueden apreciarse desde dimensiones inferiores.

Una vez que la persona ha experimentado, aunque solo sea por un momento, esta nueva dimensión, aparecen nuevas cuestiones con las que tiene que aprender a moverse. Lo primero es entender que no se puede mantener esta visión durante mucho tiempo. por lo menos en

nuestro estado actual. En algunos momentos aparecerá... al principio de manera espontánea, ya sea en vigilia o en sueños. A veces después de entrar en un estado de abstracción o en un estado meditativo, a veces en un estado contemplativo. etc.

El punto de observación, la visión en perspectiva del actor le permite entender en gran medida lo que está sucediendo en el escenario y las relaciones que existen entre todas las personas y elementos de la representación, pero nuevamente tiene que apartarse de esto durante el tiempo en el que quiera volver íntegramente a la representación. Se mete en el papel a representar y vuelve a experimentar desde la tercera dimensión. Hay que aprender a vivir en esta dualidad sin caer en la desesperación. Es parte del proceso evolutivo y aprendiendo y aceptando esta dualidad es como se acelera la evolución del proceso. Esta evolución del proceso hace que “el tiempo” entre que el punto de enfoque se encuentre en “el observador” y en “el yo” se vaya reduciendo cada vez más, hasta el punto en que haya un tiempo tan corto que parezca simultáneo, y finalmente se alcanza ese punto de “fusión” donde el alma “se siente una consigo misma” aun dentro de la forma. Esto es literalmente alcanzar un nuevo estado de “YO” en una dimensión más alta, en eso que aquí he llamado “cuarta dimensión” ... aunque ese “YO” no se parezca en mucho a esto que ahora sentimos como “yo”.

Aquí hay una maravillosa descripción de cómo se observa, desde el verdadero punto de observación, y un apunte sobre su propósito, o propósito del alma que se ha vuelto autoconsciente de sí misma como alma:” *Comprendo ahora las tensiones sociales, los poderes económicos, los políticos, la desigualdad...es el juego de la dualidad y de las interrelaciones constantes. Nada puede ser ni manifestarse sin lo otro, la conciencia hecha forma ha decidido experimentar y crecer así. Me viene la frase “No personalicemos la energía, aquello que te viene es porque debe ser transformado”.*

MRCR-----

Esta semana, aparte de en la meditación, he tenido la oportunidad de experimentar el quedarme de observador muchas veces en el día a día. Cierto es que, en estos momentos de mi vida, vuelvo a tener que hacerlo de forma dirigida (tuve épocas anteriores en que experimenté como fluía solo), pero sé que, a base de practicarlo, y cuando me recoleque, me saldrá de una manera menos forzada.

Supongo que una de las opciones que voy a comentar no es la correcta, pero he podido experimentar dos estados como observador. El completo y el que yo llamaría incompleto. El que defino como completo, o casi completo, es aquel en el que me he propuesto quedarme como observador, he conseguido escuchar y no reaccionar y se me ha quedado una sensación de calma y bienestar que me ha permitido seguir adelante sin ninguna consecuencia a las espaldas. El que llamo incompleto es aquel en el que he conseguido no reaccionar hacia el exterior. He sentido en ese momento un atisbo de bienestar, pero han quedado rescoldos. Cierto es que no reaccionaba, no opinaba, pero unas veces me quedaba una sensación de pasotismo y dejadez muy grandes, y otras, realmente no lo sacaba hacia el exterior, pero internamente, el agua hervía. Llegaba incluso a observarme a mí misma. Sabía por qué estaba sintiendo esa ebullición, pero no podía salir de ese estado. Esto me dejaba una sensación de vacío e impotencia al que he tenido que dirigir toda mi comprensión y cariño. *“Ahora mismo no te sale hacerlo de otra manera, Marcia, date tiempo, espacio y consuelo, sigue practicando y llegarás a experimentar en más momentos esa sensación de bienestar y calma que ya conoces. Déjalo fluir.”*

Con el ejercicio de meditación me ha pasado algo parecido. Unas veces no conseguía entrar y sólo observaba las imágenes que se nos han propuesto, y otras, al abrir los ojos desde el punto Ajna, me surgía una sensación de expansión que me proporcionaba mucha serenidad. Mucha naturaleza vista como desde el cielo es la imagen que más me venía.

Seguiré practicando. Ya tengo la experiencia de que cada lección me deja un poso que me permite seguir trabajando y avanzando.

>>INSTRUCTOR

Las experiencias que se obtienen al practicar los ejercicios suelen ser muy dispares. A veces se alcanzan experiencias nuevas que parecen reveladoras y otras no se experimenta nada, quedando una sensación de fracaso. Cuando se alcanzan experiencias nítidas, también son muy diferentes tanto en profundidad como en significado. Nada de esto tiene que afectarnos demasiado. No deben esperarse experiencias importantes, porque la gran mayoría de ellas son... ilusiones... ilusiones necesarias si se puede decir así... porque tienen que aparecer obligatoriamente mucho antes de que empiecen a aparecer experiencias más significativas para el progreso hacia el ideal. Pero esto no tiene siquiera que plantearse. Los simples ejercicios propuestos en estas lecciones tienen como objetivo poner la atención en ciertos puntos mucho más que obtener resultados reveladores, en absoluto puede ser esto posible. Los resultados buscados son en sí mismo adquirir experiencia práctica, sea la que sea, al respecto, lo que traerá “mayor conciencia” y preparación futura.

Lo mismo que sabes: *“Ya tengo la experiencia de que cada lección me deja un poso que me permite seguir trabajando y avanzando.”* tienes que entender lo mismo con la práctica de los ejercicios.

Respecto a lo que llamas resultado completo e incompleto, es muy interesante tu observación. El resultado incompleto claramente viene de una intención del “Ego” o “personaje” tratando de adquirir relevancia, y de alguna manera como una trampa que trata de suplantar el verdadero observador. Esto sucede muchas más veces de lo que uno se puede imaginar. Son trampas ante las que uno se encuentra vendido, y la única manera de reconocer estas trampas suele ser si el sabor que ha dejado es tanto “amargo” como también “dulce”. En cualquiera de los dos casos, lo que ha resultado finalmente es la sensación (física o emocional).

El sabor que queda tras una experiencia más cercana al observador es la de tranquilidad, serenidad (más que los estados emocionales que

asociamos con estos nombres se parecen más a la ausencia de cualquier estado emocionales y también ausencia de revoltijo o actividad mental). Esto puede durar un solo instante para la conciencia. El tiempo no está implicado, pero cuando se regresa al personaje, esa paz permanece durante algún tiempo, aunque lentamente comienza a disolverse según la realidad objetiva va regresando al primer plano de atención.

MRCL-----

He podido recordar a lo largo del día: que soy el observador, sobre todo después de alguna reacción emocional. Pero ya al final de la semana, conscientemente decidí y verbalicé mi intención de vivir desde el observador; y no sé si ha sido eso o la práctica del recuerdo, que he conseguido alguna vez no reaccionar, obtener un espacio desde el que decido qué hacer. Me siento más tranquila, aunque también tengo la sensación de que eso me vuelve algo apática o ausente en mis relaciones.

Hago el ejercicio de visualización y puedo imaginar que observo a “yo” pero lo percibo o siento mejor cuando primero conecto con el alma desde dentro de mí y me expando. Entonces recuerdo o pienso que recuerdo que estoy dentro de esa forma, y estoy un rato y voy subiendo hacia el punto sobre las cejas. Desde ese estado minimizo y percibo lejanas casi todas las ocupaciones y preocupaciones del “yo”, de los “yoes”, pero me llega lo que hace. Me ha ayudado mucho escuchar que mi misión es estar, ser en esta forma. Para algo decidí encarnarme y quiero hacerlo de la mejor manera posible.

>>INSTRUCTOR

Voy a intentar aclarar ciertos puntos de lo que dices por si estos pueden servirte para comprender mejor el proceso. No se puede vivir desde el observador dejando al margen al “yo” o personaje. Al intentar hacer esto, lo que suele suceder es que no se alcanza el punto de observación, y por otra parte se bloquean las respuestas emocionales hacia el entorno, como si esto fuese lo que el observador está pidiendo.

El “yo” o personaje es el único encargado de actuar en el escenario de la vida, en los tres mundos. No hay que intentar bloquearle o suplantarle en absoluto. Desde el observador se puede llegar a ver con

mucha claridad lo que es necesario cambiar en el escenario (esto no puede verse desde el personaje porque no tiene perspectiva). Una vez reconocido esto hay que lograr que el “yo” lo escuche, lo acepte y lo ejecute en los tres mundos. Cuando el personaje en los tres mundos sigue las pautas del observador (porque aprendió a escuchar y a aceptar antes), las experiencias emocionales son más completas, y experiencias emocionales más completas sigo diciendo que no son ni satisfacciones a un lado ni decepciones al otro sino un sano estado equilibrado de emociones “neutras” que hay que saber valorar y apreciar como imprescindibles. Esto NO ES exactamente FALTA DE EMOCIONES.

Esa falta de emociones se experimenta en el observador (no el “yo” o “personaje”) porque allí se encuentra en profunda meditación subjetiva y fuera del escenario, Por un instante o una eternidad, se encuentra fuera de los 2 mundos y medio donde existe ruido. En el medio mundo donde habita el observador solo hay silencio absoluto.

MKMR-----

Para mí es un momento de integración:

padre-madre

masculino-femenino

espiritual-terrenal

positivo-negativo

madre-hija

consciente-inconsciente...

Conseguir que tanto la Conciencia de Actor como la conciencia de personaje, se reconozcan en una única función.

>>INSTRUCTOR

El misterio será siempre aceptar que tanto el actor como el personaje son internamente UNO (la misma conciencia) aunque externamente parezcan y se comporten como DOS.

Dentro de esta dualidad de conciencia en la que nos movemos encarnados, la percepción de la conciencia una y el progresivo desarrollo del punto de vista del observador nos proporciona la autonomía, la libertad y la capacidad de improvisación a la que se refería la lección. Personalmente, en ese proceso observo cómo incluso podemos pasar de ser actores para convertirnos en directores de nuestra propia película. A medida. Percibimos que somos uno, pero seguimos creando para nuestro “yo”. Quizá un “yo” cada vez más altruista y colaborador con su entorno, pero todavía creando desde la separatividad del “yo”. “Yo, al servicio de...” ¿Cuándo te dispones a crear “conscientemente como alma? Cuando realmente tu “yo” esté identificado con el alma y la conciencia individual establezca su residencia en los planos superiores. Solo así la decisión de crear conscientemente vendrá del alma y no de la personalidad separada. Creas lo que crees, pero ¿desde dónde y para qué creas? El paso de los planos inferiores a los superiores puede ser vivida por el “yo” o conciencia individual muy intensamente. La rendición de la personalidad ante el alma es dura. Yo, como conciencia individual, estoy experimentando una guerra interna de poder en la que observo cómo el alma va tomando el mando de mi persona, pero a la vez la personalidad en ocasiones muestra más resistencia que nunca. No quiere perder su control. Además, el alma a veces te puede llevar a situaciones y personas que tu personalidad rechaza. Pero a cada momento decidimos a quién darle nuestra fuerza, a quién darle nuestra energía. Si ponemos la atención en la personalidad, lo viviremos desde las resistencias que manifieste el “yo”, y si conseguimos mantener el foco en el punto de vista del observador, podremos vivir el proceso conscientemente desde de la paz y la serenidad del alma. Parece fácil y cuánto nos cuesta...al menos hablo por mi experiencia... Mis herramientas principales para liberarme de la identificación del personaje y desarrollar el estado consciente como “alma actora” son las siguientes: por un lado, la percepción diaria de lo que somos en esencia a través de la meditación, el yoga, el reiki, el uso de la voz y los cuencos tibetanos (lo cual me da el calor y la sabiduría del alma). Y, por otro, el refuerzo de la Voluntad del alma y el desarrollo del punto del observador (lo cual me va permitiendo fusionar la personalidad con el alma). A ratos me veo identificada y a ratos desidentificada del

personaje, pero lo que sí veo a diferencia de etapas anteriores es que ahora como que yo voy teniendo el control. Como alma. Sigo siendo susceptible a los condicionamientos de la obra de la vida y doy más de un trapiés, pero la Voluntad y el foco está fuertemente establecido en el eje del alma. Es increíble ver la de trampas, argumentos y demás historias que se inventa la personalidad desalineada para llevarte a su terreno.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. Son de gran ayuda.

MRGL-----

Querido grupo, estas semanas he seguido de viaje y terminando mis vacaciones anuales. La semana pasada los últimos días no tuve acceso a internet, esa circunstancia, unido a cierta resistencia, que como muchos de vosotros experimenté, dio lugar a que no me pusiera en contacto por escrito. En mi caso, no puedo decir que la resistencia proviniera de un no entendimiento de las lecciones, que mi parte no racional, entiende y comparte totalmente, la verdad que no tengo claro el origen de la resistencia, pero sí que sé que se ha desvanecido casi por completo, puesto que cada vez que hago el propósito de unirme en meditación al grupo, sin ninguna dificultad surge una sensación de fortaleza y consistencia en la unión de nuestras conciencias, muy intensa.

Respecto a la lección 3, esta semana he tenido la suerte de poder practicarla bajo unas circunstancias que han favorecido la experiencia: Por una parte, al tener más tiempo, me ha resultado más sencillo practicar lo estudiado en más ocasiones, libre de los automatismos del día a día. Y por otra, al pasar la semana con mis padres y mi hermano, que puesto que vivimos en lugares distintos durante el año compartimos poco tiempo juntos, me ha colocado en un escenario en el que actuar como observador resulta más complicado, la interrelación familiar me mete facilísimamente en ese personaje de la obra de teatro, que se fue creando en la niñez, y con el que me identifique constantemente durante muchos años. Como dice Eckart Tolle, quién

se piense que está iluminado, que pase un fin de semana con sus padres... en mi caso, los resortes saltan sobre todo con mi madre.

Puedo decir que, en conjunto, hemos avanzado bastante, y que la familia es uno de los grupos humanos en los que más fácilmente podemos observar como uno de los movimientos de sus miembros, afecta de manera automática a los demás. tanto en negativo como en positivo. Y estoy contenta porque, aunque sigo cayendo en la identificación del personaje mucho más de lo que quisiera, he sido capaz en muchas ocasiones de acercarme al observador.

Me he dado cuenta de que cuando soy capaz de situarme en esa neutralidad, siento inmediatamente aceptación y compasión, en primer lugar, por mi personaje, y sucesivamente por los demás.

De todas maneras, todavía me cuesta mucho desidentificarme con el ego, hay una gran resistencia y supongo que miedo a no ser reconocida y valorada, dolor por parte de esa niña herida, a la que su madre no acepta tal como es....

La observación de estas dinámicas me ha acercado a la aspiración de una libertad de no ser, y al no ser, en realidad, ser todo. Aceptar a ese personaje, pasado, presente y futuro, pero cada vez más, descansar de ella.

Por otra parte, en mis ratos de soledad, he estado meditando acerca de las diferentes consciencias no sólo en las personas, en las consciencias de cada uno de los integrantes de nuestro grupo, y en nuestra consciencia común, sino también en las consciencias de los diferentes reinos además del humano, del animal, y del mineral, de cómo cada experiencia es necesaria y tiene su significado.

>>INSTRUCTOR

Meditar sobre la Conciencia planetaria permite acercarse más al entendimiento de globalidad en el que nos encontramos. Al igual que cada persona individual proclama en voz alta su individualidad y se centraliza demasiado en sí mismo, lo mismo sucede con el concepto de “Ser humano” o “Reino Humano”. Parece que el pensamiento humano deja a un lado el resto de reinos, como si fuesen de segunda categoría

(por su supuesta ausencia de conciencia o divinidad) y se centra en los logros y objetivos propios olvidándose del resto de reinos, y no solo olvidándolos sino sacrificándolos y poniéndolos al servicio del hombre.

La imagen sobre la que meditar es la de una pirámide de siete niveles a lo largo de la cual se mueve toda la conciencia planetaria, y entendiendo cada nivel como la forma completa de un reino de la naturaleza, empezando el mineral por la base y llegando al séptimo reino en el ápice, donde se ubicaría el centro coronario o centro de la voluntad oculta planetaria, el aspecto más elevado y la naturaleza más pura y evolucionado desde el punto de vista de la sustancia y el grado de perfeccionamiento de su vehículo. El reino humano se situaría en el cuarto peldaño, justo a mitad de camino entre la base y el ápice, convirtiéndose estructuralmente en un nexo que mantiene el equilibrio entre los niveles superiores y los inferiores. La forma global de cada Reino tiene conciencia, pero la relación entre la conciencia y la forma que habita cambia en cada nivel y aumenta según se va ascendiendo hasta convertirse prácticamente en el 100% en el nivel ápice, mientras en la base quedaría como un valor más bien potencial, pero existente.

El problema del reino humano es similar al problema del hombre que se sitúa en el nivel medio de desarrollo dentro de la pirámide propia al “Ser humano”: Egocentrismo.

Tú misma declaras que al perder contacto con el grupo las resistencias aumentan. Esto es totalmente cierto y cuando el individuo se agrupa, se vuelve más fuerte, él mismo, además de la fortaleza y el valor añadido que otorga al grupo.

La mayor parte de los problemas que se presentan en las relaciones humanas entre sí, no estarían presentes si las personas implicadas pudieran acceder a ese nivel de observación o de conciencia. Tal y como dices: *“Me he dado cuenta de que cuando soy capaz de situarme en esa neutralidad, siento inmediatamente aceptación y compasión, en primer lugar, por mi personaje, y sucesivamente por los demás.”* Esa aceptación y compasión que une lo propio y lo ajeno es el germen de lo que llamaríamos fraternidad, y es un objetivo realizable y no solo realizable, sino que será realizado, seguro, en algún momento futuro, como consecuencia del propio proceso evolutivo de la humanidad.

NTGR-----

Es curioso y me hace gracia que a gusto y bien me siento cuando tengo que ser “yo”. Cuando soy él yo observador siento una gran paz y tranquilidad. Estudio mis actos y los de los demás. Los entiendo y acepto tal cuál son y sé que sólo están viviendo y respondiendo a algo que es necesario para su crecimiento, al igual que mi yo actor. Me gusta ver que mi “yo actor” hace lo que puede para hacer su papel lo mejor posible y es consciente de sus errores...me encanta decirle ¡no te preocupes, es práctica!

Me hace gracia y me gusta siempre moverme en el plano del “yo observador” da igual que sea el mío o no. Ahí me siento más feliz y relajada que nunca.

>>INSTRUCTOR

Es importante aprender a mantenerse en ese observador desde el que pueden dirigirse mejor todas las acciones de la persona, y ser más efectivo a la hora de realizar el ideal en mente. Solo hay una cosa que todo el mundo debería saber desde el momento en que se siente bien y a gusto en la situación del observador siempre hay un observador por encima del observador actual, y cuando se familiariza, es cuando debería comenzar a hacer esfuerzos por subir un peldaño más intentando reconocer al observador superior inmediato por el cual está siendo observado.

Sentirse demasiado a gusto es un síntoma de que ha llegado la hora de cambiar algo e iniciar un nuevo esfuerzo, porque sentirse bien no es ni la meta ni el ideal.

>>NTGR

Sé que el miedo es el límite y barrera de cualquier cosa, pero he de reconocer que una esta tan a gusto ahí que teme moverse... Es algo que seguro que reflexionaré y pensaré... pero cuándo por fin encuentras una comodidad, imagino que no es fácil volver a embarcarse en una nueva aventura. quizás busque el momento concreto o aún no sepa posicionarse un poco más arriba.

NRGR-----

Estoy emocionada de todo lo que estoy aprendiendo de todos vosotros y siento que mi pieza del puzle ha encontrado su hueco y lo que me falta es saber cómo girar la pieza para que encaje porque siento que estoy a un paso para una mayor comprensión. Desde la conciencia descubro empatía con todo a mi alrededor y sentir que los conflictos y alegrías de los demás también son míos. Cuando no puedo o no se cambiar las malas situaciones de las que no puedo escapar es un alivio pensar que es el karma que está limpiando algún error porque es una lección que tengo que aprender, al entender esto me siento satisfecha por pensar que lo que pasa no cae en vano.

Es cierto que en algunas situaciones me he observado actuando e improvisando cuando en mi trabajo empiezo a actuar con el personaje aprendido y de repente me abstraigo y sin pensarlo me veo creando algo que yo no hubiera pensado jamás haría y además ese resultado no lo creo como mío, es como si algo divino hubiera trabajado a través de mí. Ahora mi pregunta es ¿por qué ha ocurrido esto? No controlo ni se lo que he hecho para que ocurra. Me es fácil ponerme en el observador, pero no se improvisar desde allí a no ser que ocurra de manera espontánea.

Cuando busco soluciones desde el corazón quizá este improvisando. Poniendo amor en todo, todo cambia de color, pero donde dirijo ese amor hacia lo que ES, hacia lo que NOES.

Me he alineado con vosotros todos los días y en momentos me ha costado esa dualidad de observar desde la conciencia grupal y mirar desde cada uno de vosotros, lo entiendo como si fuese lo mismo. Ha habido momentos que no he sido capaz de conseguir mirar a través vuestro, pero mientras me coloco en la conciencia de grupo emanando amor.

>>INSTRUCTOR

Cuando dices: *“ese resultado no lo creo como mío, es como si algo divino hubiera trabajado a través de mí.”* te estás situando en el personaje en lugar del actor. y justo hay que hacer lo contrario, entendiendo que TU ERES

LO DIVINO. *“Ahora mi pregunta es porque ha ocurrido esto?”* ¿Por qué eres capaz de hacer cosas que no crees que puedes hacer? A todo el mundo le sucede esto, y cualquier persona es capaz de hacer innumerables cosas que no se cree capaz. ¿Cuál es el problema? Justo lo dice la frase anterior: QUE NO SE CREE CAPAZ.

La persona puede hacer casi cualquier cosa cuando se eleva por encima de sus limitaciones mentales y CREE de verdad y sin dudas que lo puede hacer. Este creer NO es FE sino PURO CONVENCIMIENTO mantenido en mente por la Voluntad... Esto es algo que cada persona logrará realizar en estados más avanzados del sendero, cuando es llamado “MAGO” justo por eso.

LGCB-----

Uno de los momentos más impactantes que puedes vivir es cuando tienes ese primer despertar de conciencia y te das cuenta de que más allá de la vida que estás viviendo y la que todos viven existe “otra realidad” que nadie te había contado hasta entonces y que no te enseñan en el colegio. Es lo que yo llamo “Matrix”. De repente esta conocida película tiene algo de cierto y mucho sentido.

Este primer y potente impacto te muestra cómo eres una marioneta, un personajito, pero ¿quién mueve esos hilos? Entonces comienza una búsqueda y una profundización y aparecen todos esos conceptos nuevos que tienes que ordenar en tu mente, el yo, el observador, el alma.... Pero claro, a tu mente le cuesta un montón y se rebela, no quiere perder su poder. Hasta ahora ella marcaba el ritmo, de tus pensamientos, de tus emociones, de tus acciones. Eras todo lo que todo lo que tu mente quería que fueras, pero esa mente no estaba sintonizada correctamente, la frecuencia que recibía era la de tantas viejas creencias, los miedos de la sociedad, y todo lo que la inercia de la “vida” te había ido marcando (estudiar, trabajar, casarte, una familia) Eso es lo que todos esperan, ¿no?. ¿Y tú? ¿Qué esperas tú? ¿Qué te dice esa vocecita interna que de repente se ha despertado y que no se calla?

Ahora ya no puedes ignorarla. Está ahí día y noche y te recuerda quién eres y por qué estás aquí. Eres un alma dentro de un alma aún mayor que debe actuar como alma y debe manifestarse como alma. Esa mente

que hasta ahora te manejaba es una herramienta de servicio para tu alma. Tienes que volver a programarla y esta vez sí, sintonizarla en el canal adecuado, alineada con el alma. Tu alma y el alma colectivo que todos formamos.

Este punto es un verdadero salto al vacío porque te has liberado de las antiguas formas que respondían a unos patrones mentales y de repente eres el creador de nuevas formas, pero no desde tu yo, sino desde la Conciencia Una. Esto es desde el punto de vista de la personalidad como una rendición, pero desde el punto de vista del Alma es un acto de voluntad de expresarse y manifestarse en tiempo y espacio a favor de la Conciencia Una, que es lo que a partir de este momento lo que da sentido a tu encarnación.

Una vez que todo esto sucede y te has liberado de esas formas pesadas sientes una gran ligereza. Es normal, te has desprendido de un montón de bultos que creías necesarios y que ahora son un estorbo. Ahora estás preparado para hacer el camino contando que en tu mochila llevas lo único que necesitas en este viaje: SER ALMA.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus reflexiones con todo el grupo: *“Ahora estás preparado para hacer el camino contando que en tu mochila llevas lo único que necesitas en este viaje: SER ALMA”* Un Alma andante.

PKGM-----

Como continuación a la semana pasada, sigo navegando en el pantano de la soledad, intentando encontrar a Morla... He pasado toda la semana sin poder, ni querer trabajar con el grupo, la alineación y meditación propuestas por circunstancias de la vida no he podido hacerla tal y como se recomendaba que hiciésemos. No obstante, siempre estáis en mi mente y siento como se manifiesta el AMOR creado entre todos, ya que poco a poco parece que las cosas comienzan a salir +- bien.

Espero que esta profunda tristeza, apatía, ansiedad, desconcierto, poco a poco se diluyan y comience a fluir.

>>INSTRUCTOR

Cuando alguien se embarca en la soledad, aunque solo sea un instante, está corriendo un riesgo enorme de penetrar sin darse cuenta siquiera en la soledad más profunda. Esto es algo así como quien toma una barca y se separa de la orilla recorriendo algunas millas y se echa a descansar... Al rato se encontrará mucho más alejado de la costa, incluso puede llegar hasta algún punto donde ya no le quede combustible para regresar. También se puede ver en las carreras ciclistas cuando el último de un pelotón pierde contacto con el grupo. El pelotón continuo su marcha con menos esfuerzo porque puede superar con mayor facilidad la resistencia del aire... pero el que se descuelga... cada vez queda más descolgado porque no puede coger el ritmo, la resistencia es mayor y poco a poco pierde de vista al conjunto y queda a merced de sus propias fuerzas que son pocas.

El sentido de unidad interno debe estar siempre patente. El grupo necesita individualidades y el individuo necesita al grupo. En sentido de separación o soledad debilita a todos “a la parte y al todo”.

Cada uno pone en movimiento las fuerzas conscientes e inconscientes para realizar aquello que “quiere” y cuánta más fuerza del querer “Voluntad” más fácilmente se presenta lo que no quiere, para permitirle alcanzar lo que quiere. Pero cuando dices *“He pasado toda la semana sin poder, ni querer trabajar con el grupo”* tú misma te estás adentrando más en el pantano solitario, porque el sentido de abandono no ha venido como resistencia al plan, como le sucede a la mayoría que quiere mantenerse firme en el grupo y encuentra grandes resistencias.

Cuando se declara que “no se quiere algo” no sucede lo inverso como podría esperarse... Cuando “no se quiere algo” sencillamente se atrae y se cumple el deseo inmediatamente sin que aparezca ninguna resistencia: “Soledad”.

Cuando la persona quiere algo con interés y con fuerza, como nosotros “queremos y buscamos realizar el ideal”, las resistencias aparecen necesariamente para permitir la transformación. Si no se puede hacer esto al principio porque las resistencias son grandes, la persona se debatirá luchando todo el tiempo que se mantenga firme en el ideal, y

con el tiempo esa fuerza persistente del ideal le permitirá acabar de vencer las resistencias. Pero cuando la persona “no quiere”, automáticamente el proceso “se para”. Ni hay movimiento hacia el ideal ni tampoco hay resistencia, solo queda la soledad y el vacío.

Solicito del grupo toda la fuerza y el amor necesario que permitan atraer de nuevo a aquellos que se han soltado o perdido en el primer empuje. Esto es parte del trabajo y la responsabilidad grupal. Sin embargo, esto solo no basta, ya que lo que necesita el individuo para sujetarse al grupo, no es solamente al grupo manteniendo firme su amor, sino la propia fuerza del individuo manteniendo firme su voluntad de compartir y alcanzar el mismo ideal grupal.

PLGR-----

Cuando leí el correo en el que se unificaban a todos los miembros de los diferentes grupos, experimenté una gran alegría que me hizo reír y exclamar sola. En cuanto tuve un rato tranquila empecé a leer las presentaciones y comentarios del resto de los miembros y pareciera que este nuestro pequeño grupo fuera una mini versión del teatro de la vida, en la que todo está conectado con sus encuentros y desencuentros, personajes y situaciones en las que el conjunto toma vida propia y da paso a la improvisación. Haciendo un guiño y tomando como referencia una tirada de Tarot , nuestro instructor sería la carta del Mago. En cuanto al trabajo de la semana, he de confesar que no he meditado todo cuanto debía. Últimamente no lo estaba haciendo a diario y ahora me cuesta coger de nuevo el hábito, sobre todo a la hora de visualizar y concentrarme. En lo referente a situarme en estado de observador, es algo que ya trabajaba con anterioridad a mi manera. Observar cómo repito cíclicamente algunas acciones y estados de ánimo. Algunas veces me dejo llevar por mis acciones, otras veces las detecto y hasta casi acierto a ver más allá de lo aparente, donde está la herida más profunda.

Llevo tiempo observando a la gente, no con la intención de juzgarles, más bien con propósito de aprendizaje. Los miro, aparentemente están en un mundo diferente al mío. Yo estoy en mi run- run interior y de

ellos solo veo lo aparente, ellos están también como yo en su pequeño mundo dentro de su mar de pensamientos, y como yo, imaginando que el mundo gira en torno a sus vidas. Luego voy un poco más allá, imagino sus sensaciones, sus historias, lo que piensan camino de casa... Podría ser yo misma en diferente contexto. Me produce una sensación rara y difícil de definir y en alguna pequeña ocasión me ha producido como una especie de temblor interno que roza el misterio. Estas experiencias me conectan con la empatía, pero también con el desconcierto. Es fácil conectar desde el corazón y el silencio y sin embargo en ocasiones tan difícil en el día a día.

>>INSTRUCTOR

Gracias por la imagen transmitida que me servirá de “imagen guía” para ampliar tu respuesta. El verdadero mago somos nosotros mismos. Este mago puede cambiar la jugada en cualquier momento. El mago tira las cartas y cada una de ellas se convierte en un “yo”. Inclusive aparece la carta del “mago” como otro “yo”, el más fiel reflejo del verdadero mago. Aquí tenemos varias claves para reflexionar.

Ese *“temblor interno que roza el misterio”* del que hablas es una magnífica manera de describir el cambio de foco de conciencia desde el “yo” al “observador”. El resto de observaciones de las que hablas no deja de ser una observación realizada desde el “yo”, digamos que ese mismo “yo” pero más atento, en lugar de dejarse llevar por las impresiones o sentimientos del momento... pero el foco no ha salido de sí mismo. En la mayoría de respuestas sucede lo mismo. Muy pocos han logrado apenas moverse un instante hacia el observador, se han quedado en ese “yo más atento que en estado habitual”.

Es normal que tengamos que intentar una y mil veces movernos “al observador”, antes de que en alguna de ellas lo logremos hacer. Para la gran mayoría no es nada fácil. Utilizando el símil de las cartas, deberemos hacer muchas y muchas tiradas (únicas) antes de que nos salga la carta del “mago”. A algunos les puede salir en las primeras tiradas y otros pueden pasarse el día intentándolo... Aunque parezca casual, no lo es, la persona logrará mover el foco al observador cuando se haya alcanzado el estado mental necesario, lo mismo que en las cartas

saldrá la carta del mago cuando sepamos establecer previamente el vínculo mental entre nosotros y la carta, llevándola previamente al primer plano de la mente para que se muestre en primer plano al descubrir la carta.

PTCM-----

Digamos que esta semana o el ejercicio de esta semana fue especial para mí. Al sentirme el observado me pude percatar que no soy el centro, es decir que lo que sucede, lo que es no está en torno a mí, sino que formo parte de un todo. El observador no juzga por lo que me siento segura siendo observada, es decir que no tengo necesidad de ponerme disfraces, simplemente Soy. Lo otro que puede percatar es que si el observador no juzga, quien soy yo para juzgar a los demás? Cada quien ocupa el lugar que le corresponde dentro del TODO y también ES parte de ese todo.

>>INSTRUCTOR

“El observador no juzga por lo que me siento segura siendo observada, es decir que no tengo necesidad de ponerme disfraces, simplemente Soy.” Cuando el “yo” se siente seguro y sin miedo a ser observado como bien dices, está indicando que escucha y acepta las instrucciones del “observador”. Hay alineamiento y entonces los dos pueden llegar a funcionar durante algún tiempo en perfecta sincronía “siendo uno” = *“simplemente SOY”*

PLGM-----

Nuevamente el ejercicio práctico propuesto ha sido un regalito. El situar al personajito en Ajna y vivenciar desde él me ha facilitado tomar una distancia terapéutica y práctica, ayuda a implicarse lo que deseas y que las situaciones no te arrastren con facilidad. Desde ahí es más fácil tener conciencia de actora (que lo de actriz suena más a cicatriz. Un hecho curioso de esta semana ha sido que en mi oficina vamos a realizar un taller de trabajo en equipo cuya metodología tiene como base el cine y el objetivo es realizar un corto con el guion que trabajaremos juntos. Nos mandaron un vídeo de presentación del taller que termina diciendo: “El cine no es sólo una fábrica de sueños; es también una

poderosa fuente de enseñanzas sobre nuestro propio comportamiento. Bienvenidos al perfeccionamiento de habilidades desde al patio de butacas”. Me ha parecido muy sincrónico: trabajo en equipo y actuación; fábrica de sueños y perfeccionamiento de habilidades.

Hace años, al ver “Blade runner”, cuando el 2019 era un futuro lejano, prefería a los replicantes que únicamente querían vivir frente a la prepotente “humanidad original”. La vi recientemente, después de ver “Avatar” y decididamente los replicantes me inspiraban compasión y sentía representada a gran parte de la humanidad actual en ellos. Yo misma en numerosas ocasiones sentía haber perdido la capacidad de empatía, esa que decidía si eras o no humana. Esos modelos de humanos “artificiales” se crearon para ser esclavos de otra humanidad y, en algún momento, adquirieron conciencia y vivieron unas experiencias que los hicieron peligrosos para la “humanidad creadora”. Los replicantes llegaron a ser tan “humanos” que sintieron miedo a morir. Sentí la humanidad más como una cualidad que como una especie.

Otra película que me encantó fue “el hombre bicentenario”, en la que también se muestra el proceso en el que un robot se humaniza y llega a ser considerado hombre y reconocérsele el derecho a morir. Una expresión que he tenido presente estos días ha sido la de “te falta un tornillo”, cuando se refieren a que haces algo fuera de lo normal y hace gracia por lo “loco” del asunto. Se me ocurría que la expresión podría estar relacionada con ser menos máquina. La expresión “eres una máquina” tiene connotaciones muy positivas en un sistema donde primaba la producción. Ahora para ganar dinero ya no es necesario producir, por lo que las máquinas ya no son tan útiles y quizás por eso, a pesar de las apariencias, la humanidad se encuentre en un momento perfecto para recuperar su esencia. Ya os contaré qué tal el taller de trabajo en equipo, me han convocado a finales de noviembre. De momento, tengo claro de que trabajamos en equipo, seamos conscientes o no, cada cual representando el personaje que “controlamos”. Parece que la peli está concluyendo y la última parte está de lo más entretenida. Me da la sensación de que el final no será

otro que el de descubrirnos eligiendo la película que Ahora queremos vivir (representar, dirigir, observar...), pero no deja de ser un análisis mental de algo que siento próximo, tan próximo como ya mismo; el puntazo inicial no lo quiero ni imaginar.

>>INSTRUCTOR

Muy interesantes tus análisis y comparaciones entre estados humanos y replicantes o máquinas conscientes.

Aunque no es el objetivo de este curso en este momento, por lo que no voy a profundizar, si nos planteamos las diferencias entre un mecanismo orgánico (que llamamos vivo) y un mecanismo inorgánico (que llamamos artificial), no son tantas como podríamos creer. En ambos casos la composición física básica es similar e igual de natural. todo es natural... átomos esenciales que hemos incluido en una tabla periódica de elementos, cuyas bases son todavía más homogéneas y menos diversificadas.

La diferencia principal estriba en lo que creemos que es la Vida. Qué curioso que inconscientemente estemos siempre asociando vida, agua, sentimientos. Nunca parece que lo asociemos a pensamientos, a tierra a fuego etc.... Todo esto tiene una causa oculta que en algún momento comprenderemos mejor.

Si nos atenemos a la descripción de una forma (recordemos que una forma es siempre mental) porque todo lo que observamos y creemos y llamamos físico, es un reflejo de una realidad mental, y una forma, cualquier forma, está necesariamente compuesta de tres principios básicos, los cuales solo podemos describirlos con acepciones cercanas y conocidas, aunque son todas ellas reflejos: (1) voluntad, propósito, movimiento, dirección, impulso, Ser (2) conciencia, magnetismo, vida, amor, atracción, Haber (3) apariencia, composición, presencia, estado, representación, Estar.

¿Qué diferencia a un ser humano de un animal, de una piedra, o de un objeto cualquiera construido por el mismo hombre? Los tres principios existen en todos ellos como formas aparentes que son...

Si profundizamos veremos que en principio la diferencia estriba únicamente en las diferentes proporciones entre los tres principios dentro de cada forma.

Evidentemente en los objetos que llamamos artificiales, el primer principio no es difícil porque cada cosa creada se ha creado para algo y ahí tenemos el propósito del creador, y en el plano o diseño tenemos la representación de la forma o apariencia o modelo construido, el segundo principio parece permanecer como un principio potencial ya que parece no tener eso que llamamos vida o conciencia, y el tercer aspecto es evidentemente lo que hay detrás de lo percibimos con los sentidos.

Si profundizamos mucho, mucho más llegaremos a darnos cuenta de que la individualidad es una ilusión y que solo hay una forma universal compuesta de tres principios universales... evolucionando en la mente de esa forma superior a la que ahora llamamos Universo. La separación entre las aparentes partes, ya sean individualidades, objetos, realidades, átomos o lo que sea que veamos como separado es ilusorio. Todas esas aparentes formas que contemplamos y que habitan dentro de esta universal forma... son proyecciones o reflejos dentro de las diferentes dimensiones mentales de esa forma original.

Espero que esta reflexión lleva a cada uno hasta el límite de sus posibilidades sin sobrepasarlas. No es ni necesario ni conveniente romperse la cabeza... que cada cual saque las conclusiones que le sirvan o que deseche las que no le sirvan.

PLVL-----

Que buena me ha parecido esta lección, ¡cuántas veces he separado el yo del tú y de él! ¡cuando cierto es que todo va unido, ahora lo entiendo mejor!

En la metáfora que pones para explicar en forma de representación teatral, me ha hecho ver que ya no solo soy personaje, sino que a veces me siento simplemente un figurante.

Quizás por ello en las meditaciones, cuando mi yo abría los ojos y se veía acompañado por las esferas de luz sentía aturdimiento, después se

quedaba en la zona de confort Ajna y no quería ni abrir los ojos. En las siguientes meditaciones, como observador y muy despacio ha ido explorando todo, pero ya un poco más relajado.

>>INSTRUCTOR

Ninguna meta se alcanza cuando se realiza el primer intento. Se requieren muchos intentos, muchas pruebas que se añadirán a la experiencia vivida anteriormente hasta que completen la meta.

PLPR-----

Esta semana ha sido muy reveladora. Desde el principio me planteé trabajar lo más conscientemente posible desde el observador y de forma natural fueron apareciendo resultados. Durante los meses pasados he vivido situaciones tensas a nivel laboral y familiar. Estaba totalmente identificada con el personaje. Actuaba respondiendo a todo aquello que me afectaba emocionalmente. Como dice la lección: *“la persona atada dentro de una gran forma (familia, trabajo sociedad) afectada magnéticamente y sometida al impacto de todas las ondas con las que establece contacto”*. Pero esta semana hubo un gran cambio. Reflexionando sobre ello, primero me planteé que la situación había cambiado, posibilitando una tranquilidad a nivel físico y emocional que me permitía desde el observador analizar los patrones mentales que me llevan a actuar de una forma u otra. Releyendo la lección me percaté de que la situación no había cambiado, la obra y el escenario eran los mismos, lo que había cambiado era mi posición. Había pasado de estar atada al personaje y a la obra, y estaba viviendo más desde el actor. Eso me dio la libertad del desapego físico, emocional y mental. Los compañeros son los mismos, la situación laboral también, los problemas siguen latentes y no solo no me afectan emocionalmente, sino que me encuentro con la libertad al analizarlo desapegada encontrar soluciones.

Sobre el alineamiento, el primer día me situé en el Ajna y os visualicé a todos, a la totalidad y al universo, y tuve una sensación de vértigo. Al día siguiente me levanté con dolor de cabeza. No lo hice bien. No me había desconectado correctamente de la forma. El resto de veces, primero me relajaba, y desconectaba poco a poco hasta llegar al Ajna, y en el proceso más de una vez me dormía, pero normalmente me

invadía una gran luz blanca. Durante toda la semana he sentido vuestra compañía.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente, cuando uno se eleva por encima de la perspectiva habitual desde la que se relaciona con la vida, la primera impresión es que las situaciones cambian. Y efectivamente esto sigue siendo también ilusorio porque mirando más detenidamente tal y como dices, la situación es en detalle la misma. El cambio de perspectiva cambia la experiencia obtenida por la conciencia, que es lo importante. La situación objetiva no importa, porque no hay ninguna situación objetiva para la conciencia, aparte de lo que está experimentando. El cambio de perspectiva permite manejar mejor todas las situaciones y libera al personaje de representar un guion demasiado estrecho. El personaje se da cuenta de que el escenario ha cambiado y entonces responde con una nueva respuesta a ese cambio, pero quién presuntamente ha cambiado el escenario es el observador.

RCVÑ-----

Esta lección la verdad es que me gusta mucho. Creo que el primer despertar hacía el alma sería más a nivel mundano, haciendo que las diferentes mascarar que componen nuestro ser que nosotros creemos individual se unifiquen a través de nosotros mismos. En cada situación o circunstancia de la vida, al relacionarnos con diferentes personas, en diferentes ambientes, adoptamos distintos pequeños yoes o egos que nos impulsan a actuar de manera diferente. Creemos que siempre somos nosotros mismos, pero no es así, somos muchos dentro de un solo ente, o maya, una realidad que sentimos como única pero que es solo una representación de un seudo ser mayor. Una vez que unificamos lo que pensamos que es aquello que nos hace únicos, siempre nos han dicho que somos seres únicos e irrepitibles, nos daremos cuenta de que en realidad formamos parte del otro ente mayor, como puede ser en este caso, el grupo del que formamos parte.

Yo a lo largo de mi vida desde hace algún tiempo y sobre todo a nivel profesional, he intentado, en determinadas ocasiones, sentir o asimilar o como queráis llamarlo, que mis jefes, mis subalternos, mis clientes, mis colaboradores, etc., formábamos parte de un proyecto superior real. Como si todos nosotros fuésemos en realidad una conciencia superior.

Esto es bastante prosaico, pero es solo para intentar explicarme como pienso que aquí la pirámide funciona realmente. Del yo al observador en los diferentes niveles, desde muy abajo hasta donde lleguemos. Al final conseguiremos que podamos sentirnos una sola unidad, una sola alma única y universal, sin tiempo ni espacio. ¡Que, en el tablero de la armonía, desde la sabiduría de la granada hasta la sabiduría de la rosa todos lleguemos a la verdadera unidad!

>>INSTRUCTOR

Tu entendimiento del trabajo de los roles, desde los planos inferiores y ascendiendo a los superiores, es muy cierto e inspirador. Esa imagen transmitida es muy válida para mejorar el entendimiento sobre la relación entre “personajes” y “actores” a lo largo de los diferentes niveles de la pirámide. Es acertado entender que en cada nivel se manifiesta esta misma dualidad que al ser resuelta permite ascender un nuevo peldaño.

Al final conseguiremos que podamos sentirnos una sola unidad, una sola alma única y universal, sin tiempo ni espacio.

SRHD-----

Durante estos días se me ha acentuado tanto los momentos de desconexión como los momentos de conexión. Me he observado a veces desde la calma y la paz donde esos momentitos eran dichosos, pero también en esos instantes en lo que un maestro, el argentino Abelardo Falleti, describió como la Psique dormida, momentos de automatismo y desmotivación rutinaria, ahí también me ha parecido que la observación tenía lugar, pero la sensación era de desasosiego.

A la práctica de la autoobservación le tengo especial cariño, porque siempre la he visto más como practica como fin en sí mismo. Ya se describe en distintas disciplinas como el mindfulness, en el libro de Eckhart Tolle “el poder del ahora” o Gurdjieff en su práctica de prestar atención al brazo derecho. Pero aun así me veo bastante lejos de romper esos automatismos.

Recuerdo que una práctica similar me fue enseñada cuando tenía 15 años, por un amigo y maestro, que consistía en vivir momentos del día como si estuvieras interpretándote a tí mismo en una obra de teatro, me resultó una buenísima practica en ese momento y aún hoy.

Hay algo curioso que me lleva pasando desde hace un tiempo y es que cuando tengo una discusión con alguien, por debajo de ese cabreo me entra una risa, como si estuviera a la vez que enfadado riéndome de lo absurdo de la discusión. Es gracioso, pero cuando me pasa me siento tonto, siento que me estoy quedando loco o bipolarizado.

Esta semana he tenido muchos momentos de esas llamadas sincronías donde muchas cosas que pasaban por mi mente se me manifestaban, no sé si tiene que ver con el trabajo que estamos haciendo o no.

>>INSTRUCTOR

Esa sensación de bipolaridad que puede llevar a pensar en la locura, cuando se produce esa disociación entre dos aspectos diferentes de la conciencia, “al mismo tiempo”, hay que aprender a entenderla para que no logre desestabilizar a la persona.

Lo primero es reconocer que NO ES LOCURA en su sentido peyorativo. En la experiencia que comentas se despejan muchas dudas porque hay un observador no implicado en la reacción y un rol o personaje desatado y absolutamente ciego. Es normal que estos procesos aparezcan en los momentos de máxima tensión porque en los momentos de tranquilidad no hay suficiente tensión entre los dos polos. Entramos en un terreno muy resbaladizo donde la “locura” puede entenderse desde diferentes puntos de vista. Para la psicología tradicional son trastornos. y en parte es cierto porque se produce un desajuste de la “mente normal” del ser humano donde el observador no

ha despertado. Para la psicología tradicional el observador es un mito, una alteración, un problema que finalmente achaca a una disfunción o problema físico-químico. Por esta circunstancia y esta falta de reconocimiento, en muchos casos donde aparece esta situación la crisis lleva realmente al desastre. El desastre no proviene en sí mismo por la aparente escisión de la conciencia, sino por su falta de reconocimiento y aceptación. El rechazo a la locura que algunos proclaman (médicos, familiares, amigos) se vuelve tan fuerte, que esa tensión entre la experiencia y el rechazo lleva finalmente a una desestabilización completa. Lo mismo que cuando los remordimientos por algo realizado y no aceptado llevan a las personas a su propia destrucción, al desestabilizar su entendimiento.

Tampoco con esto quiero decir que todos los aparentes trastornos se produzcan por esto. Algunos sí que lo son, otros pueden estar asociados a otro tipo de conflictos mentales distintos (en gran medida resolubles si se comprendiesen) y aun otros realmente por disfunciones orgánicas que también los hay. Si estamos tratando con la auto-observación, y al practicarla ahora o en el futuro, de manera intencionada, y aparecen estos cuadros de aparente bipolaridad tal y como expresas, hay que mantener la calma, recordar esto de lo que estamos hablando, observar el proceso detenidamente, comprender y aprender a convivir con ello entendiéndolo como una oportunidad para el desarrollo. Pero si alguien no implicado con el proceso de despertar consciente vive esto, será mejor dejarlo aparcado, porque si este despertar se produce sin que haya ninguna intención, o búsqueda espiritual, las consecuencias sí que pueden ser muy desestabilizadoras. El uso de ciertas sustancias naturales o químicas “drogas” acelera este proceso, pero como en su mayor parte no se está implicado en una actividad de verdadero crecimiento espiritual, sino en una actividad de abandono u olvido o en una búsqueda de experiencias satisfactorias... la disociación mental que se produce lleva generalmente al desastre. El despertar del observador no debe forzarse de ningún modo. La naturaleza misma determina el momento justo. Una guía externa será muy conveniente al principio para no perderse. No hay que tener miedo porque el despertar natural se producirá siempre rodeado de condiciones donde se pueda desenvolver con el acompañamiento necesario, sea este cual sea. Recordar ciertas ceremonias iniciadoras primitivas dirigidas por los ancianos con más experiencia.

Gracias por permitir que este tema saliese a la palestra y pudiera servir de orientación presente o futura al grupo.

VNGR-----

Esta semana la lección me ha sido de fácil entendimiento, pero a la hora de la meditación me ha costado mucho poder abrir los ojos de ese muñequito que imaginamos ya que siento que alguien vigila a ese muñeco y no me siento cómoda. Esta semana no sé muy bien porque o quizá si me ha invadido la tristeza y con ello la pereza ¿y ahora qué hago? ¿realmente sirve de algo lo que haga? no sé he estado muy apagada para como suelo ser. Me ha gustado ponerme en modo observador del entorno y es algo que me resultaba familiar, por lo cual creo que lo hacía a menudo de antes, pero en las meditaciones es algo muy extraño, sitúo al muñequito, pero no logro que abra los ojos sino que se abren los ojos de algo diferente que ve mi “yo” y a la vez al muñequito... no sé es posible que hiciese algo mal... Una vez más una experiencia diferente e interesante.

>>INSTRUCTOR

Dices: *“me ha invadido la tristeza y con ello la pereza ¿y ahora qué hago? ¿realmente sirve de algo lo que haga?”* ¿Y si alguien te dijera?? SI. ME HA SERVIDO Y ME SERVIRÁ SIEMPRE A MÍ CADA UNA DE LAS COSAS QUE SIEMPRE HAGAS. Y si cuando miras a ese personaje te encuentras que es “tu verdadera figura de plata resplandeciente” ¿Qué le dirías?

“sitúo al muñequito, pero no logro que abra los ojos, sino que se abren los ojos de algo diferente que ve mi “yo” y a la vez al muñequito... no sé es posible que hiciese algo mal...” Esto es perfecto porque no has logrado separar al muñeco del “yo”, y entonces ese tercer observador es realmente “el observador” que ha perdido la conciencia de “yo” porque cuando escucha “yo” mira a ese personaje diciendo ese es “yo”. Recuerda que todo lo que hace el personaje ES IMPORTANTE para el “Alma”.

Etapa IV

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

El proceso evolutivo de la conciencia dentro de la forma humana ha sido muy largo. No existe la posibilidad de comenzar el acceso voluntario a la conciencia del observador hasta que se ha alcanzado cierto grado de desarrollo y cierto nivel dentro de esa pirámide virtual que estamos imaginando. Otra manera de verlo es que no se puede iniciar el proceso hasta que el personaje ha alcanzado cierto grado de espontaneidad y libertad, que le permitan plantearse quién es él mismo de verdad, porque intuye que hay algo más. Solo cuando alcanza autoconciencia es cuando puede preguntarse ¿de dónde viene la conciencia?

Por eso, tradicionalmente se ha dicho que quién no cree en “el reino de los cielos” no puede alcanzarlo, y esto es porque todavía no ha alcanzado esa primera fase, descrita anteriormente, en la que el personaje empieza a creer que él es la proyección de un “actor” que llamamos alma.

Hasta llegar a ese punto, la tarea de elevación es realizada de forma lenta e inconsciente, atraída hacia arriba por ese calor todavía lejano del ideal, y ofreciendo resistencia a la tremenda atracción procedente de los planos inferiores. La balanza va cambiando de proporción de acuerdo con la repetición de experiencias decepcionantes que cada vez se vuelven más intensas. La persona intenta repetir una y otra vez aquellas experiencias que en el pasado le trajeron satisfacción (niveles inferiores) y se encuentra que finalmente, tras una pequeña primera apetencia engañosa, acaba sufriendo una enorme decepción. La consecuencia de estas decepciones que se sienten con sufrimiento comenzaría a exigir un cambio de dirección o un alejamiento de la ilusión de la apetencia.

¿Por qué la mayor parte de las personas, en estos niveles, repiten las experiencias decepcionantes una y otra vez, a pesar del sufrimiento que obtienen finalmente?

Porque todavía la atracción magnética de los planos inferiores es mayor a la de los planos superiores. Aquí tenemos al ser humano debatiéndose entre el cielo y la tierra. Sin embargo, este sufrimiento, cada vez mayor en cada repetición, llega hasta un máximo punto de dolor insoportable que da lugar repentinamente a un acontecimiento nuevo, un salto

repentino, como consecuencia de que el rechazo al dolor se vuelve más fuerte que la atracción de la experiencia. Este salto es un verdadero movimiento inconsciente de oposición a la experiencia negativa, y empuja hacia arriba, justo en dirección al ideal. Ese movimiento inconsciente es el germen de lo que posteriormente se llamará aspiración o movimiento consciente hacia el ideal.

Cuando la persona ha alcanzado un cierto equilibrio ente la atracción inferior y la aspiración superior, se dispone a vivir la experiencia más dolorosa “consciente” de todo el proceso evolutivo. Una experiencia que se prolongará durante varias encarnaciones. La noche oscura aparece cuando la conciencia del alma se ha hecho en parte consciente de sí misma, y se tiene que debatir entre arriba y abajo de una manera consciente, ya que el sufrimiento ya no puede llevarle inconscientemente hacia arriba. Ahora sí que tiene que aprender a tomar decisiones.

Al principio de esta dolorosa etapa, la atracción inferior sigue siendo tan cautivadora que apenas puede resistirse a ella y sin embargo la conciencia sufre conscientemente su incapacidad para dirigirse hacia dónde quiere ir. Lo que la persona quiere (el ideal) no tiene suficiente fuerza para resistir la atracción de los planos inferiores (deseo) y el combate se vuelve feroz, los remordimientos son intensos, y la desesperación es una constante vivida subjetivamente.

Aquí estamos en las primeras etapas del sendero, y aquí necesitamos renovadas fuerzas para superar estas barreras. En la siguiente etapa del sendero, una vez superada una parte de esta aparente oscuridad, que es la promesa del amanecer, el equilibrio de fuerzas habrá cambiado en parte, y la fuerza del ideal comenzará a ser más fuerte que la atracción del deseo. A partir de ese momento todo se volverá algo más fácil en apariencia, porque desde la perspectiva del caminante los retos seguirán siendo grandes. Los primeros rayos de luz iluminarán el firmamento al este.

Nosotros nos encontramos inmersos en esa noche todavía, y las decisiones que se toman ahora son fundamentales para determinar el tiempo y duración de esa noche en nuestra conciencia.

“Aprender a tomar decisiones” se vuelve una necesidad y es la salida a la encrucijada. Las decisiones a las que nos referimos son “movimientos originados” o “fuerzas dirigidas” directamente por “el alma”. Ahora podemos comenzar a entender que la Voluntad, entendida como fuerza de la voluntad cuando se aplica a algo, es una cualidad del alma que necesitamos utilizar para salir del encierro. La voluntad solo se puede utilizar cuando la conciencia en la persona está identificada con “el observador” porque es el observador el que tiene el poder o facultad de actuar con plena conciencia. Lo que llamamos habitualmente nuestra voluntad, o la voluntad del “yo”, no deja de ser un reflejo o proyección de la voluntad del alma. Esta voluntad de la persona no deja de ser una reacción a los impactos que recibe el “yo”, lo mismo que las respuestas del personaje dentro del “escenario” en donde se mueve.

La Voluntad podría describirse como la facultad del “alma” para actuar cuando está identificada con el observador o actor y esto produce una ACCION CONSCIENTE. El deseo podría describirse como la facultad del “alma” para actuar cuando está identificada con la persona, personaje o “Yo” y esto sí que es una “REACCION INCONSCIENTE para el alma” aunque sea una “actuación consciente” para “el Yo”.

La Conciencia es única, y la misma en todos los casos. La Conciencia es el “alma” relacionándose o experimentado a través de la forma, aunque esto lo puede realizar desde las dos perspectivas diferentes que hemos visto anteriormente. Ahora ya podemos entender por qué la Aspiración es “deseada” durante las primeras etapas del sendero y también por qué tiene que ser “querida voluntariamente” durante las siguientes.

La primera técnica con la que vamos a tratar en relación con la Voluntad es la Concentración.

La Concentración es una función que puede ser realizada desde el “alma” cuando la conciencia se encuentra enfocada en el observador. Se trata de mantener el foco de atención fijo y atento en cualquier tipo de forma. Puede ser una forma física, puede ser una forma emocional o sentimiento y también puede ser una forma mental o pensamiento. Para poder concentrarse hay prestar atención primero. La Atención es la capacidad de la Conciencia de enfocarse en algo voluntariamente, mientras la Concentración es la capacidad de mantener

voluntariamente ese foco de atención durante un tiempo, convirtiendo esa experiencia a la que está atento como una realidad total.

La concentración plena del alma en algo se convierte en identificación con ese algo, lo que genera una proyección de la conciencia hacia aquello con lo que se identifica, y después se experimenta algún tipo de realidad desde ese foco. Así es como “El ALMA” construye la forma que “habitará” o el mecanismo de experiencia que utilizará. Pero todo esto se tratará en otro momento.

Desde el punto de observación de la persona, la atención está siendo atraída constantemente por las impresiones que le rodean. Sensaciones, sonidos, voces, luces, risas, llantos, emociones, pensamientos etc. Cuando una impresión es más fuerte o intensa que el resto de las impresiones alrededor, la atención se mueve hacia esa impresión automáticamente y la conciencia queda a merced de ese objeto de atención, lo mismo que una cámara con detector de movimiento se enfoca automáticamente hacia lo que se mueve, extrayendo una imagen de ese objeto. Tenemos pues a la conciencia encarnada, imbuida en un campo de energía donde se generan simultáneamente miles de cambios reconocidos como impresiones por los sentidos u órganos de percepción (cámaras). Mientras esta conciencia no pueda utilizar la voluntad o ser capaz de dirigir la atención, el foco de atención se moverá constantemente, saltando de impresión en impresión de forma automática. Esta atención siempre suministrará experiencias, pero estas experiencias que vive la persona, al estar condicionada por los impulsos e impresiones que surgen en su entorno, sin control y aparentemente de manera fortuita, se entenderán como una secuencia de experiencias sin sentido unitario y esto traerá esa típica pregunta que nos hacemos muchas veces de ¿qué sentido tiene mi vida?

La película que tomaría una cámara de vigilancia, con sensor de movimiento, en un entorno donde hay una gran cantidad de actividad, seguiría siendo una experiencia continuada en tiempo, dentro de un entorno limitado o espacio de observación, pero no tendría coherencia al ser observada secuencialmente. La película filmada parecería tan caótica como siente su vida la mayoría de personas que viven a merced de las circunstancias y esto sucede en parte por su incapacidad de

controlar la verdadera atención, que solo es posible realizar desde el observador.

La atención requiere de una elección voluntaria del objeto o circunstancia a experimentar. Esta atención puede ser inconsciente (como el autoenfoco en una cámara fotográfica) o consciente (el enfoque manual).

En este punto se abren muchos interrogantes que deberíamos contestar, puesto que en general tenemos una incorrecta comprensión de lo que significa elegir voluntariamente. Habitualmente, lo que llamamos elegir es más bien seleccionar algo dentro de un conjunto de elementos que se nos presentan a un mismo tiempo, y esto significa “reaccionar” a ese conjunto o “ser esclavo” de las posibilidades presentadas.

Un ejemplo de esto es cuando por las noches, después de una jornada de trabajo intensa, una persona se pone delante del televisor y comienza a hacer zapping entre las distintas emisoras. Comienza un escaneo general y después elige el programa que más ha captado la atracción, o lo más deseado. Esta elección no es una verdadera acción voluntaria, sino una reacción involuntaria al deseo o atracción por los elementos presentados. La persona vivirá una experiencia determinada por las circunstancias del momento dado y así es como puede ser controlada por los medios de comunicación con una facilidad pasmosa. Lo mismo que el televidente se vuelve esclavo de esos medios de comunicación, la persona en la vida se vuelve esclavo de las circunstancias que instantáneamente se le presentan “por azar”. Esto es significativo de un grado muy alto de vivencia inconsciente.

Si la persona, en lugar de hacer zapping, elige ver una emisión que ya ha decidido anteriormente, viendo una programación semanal, por ejemplo, este es un acto un poco más voluntario que el anterior, porque existe una atención previa que no está sujeta a las impresiones instantáneas del momento. Esta decisión tiene más profundidad, pero se sigue siendo esclavo de la programación. Esto es significativo de una vivencia semiconsciente, controlada relativamente, pero donde la persona no está presa del estímulo inmediato, sino diferido.

Si la persona se sale de la programación semanal, y decide ver un programa concreto y específico “que sabe que existe” y que no tiene por qué ser emitido, pues se mueve para encontrarlo y por ejemplo se acerca a un videoclub para conseguir un DVD de aquello que quiere ver. Es posible que en primer videoclub no lo encuentre. En este caso pueden suceder dos cosas:

a) que la persona abandone ese local y se mueva hacia otro videoclub para encontrarla, y en este caso estará demostrando una voluntad fuerte enfocada en el objetivo.

b) Al no encontrar la película cae en la tentación de sustituir la elección por algo que ha llamado la atención mientras buscaba y no encontraba. Se aborta la búsqueda inicial y se sustituye por una atracción momentánea.

Aquí de nuevo se vuelve al punto donde la impresión del momento tiene más fuerza que el ideal buscado. Esto es algo muy frecuente que se produce en las primeras etapas del sendero. Se camina hacia el ideal, pero por el camino se cae en distracciones o atracciones que paralizan el avance durante meses o años o vidas... porque para el sendero el tiempo no es demasiado significativo.

Todavía hay una manera diferente de acometer la experiencia, pero mucho más difícil de entender en este momento, porque hay que trascender las posibilidades o la realidad que se nos presenta. Se trata de crear la experiencia dentro de uno mismo en lugar de elegirla fuera. Esto es algo así como crear la película (experiencia) que nos gustaría ver y vivirla al mismo tiempo que se crea. Esto requiere de un punto de enfoque muy intenso que es pura intención, enfocada en un ideal presentido, pero no realizado aun, y poner todo esto en movimiento. Esto requiere de una creación mental previa que después se convertirá automáticamente en experiencia objetiva. Por eso es absolutamente necesario, en etapas más avanzadas del sendero, vivir y experimentar la realidad desde el interior, viendo a través de los ojos internos, en lugar de elegir o dejarse llevar por las impresiones, noticias, pensamientos o formas de creencia externos. Pero esto es algo que vendrá mucho después de donde nos encontramos ahora mismo, porque requiere dar algunos pasos más hacia adelante, aunque es

importante saberlo para comprender mejor el proceso evolutivo en el que nos encontramos implicados.

Por lo pronto necesitamos entender que la concentración tiene que ver con la capacidad de mantener la atención permanentemente en ese foco, o la capacidad de no mover el foco de atención. Una analogía de esto lo podemos ver en un vigilante jurado que enfoca una cámara de vigilancia directamente en un objeto dentro de su campo de visión y se mantiene consciente y voluntariamente siguiendo sus pasos, independientemente de lo que suceda alrededor. Al enfocarse en ese punto se desenfocan los otros, y por eso desaparece la experiencia del resto de impresiones alrededor. El campo de actuación se reduce a ese objeto, lo mismo que el campo de experiencia de un microscopio enfocado en un microorganismo pierde de vista toda la realidad de las formas superiores o colaterales a ese microorganismo. El foco de atención debe ser un “IDEAL” y ese ideal no es nada que se haya experimentado antes. El ideal no es algo conocido, no es una película existente, programada o no programada.

Como en la actualidad va a ser todavía muy difícil enfocar este “ideal no existente”, tenemos que aprender a utilizar el paso previo, que también es difícil, pero menos. Elegimos la película existente más cercana a nuestro “ideal conocido”, aunque no se encuentre disponible en la realidad inmediata. Nos movemos metafóricamente de videoclub en videoclub para encontrarla, sin quedarnos enganchados en un sustituto. Elegimos la frase, el libro, el pensamiento necesario, aunque no responda a lo que nos pida el entorno. Decidimos actuar en el entorno, de una manera determinada y decidida previamente, a pesar de las respuestas del entorno. No intentamos satisfacernos ni satisfacer a nadie ni nada, no intentamos satisfacer al “yo”, simplemente hacemos que el “yo” experimente lo que el observador ha elegido “experimentar” en lugar de lo contrario que es que el observador sea esclavo de los deseos y respuestas automáticas del “yo”.

Comenzaremos practicando la atención y la concentración, y esto nos llevará automáticamente a la posición del observador. Cuanto mejor sepamos elegir el objeto de atención y mantener el foco en ese objeto, mayor control obtendremos sobre el personaje y sobre su vida. Empezaremos a elegir voluntariamente aquello que queremos vivir y

aquello que no queremos vivir, y esto se convertirá en experiencia real. Lo que queramos vivir ya no será producto del deseo o de una reacción inconsciente, porque el enfoque de la conciencia no estará en el “yo” personal, sino que será producto del propósito que reside claramente en el observador.

EJERCICIO

Elige durante la semana un momento y lugar donde se pueda realizar el ejercicio por lo menos una vez diariamente. Enciende una vela y siéntate a uno o dos metros de ella, manteniendo la vista fija en la llama. Durante ese periodo trata de vaciarte de pensamientos y experimenta la llama en sí misma. Para esto necesitas atención y concentración. El primer día se intenta hacer esto durante 3 minutos, y después cada día se va aumentando 1 minuto más la experiencia, hasta que al final de la semana se logre mantener la vista en la llama cerca de 10 minutos. Será necesario utilizar un cronometro con alarma, ya que cada día debe realizarse con el tiempo exacto sin quedarse corto ni pasarse. Si no lográis dejar de pensar, no pasa nada, seguís intentándolo una y otra vez sin apartar la vista. Si durante el ejercicio aparecen otras impresiones alrededor, se omiten todas, y se sigue manteniendo la vista fija en el objeto. Aunque suene el timbre de la casa, el teléfono o alguien aparezca en persona y te llame... se sigue manteniendo la atención, ignorando completamente todo aquello que aparecerá... que seguro que aparecerá.

Observa estas virtudes: Prudencia, Fortaleza, Justicia, Templanza, Fe, Esperanza, Caridad. A continuación, elige la que más te atraiga o a la que aspire en este momento de la vida. Dedicar toda la semana a practicarla en todos los momentos donde sea posible. Decide las situaciones donde realizarlas, en lugar de esperar a que aparezcan. Seguro que se puede practicar en cualquier momento y lugar. Elige los programas que ver relacionados con esa virtud, las lecturas que leer, los pensamientos que tener y las actitudes que mantener... y mantente concentrado en ello y sin dejarte distraer por otro tipo de apetencias.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

NGHN-----

Los dos aspectos de una misma realidad se deben al carácter bipolar de nuestra conciencia. ¿Cuál de las dos caras (forma-alma) de la medalla vemos en cada momento? Dependerá del ángulo en que nos situemos. Sólo al observador superficial se aparecen las polaridades como contrarios que se excluyen mutuamente, si miramos con más atención veremos que las polaridades, juntas, forman una unidad.

El aspecto oscuro (personaje-forma) es la forma imperfecta por los aspectos latentes no desarrollados, que oculta la cualidad y el propósito y se expresan en forma potente y material.

El aspecto claro (actor- alma) es el alma con su luz y amor que espera la receptividad de la forma para expresar que existe una Realidad que envuelve y al mismo tiempo extingue la dualidad, para expresar la inteligencia amorosa y personificar la voluntad o propósito divino.

Al tomar la decisión que el alma dirija las leyes y su acceso voluntario a la meta del ideal se une a la conciencia grupal, planetaria y a la Conciencia una, a la Vida una.

Participo con entusiasmo al ser partícipe de esta oportunidad de abrir mi forma para canalizar energías, de ser un medio, una parte de esa conciencia grupal para brindar todos mis esfuerzos para liberar el alma, de iluminar la forma y que la evolución transite hacia la luz.

Insto al grupo a seguir con fortaleza ante esta nueva oportunidad.

BRVL-----

A unos días de mi operación, esta lección de ofrecía una gran oportunidad. Elegí la FE. Era algo que necesitaba para mi operación. No perderla. Sentía que la perdía, o más que eso, sentía que era algo que yo deseaba y de repente no encontraba. No me daba la fuerza que

yo he sentido otras veces a través de la Fe. La fuerza y la confianza. Era extraño, porque cuanto más pensaba y buscaba y trataba de aferrarme a ella, más se desvanecía. No me desesperé, pero era una sensación rara, precisamente en estos momentos, ¿se me escapaba?

Encontré y leí diversos textos. También escuché charlas en internet. En una de ellas, una mujer decía que la Fe nos ofrece dudas y que esas dudas forman parte de nuestra fe. De nuevo contradicciones, como soy yo. Pero mal de muchos, consuelo de... y me dije, no pasa nada por tener dudas, por pensar o sentir que te ha desaparecido. Déjalo estar. Deja que ocurran cosas. Y continué buscando y encontré. Encontré que la Fe son dudas y es encontrar confianza en esas dudas. Y la confianza, como la fe o la felicidad, es un proceso interno. La felicidad nace, crece y se desarrolla y se multiplica desde nuestro interior. La confianza, la Fe, es igual. No se puede perseguir y atrapar con una red como hacía yo esos días. La FE la tengo. El miedo también, y fue el miedo quién hizo que la Fe se quedara escondida, sin su luz. Mi miedo la apago. Así que, de nuevo, la estoy dando su lugar, aceptando mis dudas y eligiendo en cada momento dónde quiero estar. Respecto a l observador, apareció al día siguiente de la operación sin ser buscado, ni llamado. Apareció. Yo me había bloqueado. A pesar de ir todo maravillosamente bien, me bloqueé. Allí estaba, sentada en el sillón, paralizada, asustada, sin poder reaccionar. Me decían “llora”. Pero ni llorar podía. Vanesa cuánto eché de menos tus lágrimas, las de tu respuesta de la primera lección, las quería para mí y no venían. Pero en esa situación, apareció el observador, y pude ver el cuadro, y recibir información. Vi una respuesta automática quizás aprendida de pequeña de unos de mis progenitores pues me vinieron a la memoria más imágenes de otras situaciones similares. Vi como siendo pequeña sufría y no quise eso para los míos. Ahora toca trabajar para eliminar esa respuesta automática.

Sé que habéis estado conmigo. Sé que no estoy sola como muy bien me recordaron en diferentes momentos y siempre muy oportunos, dos muy buenos amigos. Como dice uno de ellos, desde arriba, nos mandan una señal, la siguen... y entonces me escribían recordándomelo, justo en el momento en que yo sentía muchas dudas. Y señales, no han dejado de enviarme.... Creo que soy peor que Santo Tomás y espero tener que dejar meter el dedo en la llaga y simplemente tener FE.

>>INSTRUCTOR

Nos has transmitido a todos una experiencia muy reveladora cuando dices:

“La FE la tengo. El miedo también, y fue el miedo quién hizo que la Fe se quedara escondida, sin su luz. Mi miedo la apago.” El miedo no es algo real en sí, sino que proviene de una falta de seguridad. Si se tiene completa seguridad espiritual no hay miedo, pero ¿quién tiene completa seguridad espiritual? Desde luego el aspirante está aprendiendo a tener confianza, y todavía le queda mucho camino hasta que la confianza se convierta en seguridad. Mientras no haya esa seguridad los miedos seguirán estando y por eso se requerirá de una gran fortaleza de espíritu para poder afrontar esos miedos. La experiencia en el sendero es lo que otorgará cada vez más confianza, hasta alcanzar la seguridad, pero para adquirir experiencia es imprescindible atravesar el sendero oscuro y enfrentarse a todos los miedos que allí anidan

El miedo absoluto lleva a la paralización espiritual. La Fe absoluta se convierte en una Temeridad que elimina el miedo, pero suele llevar al enardecimiento, la ceguera y la locura espiritual al no poder ser dominado este fuego por el aspirante. Una Fe equilibrada es lo que se requiere del aspirante. La llama encendida conviviendo con los miedos, pero esos miedos también protegerán al aspirante de quemarse hasta que no aprenda lo suficiente.

El grupo ha estado contigo todo el tiempo, intentando vencer las resistencias con las que te has encontrado y aportando fuerza y confianza.

“Creo que soy peor que Santo Tomás y espero tener que dejar meter el dedo en la llaga y simplemente tener FE.” La Fe no hay duda de que nunca se fue porque la llama puede verse a distancia...lo mismo que el Sol no se va de su sitio cuando una nube lo cubre. Las nubes seguirán pasando... unas más claras y otras más oscuras, pero el sol siempre estará radiando y sin dejar de radiar. Por eso meter el dedo en la llaga debería convertirse en apartar las nubes con un sople de esperanza.

CSRD-----

El ejercicio de la vela lo realice, me encanto y encuentro que la vida es como esa llama, somos una luz que se enciende cuando nacemos y se apaga cuando morimos; y en ese transcurrir de la vida somos afectados por elementos externos; en el caso de la llama de mi vela, el viento me mostro la importancia de la flexibilidad, como el doblarse, el sacudirse le permitió seguir emitiendo su propia luz.

Cada día la llama de mi vela al igual que nosotros mostramos nuestra Luz de forma distinta, con cambios muy sutiles en forma, color, tamaño, luminosidad, etc. además la llama es muy similar en tamaño y forma en un velón grande y grueso que, en una vela delgada o pequeña, depende más de la calidad del pabilo, nuestra conexión interna.

Respecto a la virtud elegí LA TEMPLANZA

Adjunto la definición que más me toco y por la cual la elegí para trabajar.

“LA TEMPLANZA es el elemento regulador entre nuestros impulsos negativos y la razón, o más bien la que nos ayuda a controlar esos impulsos.

La noción de templanza es aquella que se refiere a la virtud que puede desarrollar el ser humano como ser consiente y racional de encontrar el justo equilibrio de todas las cosas. Así, el hombre es el único de los seres vivos que puede sobreponerse a los instintos, que puede dejar de lado los placeres y que puede desarrollar niveles de placer mucho más elevados a través de actividades no relacionadas directamente con el placer corporal.

La templanza, independientemente de la religión, es una virtud que se puede encontrar en todos y cada uno de los seres humanos ya que todos poseemos la capacidad de encontrarnos más allá de los placeres carnales y sensoriales. La templanza representa la capacidad que tiene el ser humano de elevarse en cuerpo y espíritu para desarrollar un estilo de vida en mayor contacto con aquello que nos rodea desde un punto de vista emotivo y espiritual.

La templanza se opone al desenfreno, al goce descontrolado y desbocado, falto de objetivos o intereses y meramente sensorial. Normalmente, se considera que el logro de niveles adecuados y certeros de templanza tiene que ver con la paciencia y el paso del tiempo como elemento fundamental para que el ser humano gane experiencia, medite y se acerque más a la perfección.”

Lee Carrol escribió” Volver a casa” Es un libro corto y muy bello, me toco profundamente.

Estas dos semanas han sido intensas en mi vida, salidas de la rutina y con poca conexión a medios electrónicos. He practicado la virtud elegida y en el caso de la comida ha sido un verdadero reto.

>>INSTRUCTOR

Dices: *“somos una luz que se enciende cuando nacemos y se apaga cuando morimos”* ¿Y si lo vemos de esta otra manera?: *“Somos una luz que se atenúa cuando nacemos y se acentúa cuando morimos”* Somos la luz siempre encendida mientras las nubes de nuestra mente las oscurecen en su movimiento. Más allá de la mente (atmosfera) el sol luce eternamente.

CNCR-----

Estas semanas me he encontrado viviendo la repetición de algunos momentos que son el detonante de no poner el foco. Cuando escuche la lección no es que no entendiera nada, sino que lo oía nublado y me bloqueaba. Y no es más que un hueso duro de mi voráGINE...el foco. Me cuesta mucho enfocar la voluntad y eso me hace vivir un desequilibrio muy grande, interno y por ende externo. Cuando no enfoco todo mi entorno se convierte en un caos y lo vivo sin esperanza, ni templanza ni paciencia. Me siento sin rumbo ni equilibrio...lo siento como la noche oscura donde no veo el horizonte. Bloqueo creativo que me paraliza. En este caso ha sido muy positivo y revelador porque, aunque lo he vivido de forma convulsa, me ha dado otra perspectiva. No hay lucha e ir en contra de los elementos, sino el vivir en presente y en presencia es lo que equilibra el eje de mi coordenada y del rumbo.

Siento mucho no haber ha portado a las experiencias de cada miembro de este grupo, dando un feedback, me he sentido incapaz. Al leer cada uno de vuestros comentarios de las lecciones pasadas han sido como pequeños puntos de luz vividos, que hacían un puzle que encajaba en mí y me hacía ser más yo como algo completo, y ya no sentía soledad, sino esperanza acompañada de sensaciones muy llenas de vida. Mil gracias por estar me he sentido plena al saber que cada uno en nuestra dificultad estamos en el camino.

>>JMCM

Feliz convulsión, la que te hace desembocar en esa certeza de que no hay que luchar ni ir contra los elementos, sólo vivir el presente. Sólo existe el presente, lo demás no dejan de ser impregnaciones mentales de nuestros miedos.

>>INSTRUCTOR

¿Cuál ha debido ser la virtud elegida por ti? Aunque no lo dices de forma directa, hay una sutil referencia en una parte de tu respuesta que parece indicarlo, no sé bien si consciente o inconscientemente. *“ya no sentía soledad, sino esperanza acompañada de sensaciones muy llenas de vida”* Desde luego que hay muchas correspondencias en tu escrito.

La vía de la Fe es tremendamente activa y requiere mucho enfoque, voluntad y fortaleza porque es la vía transformadora que se utiliza para derribar los muros y las resistencias al plan divino. Es la vía mágica del poder divino.

La vía de la Esperanza es más bien pasiva desde una perspectiva externa aunque es tremendamente activa desde una perspectiva interna. Es lógico que quién se acoja a esta vía esté muy lejos de utilizar la fuerza de voluntad. La esperanza es confianza y sobre todo aceptación. Esta es una vía igualmente válida para alcanzar el mismo objetivo, lo mismo que el resto de vías o de colores o de naturalezas. Esta vía requiere también de mucha fuerza y esa fuerza es justo la ESPERANZA y ACEPTACION que permite recibir todo sobre sí mismo para liberarlo a través del Amor. No hace falta decir que es la vía que se asocia con el mayor sufrimiento porque tiene que aceptar el dolor sobre sí mismo para liberarlo. Sin embargo, fuera de comparaciones, cada vía lleva su

propio dolor relativo que no podrían soportar los que utilizan otras vías.

Quiero volver a reforzar que la Fe transforma superando y venciendo las resistencias “externas” con y por Amor al ideal. Esta es la vía de los que vencen... de los héroes.

La Esperanza hace lo mismo, pero la transformación se realiza desde dentro de uno mismo “aceptando viajar sin un rumbo objetivo” pero manteniéndose muy enfocado en el rumbo subjetivo del Ideal a través del Amor. Esta es la vía de los que sacrifican... de los salvadores.

Con la Esperanza como bandera como consecuencia del profundo Amor al Ideal, los miedos desaparecen, y la mayor oscuridad es transmutada al final del túnel en LUZ CEGADORA. Esta es la vía mágica del Amor divino.

La voluntad a practicar en este caso será mantener la esperanza en cualquier situación... y los peligros que serán desafiados son las situaciones y circunstancias que aparecen una y otra vez intentando que pierdas la Esperanza... Llevándote a la Desesperanza.

>>GRTS

Toda Desesperanza lleva a una nueva Esperanza, porque en la Desesperanza se muere una parte de lo que idéntico como yo y en ese morir siento por un instante que me diluyo en la Nada que lo es Todo y nace una Esperanza así se completa el círculo que lleva al siguiente ciclo de muerte y vida, Desesperanza y Esperanza... mágico el proceso de Purificación.

LNRD-----

Esta lección me vino como anillo al dedo, soy incapaz de decidir, siempre he sido indecisa, analizo tanto que no puedo decidirme por ninguna opción! Me preguntaba al leer la lección qué es en mi vida mi ideal y que es esa atracción que debo resistir para avanzar hacia este, me di cuenta de que no tengo nada claro, como voy a decidir así?

Elegí la fortaleza, como muchos de mis compañeros y como ellos también he tenido una semana rara. Al principio ni recordaba que tenía

que aplicarla, que la había escogido, pero al final del día me daba cuenta de que sí que la había aplicado de manera inconsciente. Me he mantenido fuerte frente a miedos, inseguridades y frente a la pereza. Sin embargo, ,no ha sido siempre ni much menos, he flaqueado y postergado cosas, sobretodo decisiones. Me doy cuenta de cuantos pensamientos se me cruzan al intentar enfocarme en la llama, del barullo de ideas y la velocidad de estas, como tomar decisiones cuando la mente esta así? Lo primero, me digo, es apaciguar esto, hacer criba y priorizar. Como priorizar? Ese, es el problema! Jaja

Tome sin embargo una decision que estaba postergando desde hacia mucho tiempo y a pesar del miedo que me daban las consecuencias parece haber movido, no solo para mi, si no para mis compañeras de trabajo una situación estancada. Al meditar, me he “observado” como observador, sonriendo, no había tristeza, solo complicidad.

Soy consciente de muchas cosas que tengo que solucionar, de mis fallos y de mi adicción a determinadas vivencias del pasado que “elijo” repetir una y otra vez y que no me dejan subir el escalón. Soy consciente de que existen pero a veces dudo si es A el ideal y B lo que me atrae hacia abajo o al revés!! AHI, es donde fallo

Solo deciros grupo, que aquí me quedaré, intentando poner en practica mi fortaleza y enviando energía y luz a todos los que la estéis necesitando. Creo que la luna, los dos meteoritos del otro dia y este trabajo revuelven y remueven mas de lo que pensamos, pero juntos podemos.

>>NTGR

“sonriendo, no había tristeza, solo complicidad” Me ha clavado algo en el corazón... me ha encantado. Y veo un claro reflejo de mi cuándo dices que elijes repetir lecciones que no te dejan avanzar... Yo me preguntó muchas veces que no salgo de ese círculo vicioso en el que me encuentro desde hace tiempo...pero no comprendo que tengo que cambiar. NO sé que hago mal...no tomo conciencia de la situación ni como observadora. No sé qué hago mal. Me ha encantado leerte.

>>INSTRUCTOR

“siempre he sido indecisa, analizo tanto que no puedo decidirme por ninguna opción! Me preguntaba al leer la lección qué es en mi vida mi ideal y que es esa atracción que debo resistir para avanzar hacia este, me di cuenta de que no tengo nada claro, ¿cómo voy a decidir así?” Una manera práctica de aplicar la lección al problema que planteas, y utilizando UN ANALISIS diferente podría ser el siguiente:

El ideal podría ser = Tomar una decisión.

La atracción que deberías superar es la de = Quedarte Inmóvil para no asumir la responsabilidad de decidir.

Las resistencias que aparecerían serían = Innumerables situaciones y personas que sientes que te obligan a tomar decisiones, a decidir, a tirar hacia adelante.

El resultado de todo esto podría ser una constante insatisfacción como consecuencia de la aparición constante de resistencias que no te permiten descansar en esa inmovilidad que deseas.

La solución engañosa sería = Salir de todo lo que te rodea e ir a algún lugar lejano donde nadie ni nada pudiera solicitarte decisiones.

El resultado de acometer esta salida previsible podría ser = Con el tiempo aparecerán situaciones y personas que te exigirán todavía más decisiones y de mayor trascendencia que las actuales, con lo cual el sufrimiento sería aún mayor.

La Solución IDEAL sería: ACEPTAR EL IDEAL y VENCER LAS RESISTENCIAS = Asumiendo decisiones una detrás de otra sin necesidad de analizar porque confías en ti más que en tu analizador, y te despreocupas de los resultados sabiendo que serán los mejores posibles.

Cada decisión se convertiría en una victoria y una satisfacción en si misma... mucho mayor que el resultado que se obtenga y así las resistencias serían vencidas una detrás de otras y dejarías de sentir presión e insatisfacción.

Así es como se camina hacia el ideal, se vencen las resistencias y se cumple el propósito, no sin esfuerzo y por eso posiblemente escogiste “LA FORTALEZA”

IDEAL nunca podrá ser una opción frente a otra. Esas opciones justamente son lo contrario, son las atracciones que se oponen al Ideal. Si se piensa que el Ideal es esto o es aquello se puede estar seguro de que eso no es el ideal. El ideal es Único e integra todo.

En nuestro caso “Tomar una decisión” no es una opción porque integra a todas. Sea cual sea la opción que escoger, el ideal sería tomar la decisión y no se ve afectada por las opciones posibles.

Espero que este “análisis” pueda traer alguna mayor comprensión.

>>LNHR

Muchas gracias por tus palabras NTHR, creo que sobre la toma de decisiones te servirá a ti también para salir de ese círculo que explicas, creo que ahí está la clave, en la toma ACTIVA de decisiones. Si decides activamente, me imagino que ese círculo ya no será posible, si nos dejamos llevar o esperamos que las situaciones decidan por nosotras no podremos salir de ese bucle.

Muchas Gracias Instructor por tu respuesta, me has aclarado mucho lo que es el IDEAL y ahora veo de manera más clara como abordar el problema.

STVQ-----

En primer lugar me gustaría decir que la lectura de las respuestas y en especial la lectura de la memoria de la lección anterior han sido un verdadero y fuerte estímulo...sigo agradeciendo el pertenecer a un grupo movido por este propósito, sois verdaderamente mis hermanos y hermanas.

El ejercicio de la vela me ha llevado a enfocarme en tres cualidades, ya sé que sólo se pedía una, pero las he sentido como un compendio de lo que ahora me hace falta; la compasión, tal como yo la entiendo engloba el Amor, la empatía, la comprensión y se proyecta hacia afuera como una luz que impregna a los demás y a nosotros mismos. La templanza;

cualidad en mi caso necesaria para asentarme y evitar que las circunstancias externas me aparten de mi objetivo primordial. Y he incluido la soberanía, no sé si se la puede llamar virtud, pero yo al menos la veo como la capacidad para empoderarse, hacerse responsable de todo lo que ocurre y actuar desde el propio poder del Alma.

Durante estas visualizaciones me ha venido también la frase de la conocida ley: la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma... En mi ha resultado inspirador pues durante estos días una de las constantes en mi vida ha sido encontrar la manera de integrar por así decirlo, mis pensamientos y emociones, que ahora están a flor de piel, con esta aspiración. El hecho es que en ocasiones me ha sido difícil mantener la concentración, a menudo me desviaban estos y continuamente tenía que volver a enfocarme... decidí no mantener una lucha y aceptar estos pensamientos y emociones como un reflejo de algo que ahora soy... la verdad es que son muy fuertes, más de una vez me he acordado de las palabras que decían que nos encontraríamos resistencias... ya lo creo que sí. Pero de la misma manera que la energía no se destruye, y entiendo que estos pensamientos y emociones son pura energía que no debo calificar como buena o mala, mi trabajo consiste en transformar esa energía en beneficio de esta aspiración de la misma manera que el sufrimiento se puede transformar en AMOR...

Ahora me veo como una verdadera pila cargada al máximo... este curso me está aportando mucha, mucha ilusión y ganas, y a la vez todos los cambios y experiencias que estoy viviendo me aportan mucha, de hecho, se puede decir que me sobrecargan o sobreexcitan... Es mi propósito tener la habilidad y sabiduría suficiente para poder manejarla y lograr que no me aparte del camino... aprovecharla, transformarla en mi beneficio.

>>INSTRUCTOR

Es muy interesante que hayas percibido tu necesidad actual a través de un “ternario”.

Siempre hay tres aspectos o tres vértices en un triángulo, y posiblemente hayas profundizado hasta el punto de llegar a percibir estos tres aspectos. Sin embargo, tres aspectos siempre constituyen una

realidad en un nivel superior, o, mejor dicho, una realidad siempre se refleja en un nivel inferior a través de tres aspectos primordiales o colores básicos.

En una gran cantidad de respuestas se puede ver como las personas perciben varias de estas “virtudes” asociadas o no y las reflejan. La cuestión es que concentrarse en un color es muy difícil cuando se entra en detalles y se comienzan a ver los tonos y subtonos. Cada virtud es como un color y al igual que el color tiene tonos, y cada una de esas virtudes tiene subtonos correspondientes con el resto de virtudes...

El Ejercicio propuesto intentaba que cada miembro encontrara el elemento principal, el color básico que necesitaba trabajar en este momento, ya que, si concentrarse en un aspecto para trabajar con él ya de por sí es difícil, si se establecen tres la dificultad se vuelve insalvable.

Paso a Paso, aunque cada paso requiera de tres movimientos, y por eso te recomiendo para las siguientes lecciones, tal como comprenderás cuando las comiences a trabajar, que te concentres en un único color o virtud básica para que sea más efectivo. Sabiendo que cada virtud contiene en sí misma todas las otras.

También es interesante como cada persona interpreta de forma diferente alguna de los términos y sobre todo las virtudes cristianas “Fe, Esperanza y Caridad” que han llegado a ser tan mal explicadas durante la que han perdido su significado auténtico y se han quedado en las apariencias. Así es como el sentido profundo de cualquier religión se ha perdido en sus formas y apariencias y como el alma se ha perdido en la apariencia y la forma de la persona)

Lo que llamas Soberanía es a lo que yo me he referido siempre como “FE” y la descripción que haces es una muy buena descripción de la FE *“la capacidad para empoderarse, hacerse responsable de todo lo que ocurre y actuar desde el propio poder del Alma.”*

La Fe (otorgada por el espíritu) es la fuerza que llevó a los apóstoles a acometer tareas tan grandes en entornos tan lejanos y dificultosos. La Fe es la fuerza del espíritu o del alma en acción transmutando todo a su paso. La Fe es como el fuego, es voluntad, es poder, es la causa de la transmutación de la materia en espíritu. A nuestros efectos la “fe” es la

llama encendida de la aspiración en el corazón del aspirante que le mueve a recorrer un camino todavía a oscuras.

Si se toma como referencia esta declaración que haces más adelante: *“mi trabajo consiste en transformar esa energía en beneficio de esta aspiración de la misma manera que el sufrimiento se puede transformar en AMOR...”* y que continúa en otro párrafo posterior: *“Ahora me veo como una verdadera pila cargada al máximo”* ... y que más tarde, presintiendo el poder del fuego dices *“Es mi propósito tener la habilidad y sabiduría suficiente para poder manejarla”* ... Creo que esa “Soberanía” que es “FE” es lo que estás expresando continuamente en toda tu respuesta y por eso también es de agradecer que nos aportes tanta FE sobre todo el grupo.

GRTS-----

Muy práctica los ejercicios de esta semana, sobre todo para entrenar la concentración y mantener el enfoque. Siempre durante estas prácticas mantener el enfoque es donde he sido más consciente de que se trata de un auténtico acto de voluntad por mi parte, mantener mi atención y enfoque sobre el objeto de interés y no dejar que baje la intensidad de ese enfoque. En el primer ejercicio gracias a todos estos años de entrenamiento he podido experimentar cómo las circunstancias que aparecen para interrumpir ese foco de atención pueden ir desapareciendo progresivamente hasta quedar ese periodo de tiempo en el que dedico a la práctica totalmente “aislado” de impresiones externas. ¡¡¡¡O sea que se entera todo el mundo de que voy a estar en off y me dejan en paz!!!! Las primeras veces que me di cuenta de esto daba las gracias sin cesar al Universo por haberme regalado un manto de la invisibilidad para ese momento.

Para el segundo ejercicio me he concentrado en la palabra Templanza, que creo que es la que más necesito para estos momentos que estoy viviendo para no dejarme arrastrar por el torbellino de las circunstancias.

Definición de la palabra templanza: Del latín temperantia, la templanza está relacionada con la sobriedad o moderación de carácter. Una persona con templanza reacciona de manera equilibrada ya que goza de un considerable control sobre sus emociones y es capaz de dominar sus impulsos.

He vivido una experiencia muy bonita en esta semana con respeto a este control de mis emociones e impulsos, a través de la pausa y dejar que las circunstancias pasen sin intentar justificarme. O lo que sería ponerme en el plano del observador. Muchas veces querríamos que las cosas sucedan o tengan un desenlace determinado y todo es para contentar y satisfacer al Yo, para darle la razón. Pues he contemplado esta semana que todas las cosas tienen su doble cara, al querer una sola cara me opongo a que se manifiesta la otra y me resisto a que suceda y para ello disfrazo y fuerzo la situación. He necesitado de una buena dosis de templanza para dejar las cosas como están y que sigan su curso controlando mis impulsos de maquillar la situación de cara a mi Ego, porque al fin y al cabo cualquier acción emprendida era en realidad una respuesta a un intento de justificarme. Y he vivido realmente un momento de auténtica liberación: me he encontrado con que en mi cabeza se vació de argumentos para justificar ninguna acción mía porque no hay nada que justificar. Ha sido un descanso totaaaal.

Leyendo la lección de esta semana me venía a la cabeza unos versos de Santa Teresa: “Vivo sin vivir en mí, y tan alta vida espero, que muero porque no muero...” Porque realmente el que no vive o muere es ese Yo, a ese Yo no le pasa nada de lo que acontece en el exterior...

>>INSTRUCTOR

Hay una declaración que escribes que tiene un enorme sentido oculto y voy a explicarlo en servicio al grupo. Dices: *“He vivido una experiencia muy bonita en esta semana con respeto a este control de mis emociones e impulsos, a través de la pausa y dejar que las circunstancias pasen sin intentar justificarme.”*

El Observador no juzga en ninguna dirección. Para el observador es igual de positivo una acción que justo la acción opuesta. Ambas son positivas (aunque nuestro ego no entienda esto al analizarlo desde su naturaleza de deseos). Lo maravilloso de la experiencia es la enorme PAZ que produce experimentar la acción siempre en positivo, sin que existan miedos ni culpas: *“He necesitado de una buena dosis de templanza para dejar las cosas como están y que sigan su curso controlando mis impulsos de maquillar la situación de cara a mi Ego, porque al fin y al cabo cualquier acción emprendida era en realidad una respuesta a un intento de justificarme.”*

Y he vivido realmente un momento de auténtica liberación: me he encontrado con que en mi cabeza se vació de argumentos para justificar ninguna acción mía porque no hay nada que justificar.”

Cuando alguien observa su propia acción o la de otros y “perdona una acción o acto” que considera negativo justificando que ha sido para bien. por esto y por aquello... puede estar seguro de que “no está en el observador” ... y esta pista es de mucha ayuda para orientaros a todos. Seguramente este tipo de perdón creará muchísima satisfacción a un “Ego” que quiere hacerse más poderoso todavía. Hay algunos comentarios esta semana que se refieren también a esto... Hay que aprender a reconocer esto para transformarlo, pero la transformación no es en ningún caso caer en la posición contraria, porque los efectos podrían ser peores todavía: decepción y culpabilidad.

SOLO la Persona tiene la facultad de PERDONAR mientras aspira a convertirse o unificarse con el ALMA. El ALMA no puede perdonar porque no puede juzgar porque no reconoce falta o fallo en ningún caso. Así que el perdón es una grandísima herramienta para la persona, porque le pone en consonancia con el Alma, pero no está todavía en la posición del alma.

Todos nosotros somos personas que NO hemos integrado la personalidad todavía con el alma. Seguiremos juzgando la realidad que vivimos como positivas y/o negativas. Aprenderemos a perdonar cada vez más, juzgando con mayor frecuencia las acciones como positivas y con menor frecuencia las negativas. mientras sigamos recorriendo el sendero de purificación. Mientras intentamos practicar esa purificación, tendremos la enorme oportunidad de “sentir en ciertos instantes el sentimiento del alma” y “observar en otros momentos desde la perspectiva del alma”. Solo son instantes, pero aumentarán en frecuencia y en duración con nuestra práctica del ideal como personas... Son estos instantes los que nos permitirán afirmar definitivamente lo que somos y lo que seremos.

La conclusión es que primero tendremos que aprender a PERDONAR a NUESTROS ENEMIGOS... para más adelante no necesitar perdonarlos sino AGRADECERLES sus actos, al reconocerlos como

únicamente positivos. Otra manera de decirlo es que primero tendremos que purificarnos para más tarde alcanzar iluminación.

Un pensamiento erróneo en este momento como consecuencia de falta de perspectiva sería creer que no tenemos que perdonar porque el Alma no perdona... tal y como está explicado antes. Seguro que muchos pasan por esta situación e incluso luchan contra sí mismos cuando se observan a sí mismos perdonando...creyendo que está por encima del bien y del mal de los otros, pero no lo está por encima del suyo propio.

Solo se alcanza perspectiva perdonando, y quién perdona una y otra vez sin cesar, dejará de hacerlo cuando ya no vea mal alguno dentro y fuera de sí porque se haya convertido sin darse cuenta en “alma”. No hay otra forma de hacerlo, y cualquier otra manera justificada será una nueva ilusión del “Ego” intentando disfrazarse de alma para no perder su “pretendido poder”.

La templanza ha sido para tí, y para una gran parte del grupo, la forma de equilibrar los opuestos, o quizás mejor la forma de disminuir las resistencias al difícil uso de la voluntad, equilibrando la relación entre fuerza y avance. Por eso la templanza es necesaria para mantenerse caminando entre los opuestos durante toda la encarnación, sin caer “al vacío oscuro” por un lado o al “vacío iluminado” por el otro... en cualquier caso vacío.

Ni se puede caer en manos de los sentidos, ni se puede abandonar la experiencia de los sentidos... estos son los dos vacíos que aparecen cuando se pierde la templanza o el difícil equilibrio entre nuestra divinidad y nuestra animalidad.

Al igual que el perdón lleva a la iluminación de la “No necesidad de juicio” ... la templanza, cuando llega a iluminarse porque ya no hay abismos a ninguno de los lados, puede ser vista metafóricamente de esta manera escrita por Sta. Teresa y recopilada por tí: *“Vivo sin vivir en mí, y tan alta vida espero, que muero porque no muero...”* Una paradoja tan inmensa solo puede ser experimentada en estado de “iluminación”.

>>GRTS

“La templanza ha sido para tí, y para una gran parte del grupo, la forma de equilibrar los opuestos, o quizás mejor la forma de disminuir las resistencias al difícil uso de la voluntad, equilibrando la relación entre fuerza y avance.” “Ni se puede caer en manos de los sentidos, ni se puede abandonar la experiencia de los sentidos... estos son los dos vacíos que aparecen cuando se pierde la templanza o el difícil equilibrio entre nuestra divinidad y nuestra animalidad.”

Esta dualidad y esta oposición que he vivido tan intensamente durante toda mi vida y que me angustiaba tanto y que compartía tantas veces contigo con un bombardeo de por qué, por qué y por qué... los pares de fuerzas se neutralizan al final, y yo no entendía que era sin lucha... que era incluyendo a los dos.

JVGT-----

La lección de esta semana me cayó como un baldado de agua fría, pues en mi vida es inevitable sentir el vacío del sin sentido, que generalmente trato de cubrir con actividades, conversaciones y por fortuna también con la participación en el grupo. Fue muy directo el texto de la lección al llamar la atención sobre el hecho de vivir la propia vida como si fuera una historia contada por “otro”, llenando de postergaciones y excusas el día a día, sin hacer verdadero uso de mi voluntad. Que difícil se me hace romper con la costumbre, pero en el fondo algo me dice que hay algo más allá, de ahí la búsqueda y el sin sabor de la rutina como les digo.

Bastante sentido le encontré a la lección, porque mi búsqueda fácil ha sido desde afuera, y el anhelo ha sido descubrirme desde adentro, pero no lo he logrado, porque además de lo palpable, y el “reconocimiento” de los demás, me ha dejado casi igual. De esta manera creo que es muy fácil buscar culpables para aquello que “no funciona”, siendo que como dice la lección “se trata de vivir la experiencia desde uno mismo” y estoy convencido, que poniendo el foco en esto, mi vida como aspirante puede dar un tremendo cambio, me imagino que sería otra cosa... a eso
aspiro!

Así que espero de una buena vez, poder elegir, aprender, ser perseverante, no desesperar ni perder el foco, para que sea yo el que cuente la historia y no otro que en nada se debe parecer a lo que soy yo en mi esencia... eso debe parecerse a la verdadera felicidad y realización creo yo.

Que valioso fondo el que encierra esta lección para mí. Me sirvió bastante durante esta semana compleja hasta el tuétano en relación con decisiones cruciales con mi equipo de trabajo... y qué decir de lo demás. Apenas empezamos. En sus marcas...

En cuanto a las cualidades a escoger, elegí la caridad, porque harta falta que me hace ponerme en los zapatos de otro, incluso para conmigo mismo también, empatizar, y no creerme el dueño de la verdad jurando que los demás son lo que están equivocados.

>>INSTRUCTOR

“se trata de vivir la experiencia desde uno mismo” y estoy convencido, que, poniendo el foco en esto, mi vida como aspirante puede dar un tremendo cambio Este cambio es muy grande en cualquiera de los niveles donde se produzca. En cualquier caso, es algo así como pasar de “ser la circunstancia” a ser “el yo”.

“elegí la caridad, porque harta falta que me hace ponerme en los zapatos de otro, incluso para conmigo mismo también, empatizar, y no creerme el dueño de la verdad jurando que los demás son lo que están equivocados” Una de las formas de describir “la Caridad” sería la práctica activa del Amor. El Amor es una acción que lleva a fundir los opuestos.

En términos de energía atómica hay dos formas de “sacar a la luz esa energía oculta”:

Por una parte, está la fisión o rotura del átomo. Esta es la parte conocida y practicada actualmente. En la fisión “El Poder de la energía se adquiere a través de la separación”, el “Ego” se hace fuerte y alcanza un gran poder cuando se separa del conjunto al que pertenece... Se puede comparar la fisión con el “egoísmo”. Es lógico que la ciencia haya desarrollado primero la técnica de la fisión porque es un reflejo del mismo proceso evolutivo.

El segundo paso que será desarrollado en el futuro será la fusión. Se trata de manifestar el poder oculto de la materia fusionando el núcleo de 2 átomos. Esto es similar al “amor”. Este sería el reflejo del inmenso e inconcebible poder que reside en el verdadero amor fusionador.

La Caridad hace referencia al proceso restaurador que tiene que ser llevado a cabo después de un proceso disgregador y separativo. Practicar la Caridad es la capacidad de unir las partes en un todo, la Caridad también estaría relacionada con la actividad de llevar al individuo a ser y formar parte de un grupo convirtiéndose de esta manera en el grupo mismo cuando su átomo se ha fusionado con el átomo grupal., y esto solo puede ser realizado desde el corazón.

Para quién es responsable de un conjunto y ejerce el mando o dirección en la vida diaria, la caridad es un ideal supremo porque tiene que trascender el entendimiento actual acerca del uso la jerarquía para elevarla a un nivel superior. El ideal común a todos es lo único capaz de fusionar, independientemente de los roles que se tengan dentro del conjunto.

Cuando todas las partes de un organismo reconocen que el corazón les proporciona la vida y la mente les proporciona el entendimiento, pero que es el propósito (que no es ninguna de las partes) el que les proporciona a todos la existencia es cuando todas las partes son capaces de fusionarse en el Amor a la Existencia que no deja de ser Amor al Propósito o Ideal.

La Caridad con uno mismo es esto mismo cuando es aplicado a las distintas partes que uno reconoce en sí mismo.

Tu experiencia es muy importante para el grupo y la gestión de la Caridad es un aprendizaje imprescindible, como el resto de aprendizajes, para elevarnos más hacia ese ideal que nos está uniendo en este proyecto.

JFVR-----

Quiero aprovechar este pequeño espacio para para animaros a continuar y tener la fuerza y la disciplina que el espíritu y su sendero requieren. Yo hasta hace poco era una persona muy ilusoria, me distraía constantemente, tenía mucha sed de búsqueda espiritual y eso me hacía ser una persona que picaba constantemente entre horas y siempre seguía sintiendo hambre (de forma hipotética) y cada día me enamoraba de más enseñanzas y cursos y con el paso del tiempo había mucho

conocimiento en mi cerebro, pero pocos cambios en mi vida y personalidad. Unas de las cosas que me llevaba de un punto a otro era que mi atención se distraía constantemente y a la larga no sabía en que estaba, porque no sabía en que tenía que fijar mi punto de atención en algo. Esta lección me ha parecido fascinante porque me ha quitado un velo de mis ojos y por primera vez he entendido todo lo que antes había leído, pero sin saber poner en práctica. por ello para mi este curso es mi prioridad que quiero decir con ello que de mis 24 horas yo dedico tiempo, a leer la clase, a meditar, a observar y a realizar los ejercicios y me da mucha emoción, el fin de semana porque expreso lo que he interpretado y nos nutrimos del conocimiento grupal, cuando se observa el curso desde esta perspectiva, siempre habrá tiempo y motivación para seguir adelante, pero si no tenemos la atención puesta en ello, cada día será más cuesta arriba y ya no serán 2 semanas si no 3 hasta que se retiran porque se abran distraído con otras cosas.

He aprendido que todo camino tiene un trabajo, nada es automático, todo tiene un proceso y un desarrollo importante de seguir. Ahora veo mi vida y observo cual es mi punto de atención y si está acorde con el momento que estoy viviendo.

La meditación de la vela me parece maravillosa porque es entrenar el cuerpo, la mente, la visión, todo a ver lo que uno quiere ver, es difícil pero cada día se logra un poquito más y da alegría.

Yo escogí dentro de las palabras que se sugirieron “la Fe”. Para mí era fundamental volver a conseguirla y que hice durante esta semana leer , buscar todo lo relacionado con la fe que significa confianza de que pasara lo que creemos, y descubrí que dentro de mi familia hay una mujer con mucha fe que es mi abuela una persona segura de sí misma que no tiene miedo a nada y que a pesar de sus 81 años vive la vida con intensidad, alegría e ilusión, así que cada vez que siento que mi atención se mueve del foco de la fe que me he planteado de objetivo, me acuerdo de ella y me vuelvo a posicionar. La meditación es ese lugar mágico que yo buscaba en todos lados y estaba dentro de mí, en mi silencio.

Querido grupo no abandonen este camino es hermoso y cada día aprendemos tantas cosas que nos hacen ver la vida como observadores,

no dejen que el personaje mande al actor, tomen el control de su vida y compartamos esta experiencia juntos y con mucho amor.

>>INSTRUCTOR

“y descubrí que dentro de mi familia hay una mujer con mucha fe que es mi abuela una persona segura de sí misma que no tiene miedo a nada y que a pesar de sus 81 años vive la vida con intensidad, alegría e ilusión, así que cada vez que siento que mi atención se mueve del foco de la fe que me he planteado de objetivo, me acuerdo de ella y me vuelvo a posicionar.” Esto nos sirve de ejemplo de que quien busca, encuentra. Buscaste fe y encontraste fe. También nos enseña lo importante que puede llegar a ser la actitud de cualquier persona en la vida. Esta persona te ayuda a reenfocarte y así es como te está sirviendo aun a pesar de que esa persona lo desconoce.

En la antigüedad fueron dioses, héroes, reyes, santos, sabios, maestros etc. los que sirvieron de ejemplo al mundo. En la actualidad, cualquier persona puede representar un ejemplo y servir de guía a muchos otros a su alrededor, sin ni siquiera llegar a tomar conciencia de ello. Esto es servicio, y cuando alguien dedica su vida a mejorarse, está sirviendo para mejorar al mismo tiempo todo lo que le rodea, porque todos estamos unidos y relacionados, queramos o no queramos, y lo que cada uno hace cotidianamente afecta a muchos. Es parte del ideal de este grupo ofrecer este servicio al mundo al mismo a través de nuestra preparación para ello.

Servimos en la medida que nos preparamos y en la medida que avanzamos. Estas prácticas no pueden hacerse en un sitio separado, sino que las hacemos en la vida diaria, porque es esa vida diaria la que tratamos de mejorar. Aunque sea difícil de practicar es fácil de entender:

Intentando Ser tal y como queremos Ser en consonancia con las leyes del alma, y de “dios”. Así nos estamos convirtiendo en un ejemplo vivo y ayudando al mundo a llegar a Ser lo que tiene que Ser.

No se trata del número de personas que se alcancen (esto es cantidad y es sustancia y nunca se podrán contar porque la mayoría pasarán inadvertidas, sino de la cualidad CONCIENCIA que se pueda

EXPANDIR alrededor A TRAVÉS DE NUESTRA PERSONA y de la que no importa que se alimente UNO o UN MILLON.

Esto solo puede hacerse:

- 1) Entendiendo que hay un propósito intentando revelarse a través de ti (alma).
- 2) Aceptando escuchar y servir a ese propósito en la medida que sea entendido.
- 3) Buscando las herramientas necesarias para mejorar ese entendimiento y practicar y practicar sin llegar nunca a detenerse.
- 4) Enfocando nuestra vida a realizar ese propósito sin apartarte de nada, permitiendo que todo lo que nos rodea forme parte y sea imprescindible para realizarlo.

El propósito está dentro de nosotros y nadie fuera de nosotros nos lo puede revelar ni indicar, por muy grande que sea su maestría. En la medida que lo interpretemos y lo practiquemos se irá revelando cada vez con mayor claridad.

Cuando al final del sendero, observemos con absoluta claridad (ya sin sombras) ese Ideal que nos hablaba desde nuestro interior, veremos que es exactamente el mismo para todos porque la luz Pura habrá disuelto todos los colores.

JLDZ-----

Estas dos semanas no fueron fáciles. Me dejé llevar por la experiencia y fueron muy pocos los momentos que tuve para hacer el ejercicio y aunque lograba concentrarme, tenía pensamientos rondándome todo el tiempo acerca de si lo estaba haciendo bien o si debía hacer esto o aquello. Si me conecté con el observador continuamente y con el grupo, pero la sensación de estar aislado me abrumó en muchas ocasiones, en otras me conectaba, sentía la conexión y con eso sentí paz y tranquilidad. Era consciente de que todo lo que estaba pasando a mí al rededor era una experiencia y que era yo quien elegía cómo reaccionar. En varias ocasiones me observé en unos niveles altos de

emocionalidad, incluso en situaciones que no me afectaban directamente y me cuestioné por qué lo permitía.

Espero estar más consciente aún de mi experiencia para evitar esos altibajos innecesarios de emocionalidad y me propongo hacer el ejercicio diariamente.

>>INSTRUCTOR

Hay una cuestión que se repite una y otra vez en la experiencia de todos los aspirantes al principio. Esta pregunta o preguntas muy parecidas se han hecho y se seguirán haciendo y ahora utilizo la tuya para volver a dar un repaso: *“En varias ocasiones me observé en unos niveles altos de emocionalidad, incluso en situaciones que no me afectaban directamente y me cuestioné por qué lo permitía.”* Ser consciente de las reacciones que se tienen no significa que se pueda modificar en ese momento. El observador puede “tomar conciencia” y “adquirir perspectiva” y darse cuenta de verdad de que la reacción no está proviniendo de una intención voluntaria sino de un mecanismo fuera de control voluntario. Solo la correcta observación nos permite reconocer esto. Pero el observador apenas tiene la capacidad de actuar en ese momento, y tampoco esa es la solución. La solución real tiene que ver con “modificar el mecanismo de reacción” y esto no se puede hacer ni en ese momento ni en poco tiempo. Se requiere un largo entrenamiento, y a ese entrenamiento se denomina purificación...

Toda la primera parte del sendero está dedicada exclusivamente a esa purificación. Por tanto, no hay que desesperar porque al tomar conciencia de una reacción no-deseada no se pueda hacer mucho en ese momento. En realidad, sí que sirve para mucho, pero de otra manera de la esperada. Puede servir para hacerse totalmente consciente de que es imprescindible purificarse si realmente se quieren cambiar esas reacciones innecesarias y que no llevan al fin que buscamos. La purificación requiere de muchos ejercicios, prácticas y experiencias similares a las que estamos desarrollando en este curso. Hay muchas vías y muchos lugares especializados en esto y el aspirante finalmente deberán reconocer que debe dedicarse a ello el resto de su vida. No será necesario retirarse a un monasterio como antaño, ni abandonar los compromisos actuales... No hay mejor práctica que hacerlo en el día a

día, aunque hacerlo grupalmente y siguiendo un guion determinado son requerimientos imprescindibles actualmente.

JMCM-----

Inicialmente me pareció ésta una lección fácil de entender, pero a medida que la fui releendo he ido captando más matices que al principio se me escaparon. Y uno de los matices que se me escaparon inicialmente, y que reconozco me cuesta aceptar, es eso de que dentro de la evolución de la conciencia estamos todavía en la noche oscura. Yo pensaba que como grupo estábamos en un nivel más desarrollado, con más autoconsciencia y más y mejor encaminados hacia nuestro “ideal”. Luego me he ido dando cuenta a lo largo de los días que en efecto no estamos tan desarrollados, empezando por que me resistía enormemente a escribir en el foro y contar mis experiencias.

Elegí inmediatamente practicar con la templanza, llevado por un movimiento interior del que desconocía sus motivos. Y elegí la templanza para aprender a recibir las contrariedades que se me presenten con tranquilidad de ánimo...y efectivamente se me empezaron a presentar oportunidades para practicarla: en el Banco no me atienden con la prontitud que quiero, me encuentro que al coche le han roto un espejo retrovisor por la noche, el teléfono de atención al cliente de la compañía de seguros es como un laberinto sin fin que no me lleva a ninguna parte...etc. Pude sujetar los caballos de mi indignación...y empecé a darme cuenta de que tras la furia contenida se me esconde la creencia de que “las cosas tienen que ser como yo digo”...porque en el fondo “yo estoy en la verdad y en lo cierto”...y la práctica de la templanza –quién me lo iba a decir- me llevó finalmente a tomar conciencia de que esa posición de “superioridad” en la que me coloco termina por resultarle insoportable a quienes conviven conmigo, porque, entre otras cosas, transmite a los demás el mensaje implícito de “sois vosotros los que tenéis que cambiar porque sois vosotros los que lo hacéis mal”.

...y, última vuelta de tuerca, descubro que esa “superioridad” habita también dentro de mi tendencia a ayudar a los demás, pudriéndola: “yo que estoy en un nivel superior te ofrezco mi ayuda para que puedas

cambiar y salir de tus insuficiencias”. ¡Cuán insufrible tiene que ser esta actitud para los demás!

¡Bienvenida Templanza! Ahora entiendo el movimiento interno que me hizo elegirte: estás siendo el camino para que mi conciencia se vaya haciendo más autoconsciente. Es un camino duro y lleno de sufrimiento porque derriba las fortalezas en las que me encerré creyéndome inexpugnable.

>>GRTS

Muchas gracias Jose María por tan sinceras palabras.

>>NTGR

...y, última vuelta de tuerca, descubro que esa “superioridad” habita también dentro de mi tendencia a ayudar a los demás, pudriéndola: “yo que estoy en un nivel superior te ofrezco mi ayuda para que puedas cambiar y salir de tus insuficiencias”. ¡Cuán insufrible tiene que ser esta actitud para los demás! En estas palabras creo verme reflejada en ocasiones, pero cuando creo que me veo reflejada, también observo que no fui yo a mostrarles nada, fueron ellos los que vinieron buscándome a mí.

>>PLGR

Veo que ha ti también se te ha puesto movidita la semana. Yo decía “voy a trabajar en la Fe porque de voluntad estoy sobrada “y parece que me han contestado” pues te voy a dar unos días, buenos, buenos, que como vas sobrada sigas trabajándola” ¡Que Sabia es la Conciencia!

>>VNGR

Y yo pensando que sería la única que al pensar en elegir la templanza me estaba dando la vida unas palmaditas fuertes en la cara para experimentarla, pero bien.

>>MRDR

El camino es duro. De alguna u otra manera todos tenemos férreos muros de seguridad en los que nos hemos encerrado. Son los escudos de los que se ha armado el personaje para “luchar” en la guerra. Cuando el actor se empieza a dar cuenta de que no hay guerra porque él es y

crea paz, los muros comienzan a caerse. Una vez más en ese momento podemos decidir desde donde vivir ese proceso. Desde la conciencia individual separada lo viviremos con sufrimiento, pero si lo observamos desde el foco del observador lo viviremos con plena conciencia, comprensión, amor y una tremenda paz redentora.

>>MRGL

Qué difícil en muchas ocasiones reconocer y más aún desechar esos escudos y esa necesidad de lucha innecesaria.

>>INSTRUCTOR

La noche oscura es un periodo muy largo para la humanidad en su conjunto, y para el alma suele abarcar varias encarnaciones o sea varias vidas personales diferentes para una misma alma.

A nivel personal será imposible determinar la posición. Es muy posible que para algunos todavía no haya nacido la primera personalidad que deberá vivir esta noche oscura, aunque debería estar cerca, para otros es posible que esta vida pudiera ser la primera... en cualquier caso esto no importa y no tiene que ser una cuestión por tratar, porque este conocimiento no traería ningún cambio efectivo a la persona y sí muchos quebraderos de cabeza. Como grupo, podríamos decir que estamos todavía decidiendo si empezar a caminar por este sendero, pero por lo menos ya podemos ver las primeras rampas.

Una muy grande mayoría no puede ni ver ni creer siquiera que haya sendero y por eso es tan importante mirar para abajo como para arriba. La manera generalizada de entender la Templanza en este grupo ha sido como fuerza equilibradora de opuestos. En algunos casos puede que se trate de equilibrar opuestos horizontales y en otros de opuestos verticales. En tu caso está muy claro que el equilibrio que estás trabajando se encuentra en el nivel vertical. Equilibrando ese sentido de superioridad que estás reconociendo que finalmente te hace sufrir a ti y también a los otros. En este caso tuyo hay que considerar con detenimiento que en el polo opuesto a esa superioridad que expresas, se encuentra justo el sentido de inferioridad... y no hay que descartar en ningún caso que un fuerte vaivén en esta polaridad pudiera llevarte

justo a ese sentido de inferioridad como contrapartida tras una fuerte decepción... y hasta es posible que te haya llevado en anteriores ocasiones, aunque haya podido ser disimulado. Las polaridades siempre hay que observarlas como siendo una misma cuestión fluctuando entre los dos estados opuestos.

Quizás derribar las fortalezas no sea tan duro porque te liberas del sufrimiento que fue encerrado dentro de esas fortalezas. Parece un contrasentido, pero si el sufrimiento estaba dentro se libera, y si no estaba dentro, ni hubiese sido necesario ni posible derribar la fortaleza.

La posible dureza y sufrimiento del sendero iniciático se haya primordialmente en el “Ego” o personalidad que lo utiliza como arma para evitar e impedir el avance... Es el último recurso para asustar al atrevido que está osando traspasar la frontera... pero cuando se llega esta situación ya suele ser tarde para el “Ego” porque más tarde o temprano las puertas se traspasarán... Es el tiempo de duda entre “me atrevo/no me atrevo” o “será cierto o será ilusorio” durante el que más se sufre... y por eso ese tiempo es la noche oscura donde personalidad y alma pelean cuerpo a cuerpo en relativa igualdad por vencer la batalla.

JRRD-----

Como siempre, no puedo por menos que dar las gracias por estar ahí y por vuestros comentarios, son de gran ayuda para mi pues ensanchan mi comprensión de la realidad y siento que comparto vuestras alegrías y vuestras penas. Ahora después de releer la lección y en silencio, comparo el texto, hecho la mirada atrás y veo lo andado hasta aquí, las barreras que he tenido que superar, ahora solo puedo darles las gracias como observador y personaje también pedir perdón por tantos errores cometidos, si fallé en algún momento a mis hermanos, ahora es cuando en este punto y quizás ya de una manera más enfocada, con la voluntad como baluarte, puedo encontrar mejor enfoque y motivación en seguir mi ideal.

Ahora creo estar dispuesto a vivir y aceptar todo lo que la conciencia me traiga a mi teatro particular, pues entiendo que será lo que para mí tenga otra CONCIENCIA MAYOR O Dios, digo todo esto porque esta semana me enfoque en la FE, quizá por practicarla desde niño, pero

ahora cada vez con mayor fuerza y convicción, mucho más clara, para mí, la FE engloba a las demás, es la que lleva directamente a posicionarme como alma y ver cada ocasión de practicar las demás(eso sí, estoy hablando de nivel “parvulitos”.

Es broma, pero he tenido oportunidad de practicar algunas, si me dieron paz...en vez de que mi personaje saliera montado en sus caballos desbocados...creo que vamos bien. Siempre creí que la fe mueve montañas, tengo FE en las promesas del MAESTRO, y voy comprobando pasito a pasito como continuamente se producen milagros, o quizás son estados totalmente normales cuando empezamos a vivir como almas, lo que nos acarrea quebraderos de cabeza es nuestro yo pequeño y separado, con fe he comprendido muchas cosas que son bellas para mí y para los demás.

>>INSTRUCTOR

Cuando se mira atrás y se “VE” la trayectoria recorrida, en lugar de quedar apegado tanto a los momentos de alegría como de pena vividos, es cuando uno se da cuenta de que jamás se ha fallado ni a sí mismo ni tampoco a los otros compañeros, fuesen estos representados en la vida por amigos o por enemigos.

Hay un importante y necesario baluarte al que hay que llegar y será necesario ascender por esas viejas y retorcidas escaleras para alcanzar ese mirador desde el que observar esa trayectoria pasada. El alma (nosotros) mira el camino andado por el personaje en perspectiva, y puede ver como cada curva, cada recodo, cada aparente obstáculo fue la puerta necesaria para atravesar una dificultad no percibida entonces por el caminante. Ahora se observa todo perfecto... curvas para sortear obstáculos formidables, aunque invisibles entonces, puentes para cruzar ríos... montañas para observar los valles lejanos por los que se debería pasar... desiertos para avanzar más rápidamente frente a peligros inminentes. etc.

¿Para qué sirven mis fallos? declara la persona envuelta en resentimiento y en culpa por no entender la razón. Y tú mismo respondes algo así como esto:” *para enfocar, con la voluntad como baluarte, y encontrar mejor enfoque y motivación en seguir mi ideal.*”

Cada fallo de la persona se convierte en un acierto del alma. Al principio son muchos, y con el paso del tiempo cada vez son menos... y cuando no haya fallos tampoco habrá aciertos porque se habrá alcanzado la perfección en la síntesis de ambos.

¿Para qué sirve el “aparente” fallo que cualquier compañero observa en sí mismo dentro de este o de cualquier otro grupo?

- 1) Para creerse él mismo.
- 2) Para hacer crecer al grupo... porque “*así puede encontrar mejor enfoque y motivación en seguir el ideal grupal*”.

Sin fallos tampoco hay avance “individual y grupal”.

¡Qué gran apunte es este que dices! *“La FE engloba a las demás, es la que lleva directamente a posicionarme como alma y ver cada ocasión de practicar las demás”*. La Fe es Voluntad, y la voluntad es, durante una fase del sendero, la única fuerza capaz de vencer las resistencias para de llegar al Alma. Por eso quien sigue esa fuerza tiene obligatoriamente que seguir practicando las demás según anda por la vereda que le lleva al Ideal. Por eso la Fe mueve montañas también, porque todo lo que percibimos que es real ha sido creado a partir de la Voluntad, y por tanto la Voluntad tiene la potestad de mover montañas o derruir muros... mejor aún tiene la potestad de llevar a cada uno al encuentro consigo mismo “La Verdad”.

La promesa del MAESTRO a la que te refieres es algo así como la promesa que fue dada al ser humano por su Creador al declarar que lo había creado a su imagen y semejanza y por tanto que poseería la misma capacidad creativa que la de su creador. Solo la Fe puede reconocer esto de forma efectiva cuando la voluntad es usada para cumplir el propósito otorgado a la criatura... *“con fe he comprendido muchas cosas que son bellas para mí y para los demás”* Esta es la belleza del Ideal que está escrito en cada uno de nosotros y que será revelado en su momento.

JNCB-----

Os confieso que he tardado en mandar mi respuesta porque esta lección me ha costado bastante y ha tenido que pasar por distintas fases hasta que he podido colocar en mi cabeza todas las piezas, fundamentalmente

con vuestras respuestas. Terminé la lección 3 con mucha fuerza y optimismo, enfocando a menudo desde el observador. Y empecé la 4, eligiendo la Fortaleza pues la siento afín a mí. Desde que comencé el curso implico de alguna manera a mi familia, y esta vez lo hice jugando a preguntarles qué cualidad elegirían para sí, el por qué y cual veían para mí. Y Coincidimos con la Fortaleza. Ha sido enriquecedor que mis hijos me identifiquen como una persona con fuerza y mirando siempre hacia adelante. Pero a lo largo de la primera semana tuve la sensación de que el observador se había ido de vacaciones y no había manera de encontrarle. ¡vaya, qué va a hacer ahora el actor! -me dije. Y me contesté-tú improvisa, ten Fe sin agobiarte que ya aparecerá. El problema es que el resto del reparto se había acostumbrado al anterior actor y sus improvisaciones de ahora molestan a todos, incluyéndome a mí. He necesitado de vuestro día a día para seguir, y en cada uno de vuestros escritos había un trocito mío también. Gracias a cada uno de vosotros en vuestra individualidad y al grupo como conciencia grupal.

¡Hola de nuevo! Quería escribiros nuevamente para contaros mi experiencia con la vela. Desde hace muchos años Mi hermana y yo seguimos las meditaciones diarias de los maestros ascendidos que utilizan las velas de colores y trabajan cada día una virtud. Con el ejercicio propuesto por nuestro instructor, al que hay que hacerle una ola por el amor que está dando al grupo, he entendido que el trabajar cada día un color y una virtud es una manera de enfocar. Un día, la vela estaba frente a un espejo. Haciendo el ejercicio yo veía las dos velas y la luz era igual en las dos. Una era el reflejo y otra la original, pero irradiaban la misma luz. La vela estaba ese día más lejos de mí que otros días. Observé también que la radiación abarcaba más. Todos estos pensamientos los extrapole al alma y la forma, identificándome con la vela reflejada en el espejo como el actor, la original como el observador y la luz como el alma. Las dos luces desde lejos se unían formando una única luz sin distinción. ¡Qué sensación más bonita!

>>INSTRUCTOR

La fortaleza que elegiste seguramente fue la causa de que el Observador desapareciese. Existen muchas pruebas en el sendero, y no son otros las que las establecen sino nosotros mismos, aunque sin apenas tener conciencia de ello.

Para el aspirante, la vela encendida de la aspiración es lo que ilumina el camino. Esta vela está encendida porque existe ese contacto, aunque sutil, con el alma. Mientras el contacto existe la vela se mantiene encendida. Lo que sucede es que el contacto es muy ligero, y durante la marcha aparecen muchos sucesos que afectan a ese contacto. En muchas ocasiones se levantan ráfagas de viento y es inevitable que la llama se apague. ¿Qué sucede entonces? Durante el poco tiempo de contacto que el alma y la personalidad establecen en las primeras etapas del sendero, el alma se esmera una y otra vez en explicar a la personalidad que cuando la comunicación se pierda, que se perderá en muchas ocasiones, no debe darse por vencido ni tener miedo y arrojar la toalla. La personalidad debe saber mantenerse firme a oscuras hasta que la vela pueda nuevamente encenderse. Mejor aún, si la personalidad no es capaz de mantener firme y erguida la llama no puede prender, porque no se puede dar el alineamiento necesario que permite que el fuego superior prenda la mecha inferior. Si la persona sale corriendo por el comprensible miedo, la mecha no puede encenderse.

¿Cuál es una de las cualidades que se requeriría para poder mantenerse en pie a oscuras? La fortaleza que ha tenido que aprender a utilizar la persona en los momentos álgidos.

Parece que supiste mantenerte firme del mejor modo posible “Alineándote con el grupo, siendo iluminada por el grupo, viéndote a ti misma reflejada en cada parte del grupo” Es una verdadera lección práctica la que aportas al grupo con esta experiencia. El aspirante se quedará a oscuras muchas veces por el camino, y la vela se apagará, ¿qué hará entonces?

En el grupo tiene la respuesta porque con el grupo sí que puede conectar, aunque el contacto superior se encuentre cerrado en ese momento. (no solo este grupo, sino el gran grupo de aspirantes del mundo al que pertenece). El aspirante tiene que confiar plenamente en que no está solo, sino que a su alrededor se encuentran muchos que en ese momento le están soportando con sus manos firmes. Entonces el aspirante levanta la cabeza y dice “No me apartaré del camino un ápice hasta que la luz retorne. Aquí estoy yo junto con todos vosotros. Que vuestra luz sea mi luz y que la Gran luz nos envuelva”

Bienvenida la Fortaleza ante la que cualquier miedo se desvanece.

Respecto al ejercicio de la vela y su reflejo, no hay palabras que sirvan para explicar lo que sentiste. Recomiendo a todo el grupo que intente lo mismo que explicas, porque esa fusión en el espejo es un reflejo de la fusión real entre alma y personalidad (iluminación).

LRRV-----

El ejercicio se me ha hecho un tanto difícil, aquello de calmar la mente en ocasiones es complicado, al menos logré llegar a 8 minutos sin distraerme, la práctica de esta semana para mí fue bastante ilustrativa, pude verme como ando en voluntad, días buenos, días medios, voy según yo en avance, y a continuar con los ejercicios...

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el Grupo. Ha sido un periodo muy ilustrativo para todos. y así todos podemos ver también que nuestra andadura cotidiana va en consonancia con la práctica de la atención y la voluntad.

MRCR-----

En estas dos semanas he pasado por estados emocionales muy distintos. La primera vez que leí y escuché la lección, varias frases me resonaron y se me quedaron grabadas. En las siguientes lecturas, notaba como alguna de ellas me llamaba la atención cual campana. Sentía como una voz interna me decía: "Ya!! Es el momento. No hay más retrasos". La que más protagonismo cogió fue la de "Ahora sí que tiene que aprender a tomar decisiones".

La primera semana anduve un poco perdida. Elegí una de las virtudes que se proponían en el segundo ejercicio, La Templanza, y me dispuse a ponerla en práctica en todos los aspectos de mi vida. Al principio me pregunté: "¿Esto será siempre así?". Resulta que, prácticamente, cada momento de mi vida me permitía ponerla en práctica. Como yo digo saltaron un montón de resortes a la vez y, unas veces conseguía calmar mis pensamientos y emociones (o directamente

que no saltaran) y otras no. Era como si a un portero de fútbol, en un entrenamiento, le lanzaran a la vez 50 balones. Aun poniendo todo de su parte, podrá parar o despejar muchos de ellos, pero son tantos que alguno penetrará en la portería. De todas maneras, seguí poniéndolo en práctica. Esa había sido mi elección y debía continuar. A finales de la semana pasada, además, me propuse otras metas. Elegí tomar decisiones y proponerme algunos nuevos objetivos. Llevaba años diciendo que tenía que conseguirlos y llevarlos a cabo, pero nunca lo había logrado. Todo mi Ser estaba de acuerdo, la voluntad se puso en marcha y toda mi atención se enfocó en conseguir estos objetivos tanto tiempo perseguido.

Esta semana estoy contenta, satisfecha. La Templanza ha aflorado más veces sin tanto esfuerzo y los objetivos que me propuse han sido alcanzados. Seguramente la lección hablara de otro tipo de objetivos (Ideales) hacia los que enfocarse, pero me ha servido para llevarlo a estos otros planos de los que he hablado y poder arrancar y hacer algo después de llevar mucho tiempo estancada y perdida. Durante unos días, y espero seguir practicándolo, he dejado de estar a merced de las circunstancias. Me he propuesto una meta, he enfocado mi voluntad hacia ella y la he alcanzado. Esto me da esperanzas. Siento que se puede llevar a cabo en todas las facetas de la vida y merece la pena trabajar en ello.

>>INSTRUCTOR

“Elegí una de las virtudes que se proponían en el segundo ejercicio, La Templanza, y me dispuse a ponerla en práctica en todos los aspectos de mi vida. Al principio me pregunté: “¿Esto será siempre así?”. Resulta que, prácticamente, cada momento de mi vida me permitía ponerla en práctica” Cualquiera de las virtudes se puede poner en práctica en todas las situaciones, porque no dejan de significar un posicionamiento de la conciencia ante cualquier asunto o experiencia donde encuentre implicada.

“Era como si a un portero de fútbol, en un entrenamiento, le lanzaran a la vez 50 balones. Aun poniendo todo de su parte, podrá parar o despejar muchos de ellos, pero son tantos que alguno penetrará en la portería” Describes muy bien, con este ejemplo, el proceso. Cada uno está sometido constantemente a una gran cantidad de estímulos a los que reacciona

automáticamente...gol. Solo cuando comienza a poner la voluntad consciente para enfrentar cada balón es cuando “realiza una parada y evita el gol”. Al principio, como le sucede a todo el grupo, solo pueden pararse unos pocos balones, pero al igual que sucede en el ejemplo, cuanto mayor entrenamiento, mayores reflejos, mayor concentración y más paradas. El avance solo puede realizarse por “entrenamiento”, y también cuando se deja de entrenar se vuelven a perder reflejos, aunque en mucha menor escala que si no se hubiese entrenado nunca.

Siempre queda adquirida un parte del avance, y desde el punto alcanzado en cada momento siempre habrá (un margen de retroceso máximo y un margen de avance máximo). Como consecuencia de esto se suceden esos altibajos que todos experimentan dentro del grupo. A pesar del avance grupal continuado, siempre hay un flujo y reflujo como en las mareas. Sin ese reflujo sería imposible avanzar. Sin embargo, ese aparente movimiento de avance y retroceso (que es percibido así cuando lo observamos en dos dimensiones) es en realidad un avance continuado si lo observamos en tres dimensiones, como una espiral que se eleva siempre hacia arriba, moviéndose siempre en dirección hacia su propósito.

“Seguramente la lección hablara de otro tipo de objetivos (Ideales) hacia los que enfocarse, pero me ha servido para llevarlo a estos otros planos de los que he hablado y poder arrancar y hacer algo después de llevar mucho tiempo estancada y perdida”. Es muy importante entender que ese Ideal al que aspiramos y solemos ubicar lejos de nosotros, en planos muy lejanos, ES EL MISMO IDEAL que se presenta dentro de cada situación y circunstancia mundana que enfrentemos en cada momento. El mismo Propósito está en todas las cosas lo mismo que la misma Conciencia. Así que acometiendo la tarea inmediata y superando el obstáculo presente “desde la Conciencia” en lugar que, desde la reacción, estamos moviéndonos hacia ese ideal aparentemente inalcanzable.

Si tenemos que acometer una marcha hacia un punto lejano y disponemos de un plano y una brújula. Al ubicar el objetivo y enfocar la dirección con la brújula ya estamos determinando la ruta, aunque el objetivo se encuentre más allá de la visibilidad. En los primeros pasos en esa dirección se encontrarán piedras, rampas, montañas, valles, y cada uno de ellos deberá ser recorrido manteniendo la ruta para

alcanzar el objetivo buscado. Esas piedras y rampas y montañas son los acontecimientos diarios que vivimos, y en todos ellos se encuentra el ideal porque al fin y al cabo el ideal es la ruta que les atraviesa y que al mismo tiempo une todos esos puntos aparentemente desconectados. Solo la ruta los conecta y solo la conciencia de que estamos andando una ruta elegida puede hacer que se alcance ese objetivo... que no dejará de ser un punto intermedio más dentro de una ruta mayor. Esto es lo mismo que decir que solo el siguiente paso es lo que puede hacer que andes... no existen pasos más allá del siguiente y por tanto no existe ideal más allá del que puedas alcanzar a continuación... pero por supuesto si se ha enfocado la vista y se ha determinado una ruta, que siempre será desconocida hasta que sea andada.

“Durante unos días, y espero seguir practicándolo, he dejado de estar a merced de las circunstancias. Me he propuesto una meta, he enfocado mi voluntad hacia ella y la he alcanzado.” Aquí has determinado la ruta y has dado un paso en su dirección conscientemente, no es tan difícil.

“Esto me da esperanzas. Siento que se puede llevar a cabo en todas las facetas de la vida y merece la pena trabajar en ello.”

Esta esperanza proviene del reconocimiento que se obtiene después de dar un paso... ¡Qué alegría! cuando uno se hace consciente de que se ha movido por su propia voluntad. La misma alegría que debe experimentar un bebe cuando se hace consciente que puede moverse hacia lo que quiere y conseguirlo... venciendo la impotencia de querer y no poder.

¿Merece la pena? Para la Conciencia La Vida es esto: Movimiento consciente en dirección a su propósito.

¿Merece la pena Vivir? Una vez que se reconoce esto internamente ya no quedan dudas. ¿Tiene algún otro sentido vivir?

MRCL-----

Llevo días queriendo escribir, pero no sabía qué decir. He estado llena de “no sé hacerlo, no soy capaz, no lo lograré, no quiero volver a estar aislada, suspendida, separada, estoy perdiendo la oportunidad, la estoy fastidiando” ... frustrada y angustiada. Ya desde

ayer dejé de luchar, solo sigo aquí. Unos días hago los ejercicios y otros no. Decidí trabajar la templanza y no lo conseguí, solo puedo enfocarme en la fe o quizá en la esperanza. Recuerdo cuando sé que todo está bien, cuando me siento en paz, cuando decido ir consciente y voluntariamente hacia donde todos vamos a llegar y ese recuerdo y saber que estáis ahí me mantiene.

La lección me gustó mucho, cada trozo me hacía parar y reflexionar, pude terminar de escucharla el tercer o cuarto día. Inicié despacio el recorrido y buscando el ideal comprendí que el deseo y el ideal tenían mucho que ver, eran extremos de la misma línea. -Cuando deseo que me comprendan, es una distracción, mi ideal es decidir desde arriba, cambiar el foco, los demás no son algo externo a mí, los demás soy yo. No necesito ser comprendida, soy amor, soy comprensión. -Cuando deseo comer, deseo nutrirme, aprender desde el yo, el ideal es vivir la experiencia de lo decidido. -Cuando el deseo es distraerme, desconectar, descansar, el ideal es conectar, enfocarme de nuevo al alma. -A veces deseo dejar este sendero, este grupo, este movimiento interno, esta oportunidad, esta decisión que tomé de vivir sabiendo para qué, con la esperanza de llenar el vacío, de traspasar la eterna insatisfacción. Sé que el deseo es consciente para la forma e inconsciente para el alma y que el ideal es inconsciente para el personaje y consciente para el actor y que soy en ese vaivén. Todo esto está generando un cambio algo convulso en mí, un reajuste descontrolado desde mi yo. Todo esto, casi, desplaza lo demás. Al escribiros, al escribirme, me hago consciente y siento paz.

>>INSTRUCTOR

Solo con decir tu nombre, ya nos estas aportando... tú y cualquier otro miembro del grupo. Al pensar en negativo "NO" no soy capaz, no sé qué decir, no sé qué hacer... ya estás proyectando y construyendo esa incapacidad. Así es como el pensamiento se convierte en acto.

¿De dónde viene este pensamiento negativo? Pues posiblemente y entre otras cosas de una falta de acción o un bloqueo a lo largo de la semana como consecuencia de una falta de enfoque... Por eso esta lección que tiene que ver con el enfoque ha sido fundamental para demostrar en parte esto.

Cuando dices: *“Decidí trabajar la templanza y no lo conseguí, solo puedo enfocarme en la fe o quizá en la esperanza”* ya estás declarando la falta de enfoque, la duda, los miedos... lo haré bien, mal ... Si esto no puedo a ver si lo otro... No se trata de lo bien o mal que lo hagas en el grupo, porque para el grupo todo estará bien en consonancia con el alma y todo será útil en el progreso. A quién le cuesta elegir es porque tiene miedo de fallar o equivocarse en la elección, como si un camino fuese correcto y otro incorrecto y como si uno llegase y otro no llegase. Pues no funciona así para la conciencia, aunque la mente concreta piense que sí es así. Cualquiera de los 7 colores lleva a la pura luz blanca de la emanación y cualquiera de las 7 virtudes hubiesen servido para hacer el trabajo. Sencillamente toma una virtud y síguela hasta el final. Todas ellas plantean problemas y dificultades correspondientes y relativas a su polaridad. No hay más fáciles ni difíciles, porque si no estarías de nuevo debatiéndote e intentando determinar cuál es nuevamente mejor o más fácil para alcanzar el objetivo... Tampoco esto es así.

¿Qué sigues sin poder elegir y no te decides? Quizás necesites entonces confianza: Escribe el nombre de cada virtud en un papel. Dóblalos, remuévelos y escoge UNO. Ya está... Esta es la prueba de la confianza.

Sigue haciendo esto en la vida, cada vez que dudes entre varias posibilidades... hasta que un día llegues a darte cuenta de que es una tontería perder tiempo escribiendo y doblando... que para eso ya puede coger una directamente... y con más tiempo ya no necesitarás desconfiar porque cada una de las elecciones que hiciste en el pasado te llevo a una experiencia necesaria, pero que no existía antes de que escogieses.

Si te paras y te bloqueas para no elegir o debido a las dudas, aparece una realidad porque pararse es una acción, aunque no lo parezca. Lo que te viene es angustia... quizás te evita elegir, pero trae angustia. Y si no te paras y eliges... aparecerá ante ti aquella realidad que sea necesaria, sea la que sea la decisión que hubieses tomado.

¿No será entonces mejor decidir siguiendo el camino que se abre hasta llegar al próximo cruce para volver a decidir... Sabiendo que no hay más caminos que los que escojas, porque nada más comenzar a andar

por uno de ellos, los otros desaparecen, ¿y sus posibles destinos también... sencillamente no existen ni nunca existieron?

Ahora ya puedes escoger UNA para utilizarla en las próximas semanas, porque solo habrá la que escojas y se acabó el problema.

Respecto al resto de la respuesta SI que has alcanzado a percibir algo muy importante que no me extraña que te esté convulsionando. La relación y el hilo conductor ente voluntad y deseo. No hace falta que analices esto detenidamente por ahora para intentar abarcarlo con la razón porque todavía no puedes... siéntelo, intúyelo y deja que en las próximas semanas te vaya empapando, poco a poco, como esa lluvia fina de la que habló uno de vosotros en alguna ocasión.

“Al escribiros, al escribirme, me hago consciente y siento paz.” Al actuar es cuando alcanzas conciencia y paz, no mientras dudas. y el resultado de esa conciencia es la satisfacción por haber sido capaz de...

SCBY-----

En cada lección que he recibido se han empezado a revelar muchos aspectos de mi ser y de mi diario vivir a los que realmente no prestaba atención, en esta cuarta lección he empezado a vivir con Concentración (que para mí es vivir el momento presente) en cada una de mis actividades, pensamientos, actitudes, y vivencias con los demás y conmigo misma que creo es lo más importante, mi sentimiento en el ejercicio de la vela fue la TOLERANCIA, pues me he dado cuenta que necesito trabajarla y aceptarla mucho en mí.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente Tolerancia y Aceptación van unidos. La intolerancia surge de la creencia de que el bien y el mal existen como realidades. Entonces hay buenos y también malos, y entonces está justificado que los buenos convenzan a los malos, o les enseñen o les conviertan o les destruyan. El problema está en la misma semilla de ese pensamiento de polaridad. Si seguimos creyendo que la polaridad es algo real, la lucha no dejará de existir para siempre....

Pero la luz del Amor demostrará que los opuestos son ilusorios y la Conciencia en los muchos es UNA y la misma. y que el bien y el mal no han sido más que los bordes del sendero utilizado para alcanzar esa Unidad.

MKMR-----

Las resistencias en mi caso se han hecho patentes con muchas pequeñas cosas que requerían mi atención. Aun así, he dispuesto del tiempo cada día para conectar con el grupo...y para poner atención a la vela... En cuanto escuché la lección mi elección fue clara eligiendo la Templanza como aspiración...Sentir la presencia grupal me ha dado fuerza para tomar una importante decisión en este momento. Hace más de 5 años me separé del padre de mis hijas, yo me quedé en la casa y con la custodia de las chicas, pero de pronto he sentido la necesidad de vender la casa y repartir, para igualar las circunstancias de ambos.

>>INSTRUCTOR

Has decidido trabajar con la templanza y tomas una muy importante decisión diciendo sobre ella: *“para igualar las circunstancias de ambos...”* ¿Hay mayor templanza, entendiendo templanza como un acto de equilibrar entre dos factores? Creo que la templanza ha sido parte de tu aspiración durante mucho tiempo y quizás has encontrado ahora la oportunidad de hacerla efectiva en tu avance.

Gracias por poner tanta templanza al servicio del grupo.

MRDR-----

Cuando empiezas a ser responsable y coherente con tu verdadera identidad, es decir, cuando comienzas a transformar tu vida para expresar mejor lo que eres y trabajar para esa conciencia una o alma, tienes que aprender a tomar decisiones. Decisiones que, como dice la lección, van más allá de elegir entre la oferta de la realidad exterior existente. Nada de lo que hay fuera responde a tu ideal percibido. Sin embargo, cuando comienzas a identificarte con el alma y a conocer su propósito, se despierta en ti una fuerza que, aunque te mueva y te ayude a avanzar, a la vez convivirá con la atracción de los planos inferiores.

Poder avanzar en el sendero y salir de esos planos inferiores que ralentizan nuestro avance, requiere de un acto de voluntad consciente del alma llevado a cabo desde el observador. Este acto es imposible de realizarlo si no hemos desarrollado la capacidad de mantener la atención en ese punto. Por lo que desarrollar la capacidad de concentración pasa a primer plano. En todo momento podemos elegir qué experiencia vivir, desde dónde y para qué crearla, pero ¿cómo hacerlo si carecemos de la fuerza de voluntad que nos mantiene firmes en el ideal que queremos manifestar? Sin esta fuerza y una falta de asentamiento en el observador las atracciones momentáneas pueden ser infinitas, como el tiempo que podemos pasar en esta noche oscura. En el mundo en el que vivimos hoy en día, con mil estímulos externos y atracciones momentáneas múltiples, hay que ser muy prudente para poder mantener la mente enfocada en el observador y tener verdadera voluntad desde el alma. Es por eso por lo que en el proceso creativo que me hallo, la virtud en la que me he concentrado es en la PRUDENCIA. Prudencia a cada momento de dónde tengo puesta mi atención, mi energía. Porque según ésta está concentrada en un sitio u otro, las manifestaciones externas y experiencias son completamente diferentes. He comprobado en esta misma semana cómo cuando toda tu atención y energía está concentrada en la voluntad del alma el proceso creativo de las formas exteriormente avanza rápidamente, mientras que cuando permites a tu mente vagar por distracciones el avance se detiene. Tu energía se dispersa y tu poder creativo decrece. El hecho de que el ideal no sea una película exterior existente en tiempo y espacio, sino que se trata de pura intuición abstracta más allá del tiempo, requiere de una gran fuerza interior para enfocar la energía en él y así poder proyectarlo hacia afuera. Entonces, derivado de dónde ha decidido poner la energía el observador, empezarán a precipitarse consecuentemente formas alineadas con ese foco de atención hacia afuera.

Personalmente, crear rutinas y disciplinas diarias que me ayudan a cultivar el manejo de la atención contribuyen enormemente a desarrollar la concentración, además de limitar los estímulos externos innecesarios (TV, internet, etc.) que dispersan mi atención. Hay mucho ruido innecesario ahí fuera.

>>INSTRUCTOR

Bienvenida la Prudencia que hasta el momento no había aparecido en el Grupo.

Está claro que la prudencia tiene razón de ser cuando el movimiento hacia el ideal está patente y existe una fuerte atracción consciente hacia el ideal que insta a ir más deprisa de lo aconsejable, y al igual que cuando se conduce un vehículo, cuando se sobrepasan ciertos límites se corre mucho riesgo de tener un accidente y parar repentinamente el progreso.

La Prudencia es una fiel consejera que permite entender que el ideal no se puede adquirir con atajos, ni evitando entrar en contacto con experiencias comprometidas, ni a mayor velocidad para evitar estos atajos.

Prudencia es reconocer la importancia del siguiente paso, concentrarse en ese siguiente paso sabiendo que esto nos llevará en su momento hacia el destino buscado. Quién se concentra en ese siguiente paso y reconoce su necesidad es el más prudente y esa prudencia le permitirá llegar con toda seguridad y sin apenas percances a su destino.

¿Cuándo aparece la prudencia? Cuando el aspirante se hace consciente de los peligros que conlleva su propio avance, sobre sí mismo y también sobre los otros. En la mayor parte de las ocasiones esto suele acontecer cuando se tiene un accidente y se valoran las consecuencias... lo mismo que sucede a los conductores nóveles. Por eso los accidentes sirven de gran ayuda, porque permiten llevar a la conciencia la necesidad de la prudencia.

Si el aspirante no aprende la lección a la primera y sigue queriendo atajar y llegar más rápido los peligros que seguirá enfrentando, y estas son las resistencias para vencer por esta virtud, serán accidentes, paradas y detenciones mientras se asumen las consecuencias y se efectúan las reparaciones necesarias antes de poder continuar el camino. Para quien le cuesta comenzar a andar le podría parecer que la rapidez es la solución a sus problemas... pero esto no es así:

Los que sienten que van despacio, puede ser que vayan a la velocidad necesaria, o incluso mayor, aunque observen a otros correr más rápido. La velocidad justa siempre será relativa a tres factores.

La prudencia es el arte de ir a la velocidad justa de acuerdo con las circunstancias del momento y estas circunstancias se refieren tanto al conductor, como al vehículo, como a la carretera. ¿Puede tu vehículo ir más rápido? El vehículo es el instrumento que el aspirante utiliza (cuerpo y mente). ¿Está en las mejores condiciones para circular? ¿Es necesario efectuar reparaciones? ¿Tiene el combustible necesario? Esta es la parte a la que hay que dedicar un gran tiempo al principio. Preparar el instrumento para el viaje. ¿Te permite la carretera ir más rápido? A veces el aspirante está comprometido en actividades de servicio que le obligan a ir más despacio porque tiene la necesidad de resolver cuestiones previas e imprescindibles. Hasta que no sobrepase esa etapa o ese tramo no podrá a aumentar la velocidad. Mientras tanto hay que seguir concentrado en las condiciones. ¿Está el conductor en situación de ir más deprisa? Estar despejado es significativo de tener la mente clara. Con la mente clara la concentración es mayor y los obstáculos son vistos y sorteados con facilidad. Pero cuando la mente no está clara y no tiene la capacidad de concentrarse, tiene la obligación de ralentizar el avance hasta el punto de llegar a detenerse y dormir un tiempo si es necesario. Todo esto es la Prudencia y el Aspirante es una Conciencia que porta un Vehículo y que sigue una Ruta.

“Personalmente, crear rutinas y disciplinas diarias que me ayudan a cultivar el manejo de la atención contribuyen enormemente a desarrollar la concentración, además de limitar los estímulos externos innecesarios (TV, internet, etc.) que dispersan mi atención. Hay mucho ruido innecesario ahí fuera.”

Esta es una magnífica manera de ser Prudente. Gracias por aportar la Prudencia necesaria a este grupo.

MRBY-----

Mi experiencia ha sido confusa en varias oportunidades y me siento perdida dentro del grupo, la semana pasada escogí la fortaleza y creo precisamente que es lo que necesito en este momento para continuar

con este trabajo, al igual que con varios aspectos de mi vida. En varias oportunidades he querido salir corriendo y decir “lo siento, no soy capaz” pero creo que precisamente por eso estoy aquí para seguir batallando cada momento y arraigar esa fortaleza que necesito. Gracias por esta oportunidad.

>>JMCM

Todos tenemos momentos de desaliento, no estás sola en la oscuridad ni en el desaliento. Dices que te sientes perdida dentro del grupo y también en otros aspectos de tu vida; a mí me ayuda pensar en esos momentos que yo fui quien eligió esas dificultades, y que las elegí porque precisamente tenía que aprender de ellas.

>>NTGR

Mucho ánimo! A mí también me cuesta mucho a veces mantenerme, estoy tan acostumbrada a la independencia (curiosamente iba a decir soledad) que me cuesta adaptarme y comprender esta unidad. Que en tu vocabulario nunca se encuentre la palabra rendirse y mucho menos la acción. Como bien dice JMCM somos nosotros los que elegimos nuestras dificultades. Exprime la experiencia por poco que parezca que sea lo que vamos a sacar de ella. Menos es nada. Cuando tomamos consciencia todo cambia...Esto aplicado al grupo y a la vida. Has tomado consciencia...alcanzarás tu objetivo.

>>INSTRUCTOR

Tus compañeros te han prestado una gran ayuda en nombre de todo el grupo. La verdad es que poco más se puede decir.

La Fortaleza justamente es la herramienta necesaria para superar ese “lo siento, no soy capaz” y está claro que tú misma sabes lo que te es necesario en este momento. El Grupo te pone en situación de afrontar los retos para que aprendas a utilizar esta herramienta y así puedas aplicarla también a tu vida diaria... todo se desarrolla en paralelo porque todo está conectado por hilos invisibles.

Gracias por servir al grupo para que se crezca en la Fortaleza.

MRGL-----

Es curioso como el plazo de una semana para cada lección, me resultaba un poco estresante y frustrante, y en cambio las dos semanas se me han hecho como una vida, sin grandes cambios aparentes en las circunstancias externas, pero de gran movimiento interno y avance. Una vez más veo lo relativo del tiempo.

Coincidió el estudio de la lección con unos días muy bajos, en los que la observadora se tomó unas vacaciones, y el personaje en su modalidad emocional más negativa tomó las riendas con intensidad. Esos días dieron lugar posteriormente a pequeños pero incómodos achaques físicos consecuencia de la emocional. A pesar de lo frustrante del aparente retroceso, resultaron experiencias productivas. Aunque ya sé hace tiempo que el ser humano, sigue teniendo la necesidad de aprender de lo negativo, sentía un rechazo exagerado a los malestares. Esta vez, he sido capaz, sobre todo en cuanto a lo físico, de vivirlos más desde la aceptación, y la consecuencia es que el aprendizaje está siendo mayor.

He dado vueltas al concepto de noche oscura del alma, parecer ser que todos nosotros, estamos pasando esta vida, dentro de esta fase. Esto es algo, que nos puede resultar un poco desesperanzador, pero que poco a poco voy reconociendo y aceptando. Me he dado cuenta de que estoy allí porque, aunque cada vez tengo más claro que en esta vida, no tengo grandes atracciones hacia planos inferiores, (lo económico, afectivo, siento que lo tengo cubierto, y que no tengo necesidad de conseguir mayores logros en estos aspectos), el ideal todavía se diluye, y los días bajos, me siento un poco perdida, sin saber exactamente hacia dónde voy. Ahí he podido concluir, que realmente estoy en la noche oscura.

También he sido consciente estos días de que he avanzado muchísimo en la observadora de mí misma, y que lo que voy viendo, no es plato de gusto en muchos momentos. Quiero aprender a observar sin juzgarme tanto. A ser una observadora más ecuánime y desapegada. En cambio, también me he dado cuenta de que en cuando interactúo con otras personas, el personaje más egóico, toma mucho más las riendas. Tengo que poner más voluntad en ello.

La palabra que elegí fue la fortaleza, puesto que los primeros días me sentía muy débil. Y creo que ha sido una buena elección, porque me ha ayudado mucho a avanzar en lo que respecta a la concentración en el trabajo interior.

Muchas gracias a todo el grupo por estar ahí, y transmitiros que yo también he sentido muchas resistencias, pero que precisamente esto mismo me ha hecho sentir más unida a todos vosotros, y que creo que debemos observarlo y aprender de ello.

>>INSTRUCTOR

“sentía un rechazo exagerado a los malestares. Esta vez, he sido capaz, sobre todo en cuanto a lo físico, de vivirlos más desde la aceptación, y la consecuencia es que el aprendizaje está siendo mayor” No solo el aprendizaje es mayor, sino que la sanación se realiza mucho antes.

“He dado vueltas al concepto de noche oscura del alma, parecer ser que todos nosotros, estamos pasando esta vida, dentro de esta fase” La Noche oscura es una etapa de un ciclo y se puede aplicar a cualquier ciclo.

En una ondulación, la noche oscura es justo el espacio inferior donde se produce el cambio de sentido entre la bajada por la izquierda a la subida por la derecha, tomando un poco de ambas. A lo largo de un día hay un pequeño periodo que es “su noche oscura”. A lo largo de un año hay un periodo de “noche oscura” A lo largo de una vida hay una etapa que puede entenderse como la noche oscura. A lo largo del sendero completo (de ida y de retorno) hay un espacio que es al que solemos referirnos cuando hablamos de la noche oscura.

En la noche oscura hay un desconcierto porque se experimenta un cambio completo de dirección en tan poco tiempo que el entendimiento no pueden abarcarlo. La duración del desconcierto es el tiempo que se necesita para comprender lo que está sucediendo y para adaptarse a esa nueva dirección. Por eso la duración es relativa a la capacidad de adaptación y en unos puede durar más tiempo y en otros menos, pero siempre acabará produciéndose una adaptación, más dolorosa para quién tenga que adaptarse a la fuerza por intentar resistirse al cambio.

“también me he dado cuenta de que en cuando interactúo con otras personas, el personaje más egótico, toma mucho más las riendas.” Posiblemente no es que tome más las riendas, sino que al tomar más conciencia se observa mucho mejor lo que antes era inconsciente. Esto es habitual y hay que entenderlo. Desde el observador todo puede parecer mucho más desastroso por esta toma de conciencia, y mientras a algunos les puede crear más angustia a otros les puede incitar a la carcajada, puesto que uno puede llegar a ver su propia caricatura sin implicarse en ella y al mismo tiempo ver lo ridículo de tantas y tantas situaciones debido a la inconsciencia de los personajes. Recomiendo reírse de uno mismo cuando sea posible.

Gracias por traer la fortaleza al grupo, y en tu caso, por el contexto escrito, la fortaleza para aceptar y no juzgar.

NTGR-----

Creo que ha sido la lección que más he sentido y no porque la entendiera a la perfección...La semana pasada todo me sonaba a chino, no comprendía apenas nada de lo que leía, hoy sé que era por la inquietud de mi mente a la que llevo cosa de dos años sometida. Decidí prácticamente abandonar este sendero decepcionando al grupo y al creador, pero me había dado cuenta de que no es compatible con el ritmo de vida que llevo...pero “casualidades” de la vida, días después he sentido que esta lección estaba hecha para mí en el momento justo y preciso. ¿Ha sido una semana...horrible? Si...creo que esa palabra la describe.

Voy a intentar centrarme en todo lo que quiero compartir, porque no es poco. Primero decir que mi palabra es ESPERANZA. Jamás la pierdo, siempre conservo la fuerza del guerrero y esta va de la mano con ella...pero también desvíe la mirada a la TEMPLANZA, pues es algo de lo que carezco. Llevo dos años o quizás algo más embarcada en situaciones difíciles y complicadas que he aceptado que son parte de mi crecimiento. Las observo, estudio e intento ser más astuta para continuar. Como ya he dicho llevo dos años...cuando parece que he encontrado la lección todo se desbarajusta a la vez, todo. Me caigo, me deprimó un día y medio y vuelvo a la lucha. Siempre he creído que esta era la actitud, la lucha, la resistencia...esta semana he descubierto que no. El ejercicio de la vela? IMPOSIBLE. Mi mente no descansa, no

puedo...consigo que nada externo me distraiga, pero soy yo la que boicoteo mi atención.

¿La vela? Mi vida. Todos los frentes abiertos intentando mediar con todos yo sola fuerte y valiente, con optimismo, llena de heridas que ni sentía.

He descubierto que tengo que seguir fuerte, optimista y guerrera, pero cuidando mis heridas, librando batalla por batalla, centrarme en una y después continuar. También he podido sentir algo que creo que hacía mucho que no sentía...tanto que ni recuerdo si lo he sentido alguna vez. Cuando mi escudo rompió en lágrimas y ansiedad, cuando nada me protegía...sentí gente. Sentí que no estaba sola. No hablo de apoyo de amistades, ni de palabras...sentí distintas energías que me sujetaban a pesar de mi cansancio y tristeza. Algo me ha mantenido en pie, aunque solo deseaba arrastrarme. Creo que por fin sentí al grupo. GRACIAS.

Sólo deseo no levantar de nuevo la muralla tan alta ni gruesa que no me deje percibir esa maravillosa sensación. Ahora en mi mente luce siempre una vela que miro cuándo mi mente quiere abarcar todo lo que le rodea sin orden.

>>JMCM

Precioso lo que dices, y precioso porque vivido: cuando tu escudo se rompió sentiste por fin que no estabas sola. Precisamente tú que siempre conservas la fuerza del guerrero, cuando esa fuerza se quebró pudiste experimentar otra energía que te sostuvo. Gracias por haber vivido eso y habérselo compartido.

>>MRCR

Gracias por abrirte de la manera que lo haces... Gracias por bajar ese escudo... Y gracias por seguir con nosotros... En pie...

>>INSTRUCTOR

“Sólo deseo no levantar de nuevo la muralla tan alta ni gruesa que no me deje percibir esa maravillosa sensación.” No existe muralla, por alta y fuerte que parezca ser que pueda retener la Conciencia y el Amor Grupal, y

no me estoy refiriendo solo a este grupo, sino a todos. Una parte de nosotros construye muros intentando protegerse ¿de qué? Cuando la otra parte de nosotros ya no necesita protegerse de nada, porque sabe que es inmortal y nada puede dañarla, la parte que construía muros cambia el sentido de su construcción y se dedica a construir puentes, puentes que unen todas aquellas islas que eligieron separarse un día como consecuencia de su miedo.

Cuando no hay miedo... la maravilla aparece... y se siente aquello que habitualmente no suele sentirse... se siente el Amor que anida en todas las cosas, las que nos gustaban y las que no nos gustaban... en todas, porque la maravilla fue entender que todo lo que existía era AMOR.

Es curioso que la fusión de tus palabras mágicas fuese “ESPERANZA TEMPLADA”.

“ Me caigo, me deprimó un día y medio y vuelvo a la lucha. Siempre he creído que esta era la actitud, la lucha, la resistencia...”

¿Serás necesario el guerrero entonces? *“esta semana he descubierto que no.”*

“Todos los frentes abiertos intentando mediar con todos yo sola fuerte y valiente, con optimismo, llena de heridas que ni sentía.”

Es la Esperanza a través del Optimismo la que logra “Templar” las heridas eliminando el dolor. Es la valentía la que dice que, a pesar de todo, al siguiente día, hay que volver a ser Optimista...

Porque además ni es ni una vana esperanza ni una esperanza solitaria, sino que “hay gente” mucha gente que mantiene su optimismo intacto día a día para vencer la desesperanza del mundo” mucha gente como tú que ha luchado y sigue luchando por lo mismo que tú, pero que en algún momento se ha dado cuenta que la verdadera forma de luchar es AMANDO. como tú te estás dando cuenta.

El creador de este grupo fue “EL AMOR”, el grupo fue “una respuesta sensible a ese Amor” y ahora ya sabes que no puedes abandonar el Grupo porque en tu mente “luce siempre una vela”: LA VELA DE LA ESPERANZA.

Que esa Vela permanezca encendida siempre en tí y en este grupo al que abarcas con tu amor.

NRGR-----

Desde el observador pongo más atención cuando surge algo que requiere ser analizado pero lo que más tengo que poner hincapié es en la concentración, de momento no tengo destreza en mantener el foco de manera continua. Me alinee con vosotros todos los días y también practico el ejercicio de la vela, que hay días que, si logro visualizarla bien, pero otros que no lo consigo ver con nitidez.

La virtud que he elegido es la fortaleza y no solo la he practicado, sino que me he dado cuenta de que tengo más fortaleza de la que yo me hubiera imaginado y que gracias a ella estoy afrontando mis problemas y he vencido el miedo de seguir adelante hacia lo desconocido. Cuando estoy en la conciencia del grupo pongo la intención de poner la fortaleza que siento.

>>INSTRUCTOR

Todas las virtudes son cualidades que emanan del alma y por tanto todos disponemos de ellas en todo su esplendor. La Personalidad es un filtro que permite más o menos que estas cualidades o estas luces salgan hacia el mundo externo y objetivo. La purificación no es adquirir lo que no se tiene sino permitir o reflejar aquello que está en nosotros porque somos eso.

Gracias por aportar la fortaleza que eres capaz de reflejar sobre todo el grupo. Al hacerlo así permites que el grupo pueda disponer de mayor fuerza en su actividad grupal y distribuirla en todos los que la necesitan.

LGCB-----

Este primer contacto con la “voluntad” en estas lecciones me ha ayudado a profundizar más en los conocimientos que tenía sobre ella y como se manifestaba mediante la explicación de cada uno de sus pasos. En el actual momento que estoy viviendo he visto claramente cómo se han ido desarrollando cada uno de estos pasos y cómo si no se enfoca

correctamente la atención y no se hace con concentración, por mucha “voluntad” que le pongas las cosas no van a salir. Resulta bastante curioso cómo la lección se ajusta a este momento personal y cómo se están desarrollando las cosas.

Estoy viviendo una etapa de creación consciente para manifestar el propósito del alma que ha tenido sus procesos antes de llegar a este punto. Y ahora he podido comprobar y entender con ayuda de esta desmenuzada lección que sólo una voluntad enfocada puede alcanzar el propósito. Sin voluntad y con dispersión el propósito se pierde y no se materializa.

Me parece importante destacar esto último: la materialización de la voluntad. Creo que, si el ciclo no se cierra, y se cierra con la materialización, la energía también se pierde. Y todo el trabajo anterior, aunque sea importante y sea experiencia, se queda en un estado mental. Pero estamos en un plano físico y todas estas ideas deben materializarse para que sean totalmente efectivas y pueda entrarse en una etapa nueva. Si no, igualmente seguiremos dando vueltas y rodeando el mismo círculo continuamente.

>>INSTRUCTOR

Efectivamente tal y como dices: *“sólo una voluntad enfocada puede alcanzar el propósito. Sin voluntad y con dispersión el propósito se pierde y no se materializa”* entendiéndolo como “dar forma”.

“Me parece importante destacar esto último: la materialización de la voluntad. Creo que, si el ciclo no se cierra, y se cierra con la materialización,” Respecto a esto que dices quiero ampliar el concepto para que pueda percibirse completo.

Durante la primera parte del proceso creativo o evolutivo, la voluntad enfocada en el mismo acto creativo debe materializarse, y con esto se abarca la mitad de un ciclo. Hasta que no acaba esta fase no puede iniciarse la siguiente. Esta es la fase de *“la materialización de la voluntad”*.

La materialización llega a su fin cuando desde el interior de esa materialización la Conciencia potencial adquiere Autoconciencia real que es lo mismo que decir que ha nacido “el Hijo”. A partir de ese momento, el proceso creativo de “el Padre” pasa a manos de “el Hijo”

que es Conciencia o Autoconciencia, y el proceso se invierte (en lugar de materialización se inicia una desmaterialización) debiendo convertirse todo lo materializado (la Multiplicidad) en Propósito Puro (La Unidad) en el mismo punto donde el proceso creativo se inició.

Así que podemos llegar a la conclusión de que el Propósito se ha materializado cuando aparece la Conciencia de ese propósito porque hasta que no se materializa no puede adquirir conciencia. Y una vez que se alcanza la Conciencia del Propósito comienza la vía de la Consumación del Propósito que solo puede alcanzarse en la Unificación Consciente.

Los aspirantes que inician el sendero representan la necesidad del “Hijo” e inician la vuelta o el regreso al Padre. La aspiración les ha permitido tomar conciencia del propósito, pero el propósito solo puede cumplirse en la consumación. y entonces hacia allí es hacia donde se dirigen... unificando todos los reflejos de la existencia durante el sendero de ascenso o retorno a la realidad suprema.

En cada etapa del proceso evolutivo algo tiene que ser realizado y a eso se le puede denominar propósito, pero no deja de ser un propósito parcial que debe realizarse para llegar al final de la rueda al propósito final o consumación. La línea evolutiva que une todos esos propósitos parciales es lo que se ha llamado “el plan divino” y se puede representar como un círculo o una serpiente que se muerde la cola.

El punto final de cualquier realidad creada es consumarse o regresar a la unidad para volver a nacer y por eso la serpiente se muerde la cola, porque es un eterno retorno.

PKGM-----

Por un lado, me entristece que me sintáis así, que lloréis “mis” lagrimas, que sintáis “mi” pena, pero por otro, esto también me hace ver que “mis” penas y lágrimas son también del grupo, de la humanidad. Siento ESPERANZA por la Raza Humana, está cambiando, estamos cambiando, porque estamos llevando a la MANIFESTACIÓN el cambio del que todas las tradiciones hablan, estamos construyendo los cimientos del nuevo salto de conciencia (en años humanos esto es una

barbaridad... “amos” que para verlo manifestado en su totalidad falta muuuuicho). Nosotr@s ya no imaginamos... creamos porque creemos.

Poco a poco voy retomando mi hábito mañanero de conectar con el grupo, hoy he podido ver/sentir que el observador, “mi” observador se elevaba y pasaba a ser el “Gran observador” de todo el grupo.

El ejercicio de la vela centrar mi atención y concentración no me es difícil, imagino que eso de hacer labores como ganchillo, punto, ayuda y mucho. En cuanto al segundo está claro en el texto cual elegí, ha sido muyyyy significativo para mi levantar la cabeza el sábado pasado y ver que me encontraba en el “Paseo de la Esperanza”

>>INSTRUCTOR

Muy significativo que cuando levantaste la cabeza te encontrabas en el Paseo de la Esperanza. Allí estuviste siempre. Sucede que cuando la mirada se hunde en el suelo y no quiere mirar, la persona “se condena a sufrir” por rechazar esa Luz que conoce y sabe que existe. La esperanza nos hace recordar que la LUZ está llegando con lo cual sabemos que la LUZ ES. Sin embargo, muchas veces volvemos a caer de nuevo y nuestros ojos quedan cegados por las amargas lágrimas momentáneas de la desesperanza.

Mientras las lágrimas caen no estamos viendo... mientras más lágrimas sigan cayendo menos estaremos viendo.

Es necesario levantar la barbilla y reflejar en las pupilas la luz del Sol... aunque sea duro... aunque sea difícil... tendremos que aprender a reflejar siempre la luz del sol porque el Sol es lo que necesita el mundo para levantarse.

El Grupo no es una esperanza, aunque respira esperanza. El Grupo es real y vive en la esperanza y por tanto cada de sus partes es una esperanza potencial que quiere hacer real la ÚNICA LUZ de la que emana. El Grupo ilumina a cada momento cada una de las partes que oscurece y que pierde fuerza. El Grupo es sabio, y aunque tiene y debe atravesar por muchas duras pruebas, su sentido, su propósito y su intención será llevar la luz que porta donde sea necesaria, acrecentando

su luz en la medida que es capaz de vaciarse reflejándola... para nuevamente reflejarla.

El propósito del Grupo nunca fue tener más luz o atraer más luz. Igual que el propósito de cada persona no debería ser este, porque se volvería tan egoísta como aquellos cuya avaricia es manifiesta y que, aunque no lo creamos están atesorando y buscando esa misma luz.

El verdadero propósito del grupo ha sido y será siempre “llevar o reflejar más luz” fuera de sí, aunque tuviese que vaciarse de ella para conseguirlo. Está claro que ese vacío se vuelve a llenar...excepto para quien deja de vaciarse (individuo o grupo). Cada uno tiene que aprender para darlo todo y quedarse de nuevo en blanco. El siguiente aprendizaje será mayor y la siguiente entrega también y el siguiente vacío también.

Uno de los grandes descubrimientos que realizaremos por experiencia será entender como este proceso se realiza dentro del grupo. Siempre hay suficiente luz y también suficiente entrega. Mientras unos se vacían otros se llenan, y esto se refleja en que mientras unos piden otros dan, y mientras unos se encuentran fuertes otros débiles... para un tiempo después alternarse completamente... y los fuertes debilitarse y los débiles fortalecerse.

Por todo lo anterior, cuando el vacío venga de nuevo a cada uno...que llegará una y otra vez, no lloremos... levantemos la cabeza en la avenida de la esperanza y volvamos a reflejar la luz con la fe de nuestras pupilas.

PLGR-----

Mi trabajo esta semana sería. ¿Qué ha pasado aquí? Esta semana está siendo muy rara. En el trabajo anterior hacia comentarios sobre la meditación en la llama de la vela. Comentarios que hacían referencia al hecho de su conocimiento y efectividad. También hablaba de mi elección en cuanto a la virtud de la Fe, desde el punto de vista de recuperar la ilusión y seguridad interior para la consecución del ideal. De cómo últimamente realizo las cosas desde mi fuerza de voluntad, pero la sensación es de ir a oscuras.

El sábado sin motivo realmente justificable me empecé a sentir muy mal. Una especie de angustia, como una especie de claustrofobia que no sabía dónde meterme. Lo pase fatal porque por una serie de compromisos se me presentaron muchas personas en casa.

El domingo tampoco pude evadirme y la sensación de agobio fue en aumento y desembocó en un ataque de ansiedad. El lunes por la mañana, que libraba, no podía salir de la cama, no hacía más que llorar y estaba como paralizada. Pero mi primer pensamiento era escribir al grupo tirando de mi fuerza de voluntad. Primer escrito desde el teléfono, se me apaga la pantalla y se me borra entero. Segundo escrito, y esta vez pongo otras cosas, me lío con el ordenador (porque soy realmente nula en cuanto a todo el tema informático) y se me borra. Horror, no puedo más, saco otro portátil del armario y lo dejo para más tarde. Lunes por la tarde me muero por salir de casa, pero sé que tengo, quiero mandar el trabajo. Me pongo a escribir, de esta no pasa. No sé qué decir. Esta vez lo escrito son cuatro líneas pidiendo disculpas por mi tardanza y mi estado de ánimo. Lo voy a enviar, HORROR, se suelta el cablecito, se apaga el portátil y se borró. Tengo un ataque de rabia, me acuerdo de todo, mi pareja me dice que me ayuda, estoy tentada, pero digo que no. Lloro digo que ya no más, que paso... y de repente me doy cuenta y digo con toda mi fuerza “esto lo mando, y lo mando, así me tire tres días”. Y aquí está mi trabajo. ¿Qué ha pasado aquí?

Mi trabajo esta semana era la fortaleza, y sabéis que a medida que iba escribiendo me iba encontrando mejor. Estos momentos tan oscuros también me han servido para comprender a otras personas que están con depresión. A entender lo que sienten y tal vez poder ayudarlas. Vuestra presencia me ha servido de ayuda para remontar.

>>JMCM

Efectivamente, se viven momentos oscuros, de desesperación y desorientación y se pregunta uno “qué está pasando aquí”. Pero al final todo recupera el sentido y vuelve la paz.

>>JFVR

Fuerza... a veces la vida nos pone pequeñas pruebas para valorar nuestra atención, pero Gracias a Dios aquí estamos más fuertes y unidos.

>>VNGR

¡Creo que esta semana efectivamente ha sido rara para todos, pero al final lo conseguiste! ¡Enhorabuena!

>>PKGM

Animo te queremos mucho y nos gusta leerte y compartirte. Reitero las gracias por tus bonitas palabras la semana pasada, y hoy estoy aquí para devolverte toda la felicidad que me hiciste sentir. Doy por haberte puesto en mi camino Esta tarde abre los oídos internos, te voy a cantar

>>INSTRUCTOR

Es muy curiosa esa magia que siempre aparece para hacernos recordar que la verdadera realidad es mágica y que lo que llamamos realidad es ilusorio. Parece ser que escogiste en primera instancia la cualidad más conocida y que más seguridad te daba “La Fe” cuando decías: *“mi elección en cuanto a la virtud de la Fe, desde el punto de vista de recuperar la ilusión y seguridad interior para la consecución del ideal. De cómo últimamente realizo las cosas desde mi fuerza de voluntad, pero la sensación es de ir a oscuras.”*

Y también parece que la magia te impedía una y otra vez compartir esa apreciación, mientras te estaba al mismo tiempo poniendo las pruebas necesarias para que alcanzases a reconocer lo que más falta te hacía.

Reconociste al final que la verdadera prueba era la Fortaleza: *“Mi trabajo esta semana era la fortaleza, y sabéis que a medida que iba escribiendo me iba encontrando mejor.”* ¿Y por qué te encontrabas mejor sino por el hecho

de reconocer lentamente la fortaleza de la que disponías... y que estabas aportando además al grupo?

Aunque todas las virtudes están íntimamente relacionadas porque trabajan juntas y asociadas, la Fortaleza tiene características diferentes a la Fe, aunque comparten algunos aspectos.

La Fe tiene la capacidad de mover hacia el ideal y de transformar o vencer las resistencias que se oponen. La Fe es creativa ya que un acto de fe se convierte automáticamente en una realidad. La Fe es como un motor.

La Fortaleza es la capacidad de resistir el desgaste. La Fe es el mismo impulso, mientras la Fortaleza es la capacidad de mantener ese impulso para que realice su trabajo. Si el motor es rápido y no es fuerte, no servirá para nuestro propósito porque debemos recorrer un camino muy largo todavía y la Fe sin fortaleza se quedará tirada a mitad del camino.

Es curioso que estos dos conceptos están muy relacionados con los conceptos principales de la lección. Podríamos decir que la Atención es en parte similar a la Fe, y que la Concentración es similar a la Fortaleza.

Si tenemos Fortaleza, pero carecemos de Fe es como si tenemos un motor fuerte, pero es incapaz de moverse hacia adelante. Podrá mantenerse revolucionado mucho tiempo, pero sin avanzar un solo metro en la dirección necesaria.

Es posible que tengas tanta fe en tu propia "Fe" que no te hayas dado cuenta de que los miedos no provenían de la falta de fe sino de la posible falta de fortaleza. Sin embargo, es mucho más fácil fortalecer la Fe que dotar de dirección a algo fuerte. El principio es la Fe y la fortaleza es el complemento con el que hay que dotarla para convertirla en invencible.

Pediste y se te concedió... de que otra manera podrías haber hecho consciente tanta fuerza inconsciente.

Gracias por luchar contra las adversidades más allá de lo que la razón supone...

PTCM-----

Me fue muy fácil seleccionar la Fortaleza, creo que es porque siempre se me ha hecho muy difícil practicarla. Necesito fortaleza para vencer mis miedos y para no dudar de mis decisiones. Siempre tengo muchísimos miedos, y necesito fortaleza para que no me paralicen. También a veces dudo de mis decisiones que aunque sé que decido lo que creo que es lo correcto, siempre dudo de mi misma si otras personas están en desacuerdo conmigo. Mi alma me llevó a vivir una situación conflictiva donde otra persona me grito, cosa que tenía años que no me pasaba y por lo menos tuve la fortaleza de no caer en discusiones y sobre todo de no guardarle rencor a esa persona.

Sin embargo creo que tengo que seguir trabajando con la fortaleza.

Con la vela me ha ido bien, si me vienen pensamientos pero son muchísimos menos que los que tengo en 10 min de actividad mental.

>>INSTRUCTOR

Llamaste a la Fortaleza y la fortaleza te puso a prueba de este modo: *“Mi alma me llevó a vivir una situación conflictiva donde otra persona me grito, cosa que tenía años que no me pasaba y por lo menos tuve la fortaleza de no caer en discusiones y sobre todo de no guardarle rencor a esa persona.”* Como muy bien has dicho la fortaleza es necesaria para superar el miedo paralizante que tanto daño hace al aspirante sincero. En muchas ocasiones ese miedo es miedo a hacer daño a alguien y entonces se produce una profunda contradicción en la persona.

Esta cuestión es difícil de resolver porque se requiere una profunda comprensión para resolverla sin dolor. Lo que se realiza con intención amorosa no puede dañar a nadie, aunque las personas se sientan dañadas o agredidas. Un acto amoroso no tiene por qué ser sentida por los demás como tal. En muchas ocasiones aquellos sobre los que se vierte amor son inconscientes a este hecho (que no significa que sean afectados... que lo son). Algunas otras veces reaccionan con el mayor de los odios, y el amor vertido puede ser devuelto con la peor de las respuestas... La historia de Jesús explica este mecanismo con absoluta claridad. Es un mecanismo y nada más que un mecanismo... y la

respuesta debería ser siempre la misma “perdónalos porque no saben lo que hacen”.

El problema del aspirante que tiene este problema es que evalúa su amor en función de la respuesta que recibe de los otros. y esto no debería ser así porque esto es amor condicionado a un resultado emocional o material. Este amor embrionario en sus primeras etapas de desarrollo es necesario para los habitantes de ciertos niveles de la pirámide., pero el aspirante debe comenzar a desprenderse de este tipo de acción-reacción y comenzar a amar sin contrapartidas, porque es la única manera de servir, aunque esto será muy duro al principio. Cuando se realiza un acto con verdadero amor e integridad uno está libre de las consecuencias aparentes sean cuales sean. Este acto creará siempre una respuesta acorde con el plan divino.

La fortaleza verdaderamente es muy necesaria para manifestar amor sin miedo y sin dudas.

PLVL-----

Esta lección me ha hecho reconocer, que efectivamente creo que llevo bastante tiempo adormecida en un plano, que cuando creo que me ha llegado el impulso de avanzar a otro...ando luchando para conseguir ese equilibrio, porque quizás estoy más cómoda en el plano que conozco, pero a la vez, tampoco me identifico en otro plano.

Me lío, me pierdo, me desespero ¿en qué plano estoy realmente? el conocido es como un mal sueño, algo que fue. ¿y si no se actuar en este plano que creo que me encuentro? Llegado a este punto, creo que lo que no tengo claro aún es el ideal, por eso también me cuesta tanto mantener mi atención y concentración.

Pero contradictoriamente para mí, también me he dado cuenta de que inconscientemente, soy capaz de pasar largos minutos abstraída, olvidándome de todo el ruido exterior e interior que llevo dentro, concentrándome en tareas cotidianas.

En relación con las virtudes a elegir, tuve algunas dudas, pero por circunstancias, muchas de ellas las había practicado mejor o peor anteriormente en algunas etapas de mi vida. Entonces me incliné por la

ESPERANZA, virtud un poco desconocida para mí y me ha hecho llevar una semana en la que veía las cosas de otra manera, me atrevería a decir, que he visto y he puesto más Amor a todas las situaciones.

>>INSTRUCTOR

La respuesta que buscas se encuentra en ti, aunque actualmente esa respuesta se oculta a tu entendimiento como consecuencia de esas dudas y contradicciones tan intensas que manifiestas. Cuando la calma aquiete tu mente y tus emociones podrás entenderlo mejor, porque en todos tus actos se refleja esa respuesta que estás buscando.

A tu primera duda sobre ¿cuál es el ideal? la respuesta correcta será la que des a esta otra pregunta: ¿Cuál es la verdadera motivación que te hizo que te inscribieses en este curso? No se trata de la apariencia, ni de lo que pensaste ni de lo que te dijeron... se trata de eso que estabas buscando “como agua que colma la sed” y que te hizo incorporarte a este Grupo. Puede que en este momento no puedas tampoco contestar claramente a esto, porque esas mismas dudas e inquietudes te lo impiden, pero el tiempo no debe convertirse en otro impedimento y para eso mismo es para lo que escogiste “LA ESPERANZA”.

La Esperanza te permitirá mantenerte despierta y viva en el plano en el que te encuentres en este momento, sea el que sea, mientras sabes que la luz interna del entendimiento llegará, y que esa misma luz te sacará de la oscuridad que actualmente experimentas. La esperanza es una virtud que es necesario practicar en cada nivel por el que atravesamos, cuando la persona se está acercando ya al nivel inmediato superior, pero todavía no está preparado para dar el paso. Necesita vivir más experiencias en el nivel actual, y resolver cuestiones que no se terminaron de resolver.

Si para escapar de estas cuestiones que necesitan ser solucionadas aquí y ahora, se intenta huir hacia arriba, las puertas se cierran completamente a este engaño y la amargura y desesperanza aparecen con mayor intensidad. La solución es siempre mantenerse en donde uno está apoyándose justo en la esperanza, mientras con esa esperanza como compañera y consejera, intenta resolver todo lo que se encuentra pendiente. De este modo, enfrentando lo que se encuentra pendiente,

todo se resuelve inmediatamente y las puertas de un nuevo entendimiento se abren de par en par.

La esperanza se puede asemejar a la experiencia de esas horas previas al amanecer, donde uno busca la luz, pero todavía no amanece. Sabe que tiene que amanecer, pero parece que ese momento no llega nunca. Cuánto más se desea la llegada de la luz, más se sufre la experiencia de la oscuridad... y el tiempo no parece llegar nunca.

La esperanza nos libera de la ansiedad, nos libera del sufrimiento innecesario. Con “la luz del ideal” enfocada en nuestro interior (la imagen interna de la luz) se “espera pacientemente”, aprendiendo todavía de la oscuridad actual, hasta el momento en que decida amanecer, y entonces la luz externa se funda con la luz interna porque ese momento siempre llegará...

Como una parte del grupo eligió trabajar con la esperanza...tanto tu trabajo como esta respuesta acerca de la esperanza será muy útil para el grupo, para el conjunto y para cada parte.

PLPR-----

Queridos compañeros, el trabajo de esta lección ha sido enriquecedor, interesante, y desde luego me llevaba a ponerme en el observador de forma más habitual. También decidí trabajar con la virtud de la Templanza que fue la que más me llamó la atención desde un primer momento, aunque posteriormente tuve que buscar la definición en el diccionario que decía que consiste en la moderación de los apetitos y el uso excesivo de los sentidos, sujetándolos a la razón, moderación, sobriedad, temple y armonía.

Soy una persona muy activa que intenta abarcar muchos palos a la vez y esto me lleva a ser muy reactiva, y cuando aparece una situación que me afecta, quedo atrapada por ella y todo lo demás desaparece. Para realizar el trabajo me planteé poner la atención diariamente enfocando algo y marcándome objetivos concretos, realizando las tareas cotidianas, pero concentrada en lo que me había marcado. Esto me obligó a reenfocarme cada vez que aparecían situaciones que me dispersaban, y a poner la voluntad en una acción consciente. Durante

la primera semana todo fluía y avanzaba en los objetivos marcados y el resto se iba amoldando sin crear dificultades, pero poco después comenzaron a surgir situaciones que no podía relegar y que había que afrontar, y aunque el foco estaba presente lo cotidiano se iba aplazando. Anteriormente me hubiese desesperado y abandonado el objetivo marcado, pero esta vez, en lugar de dejarme llevar por los sentidos y alterarme, buscaba equilibrio y temple, y razonaba la situación y acometía las cosas, una a una, centrándome en hacerlas lo mejor posible y procurando que las situaciones no me desbordaran. Sin embargo, con el paso de los días comencé a caer de nuevo en algunas apatías que no he podido controlar tanto.

¿Se podría decir que he trabajado bien esta lección? Pues en lo principal NO porque esto que estoy escribiendo lo debería haber hecho el pasado fin de semana para aprovechar esta semana actual leyendo vuestros comentarios con tiempo y detenimiento ya que me aportan mucho, y creo que ese era el objetivo de ampliar las lecciones a 2 semanas. Creo que me he desenfocado del trabajo grupal que realizo con vosotros. Habéis estado conmigo en las meditaciones, visualizaciones y acompañándome a lo largo de la semana, pero si aplazamos o demoramos el trabajo de compartir las experiencias, nos desenfocamos de uno de los principales objetivos del curso: “EL TRABAJO GRUPAL” o ser todos UNO en movimiento.

Sobre el ejercicio de la vela se han desarrollado 3 procesos diferentes a lo largo de las sucesivas visualizaciones internas realizadas diariamente.

1) Cuando cerraba los ojos y me situaba en el Ajna, veía la vela con nitidez, y poco a poco se iba apagando hasta quedarse todo a oscuras siendo incapaz de volver a visualizarla.

2) Logré mantener la visualización de la vela, pero la parte interna de la vela se volvía cada vez más oscura y rodeada de un halo rojizo y después amarillento. Se parecía en ciertos momentos al Ojo que aparece en “El señor de los anillos”.

3) Cuando se volvía más amplia la zona interna oscura, puse mi voluntad en poner luz en esa zona y empezó a iluminarse con un tono violeta claro (malva). A partir de ese momento, cada vez que se

oscurece esa zona, a continuación, siempre acabo observando como reaparece ese color malva desde la oscuridad.

4) Esta semana, durante uno de los ejercicios, cuando acabé el ejercicio con la vela, realicé una visualización del grupo completo, y “al abrir los ojos internamente en el interior del Ajna “en estado meditativo, visualicé repentinamente y de forma muy nítida, como todos nos convertimos en miles de puntos de luz brillante y nos encontrábamos como en el interior de una burbuja transparente, envuelta por una inmensa y potente luz blanca que rodeaba la burbuja por completo. Fue una experiencia inesperada y muy impactante.

>>INSTRUCTOR

El Grupo es un medio, un organismo vivo dentro del cual cada parte debe aprender y hacerse consciente de su posición particular, de su responsabilidad dentro del conjunto, de sus relaciones y de la incidencia de su acción sobre el funcionamiento y objetivos grupales. El Grupo es un mundo en pequeño que exactamente nos permite aprender en relación con las necesidades de ese mundo. Quien es sensible al mundo es también sensible a todo eso que está expresado anteriormente y por tanto sentirá satisfacción si considera que su acción se adecua a eso que siente, y decepción cuando siente que no se adecúa. La decepción dentro del grupo solo puede resolverse o abandonando o reaccionando y cumpliendo la parte que él mismo, y nadie más, asume de acuerdo con su sensibilidad. Sensibilidad y responsabilidad van unidos y no pueden analizarse de forma separada. La satisfacción proviene del deber (sentido) cumplido y la decepción del deber (sentido) no cumplido.

La observación de la vela es un ejercicio que afecta a muchas dimensiones al mismo tiempo, externas e internas. Cuando se analiza algo se puede experimentar con claridad los detalles de su forma, su estructura y su apariencia, pero no se percibe nada de su significado. Cuando se imagina o intuye algo se puede llegar a experimentar con claridad su significado intrínseco e interno, pero se pierden todos los detalles de su estructura o apariencias...pero cuando se Contempla algo (observación silenciosa mentalmente) se pueden percibir tanto la cantidad de detalles y matices de su forma aparente que en otro caso pasas inadvertidos, como los significados más profundos asociados a esa

forma. La correcta contemplación unifica las dos dimensiones en la conciencia y permite al Observador ver la realidad completa.

SRHD-----

La práctica de esta semana me ha conectado con una sensación que tuve en una toma (la única que he experimentado) de ayahuasca. No recomiendo ni des-recomiendo el uso de estas plantas, pero en mi caso sí creo que ha marcado una diferencia. Me cuesta menos contemplar, antes me aburría mirar algo con el fin de entrar en estado contemplativo, ahora con esta práctica me resultó facilísimo sentirme observador y vela al mismo tiempo.

La palabra elegida fue “fortaleza” en cuanto la recordaba me sentía altivo, con poder, pero lamentablemente me acordaba poco de ello durante el día.

>>INSTRUCTOR

La fortaleza, como todas las virtudes tiene un doble filo en su uso y aplicación. Si uno se siente débil en su camino hacia el ideal necesita esta fortaleza para superar sus debilidades. Pero si uno se siente fuerte la fortaleza debe aplicarse entonces al servicio de los débiles. Así, parte de la fuerza sirve de ayuda a los necesitados, y la fuerza que se pierde en esta ayuda impide que el ego se vuelva demasiado fuerte y atrevido para desafiar al alma. Así que cuando alguien es fuerte, aunque parezca contradictorio, la manera de alcanzar el equilibrio necesario que permita caminar por el sendero del medio, asegurando el éxito, es disminuir la fuerza excedente ayudando a los otros. Si no equilibra, caerá por un lado si se queda sin fuerza o por otro lado si el exceso de fuerza es utilizado por el ego, lo que será inevitable.

Gracias por traer esa fuerza y ponerla al servicio del grupo... hay otros muchos aquí mismo que la están solicitando.

VNGR-----

Esta semana al leer la lección pensé que sería más fácil que las anteriores y sin embargo es la que más me está costando hasta ahora. Aguantar 10

minutos se me está haciendo imposible, soy una persona que da vueltas y vueltas a todo y sí sé que tengo que cambiarlo ya que no me hace nada bien, me cuesta, aunque he dado mi primer paso y como un niño cuando empieza a correr ya no hay quien lo pare. La palabra no la dudé ni un segundo al leerla sabía que era ella “la bendita templanza” básicamente porque creo que no tengo mucha o eso creía ya que con esto me he sorprendido bastante a mí misma. Por supuesto la semana vino cargadita desde el principio de situaciones en las que experimentarla, por un momento en alguna de ellas pensé que desataría la voz en grito o terminaría tirándome de los pelos, pero no... me puse una meta y la cumplí y realmente me siento bien con eso y me da fuerzas para seguir caminando por este mundo rabioso y con prisa en el que por pararte a fotografiar una flor ya te llaman “rara” y esto me lleva a otro sentimiento fuerte que he sentido en esta experiencia, “la invisibilidad” así me siento últimamente al rodearme de gente, es como si fuese un fondo más en una habitación... no es soledad, me ha costado diferenciarlo... quizá sólo sea “la rara” y aunque me vine muy abajo, pronto alcé el vuelo y pensé que quizá el mundo tenga que encajar conmigo y no aislarme para intentar encajar yo en él.

>>JNCB

sigue siendo rara. Así me llamaban de pequeña cuando parecía invisible. Era muy callada y observaba, observaba... ahora quisiera que fuera más fácil recuperar parte de la niña que fui con las experiencias de hoy. Me encantaría volver a ser rara.

>>NTGR

Ser la rara por observadora para mi es todo un orgullo, te permite anticiparte a lo que los demás no ven llegar y disfrutar de mensajes que se les escapan o a veces de poder disfrutarlos antes y en solitario y después en grupo. Nada debe de encajar... opino que si eres feliz y estas a gusto contigo unca te sientes ni fuera de lugar ni observada. Quizás quieras y te estés machacando tu queriendo ser como el resto. Menos mal que la idea se te quita pronto...

>>INSTRUCTOR

Observando el contexto completo de tu respuesta, y en relación con la virtud de “La templanza” que has elegido, creo que esta llave debería

servir para trascender y superar la decepción que parece manifestar cuando te sientes excluida y apartada bajo el término “rara”.

¿Qué es la rareza? Se podría decir que las personas que se relacionan en entornos concretos comparten principalmente grados de afinidad o también grados de sensibilidad. Para el conjunto que comparte un cierto grado de sensibilidad, lo que se percibe y lo que se realiza se considera normal, y todo lo que sale de ese rango se considera extraño y “raro”. Hay que considerar entendible este comportamiento “separativo” porque para ese nivel, o grupo o conjunto, la seguridad y la coherencia de su forma se encuentra en las leyes que la cohesionan. Lo “raro” o “extraño” para cualquier conjunto es visto normalmente como algo potencialmente peligroso. De esto deviene el rechazo a los extranjeros y todos los tipos de racismos o exclusiones sociales. Son mecanismos automáticos e inconscientes para todas aquellas conciencias que no han sido capaces de superar su identificación absoluta con su forma. Esta separatividad podríamos decir que es debida a leyes físicas y/o químicas de las formas, ya que la conciencia en estos niveles todavía no se ha elevado por encima estas leyes ni puede controlarlas.

En nuestra vida, intentamos encontrar el grupo natural con el que estamos mejor armonizados, aunque muchas veces nos vemos inmersos en situaciones aparentemente contradictorias, entornos familiares o sociales poco afines. Esto sucede porque desde la “conciencia del alma” se necesitan resolver ciertas cuestiones o adquirir ciertas capacidades, inconscientes totalmente para la persona, y eso solo puede realizarse dentro de esas condiciones objetivas que se repelen o que no son afines. Ante esto hay que aprender a mantenerse en ellas viviendo y sacando toda la experiencia consciente posible, porque cuando lo que “el alma” busca se realiza, la persona sale inmediatamente de esas condiciones y pasa a otras nuevas... aunque esas nuevas siguen respondiendo a las necesidades del “alma” y por tanto tampoco se puede asegurar que sean más atractivas objetivamente hablando.

Así que el alma necesita aprender muchas cosas todavía dentro de ese entorno en que te encuentras, aunque la mayoría que habita en ese nivel no tenga la capacidad de percibir o ser sensible a aquello que tú eres. Por eso no son capaces hacerse sensibles a esa experiencia por la cual

“haces esa foto a esa flor” intentando capturar en un instante su alma, porque la estás percibiendo y tienes la necesidad de dejar grabada su apariencia para completar el cuadro y recordarlo. Ellos no son culpables de su estado lo mismo que tú tampoco eres culpable de estar allí. Posiblemente tus actos ayuden a abrir los ojos a muchos que se encuentran cerca de despertar un poco más su sensibilidad.

No hay culpables ni inocentes en esta historia, ni normales ni raros. Hay diferentes estados conviviendo y todos ayudándose mutuamente desde diferentes planos. Es posible que a partir de ahora puedan comprender mejor que hay una inmensidad de personas en cualquier lugar que comparten tu misma sensibilidad, pero que deben vivir en las condiciones objetivas y de utilidad que sus almas les propongan. No es necesaria la presencia física. En cualquier momento puedes llamar y sentir a todo ese nivel de conciencia en el que te encuentras afín, en donde no te sientes rara, y si te sientes muy acompañada. Está ahí y ha estado siempre. Solo hace falta que aumentes un poco más tu sensibilidad para percibirlo ya de manera cotidiana. Por eso el sentimiento de rareza debería desaparecer y entender tanto tu utilidad allí donde te encuentras como la de aquellos que se encuentran allí, aunque te llamen “rara” ... en el futuro deberías agradecer esa rareza porque demuestra el servicio que puedes estar haciendo.

Algún día elevarás más tu sensibilidad a un nivel más alto, y tu estado actual se convertirá en algo raro para el nuevo nivel en donde entres... aunque en ese momento ni lo llamarás “raro” ni te creará decepción sino todo lo contrario.

Nota: El sentimiento de invisibilidad está expresando “sutileza” en todos los sentidos, el primero en el sentido físico de la apariencia. Un cuerpo sutil apenas es percibido por quién no tiene desarrollados los instrumentos de percepción.

Etapa V

**EL ALMA
EL EGO
Y
LOS ROLES**

En anteriores lecciones se ha tratado con la figura del Observador en relación con “lo Observado” pero no se establecieron diferencias respecto a la profundidad del observador y por ello este es el momento adecuado para describir a los diferentes observadores y los diferentes puntos de observación.

Antes de comenzar con esta diferenciación, tenemos que entender que todas las leyes universales se reflejan una y otra vez desde los planos más elevados o espirituales a través de diferentes planos intermedios, como los niveles de la pirámide, hacia los planos inferiores, el último de los cuales puede asemejarse a la base de esa pirámide.

Así es como la relación entre los polos, tanto horizontales (derecha-izquierda) como en los verticales (arriba-abajo) se siguen manteniendo intactas, aunque van tomando apariencias diferentes según se van reflejando en cada nivel inferior.

En lecciones anteriores tratamos a la Conciencia observando la realidad a través de una envoltura que llamamos “mente” o “sustancia mental”. Desde esa relación vertical procedente de esos planos tan elevados para nuestra percepción actual, entendimos que el verdadero Observador al que podríamos acceder era aquello que llamamos “alma” en general, y el “objeto de observación” eran todas las formas mentales dentro de su campo de observación, incluyendo al “yo” como una de esas formas.

Ahora describiremos de una forma diferente esa “Conciencia” o “Alma” que ahora y a efectos didácticos percibimos como individual (aunque sabemos que es parte inseparable de la Conciencia-Una).

Esta alma “individual” es un foco o realidad consciente que se mantiene en un estado de existencia consciente dentro de un campo de energía de altísima frecuencia. A ese revestimiento de tan alta frecuencia y que es el verdadero cuerpo de esa “alma” se le denomina entre otras acepciones “cuerpo causal”, y este es el nombre que utilizaremos nosotros.

La imagen que podemos utilizar ahora, en referencia a “nuestra alma individual” es la de “una forma trina” (propósito o causa de su existencia + conciencia + revestimiento mental), invisible tanto para nuestros

sentidos, como para nuestra mente personal que no puede alcanzar a percibir esa frecuencia tan elevada del cuerpo causal.

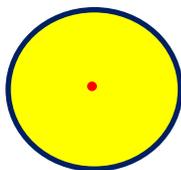
Ahora podemos distinguir la diferencia que hay entre:

Lo que estamos llamado “Alma” aquí, “una forma trina” y aparentemente separada de otras “almas” individuales y que a continuación dibujaremos con tres elementos: circunferencia, círculo y punto.

Lo que comenzamos llamando “Conciencia” en mayúsculas, en las lecciones anteriores, y que es el segundo aspecto Universal: el aspecto Conciencia pura, el que verdaderamente es parte de la Conciencia-Una-Universal y que veremos representado en las imágenes de ejemplo como el color amarillo.

A partir de ahora al utilizar el nombre de “Alma” estaremos hablando de “una forma trina”. Es esa chispa que deberíamos considerar nuestra verdadera realidad esencial que vive se proyecta y encarna una y otra vez en innumerables personas dentro de los tres mundos inferiores.

A continuación, se puede observar una imagen simbólica para representar esta alma como forma: (un círculo amarillo rodeado por una circunferencia azul y un punto central rojo):



El primer aspecto está representado por el punto rojo o núcleo central, simbolizando el aspecto propósito o razón de ser del alma.

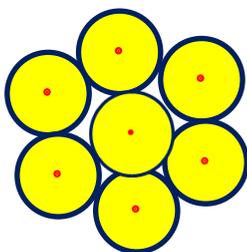
El segundo aspecto está representado por la superficie amarilla del círculo, simbolizando el aspecto conciencia y amor puros.

El tercer aspecto está representado por la circunferencia externa azul, el revestimiento o cuerpo causal, simbolizando el aspecto actividad perfecta e inteligencia pura.

Utilizaremos esta imagen o forma trina en el futuro asumiendo, aunque sea difícil de imaginar al principio, que ninguno de los tres aspectos descritos tiene “forma” separada, ni el punto ni el círculo ni la circunferencia... La forma existe como consecuencia de la fusión de estos tres aspectos y no podría existir esta forma si faltase alguno.

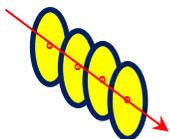
Evidentemente la forma real de esta entidad no tiene nada que ver con el dibujo, que es puramente simbólico. Esa forma es invisible y no puede ser representada por nuestra mente de menor frecuencia. Sin embargo, a efectos didácticos necesitaremos trabajar con imágenes y símbolos.

Desde el punto de vista individual podríamos tener la tendencia inconsciente a visualizar un conjunto de almas de esta manera por ejemplo (un conjunto de círculos unidos entre sí formando una especie de racimo).

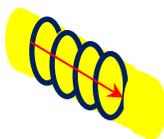


Pero tendríamos un mejor acercamiento si lo percibiéramos así:

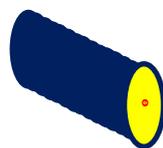
(un conjunto de círculos proyectándose en perspectiva, unidos todos sus puntos centrales rojos por una sola línea, unidos sus círculos amarillos por un solo canal amarillo y unidas todas sus superficies por un solo revestimiento tubular)



Un solo propósito



Una sola conciencia



Una sola apariencia Mente-

Si nos enfocamos en esta “alma individual trina”, que existe como forma durante periodos de tiempo tan extensos que pudieran parecer eternos (en relación con nuestro tiempo mental) y nos preguntamos cuál es su procedencia, podríamos decir que es una proyección de la Conciencia-Una, y de aquí partiremos sin entrar en más detalles por el momento.

Si nos preguntamos cual es la actividad de esta “alma individual trina”, nos encontramos que primordialmente se ve sometida al propósito de su existencia. Esta voluntad o propósito, ahora desconocida para nosotros, se proyectará una y otra vez sobre el campo mental planetario y de esta manera creará diferentes formas de existencia mental... y así es como encarna y toma apariencia un ser mortal en los tres mundos.

Esta forma que acaba de crear, y dentro de la que ha proyectado su voluntad y su conciencia, es la que le traerá percepción y experiencia en ese nivel de realidad mental donde se proyecta. Esta nueva forma creada es un reflejo de su propia forma en un plano de existencia más denso, y así nace una persona como reflejo del “alma trina”.

Así es como este “alma” crea una y otra y otra persona y a esto lo llamamos encarnaciones del alma.

En este momento no se explicará en detalle de qué manera el “alma individual” crea esa forma personal. Vamos a utilizar una analogía muy interesante que nos permitirá entenderlo por el momento y además ofrecerá muchas pistas futuras:

Imaginemos que cada vez que el alma “piensa” en algo “con deseo” está creando un pensamiento-forma que se convertirá en una persona en los tres mundos. Ese pensamiento o persona existirá en tiempo y espacio, el tiempo que ese pensamiento se mantenga íntegro, de acuerdo con el grado de concentración y la intensidad del deseo del “alma pensadora”. Ese pensamiento o persona, se convierte en una realidad que percibe, experimenta y conoce y eso es devuelto como “conciencia pura” al pensador cuando termina el ciclo vital de esa forma mortal o diluirse ese pensamiento.

El siguiente pensamiento de esa “alma” estará relacionado con pensamientos anteriores y así sucesivamente es como una secuencia de

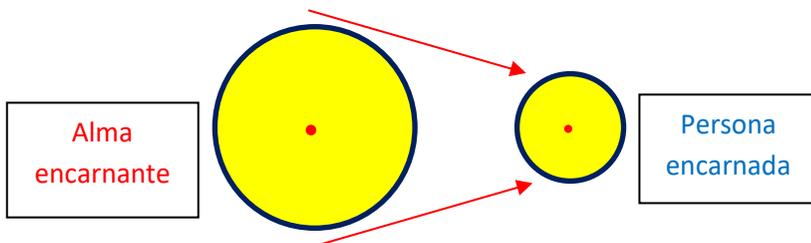
pensamientos se ha convertido en una secuencia de encarnaciones enlazadas desde nuestra perspectiva mortal. (Será mejor entender por ahora que cada pensamiento es secuencial en tiempo, aunque para esa alma creadora el tiempo no es igual que para sus creaciones).

Sería casi imposible entender, desde nuestra manera de pensar actualmente como personas, que estos pensamientos o encarnaciones suceden en un mismo tiempo y se relacionan entre ellos, de la misma manera que una persona normal mantiene una innumerable cantidad de pensamientos vivos en cada momento de su vida, y mientras algunos se encuentran en primer plano, otros se encuentran en segundo plano, y al mismo tiempo algunos viejos pensamientos desaparecen para siempre y nuevos pensamientos nacen a continuación. Esta perspectiva no la consideraremos por ahora.

“Los pensamientos llevan experiencia a la persona, durante su vida, de la misma manera que las encarnaciones llevan experiencia al alma durante su existencia”. Una cosa es el reflejo de la otra. y solo desde el reflejo podremos empezar a comprender las realidades superiores y/o divinas.

Por el momento asumiremos la interpretación más adecuada para este momento y así debemos imaginar que el alma se proyecta y encarna en una nueva forma más densa que llamamos “persona”. Esta persona es también una forma triple constituida por tres principios que en este caso corresponderán con tres niveles de energía diferenciados.

La representación simbólica es simple tal y como dice el aforismo “como es arriba es abajo” y un círculo mayor se proyecta en un círculo menor con sus mismos componentes:



En la forma personal o círculo pequeño los tres principios pueden ser descritos como sigue:

El primer aspecto que está representado por el punto rojo central se refiere a la voluntad e intención de la persona.

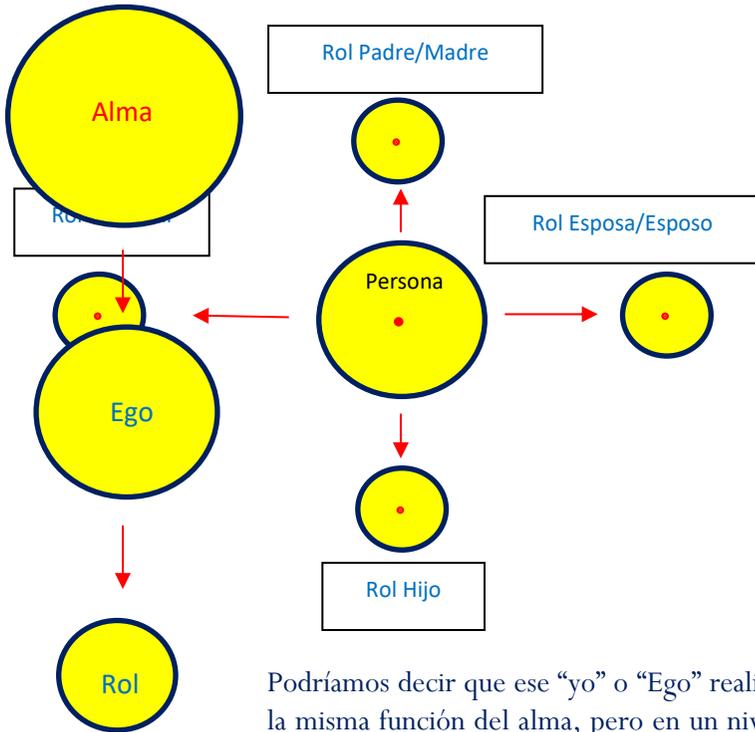
El segundo aspecto que está representado por la superficie amarilla del círculo se refiere a la conciencia y sensación de la persona.

El tercer aspecto que está representado por la circunferencia externa azul se refiere a la actividad y constitución de la persona.

Ahora tenemos una forma superior de existencia, casi eterna, llamada “alma” y una forma de existencia inferior que es un reflejo de la primera, dentro del campo mental planetario. Esta segunda forma es una persona cuya existencia es mucho más corta que la de su creador.

Respecto a la “persona encarnada” la voluntad está representada por el punto rojo central. Ese es el núcleo de lo que podemos denominar “Ego” siendo la zona amarilla la conciencia del ego y la circunferencia la apariencia del ego.

¿Qué necesita hacer este ego cuando nace a un mundo habitado por otras múltiples formas con las que puede interactuar? Pues justo eso, relacionarse, y para relacionarse tiene que aprender a manejar un conjunto de reglas sin las cuales no puede establecer esas relaciones. Estos conjuntos de reglas, aprendidas por educación y por experiencia, dan lugar a otro tipo de formas o personalidades secundarias que podríamos llamar “roles”



Podríamos decir que ese “yo” o “Ego” realiza la misma función del alma, pero en un nivel inferior, creando un conjunto de sub-formas personales que en realidad son también “formas-mentales” que le sirven para adquirir experiencia en planos inferiores y relacionarse con las formas allí existentes. Ahora podemos volver a replicar la imagen anterior para representar como el “Ego” crea muchos diferentes roles y se proyecta nuevamente dentro de cada uno de ellos.

Cada rol tiene también los tres principios, pero al ser nuevamente reflejos en planos inferiores sus características van cambiando de aspecto. Estos nuevos roles también alcanzan cierto tipo de autonomía y se vuelven a convertir en nuevos personajes de la obra de teatro que pierden por momentos la conciencia del “Ego” que los creó. Podríamos

decir para entenderlo de una manera psicológica que estos personajes son formas de comportamiento rígidas y automatizadas que siguen patrones o reglas memorizadas. Son los códigos de conducta morales y de creencias, y la forma de sentir de la persona en lo cotidiano está completamente determinada por estos personajes. A estos personajes se les ha llamado también sub-personalidades en lenguaje psicológico.

Desde la perspectiva que enlaza al creador con lo creado, o la realidad con sus reflejos podríamos dibujar un esquema con 3 niveles de profundidad:

La conciencia de la mayor parte de las personas vive una gran cantidad de tiempo identificadas con los roles. Automáticamente en función de las relaciones y situaciones que vive en cada momento de la vida se sitúa en uno u otro rol y representa la escena desde el guion que se haya escrito en el conjunto de reglas asociadas al rol.

Literalmente la conciencia enfocada en el rol es un personaje sin apenas capacidad de improvisación y totalmente previsible. La experiencia alcanzada a través de cada rol va reforzando ciertos mecanismos, volviéndolos más rígidos y modificando las reglas en otros, pero de una manera muy muy lenta porque en este plano no se puede hablar de autoconciencia sino de pura conciencia reactiva. La modificación de esas reglas se efectúa principalmente desde el “Ego” o “persona” que finalmente evalúa las experiencias cuando es capaz de salirse del rol y percibir su experiencia en perspectiva.

¿Cuántos puntos de observación tenemos aquí entonces?

Desde la conciencia enfocada en el rol, el punto de observación se encuentra en la persona o “Ego”, y este es el observador en el que se sitúan las personas cuando son orientadas en las primeras fases de entrenamiento.

Cuando la persona ha evolucionado hasta el punto de mantener el foco central de conciencia en el “Ego” con mayor asiduidad, su siguiente punto de observación es “el alma”, pero esto solo se puede hacer en fases más avanzadas.

Hay otros puntos de observación intermedios y secundarios, pero esto no es necesario tratarlo por ahora porque lo importante es entender este triple reflejo de la misma conciencia.

Hay que tener en cuenta que la gran mayoría de personas vive habitualmente moviendo su foco de conciencia entre rol y rol, sin apenas llegar a enfocarse en el “ego central”. Si están en un rol, creen que su centro (punto central) de ese rol es su “YO” pero cuando vuelven a saltar a otro “rol”, sin darse cuenta cambian a la perspectiva de otro “pequeño ego” aunque siguen creyendo que ese también es su “YO”. Esto hace que la persona viva en un mar de confusión debido a esta alternancia de roles que también son alternancia de deseos y satisfacciones contradictorias. Cada uno de esos roles exige atención, exige alimento a través del deseo y como contrapartida aporta experiencias que van desde la satisfacción hasta la decepción. Ahora podemos entender mejor por qué si “el ego” o “personalidad” no presta “atención suficiente” no puede poner orden y controlar este conjunto de tendencias e impresiones diferentes y la vida de la persona se convierte en un conjunto caótico de impresiones que no se mueven hacia un fin común. Lo más importante de entender a continuación es que esos roles son necesarios y no pueden evitarse, ya se hablará de esto en lecciones futuras.

Igual que el alma crea a la persona para experimentar dentro de un campo de energía determinado, esta persona necesita volver a crear nuevas formas o roles para alcanzar conciencia y relacionarse con otras formas en niveles más densos. Considerando todas las imágenes simbólicas de esta lección, entenderíamos que la Conciencia es siempre UNA, aunque se enfoque en muy pocos momentos en el primer nivel (alma) en muchos más momentos en el segundo nivel “persona o ego” y la mayor parte de los momentos en el tercer nivel “roles”.

Si nos preguntamos ahora ¿quién soy yo? Podremos decir que somos UNA sola conciencia viviendo y experimentando simultáneamente desde el interior de diferentes rangos de frecuencia mental y podríamos decir que diferentes dimensiones.

“YO” no es ningún rol, aunque para cada instante de conciencia siempre hay un centro al que está sujeto esa conciencia porque se identifica con

él. Si no se identificase... la conciencia se separaría (si pudiera expresarse así) y la forma se destruiría.

“Yo” tampoco es el ego central o creador de roles. Nuestro “yo” más auténtico es el que corresponde con el nivel del alma, porque es la luz real respecto a los niveles inferiores. Es en esa conciencia del Alma donde viviremos millones de experiencias, aunque se pierda la memoria en cada encarnación, lo mismo que se pierde a menudo la memoria de un rol cuando la conciencia está actuando desde otro... y de esto no somos en absoluto conscientes.

Un ejemplo para entender mejor esto es el siguiente:

Nos visualizamos a nosotros mismos como el tiempo que dura una semana que tiene siete días y que cada día tiene a su vez 24 horas. Si nos preguntamos quienes somos y donde estamos, dependerá del punto de observación que tomemos en cada momento. Si nos identificamos con la forma “hora” diremos por ejemplo “Yo soy la hora 68” y esto es similar a estar identificados con el rol. Si nos identificamos con la forma “día” diremos: “Yo soy el tercer día y estoy en la 20 hora de ese día”. Esto es similar a observar desde el ego reconociendo el rol actual. Si nos identificamos con la forma “semana” diremos: “Yo soy una semana y estoy en el tercer día, y en la 20 hora de ese día. Esto es similar a observar desde el alma hacia abajo.

Es interesante reconocer que siempre que digamos “soy” estamos hablando del nivel de realidad del observador y cada vez que decimos “estoy” estamos reconociendo un reflejo del “soy”.

¿Y si nos identificamos con TODO, como la VIDA-UNA al mismo tiempo que diremos? Diremos “soy ahora”, y de esta manera nos hemos salido de todas las formas y sus reflejos para convertirnos en “el tiempo” “la conciencia” que vive al mismo tiempo en todas esas formas.

El trabajo de acceso al observador es siempre el mismo. No hay que hacer nada diferente para alcanzar uno u otro nivel de observación. En algunas ocasiones alcanzamos al observador “Ego”, cuando estamos muy centrados en los roles, y sentimos un gran alivio porque podemos momentáneamente ver la gran obra y controlarla. Esto también requiere de silencio e interiorización. En otras ocasiones, cuando ese

otro “Ego” se calla y entra en silencio, y aspira igualmente hacia arriba, la conciencia puede ascender por algunos instantes al nivel superior y entrar en un nivel mucho más elevado de comprensión, y percibir la realidad más directamente que desde los reflejos inferiores.

EJERCICIOS

Recordad que el alineamiento grupal debe ser realizado durante todo el curso, tal y como describimos la última vez y tal y como lo estabais realizando la semana pasada.

Ejercicio diario de concentración:

Concentraros durante aproximadamente 2 minutos y con los ojos abiertos en la imagen escrita con el nombre de la Virtud con la que estáis trabajando.

Posicionaros en el Ajna, cerrar los ojos y visualizar internamente la palabra todo el tiempo que podáis mantenerla visible. Cuando la palabra desaparezca de la vista interna, realizar 3 respiraciones profundas, manteniendo unos segundos el aire entre aspiración y expiración y pronunciar (interna o externamente) con profunda conciencia, la palabra elegida UNA SOLA VEZ y después vaciaros de pensamientos todo lo que podáis y quedad en el más profundo silencio en mitad de esa cámara oscura, sintiendo solamente el significado profundo. Todo pensamiento e imagen deben desaparecer y hay que soltar la palabra y olvidarse de ella y quedarse CONCENTRADOS solo con la resonancia y con el sentimiento profundo.

Intentar manteneros en este estado de silencio mental y sentimiento como máximo 5 minutos. Si se produce barullo mental, y os hacéis conscientes de que estáis pensando en muchas cosas, lo podéis dejar para la próxima vez porque una vez roto el silencio de forma clara ya no sirve de nada continuar.

El tiempo total del ejercicio lo podéis establecer en unos 10 minutos máximo y no interrumpáis ningún paso con el reloj o cronómetro. Poner los 10 minutos para avisaros de la terminación y realizad los pasos de manera continuada.

Durante la semana hay que seguir trabajando con el mismo concepto aplicándolo a todas las condiciones de la vida cotidiana donde os encontréis. Reflexionado sobre ello, observándolo en las otras personas y en los acontecimientos etc.

Ejercicio de observación.

A lo largo del día, y dentro de las actividades actuales, en cualquier momento que podáis, os acordéis y no estéis acometiendo una labor intensa o delicada hacer un inciso momentáneo y pensad en esta secuencia:

Decid internamente: Yo soy [decid el rol que estáis haciendo en ese momento] por ejemplo: “yo soy un padre”... o “yo soy un compañero” o “yo soy un peatón” etc.

...esperáis unos segundos mientras tomáis conciencia de que no sois solo eso.

Después decid internamente: “Yo Soy [decid vuestro nombre] representando el papel de [decid vuestro rol]” . Por ejemplo: “Yo soy Maria representado el papel de Madre”

...esperáis unos segundos mientras tomáis conciencia de que no sois solo eso

Después decid internamente “Yo soy el que soy y estoy en [decid vuestro nombre] representando el papel de [decid vuestro rol]”. Por ejemplo: “Yo soy el que Soy y estoy en Maria representado el papel de Madre”

...esperáis unos segundos mientras tomáis conciencia de que tampoco sois solo eso

Y finalmente decid internamente: “Yo soy el AHORA y el SIEMPRE en toda la existencia” ... y quedaros unos instantes experimentando esto con plena conciencia.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

GLTN-----

No he contestado a la lección 4 ni a esta. No es por falta de interés, últimamente estoy un poco descentrada y no encuentro tiempo, pero lo cierto es que os tengo muy presentes y os agradezco mucho que estéis ahí. Espero reubicarme muy pronto y para participar mucho más.

>>INSTRUCTOR

Gracias por contestar. El grupo ya sabe el difícil trabajo que estás realizando y eso es más que suficiente para que todo el grupo te apoye, ya que es también parte de la responsabilidad grupal. Estamos contigo en todo momento y situación compartiendo toda la Fortaleza y Amor grupal.

GLHN-----

En la práctica de AHORA-SIEMPRE pude visualizar los pares complementarios en el ser y en la humanidad:

AHORA/SIEMPRE

*la parte / el todo.

*lo temporal / lo atemporal.

*el yo transitando por el planeta tierra /la esencia del yo del planeta en la Conciencia-Una.

*la experiencia de los pares de opuestos /el propósito del Plan Divino.

*el yo actual / la chispa divina

*lo transitorio / lo eterno

*ilusión, deseo / Realidad

Ambos aspectos unidos por un hilo de conciencia y de vida que produce unidad y síntesis. La vivencia fue conmovedora el de participar en ambas realidades con diferentes frecuencias, con diferentes vibraciones en el mismo momento, inclusive trascendiendo el sistema solar para

asomarse a la conciencia-una. Percibir estas dos dimensiones permite, por un lado, ver la forma, los roles como medios y no como fines, y por otro lado desidentificarse con la forma. En este vaivén de experiencias el ser humano se apoya en las virtudes como baluarte para proseguir el camino hacia el ideal para descubrir el encadenamiento de todas ellas, por ejemplo, la fe lleva a tener confianza y esperanza y esto lleva a la fortaleza y la templanza, lo que deriva en caridad y prudencia. Esta idea se ensambla con la representación que los egipcios hacían de la palabra prudencia como una serpiente con tres cabezas. Se decía que un individuo era prudente cuando tenía la astucia de la serpiente, el vigor y la fuerza de los leones, la agilidad y la rapidez de los lobos y la paciencia propia de los perros. Otro de los baluartes en el camino es la luz. Así en el ejercicio de la luz de la vela se transforma en un símbolo porque al visualizarla se está mirando la luz del Ajna iluminado, ya sea en el ahora o en el siempre. ¿Es la luz fruto personal? En parte sí, pero lo más intenso proviene de otra vela (otro ser) que logró la iluminación y pudo irradiarla para que se prendiera en otro. Me asombra la acción voluntaria del alma realizando este servicio. Servicio que traslado con las experiencias y vivencias que estamos viviendo como grupo.

>>INSTRUCTOR

“Me asombra la acción voluntaria del alma realizando este servicio.” A todos nosotros, como personas, nos debería asombrar y conmover hasta el punto de necesitar compensar tan tremendo sacrificio.

BRVL-----

Me está resultando difícil concentrarme. Trabajo a diario y me resulta más sencillo sentirme conectada a/con vosotros en mis quehaceres cotidianos que cuando específicamente me pongo a ello. Es cómo que quiero forzar “sentir” y entonces dejo de hacerlo.

La primera semana continúe trabajando con la FE. No sabía bien cómo aplicarla a mi vida diaria, pero en seguida me di cuenta de que la FE está en mi vida. No obstante, me enfoqué en hacerla consciente en las situaciones y vi que además iba acompañada de ESPERANZA. Todo ello me llevo a otra virtud, la FORTALEZA. Estos últimos 3-4 días he estado meditando sobre ella y en la meditación de esta mañana, he

visualizado la palabra en letras de fuego. El fuego eterno, la mecha que todo lo enciende, el fuego del que surgen, surgimos, las chispas divinas. Me ha proporcionado una sensación de plenitud, de grandeza, de inmensidad. ¡Qué pequeños somos y qué grandeza albergamos en nuestro interior! Ojalá consigamos destaparla para el bien de toda la humanidad. Pero volviendo a la FORTALEZA, a menudo se me ha dicho que soy una persona fuerte, valiente. Habitualmente los demás ven en mí cosas que yo no reconozco. Esta semana de nuevo he atravesado por momentos de miedo. Miedo a la pérdida. Mi padre está ingresado y siento que no le queda mucho tiempo con esta forma actual. He tenido mucho miedo a verle. Siento que está en las mejores manos, las de DIOS, pero el miedo volvió. Va y viene y la FORTALEZA es la virtud que me está ayudando a afrontar esta situación. El hecho de nombrarla hace que se manifieste y reemplace el miedo. ¿Será que me asusto de esa fortaleza que los demás ven en mí y no me atrevo a reconocerme? ¿Será que me da miedo ser más fuerte de lo que me creo? ¿Por qué?

Siento que todas las virtudes están ligadas, no son independientes unas de las otras. Conviven en todos nosotros y es bueno hacernos conscientes de ellas, reflexionar sobre ellas y vivirlas.

Mi deseo hoy que nuestro trabajo ayude a los familiares de las víctimas de París.

>>INSTRUCTOR

“Esta semana de nuevo he atravesado por momentos de miedo. Miedo a la pérdida.” Todos tenemos miedos encerrados en nosotros mismos y cuando se manifiestan nos están dando siempre una oportunidad.

“a menudo se me ha dicho que soy una persona fuerte, valiente.” La valentía es la capacidad de superar el miedo “con fuerza, con la fuerza de la superación”. Quien no tiene miedo no es valiente, ni tampoco necesita la fuerza porque no hay nada a lo que enfrentarse... por eso solo puede observarse y medirse la valentía cuando existe miedo igual que solo puede aplicarse la fuerza cuando hay resistencia.

Así es como tu miedo te permite recurrir a la fuerza de la valentía una y otra vez, mientras estás convencida de la que fortaleza significa carecer de miedo y por eso es posible que no la reconozcas en tí misma, porque sabes que tienes miedo y crees que ser fuerte es no tener miedo.

Justo es al revés. Cuando todas las virtudes y sus contrapuestos se unifican, el miedo desaparece y sin miedo ya no hay ni virtudes ni carencias sino iluminación. Las virtudes existen para combatir los miedos y acercar las contrapartes hasta el punto de fusión donde se manifestará luz.

Si los miedos atenazan e impiden actuar, se vuelven cada más fuertes, y esto lleva a que la fuerza para superarlos también tenga que ser mayor. Cada miedo superado es un acto que debilita ese miedo y la repetición de superaciones lo acaba eliminando. Así que cuando logres vencer una y otra vez los mismos miedos, con la fuerza de la que dispones, desaparecerán y lograras el ansiado descanso... pero para superarlos seguirás necesitando oportunidades, y no hay otra manera de hacerlo.

“Siento que todas las virtudes están ligadas, no son independientes unas de las otras. Conviven en todos nosotros y es bueno hacernos conscientes de ellas, reflexionar sobre ellas y vivirlas.” Efectivamente todas las virtudes están conectadas. Son como los 7 colores. Cada cosa que observamos puede que tenga un color predominante, pero siempre tiene matices de todos los otros colores. No podemos observar un color puro con la vista (separado del resto), en todo lo que observamos están todos los colores en diferentes proporciones.

CRTD-----

La pregunta que se nos planteó aún no sé cómo responderla. Me preguntó cómo aplicar la caridad en mí mismo y la verdad, todo lo que implica una dirección centrípeta (hacia mí) me cuesta mucho. la caridad es una palabra que siempre hemos asociado con ayudar al pobre, y en esta semana me he estado haciendo consciente de lo diferente que es ese concepto, ya que no es sólo ayudar al pobre, implica ser buen hermano, simplemente eso. Un buen hermano es el que, preocupado

por la situación de sus hermanos, realiza acciones en beneficio del conjunto de esos hermanos, incluso en situaciones puntuales, ayuda de forma individual.

Las meditaciones me siguen resultando complicadas, no consigo “hacer contacto” y no soy capaz de aguantar. El otro trabajo de la semana me ha gustado y lo realizo con frecuencia, ya que la desidentificación con la acción y con el objeto usado es necesaria para no confundir nuestra esencia. Algo que aquí acostumbran mucho es a llamarte Licenciado, Fisio o por cualquiera que sea tu apodo, y a mí nunca me ha gustado, porque nunca me identificado como FISIO, yo no soy mi profesión, mi profesión es un complemento a la expresión de mi esencia.

Escribir sigue trayéndome nuevos pensamientos, conceptos e ideas sobre el trabajo realizado, y ahora estoy dándome cuenta de que para trabajar la caridad en mí sólo tengo que darme el tiempo que necesito para realizar el trabajo espiritual y “ayudarme” a evolucionar. No sé si estoy en lo cierto, pero al escribir me ha venido esto a la mente. Gracias por vuestro apoyo.

>>INSTRUCTOR

En cuanto al problema con las meditaciones, que supongo que te refieres al alineamiento grupal, quizás se trata de encontrar el mejor momento para hacerlas y la mejor disposición. Si estás estresado o te sientes obligado a hacerla, esto mismo está bloqueando el proceso. Busca los momentos y los estados de ánimo adecuados antes de iniciarlas.

En tu respuesta podemos ver un ejemplo práctico de la importancia que tiene “escribir” y “describir” las experiencias que cada uno está teniendo a lo largo de la semana, aunque después solo comparta una parte de ellas porque puedan ser demasiado extensas. Al escribir, se pone “atención”, mucha “atención”, que es aquello de lo que normalmente se carece cuando se está reaccionando a las circunstancias de la vida. Esta atención, tal y como se dijo en lecciones anteriores, permite alcanzar un gran reconocimiento del significado interno de cualquier

objeto o circunstancia. El ejercicio de la escritura sobre una grandísima ayuda para el trabajo personal y espiritual. El uso de un diario personal sería una manera de hacerlo... lo que sucede es que depende de donde se ponga el énfasis de la experiencia así llegarán los significados. Si una persona escribe un diario para relatar sus experiencias amorosas, alcanzará una gran comprensión sobre el funcionamiento de las “leyes” que tratan sobre el amor... pero si una persona pone atención y escribe acerca de sus impresiones internas más profundas en conexión con su entendimiento y trabajo con el alma, alcanzará una gran comprensión sobre el alma y sobre la forma en la que esta se expresa.

En tu caso ha sido al escribir cuando te ha llegado esta respuesta para tí mismo: *“estoy dándome cuenta de que para trabajar la caridad en mi sólo tengo que darme el tiempo que necesito para realizar el trabajo espiritual y “ayudarme” a evolucionar”*. Si siguieras trabajando con esto, poniendo tu atención en eso durante cierto tiempo aparecerían muchas otras formulaciones que completarían todavía esta respuesta que has dado. Queda claro que cada uno recibe las respuestas que necesita de acuerdo con el momento actual de su vida y experiencia. En cualquier caso, esa es una magnífica respuesta para entender cómo uno puede aplicar la caridad sobre sí mismo.

Y justo ahora, después de haber trabajado con la lección quinta, se puede entender mejor que “EL TRABAJO DE UNO CONSIGO MISMO” se estará refiriendo siempre a la acción que puede acometer la forma superior sobre el reflejo inferior. Esto quiere decir que por ejemplo la caridad sobre sí mismo (amor) es algo que puede acometer “el alma-trina” directamente sobre la “personalidad”, permitiendo que la personalidad poco a poco se fusione con el alma, o también es algo que puede acometer la “personalidad” sobre cualquiera de “sus roles”, permitiendo que los roles se integren en la personalidad en lugar de dejarse llevar por sus propias tendencias inconscientes.

SGHD-----

También he realizado con frecuencia la práctica de “representando el papel de fisioterapeuta”, en la clínica es donde paso 9 horas diarias y por así decirlo es mi “campo de entrenamiento”. Aquí veo clarísimo el poder del rol y del papel que se desempeña, por ejemplo, con mi familia casi que me prohíbo ejercer mi profesión y tenemos que escuchar la típica frase “en casa del herrero cuchara de palo” y es debido primeramente a desconectar cuando se está fuera del lugar de trabajo y segundo, y no menos importante, a que se pierde ese rol terapéutico y eso lleva a una pérdida de capacidad terapéutica. El rol es y no es la persona al mismo tiempo, y me cuesta poner por palabras esto. Cada rol forma parte de lo que se Es, pero lo que se ES es aún mucho mayor que la suma de esas partes. Corregidme si me equivoco

>>GRTS

Yo lo que hago es pensar que soy una simple herramienta que usará o no el paciente para alcanzar sus objetivos, y una herramienta se pone a disposición de la persona que lo usa, no se plantea si ha prestado gran servicio o no, por eso no hay pérdida de capacidad terapéutica ni ganancia de capacidad terapéutica si yo me siento simplemente un medio a disposición del que lo necesite y solicite mis servicios...

>>INSTRUCTOR

Me gustaría profundizar más en lo que dices, ofreciendo una reflexión sobre este asunto, para mejorar la comprensión del proceso dentro del grupo.

Al realizar cualquier actividad de servicio, ya sea material, profesional o espiritual, si la relación mental se establece “únicamente” entre el que da el servicio y el que lo recibe, podemos hablar de una relación horizontal. En este caso del que hablas te describes a tí como terapeuta dando servicio al paciente una función de su necesidad.

Si el paciente se encuentra enfermo es porque existe algún tipo de desarmonía en su estructura energética o primordialmente forma

mental que se refleja y repercute en la experiencia emocional y apariencia física que es donde suele observarse. La causa genérica más habitual de estos problemas es “retenciones”, “bloqueos” o “miedos” casi todos inconscientes.

Si el terapeuta se pone al servicio del paciente, entonces establece consciente o inconscientemente un alineamiento con el paciente, y a través de este alineamiento entra en resonancia con los estados emocionales y mentales del paciente, quedando impactado y afectado por esos estados. también se le transmiten al mismo tiempo todos los miedos inconscientes y por tanto todas las causas de la afección. Desde esta posición no puede resolver el problema del paciente sino reproducirlo o reforzarlo porque los miedos del paciente recibidos se vuelven a retransmitir al paciente de forma inconsciente. Se puede decir que detrás de ese miedo que causa la dolencia hay un “quiero estar enfermo” que se transmite al terapeuta y que vuelve proyectarse de nuevo sobre el paciente reforzándose.

El verdadero proceso de sanación consiste en “ponerse al servicio de”, como bien dices, pero no del paciente (hay que evitar entrar en resonancia receptiva), sino de la Idea o del Plan que se conciba como causa. Evidentemente el servidor establece 2 puntos de contacto: Con la “causa” y con la necesidad del paciente, pero el alineamiento (recepción) del terapeuta debe realizarse solo con la causa, mientras que la proyección es solo con el paciente.

Al ponerse al servicio y alinearse con el concepto “ARMONIA”, “SANACION”, “AMOR”, “ALMA” o con el propio concepto de “PLAN DIVINO”, se reciben todas las potencialidades y toda la luz que proviene de ese alineamiento, sin defectos ni miedos, y que, de acuerdo con la necesidad del paciente, y a través del terapeuta pueden retransmitirse al paciente para diluir los bloqueos o miedos que son la causa de su afección. Toda sanación verdaderamente efectiva y desde la raíz o la causa, y no como un remedio pasajero, requiere de una triangulación entre “la causa o idea divina” que puede realmente sanar, el “servidor o terapeuta” que puede realmente enfocar, canalizar, retransmitir, y el “paciente” donde se materializa el proceso de acuerdo con la relación armónica y funcionamiento de la energía en su propia

forma mental, donde se recibe y reorganiza la energía recibida desde la causa, pero distorsionada en mayor o menor medida por el terapeuta.

Aunque creo que esto lo conoces y lo practicas, he querido reforzar estos conceptos sobre el grupo entero como respuesta a las palabras expresadas, para que pueda servir a todos en cualquier actividad de servicio que se proponga en el presente o en el futuro.

>>GRTS

Gracias una vez más por poner palabras y concretar mis impresiones. Efectivamente “entrar en la resonancia receptiva” como bien dices nuevamente establezco una relación de sujeto-objeto en la cual me separo del paciente y lo percibo como alguien diferente a mí entablando así una relación dual en el que inevitablemente va a haber un juicio o polaridad en el que el paciente estará enfermo y yo “acciono” contra su enfermedad...

Solo podría ser en una situación en la que desaparezca el sujeto y objeto, terapeuta-enfermo, que se deje de ver 2 elementos, esa condición podría modificarse y sigue siendo como dices en esa triangulación que abarca y fusiona a ambos.

Y a raíz de lo que comentas sobre las proyecciones... una cosa que siempre me ha hecho gracia y que me hacía reflexionar: vamos a ver aquí quién es el enfermo el terapeuta o el enfermo porque en más de una ocasión he visto mis propios procesos reflejados y proyectados en los pacientes y me preguntaba a ver a quién estoy tratando ¿al paciente o a mí misma??

CSR-----

Hola, es muy grato para mi saber y sentir que hago parte de un grupo, que soy parte de Uds. y que ustedes son parte de mí, sin embargo, he tenido momentos donde me siento generando ruido al interior del grupo, ya que mis meditaciones han sido un caos mental, donde no logro aquietar mi mente.

No he logrado retener la imagen en mi Ajna, ni la claridad en la imagen como para ver nítidamente la palabra Templanza; el tiempo de silencio mental ha sido muy breve.

Vivir pensando, sintiendo, actuando la templanza, me confunde ya que a veces me parece tan simple, que me pregunto si en mi vida realmente la templanza es en mí, también me digo, tienes una vida tan tranquila y en paz que es muy fácil vivir ese equilibrio. También me digo que me falta integrar algo en el concepto de templanza.

Respecto al ejercicio, decir “Yo soy el AHORA y el SIEMPRE en toda la existencia “, por muchos días no paso de ser una frase comprendida mentalmente, que no integraba, no resonaba en mí, solo hace dos o tres días, he sentido que resueno que ya no son palabras solamente.

>>INSTRUCTOR

Espero que las meditaciones que he publicado esta semana puedan ayudaros a mantener una alineamiento y meditación más enfocado y con mejores resultados.

CNCR-----

Esta semana he tenido la oportunidad de vivir una experiencia cargada de sentido y superación. Hoy cerraba el ciclo. Comenzó cuando me ofrecieron un trabajo de 10 días, que nunca había realizado, sentí muchísimo miedo, mi primera reacción fue” Voy a decir no” me puse toda clase de excusas hasta que me observé y Ví como el miedo me hace reaccionar. Temblor físico, nerviosismo, tú no puedes, vas a quedar fatal... me gusto conectar con el grupo en las meditaciones me ayudo a darme cuenta como el miedo actúa en mi me intenta paralizar y cohibir mis posibilidades. Me di cuenta de que dentro del proceso el miedo es otro proceso. La segunda prueba fue que hasta que no terminara el trabajo no sabían lo que me iban a pagar. La persona que contrataba me dijo que confiara en ella que después del proyecto me lo dirían, por una extraña razón no cuestioné, tuve la fe y la confianza que todo iba a ser para bien que para mí era una prueba. Me sentía con mucha fuerza y

con mucha fortaleza para afrontar este reto de organizar a 80 personas sin saber nada, sólo confiando de mí y en lo que puedo ofrecer. Me he permitido el soy yo con el otro viendo como sabiendo donde estoy y que rol, no me produce la dependencia de saber si cubro sus expectativas. La presencia me da fuerza y confianza me observo como un pilar. Me veo como uno, en la experiencia, siento la escuela en la interacción con el otro. Siento donde está el individuo y el grupo donde todo se armoniza en esa escuela que es el uno. Causalidades de la vida sin saberlo descubro que mi jefe es el hermano de mi anterior jefa. La interacción fluye y el círculo se ha cerrado y comienza otra pequeña colaboración. No me es fácil explicar la sensación con palabras.

>>INSTRUCTOR

Parece que ese trabajo que te propusieron formó parte de una gran prueba...atraída por supuesto por tu necesidad. Cuánto más extraña parece la situación más comprensible se hace. No es fácil darse cuenta de la prueba y entenderla tal y como lo has hecho, y menos fácil aceptar la situación, puesto que, si la contraprestación habitual en este plano para desarrollar un trabajo es económica, tu objetivo parece ser que fue superar tu miedo y tu impotencia y además algo muy importante, establecer una gran confianza en ambos sentidos, tanto en ti misma como en la “oferta ciega”. Si asumiésemos todas nuestras acciones de esta manera, buscando en ellas el beneficio supremo del perfeccionamiento y la superación, por encima del beneficio material y superfluo, el avance en el sendero sería extraordinariamente rápido, y todos los miedos serían superados rápidamente, al afrontarlos en cada situación presentada.

LNHR-----

Como algunos compañeros comentan y yo he dicho en varias ocasiones, esta vez me esta costando mas que de costumbre y siento no poder aportar mas al grupo. Parece que cuando busco el hueco para meditar algo pasa, que me saca de ahí, cuando no es alguien o algo es mi propia mente, vamos sabotaje (o autosabotaje). En fin, estos días seguí trabajando la fortaleza pero en lugar de ser consciente durante el día, al finalizar el día me daba cuenta de donde la había aplicado. Pensaba

que estaba olvidando la lección pero es cierto que parece que quedo grabada y que a nivel subconsciente me recordaba a mi misma aplicarla en todos los aspectos, integrarla en el día a día.

AL meditar sobre la fortaleza, me venían a la mente asociaciones como fuerza+belleza, fuerza+nobleza y por ultimo portal+nobleza. Al principio pense que era mi mente analizando las palabras y que no tenían mucho sentido pero me he dado cuenta de que no venía de mi mente. Siempre me he identificado con la fuerza, para los que esten familiarizados con el tarot, es mi carta, la que siempre me representaba y yo la entendía como resistencia. Para mi la fuerza en el pasado ha sido “tirar del carro”, aguantar lo que se me viniera encima; se ve que la vision del presente y futuro siempre era pesimista y negativa aunque la verdad es que en muchos casos fue “cierto” pero pasado el periodo en el que lo era, me quedo esa percepción.

Ahora me doy cuenta que aplicar la fortaleza puede hacerse de manera sutil, con belleza, que ser fuerte no es resistir, si no dejarse fluir (a menos en mi caso, en este periodo). Es confiar y saberse lo suficientemente fuerte como para mostrarse como uno es, vulnerable pero sin sentirse indefenso porque no hay nada de que “defenderse” si no hay ego. Desde la fuerza puedo relacionarme con los demás, porque sentirme debil me llena de inseguridades, de desconfianza y envidias; es por tanto además de belleza nobleza. Aplicar la fortaleza hace que se abra ese portal para ascender, para crecer y formar parte de un grupo, sin miedo a desaparecer en el , sin resistencias a “perderme a mi mismo” a sentirme atacado, no hay cabida a ningún sentimiento parecido, y por lo tanto me hace noble.

A nivel personal, como algunos del grupo estoy experimentando perdidas y cambios fuertes, os animo a todos a remar juntos para pasar por esto sin hundirnos y sacandole el mayor partido posible a la enseñanza.

>>INSTRUCTOR

Hay otra característica imprescindible para progresar por el sendero y que está muy relacionada con la fuerza hasta el punto de que puede ser vista como una de las formas de aplicar la fuerza. Esta característica es

CONSTANCIA. Podríamos también entender la NOBLEZA como el arte de mantenerse “constante” en la aplicación del ideal más alto que cada uno ha determinado para sí mismo.

STVQ -----

Para mí han sido unos días un poco complicados, pues me veía con el asunto de mi separación casi superado y sin embargo me han venido recuerdos con mucha intensidad que han dado paso a momentos de rabia y desasosiego... me imagino que veinte años de convivencia dejan huella a un nivel inconsciente que en cualquier momento aparece. En cualquier caso, estos momentos me han servido para verme en el rol de pareja, en este caso de pareja dolida, con un profundo dolor en mi persona... y he podido observar ese dolor desde otro plano en el que soy consciente de que no soy eso, o más bien de que soy algo más que eso. En muchos momentos me ha venido el recuerdo de la TEMPLANZA, que es la cualidad con la que he decidido trabajar estas dos semanas, curiosamente pensaba en un principio que era la FE, pero me he dado cuenta de que FE no me falta, es más bien la SERENIDAD, lo que echo de menos en estas ocasiones y en general para todo, de hecho lo que más me limita a la hora de hacer la meditación es la falta de esa serenidad, a menudo me veo divagando y un ejercicio que debía durar 10 minutos, se me va a media hora... me ha venido muy bien en ese sentido el cronómetro, el asignarme un tiempo de realización me ayuda a centrarme. También tengo que decir que a veces esos accesos han sido tan intensos, que el recuerdo de la TEMPLANZA no ha conseguido frenarlos, de alguna manera, esas emociones debían salir... lo único que me ha traído paz es el sentimiento de compasión hacia mi expareja. Todo esto me ha llevado a reflexionar acerca del papel que juegan los sentimientos de cara a nuestro alineamiento con el Alma. Yo puedo observar mis sentimientos y desidentificarme de ellos pero estos de alguna manera me indican mi nivel de vibración, hay sentimientos que me traen paz y serenidad y hay otros que me traen desazón y mi deseo es transformarlos porque en ellos me veo alejado de mi propósito... todo esto ha dado vueltas en mi cabeza y ha trastocado por así decirlo uno de los pilares de mis creencias; siempre he creído que las cosas hay que dejar que sucedan... y ahora veo que en mí nace otra idea que parece que se contrapone... las cosas hay que hacer que sucedan.

>>JNCB

Llevo 7 años separada y puedo entender lo que dices. Visto con la perspectiva de hoy y con el camino andado personalmente me he dado cuenta de que las decisiones que tomé en ese momento fueron fruto de una situación ya insostenible y muy dolorosa, pero actué de forma inconsciente. El ejercicio del observador entiendo que intenta enseñarnos a desidentificarnos emocionalmente para poder decidir y actuar de manera consciente y no llevados por el dolor o como tú mismo dices, no esperar a que las cosas pasen sino hacer que sucedan para que el aire fresco de la mañana entre por la ventana.

>>INSTRUCTOR

Con esta experiencia estás comprendiendo con claridad el funcionamiento de los roles. *“y he podido observar ese dolor desde otro plano en el que soy consciente de que no soy eso, o más bien de que soy algo más que eso.”* Podríamos decir que la personalidad es “el ego junto con sus roles” de los que no puede deshacerse, y por eso como “Ego” eres más que cualquiera de esos roles. De la misma manera podríamos decir que “el ser humano” es el “alma humana” junto con todas sus personalidades, y por eso podemos decir que es mucho más que su personalidad actual.

“siempre he creído que las cosas hay que dejar que sucedan...y ahora veo que en mi nace otra idea que parece que se contraponen...las cosas hay que hacer que sucedan”. Muy interesante este planteamiento. De nuevo hay que prestar mucha atención para traspasar el aparente significado de las palabras.

Cuando el estado evolutivo de la persona no le permite todavía utilizar la voluntad para tomar sus propias decisiones, queda a merced de lo que llama las circunstancias. En este estado “no tiene más remedio que dejar que las cosas sucedan” porque la conciencia es, en este estado, un puro observador que no puede controlar el instrumento voluntariamente. Entonces se puede decir con alegría: “deja que las

cosas sucedan” y esto puede aportar liberación a quien tiene miedo de tomar decisiones, pero es una falsa liberación porque una y otra vez se verá enfrentado a situaciones que requieren tomar decisiones. Durante este estado evolutivo muchas experiencias, una tras otra, llevarán desilusión y sufrimiento a la conciencia, haciendo que esta vaya despertando poco a poco para tomar control y hacerse dueña de su instrumento. De esta manera, y con el tiempo y la experiencia, el ego crece y se vuelve fuerte hasta que se ve a sí mismo capaz de tomar cualquier decisión. Evoluciona hasta el punto de llegar en algún momento a pensar que él mismo es “dios”, y en parte es cierto, porque lo que quiere decir, sin saberlo, es que se ha convertido en “creador” a imagen y semejanza de “dios”. Entendamos a “dios” aquí como algo metafórico.

Una vez que la persona es creadora y puede tomar decisiones, puede seguir el camino de la satisfacción material... creando realidades para quedarse prendado y experimentando la satisfacción de su uso... o puede seguir el camino de la aspiración o satisfacción espiritual tomando el sendero que le llevará a tomar conciencia y experimentar una realidad diferente en otro plano. En cualquiera de estas dos vertientes, la persona es creadora, y por tanto **“tiene que hacer que las cosas sucedan”**. Ahora bien, cuando la persona decide tomar el sendero de iniciación, tomando la aspiración como bandera, nuevamente se abren varias maneras diferentes de afrontar este sendero y de caminarlo.

Una manera podríamos decir que es la “activa en apariencia” y esta supone transformar por medio del fuego de la “fe” todo lo que se resiste al plan.

Otra manera es la manera pasiva, aunque no es pasiva tal y como parece. Esta es la vía de la aceptación y del amor. Esta vía requiere aceptar todo lo que venga, aceptar todo lo que duele, aceptar todo lo que daña. Esta aceptación es la que se ha confundido con la idea de “dejar que las cosas sucedan” y no tiene nada que ver, aunque lo parezca

al observador superficial. La aceptación lleva a la liberación... pero se requiere de un esfuerzo tremendo y sobrehumano mantenerse aceptando todas las cosas que se rechazan. ¿Es esto pasivo? Hasta cierto punto en esta vía hay que esforzarse todavía más que en la anterior y requiere de tremendas cualidades al igual que en la anterior vía. Esta es una confusión parecida a la diferencia que hay entre “amar” o “querer”. En nuestro mundo se entiende y se utiliza el término amor muy alegremente para indicar muchas veces “dejarse querer”, y cuando se dice “te quiero” lo que realmente se está diciendo es “te permito que me quieras” o también “quiero de ti eso que me gusta”.

El amor verdadero, en este contexto, es un “acto” (no un estado) voluntario por el que se acepta de igual manera tanto lo bueno como lo malo del otro, sea lo que sea y en la cantidad que sea, lo que requiere de una gran dosis de voluntad y de fortaleza. ¿quién es capaz de amar de verdad? Y cuando hayas conseguido amar de verdad a algún amigo ¿cómo serás capaz de amar también a los enemigos?

GRTS-----

La conclusión que he sacado esta semana es que al focalizar en la virtud elegida de repente me he encontrado inmersa casi todo el tiempo en situaciones que me obligaba a ponerla en práctica... la sensación de estar sujeta a las circunstancias que puedan poner de manifiesto esta virtud. No sé si se me entiende. Como cuando uno se saca el carnet y se siente inseguro ante las rotondas... y tiene que perfeccionar su técnica para entrar en ellas pero que a la vez le cuesta hacerlo, pues basta esto para que se encuentre con todas las rotondas del mundo mundial.

Pues algo parecido... y la verdad es que me he tenido que apoyar en el 2º ejercicio para poder desidentificarme en algunos momentos y liberarme de este condicionamiento. Ha sido curioso y práctico pues he podido ver reflejada la lección: Por un lado con la focalización en el mismo concepto y aplicarlo en mi vida cotidiana y a todos los que me rodean me hace situarme en mi rol, en lo que yo entiendo e interpreto sobre ese concepto en el que estoy trabajando, es mi visión parcial. Y

está sujeta a toda mi experiencia y mis juicios, pues irremediabilmente cuantifico y valoro la cantidad y calidad de la virtud aplicada en cada momento, ya estoy metida en mi rol. Pero como bien dice la lección: “Yo” no es ningún rol, aunque para cada instante de conciencia siempre hay un centro al que está sujeto esa conciencia porque se identifica con él. Si no se identificase... la conciencia se separaría (si pudiera expresarse así) y la forma se destruiría.

Por otro lado, la desidentificación de mi rol y llegar a sentir por un instante que: “Yo soy el AHORA y el SIEMPRE en toda la existencia” ... “de esta manera nos hemos salido de todas las formas y sus reflejos para convertirnos en “el tiempo” “la conciencia” que vive al mismo tiempo en todas esas formas.” Me ha sacado y aliviado de esa sensación de condicionamiento.

Curioso ejercicio para ejercitar el visor de mi percepción, enfoco y desenfoco, me identifico y me des identifico. Cuando enfoco la forma es nítida y cuanto más enfoco más nítida y real parece y tiene sentido o creo que tiene sentido lo que se aprecia... por lo menos tiene forma. Y cuando desenfoco se difumina y se fusiona todo y parece que todo se emborrona y pierden sentido las formas... dejan de existir...

>>INSTRUCTOR

Es una manera perfecta de describir el proceso. Una “realidad nítida” existe al enfocar, pero al desenfocarse de esa realidad, se difumina y desaparece... pero esto no significa ni perder, ni desaparecer, ni morir ni nada parecido...porque cuando la conciencia se desenfoca de una forma es porque se enfoca en otra y por tanto “una nueva realidad se vuelve nítida”.

Esta es la clave para entender no solo que la Conciencia es Una sino para entender que la Conciencia es “Eterna”.

La Conciencia-Una identificada en el ser humano, como forma, se mueve entre el foco del “alma trina” y sus reflejos inferiores en los planos más densos. El arte de vivir es entonces en el ser humano la capacidad de mover constantemente su foco de conciencia entre estos

diferentes niveles hasta lograr que los reflejos se integren con el modelo original y todos se unifiquen. La única manera de que se unifiquen es que los planos densos se vuelvan sutiles, y la única manera de hacer esto es que la conciencia se mantenga firme en ellos hasta que su intenso calor los evapore. Si se mantiene la conciencia fluctuando continuamente (fluyendo) entre todos los niveles (subiendo y bajando, enfocando y desenfocando), la conciencia del propósito no se pierde y el plan sigue su curso... pero si en lugar de fluir, la conciencia se queda atrapada en alguno de los planos inferiores (la atracción de alguna de estas realidades) el propósito se pierde, se olvida, la llama se enfría porque ya no regresa a su fuente para retomar de nuevo el calor necesario para volver a descender.

GRTS-----

Muchas gracias por dar forma y concretar mis impresiones y hacerlas comprensibles, justo esto:” Si se mantiene la conciencia fluctuando continuamente...la conciencia del propósito no se pierde y el plan sigue su curso... pero si en lugar de fluir, la conciencia se queda atrapada en alguno de los planos inferiores (la atracción de alguna de estas realidades) el propósito se pierde, se olvida”. Es entonces cuando quedamos atrapados por la apariencia de la experiencia.

JFVR-----

Esta lección de esta semana me permitió darme cuenta de los roles que uno vive, particularmente me encontré en un 90% rol de madre, 5% trabajadora 4% hija y 1% mujer y es que hasta que uno no se hace consciente de las cosas no te das cuenta de cómo va la vida porque de verdad la he vivido muy automáticamente, tal vez no en estos últimos meses, porque ya la vivo con la atención plena y la observación de mis cosas, pero cuando veo el pasado si vivía muy mental me sorprendió de la clase el enterarme que el ego era el observador en este nivel de conciencia y que si continuamos evolucionando sería luego el alma y me dije “nos queda mucho camino por delante” jajajaajajaja.

En cuanto a la meditación cada día me gusta más, me siento muy en paz y me alegra poder ayudar a otras personas con esa energía pura, así que me siento muy feliz de compartir esta energía con ustedes y mi deseo es que cada día despierte más personas de este largo sueño. Quiero darle mi apoyo y amor a nuestra compañera Angela que estamos con ella y decirle desde mi humilde posición es que su familiar en este momento dan difícil, lo único que necesita es su amor y su apoyo y recordar que nunca nos separamos solo dejamos un vestido por otro mejor

JLDZ-----

Desde que leí la lección por primera sentí como si me hubieran confirmado algo que ya sabía y la forma tan didáctica de la explicación me gustó mucho. Por eso creo que pude hacer frecuentemente el ejercicio de observación de los diferentes estados de conciencia y al terminar me generaba tranquilidad, calma y una sensación de nueva perspectiva, claro luego me volvía a meter en el rol y seguía la actuación.

El trabajo con la virtud no fue fácil porque mi nivel de concentración estaba en mínimos debido a mis actividades laborales, situaciones de conflicto con personas y además que he estado un poco enfermo estos días. Cada vez que intentaba relajarme me cruzaban mil pensamientos referentes a mil temas o me quedaba dormido efecto de los medicamentos.

A pesar de esta situación, todo el día tenía presente la virtud y a pesar de no poder hacer bien el ejercicio desde el Ajna, durante las dos semanas procuré no solo sentirla, sino aplicarla. Apliqué la tenacidad en mi forma de hacer mis cosas personales, las laborales e incluso esas situaciones que tuve con ciertas personas. Observaba las situaciones con la virtud en mente y puedo decir que me calmaba y reaccionaba con mayor tranquilidad. Creo que el audio con la meditación me va a ser de gran utilidad.

Comencé la semana decidida a practicar sobre la Fe. No tenía muy claro por qué, pero ésa fue mi inclinación inicial. En cierta manera el practicar con la Templanza la semana anterior me había hecho cuestionar qué tipo de fe era la mía. Porque si en mi vida se presentaban de continuo situaciones que vivía como contrariedades, a pesar de que yo creía que todo lo que nos viene lo hemos atraído nosotros desde nuestra alma ¿por qué percibía entonces esas situaciones como trastornantes?, ¿por qué reaccionaba ante ellas con enfado? ¿Realmente creía desde el fondo de mi ser eso que decía creer? ¿de qué estaba hecha mi fe? Me eché a andar en la semana pensando que se me presentarían ocasiones en las que practicar la fe. Pero lo que me venían eran estrecheces económicas y me preguntaba qué relación podían tener con el tema de la fe. Poco a poco fui haciéndome consciente de que en el fondo de mi “yo” se asienta un núcleo rocoso hecho de escepticismo. Profeso creencias, eso sí; las visto (de vestir), pero no dejan de ser sino un ropaje exterior con el que me gusta verme o relacionarme con los demás. Creo que las estrecheces económicas las he atraído yo, pero cuando vienen me sube la angustia por los conductos respiratorios. Es decir, que a la hora de la verdad esas creencias no me penetran ni me moldean. Después fui tomando conciencia de que fe quiere decir “fiarse”, “confiar”. Y de confianza sí que ando falto, acostumbrado a ir siempre encaramado en la cabina de mando y creyendo que soy yo quien gobierno el rumbo de mi barco. Y a base de controlar y controlar y de no fiarme más que de mí mismo, observé que me iba convirtiendo en un ser huraño y desconfiado. Fue esa experiencia la que me hizo despertar un poco, la viví como un choque que comenzaba a resquebrajar mi rocosidad escéptica. Y empiezo a dejar que las cosas ocurran, a confiar...aunque no entienda.

Leí la lección al principio de la semana y me pareció fácil de entender. Luego leyendo los comentarios de PLPR capté algo que no había captado anteriormente. Ella decía: *“sea alma, sea ego, sea rol, esté donde esté, estoy manifestando el mismo propósito con la misma conciencia...”*. Yo sin embargo había estado interpretando que tenía que hacer lo posible por estar siempre del lado del alma, y de esa forma tendía a despreciar el estar en la experiencia emocional. En otras palabras, me andaba machacando por mi incredulidad, cuando era a través de ella y

experimentándola como podría entender la fe...y a medida que va pasando la semana me voy dando cuenta de que la Fe viaja con nosotros, como el Propósito, aunque no seamos conscientes de ello. Sólo hay que despertarla. Y se despierta experimentando, pasando por angustias y estrecheces.

Encontré una reflexión hermosa de León Tolstói sobre la Fe: “No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo”.

>>MRDR

Despojar al ego de su control requiere de mucha confianza. Ese ego ha creado muchos dispositivos de seguridad ficticios para reforzar su control, y cuando estos se ponen en entredicho, generalmente sentimos miedo. Mi experiencia en este proceso está siendo reforzar la identificación con el alma, ya que me he dado cuenta de que esos miedos son infundados. Son ilusorios para el alma. No son más que dispositivos reactivos creados por un ego desalineado con el alma. Solo que tienen mucha fuerza generada sobre nosotros y duele enfrentarse a ellos. No perder el foco en el alma y reforzar nuestra identificación con ella creo que es esencial para ir reconstruyendo una nueva personalidad.

>>INSTRUCTOR

Gran aprendizaje: *“sea alma, sea ego, sea rol, esté donde esté, estoy manifestando el mismo propósito con la misma conciencia...”*. Yo sin embargo había estado interpretando que tenía que hacer lo posible por estar siempre del lado del alma, y de esa forma tendía a despreciar el estar en la experiencia emocional. En otras palabras, me andaba machacando por mi incredulidad, cuando era a través de ella y experimentándola como podría entender la fe.”

Tampoco es fácil ir desprendiéndose de máscaras, una tras otra, sin llegar a ver nunca el final. Quizás para eso te haga falta mucha fe. La confianza de que detrás de cada máscara hay un espacio donde entra un poco más de luz. aunque después de pasar por las primeras puertas esto es algo que se puede comprobar por uno mismo cuando derrumba uno de esos muros de los que hablas. Siempre hay algo más de luz. Esto ya es una prueba, y esta es la prueba que anticipa que detrás del siguiente habrá más luz. Por tanto, la Fe no es solamente creer en algo

absolutamente más allá de cualquier verificación... la Fe necesita de una verificación previa, lo que sucede es que en su mayor parte esta verificación sucede dentro de uno mismo. A veces sucede de golpe, que una queda cegada por una luz, y ya nunca más podrá negar esa evidencia, como sucedió con San Pablo, otras veces esa luz despierta despacio y sutilmente y la persona no sabe muy bien que está pasando, pero siente y percibe esa luz que todavía para los ojos es invisible pero no así para el corazón.

Las estrecheces económicas deben ser grandes muros para ti porque rápidamente acaban con toda la confianza... pero la confianza ¿de qué? Hay un momento en que es necesario “renunciar” a la idea de que el camino espiritual traerá una situación económica mejor. No es que sea la renuncia el camino a seguir, pero en este caso es la manera de medir el verdadero propósito. Coger al toro por los cuernos significa aceptar el reto y decir con más fuerza aún que no se va a renunciar a este camino ni a este sendero suceda lo que suceda económicamente. Hay que aceptar mentalmente, si es necesario, vivir en la pobreza material enfocando el objetivo en alcanzar la mayor riqueza espiritual posible. Una vez que aceptas vivir la prueba de la pobreza... aceptar de verdad y no solo con la boca... entonces muchas cosas cambian en el interior porque uno se libera de un miedo que ha ocultado mucha luz. Esto no quiere decir que por esto se salve de la pobreza... la pobreza y la riqueza son solo estados y condiciones que son atraídas, como muy bien dices, por condiciones internas. Cuando el mayor miedo es la pérdida económica, la única forma de librarse de él para siempre es aceptarla. Al eliminar el miedo, el estado que haya a continuación dejará de ser algo importante y entonces la conciencia estará mucho más preparada para acometer empresas mucho mayores y enfrentarse con resistencias mayores.

Gracias por seguir quitando máscaras una tras otra. Cada una de estas máscaras es también una máscara del grupo, así que tu ayuda es inestimable.

>>BRVL

En todas tus respuestas hay una parte que reconozco muy intensamente en mí. Yo comencé a aprender reiki porque pensé que era una salvaguarda para mi salud. Si yo me daba reiki ya no enfermaría jamás.

Quiero decir, me acerqué a un sistema espiritual buscando soluciones materiales, en mi caso, salud.

Reiki a día de hoy es mi vida. Yo soy reiki. Mi vida sin reiki ya no puede ser, porque me siento fusionada a esa energía. Y mi salud como ves, ha seguido su camino, independientemente de todo lo que reiki me proporciona, entre otras cosas, calma, paz y serenidad a pesar de los miedos que todavía viven en mí.

El camino espiritual es un regalo y tenemos la fortuna de estarlo recorriendo.

>>INSTRUCTOR

Cuando el aspirante encuentra por fin una vía de servicio, a través de la que considera que puede expresar su potencial de ayuda, construye con toda ilusión el rol que le permitirá realizar esa función y se identifica con ello. Esta identificación puede llegar a ser “el verdadero sentido de la vida” y lleva a pensar tal y como dice BRVL “Yo soy Reiki”, y de esta manera nuevamente el alma pierde la conciencia de lo que ES. El alma es mucho más y está muy por encima de cualquier función o rol... sea el que sea, aunque esa función sea un servicio para el alma. La identidad no debería identificarse con la función, y debería decir “yo soy” y “la vía de servicio que utilizaré ahora para servir a ese Yo es esta (.).”

Si no se establece esta diferenciación, entonces se llega a esto: “Mi vida sin reiki ya no puede ser” y esto significa volver a enclaustrar al alma dentro del rol y además... si se pierde la capacidad de ejecutar esa función la persona caería en una tremenda depresión como consecuencia del pensamiento: “mi vida no tiene sentido”. Sobre esto quiero traer a la conciencia una cuestión muy importante: cuando se mantiene esa identificación y se pone por encima de la vida misma (se pone al rol por encima del alma), entonces el alma necesita liberarse y en algún momento comienza a atraer las condiciones para que ese rol no pueda ejecutarse. Esto podría ser vivido por la persona como una tremenda injusticia, una especie de castigo divino, pero en realidad es la única manera que tiene el alma de liberarse, y al mismo tiempo permitir que la persona tome conciencia de su propio “error”.

Ningún papel que el ser humano realice, por más elevado espiritualmente que sea, puede estar por encima del “creador” que es el alma, este caso es similar al de “la adoración a los falsos ídolos” porque al final se puso a los ídolos por encima de dios, y los ídolos son los reflejos de dios que sirven para representarlo y no para sustituirlo al igual que los roles representan al “Ego” y al “alma” y no deben nunca sustituirlos.

Requiero una atención plena a esto que he dicho, para que nadie deje arrastrarse por la fuerza de la aspiración hasta el punto de caer de nuevo y ser atrapado por la atracción magnética de ese papel. El discípulo deberá renunciar a ser discípulo antes de que pueda ser aceptado como tal.

JRRD-----

También daros como siempre las gracias por los vuestros, pues me ayudan a crecer y como no, a no sentirme solo, pues en estos días y a pesar de los ejercicios caí en el error de identificarme más tiempo del debido con unos de mis roles, al cual le encanta la soledad y la tristeza, me acomodo con él y quizá aparece otro personaje en escena vestido de víctima, ahora lo contemplo todo y me parece un chiste.

Tengo que decir que debieron ser días revueltos para todo el grupo, en plano individual, pues en la meditación notaba una agitación extraña que poco a poco se desvanecía dejándonos a todos en una neblina como os digo de color malva, ya con más calma y despojados de todo lo innecesario aparecemos como si fuésemos transparentes y así formando un círculo es donde recibimos desde arriba anillos de luz blanca que nos van llenando y recargando, esto aparece bastantes veces, quizá es lo que comentabais como amor vertical desde planos más elevados para que comprendamos la verdad y el amor y lo extendamos a los demás de manera horizontal, pero repito, así lo percibo yo con el grupo y pudiera estar equivocado.

Me gustó mucho el ejercicio del YO SOY, aunque ya habéis visto que fácil es relajarse, son costumbres arraigadas que imagino que poco a poco se irán diluyendo para dar paso al gran protagonista del teatro, el que tiene mucho que dar, por eso esta semana volví a coger la FE, la

que me llevó en ocasiones a practicar la caridad, no por arrogancia o superioridad(o lo hago y no soy consciente),sino por el momento en sí, creo que es mágico cuando no se piensa en ello, la sonrisa, la mirada...un abrazo...no sé, gracias, ahí es cuando entiendo que somos totalmente iguales, sin roles ni historias, y además consciente de yo también pido caridad. Todas las lecciones se me van resumiendo en una, que estoy aquí para conocer quien realmente soy, ser consciente de eso y poder ver a los demás como mis hermanos, solo así podre andar sin carga ninguna, lo demás solo son luchas de egos, absurdas, dolorosas y así en muchos niveles, creo que ya me cansé de ver dolor y desolación, llegué al tope, ahora armado con mi fe intentaré aportar mi granito de arena, sin pelear, lo más pacífico que me permita ser.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. *“Todas las lecciones se me van resumiendo en una, que estoy aquí para conocer quien realmente soy, ser consciente de eso” Así es, y después... “armado con mi fe intentaré aportar mi granito de arena, sin pelear, lo más pacífico que me permita ser.*

JNCB-----

Siguiendo mi trabajo con la virtud elegida “Fortaleza” he dado nuevos sentidos a sus significados. En un primer momento la elegí por sentirla afín a mí como expresión de firmeza ante las dificultades y derrota a los temores. Esta semana, al hacer el ejercicio visualizaba la palabra construida con firmes y duras piedras, como una muralla, como una fortaleza. Y entonces me conté que son el reflejo de mi propia fortaleza, la que ha construido mi personalidad en la que se encuentra fuerte y segura. Y me conté también que el trabajo de aspiración debía empezar a romper ese muro para unirse a la TOTALIDAD. Es curioso que mi mayor resistencia ahora sea la de sentir conscientemente que todos somos uno o Conciencia Una, “comprendo” desde el plano mental los conceptos de las lecciones, pero no “las siento” y esto me provoca un horrible rechazo en aquellos egos/personalidades que tengo alrededor de mi entorno orgullosos, prepotentes, interesados, falsos y demás.... que hacen daño. ¿Cómo saber dónde está el límite para evitar que hagan daño y saber actuar desde el alma y no desde el

ego? Por otro lado, creo que gracias a la conexión grupal he conectado con la virtud de la Caridad sintiéndola presente durante esta semana y practicándola con mi madre que es una persona “muy, muy difícil”, dedicándole tiempo y tratándola con muchísimo cariño. Para mí la Caridad es el amor más puro y sincero que se puede dar, sin más. He percibido que, gracias al grupo, de alguna manera todos estamos trabajando todas las virtudes. Respecto al ejercicio de los roles me ha resultado muy ameno y divertido, y me ha ayudado a que el observador que se marchó de vacaciones la semana pasada venga con refuerzos de más observadores. Era como si un observador observase a otro y así sucesivamente, desde un plano inferior al siguiente superior, hasta llegar al TODO-OBSERVADOR. Ha sido una manera de entender el sentido de unidad en nosotros que es lo mismo que todos los seres formando el Todo. Aunque, como he dicho antes, lo entiendo, pero no lo siento.

>>INSTRUCTOR

Es muy interesante esto que dices y vale la pena hacer algún comentario al respecto para que pueda ser procesado por todo el grupo:

Es normal que nadie pueda “sentirse” la conciencia-una, aunque de alguna manera pueda comprenderse mentalmente. Como he dicho en otras ocasiones conoceremos las leyes divinas a través de sus reflejos en los planos materiales (mentales), pero no podremos experimentarlas hasta que no alcancemos esos niveles divinos, y solo alcanzaremos esos niveles cuando dejemos de ser “las formas que somos”. ¿No es normal entonces que exista cierto rechazo a sentir la Conciencia-Una? Pues claro que es normal desde la perspectiva de la persona. Lo que sí es más fácil de experimentar es la Mente-Una, porque es parte de nuestro plano... claro está que a través de nuestra conciencia. Aunque experimentar la mente-una Unidad Universal no podremos, sí que podremos acercarnos a experimentar planos más cercanos al nuestro, como formas humanas. Aunque sea difícil podremos experimentar algunas veces la mente-humana como una totalidad, y aun mucho más difícil sería entrar en resonancia con la “mente planetaria” y de su aura no podríamos salir en nuestro estado actual.

Utilizando una pobre analogía podríamos decir que conocemos que actualmente la velocidad de la luz es X, pero, aunque lo conocemos no lo podremos experimentar a no ser que nos convirtamos en luz. Sin embargo, este conocimiento nos otorga múltiples posibilidades que hacen que el hombre haya construido una sociedad tremendamente avanzada en comparación con las sociedades anteriores. De la misma manera, conocer que somos una consciencia-una, aunque no podamos experimentarlo nos permitirá crear una personalidad nueva y muy avanzada en comparación con esas personalidades que desconocen esta ley unitaria.

Respecto a las personas que hacen daño... solo hay una forma de desactivar el daño, aunque sea difícil de comprender y aceptar. No se puede trabajar con las personas que lo hacen, sino con las personas que lo sienten. El daño es algo sentido y por tanto se produce en el receptor. Las personas pueden sentir daño de muchas cosas y muchas veces son cosas naturales. Se puede sentir daño de la luz, del agua, de las plantas, igual que se siente daño de la violencia de los otros. El daño puede ser muy parecido y en realidad no tiene que ver con el emisor sino con el receptor. Hay que aprender a trascender el daño, y el daño proviene en general del miedo. Cuando las personas ya no sienten miedo ni daño ¿qué razón pueden tener lo que utilizan el daño para dominar? No tienen ninguna porque ya no pueden dominar... y así es como el daño desaparece por sí mismo, cuando no haya razones para intentar hacerlo voluntariamente. La clave principal el MIEDO, y el miedo se vence CONOCIENDO LA VERDAD.

Nosotros mismos nos estamos preparando para vencer los miedos y finalmente “el miedo”. Esa es la razón de todo el mal, el miedo que proviene del desconocimiento. Si los seres humanos no tuvieran miedo no existiría la violencia porque sería absolutamente impensable e inútil. Quizás aquellos que ejercen la violencia actualmente, movidos por sus tremendos miedos, son los que al fin de cuentas provocarán más rápidamente un ajuste en sus víctimas, una necesidad inmediata de superar su propio daño, y esto acelerará el proceso que lleva a la liberación de los miedos. No se trata de justificar nada, sino de ver cómo operan las leyes divinas en nuestro mundo, y como los opuestos se combinan en una danza continua, donde una ausencia en un lado es una presencia en el otro, y donde un aparente mal en un lado es un

aparente bien en la polaridad opuesta. Yin y Yang combinándose hasta alcanzar la consumación a través de su propia fusión. Si en lugar de sentir lo positivo frente a lo negativo, o lo negativo frente a lo positivo, sintiéramos la unidad de ambos al mismo tiempo, observaríamos la maravillosa danza de la vida, donde nada hace daño y nada es dañado... Algún día llegaremos.

MRCR-----

En esta quinta lección volví a escoger la Templanza. Después del bienestar que sentí en la última semana de la lección cuatro, sufrí un desequilibrio importante que me convenció de que esa debía ser, de nuevo, mi elección. Trabajar con la Templanza me había dado buenos resultados y necesitaba seguir poniéndola en práctica.

Estuve toda la primera semana dando algunos bandazos hasta que, a finales de semana, reunida con un grupo de amigos, llegué a ver claro cuál era uno de mis objetivos en estos momentos. Esto me ayudó mucho.

Hay veces que tenemos (o tengo) objetivos claros a largo plazo, pero a corto plazo, me cuesta encontrar aquel que me hace sentir el “Este es... Esta es mi misión y lo que tengo que perseguir y lograr” ... El caso es que cuando surge uno de esos momentos, y sientes de veras que esa es tu misión, ya sólo encontrándola, sientes un bienestar que te da fuerzas para poner toda la maquinaria en marcha.

El hecho de seguir trabajando la Templanza, también me ha ayudado. No he conseguido evitar el resorte interno e impulsivo que me señala algo que me molesta, pero sí he llegado a experimentar como sólo decirme interiormente: “Templanza!” me ha permitido cambiar el chip y no llegar a saltar. Ha sido como cuando anclamos alguna frase o situación que nos ha proporcionado bienestar y la utilizamos cada vez que necesitamos volver a sentir esas sensaciones de calma y sosiego.

Otra de las experiencias que he recuperado esta semana y que hacía un tiempo que no sucedían ha sido la de la comprensión. Hace tiempo logré lo que para mí era un alto grado de comprensión hacia los demás. Cada vez que la actitud de alguien, como yo digo, me “chirriaba”, en seguida me surgía del interior una frase que de alguna manera me hacía

ver que eso mismo que me “molestaba” yo lo hacía o lo tenía también, quizá con distintos matices, pero era claramente un reflejo de algo mío. Luego hubo un tiempo en que perdí este tipo de comprensión. Andaba más metida en el papel de víctima y por ende sentía que todo el mundo me quería molestar. Pero esta semana ha vuelto a fluir sola esa comprensión que ya conocía, me han vuelto a llegar esas frases internas que me hacen entender mejor a los demás, que me asemejan más a todos y me demuestran, de nuevo, que todos estamos en el mismo camino, que cada uno avanza como puede o como se ha propuesto y que, en realidad, Todos somos Uno diseñando la catedral de la Vida Una.

Sigo notándome esa inseguridad que hace que necesite la aprobación de la gente, el sentirme valorada, pero de alguna manera, siento que los pasitos que voy dando van en buena dirección y darán sus frutos.

>>INSTRUCTOR

“Hay veces que tenemos (o tengo) objetivos claros a largo plazo, pero a corto plazo, me cuesta encontrar aquel que me hace sentir el “Este es... “Esta situación que describes es muy común. Seguimos creyendo que hay diferentes opciones delante de nosotros y que algunas nos acercan y otras nos separan del propósito o del objetivo. Esto hace que en la mayoría de casos el miedo a equivocarse hace que la elección se alargue de forma indefinida y la persona no tome decisiones, sino que se queda en una posición estática y sin rumbo. Además, nunca se puede “sentir” cuál es el siguiente paso porque para sentir algo hay que estar en ello, y si no se ha dado todavía el paso, no se puede ni siquiera sentir. De nuevo esta esperanza de sentir algo antes de hacerlo (que es una manera de buscar seguridad en la decisión) lleva de nuevo a la inmovilidad.

El siguiente paso siempre está mucho más cerca de lo que pensamos porque no está fuera sino dentro, se encuentra en nuestra siguiente decisión. *“Esta es mi misión y lo que tengo que perseguir y lograr”* ¿Y si tu misión fuese tomar decisiones, y tomando decisiones alcanzas tu objetivo? No se trataría de qué decisiones, sino se trataría de elegir entre ¿tomo o no tomo una decisión? Simple.

En realidad, el siguiente paso, en todas las situaciones y para todas las personas, es hacer lo mejor posible, lo más conscientemente posible, lo que vayas a hacer. Ya se camine hacia el norte, sur, este u oeste, camina conscientemente poniendo tu mente y tu corazón en ello... de esta manera se perfecciona el instrumento, se alcanza mayor comprensión y se alcanza el objetivo sin mayor esfuerzo.

MRCL-----

No siempre consigo alinearme con el grupo, a veces me quedo en un estadio previo, pero mi propósito está ahí. De las virtudes, elegí la caridad. Lancé la intención y dejé que ocurriera. Surgieron bastantes oportunidades de ponerla en práctica y me sentí satisfecha de verme menos reactiva, más paciente. La respuesta de nuestro instructor *“La Caridad hace referencia al proceso restaurador que tiene que ser llevado a cabo después de un proceso disgregador y separativo. Practicar la Caridad es la capacidad de unir las partes en un todo, y esto solo puede ser realizado desde el corazón”* me hizo reflexionar y el viernes al analizar la semana vi que mi práctica de la caridad era errónea ya que iba en una sola dirección, de mí a los otros e incluso me separaba del resto. Recordé que en los últimos días varias personas se habían puesto en contacto conmigo, interesándose por mí y yo me había dejado llevar por mi inercia de “persona poco sociable” sin entender que la caridad no es solo dar, también, de igual modo, es recibir lo que se me ofrecía desde el corazón. Que dar y recibir es lo mismo y no se puede cercenar sin separar. Así que aquí me tenéis, con miedo, pero en mitad de la plaza, dispuesta a vivir lo que venga. Puesto que la “fusión” es ya el único camino, mejor nado hacia la corriente que en contra. El ejercicio de yo soy, me gusta, me libera, me equilibra, me conecta. Entro como en meditación casi de forma instantánea. A veces me quedo en uno de los escalones y otras llego hasta el final; yo soy el ahora y el siempre en toda la existencia. Me he hecho consciente que uno de mis roles preferidos es/era el de víctima y que solo desde esa consciencia puedo trascenderlo sin juzgarlo. He aprendido también la diferencia entre juzgar y discernir. Con agradecimiento.

>>MRDR

Ser consciente de que eres AHORA y SIEMPRE en toda la existencia, a mí me trajo un sentido de responsabilidad nuevo que, como dices,

empezó a derrumbar el victimismo y la tendencia a culpabilizar a todos. Darte cuenta de que eres TODO y que reposas como núcleo creador en toda la existencia te lleva a tomar conciencia del vacío creativo en el que reside la potencialidad de todas las posibilidades. Uau ! y el creador te dio el libre albedrío para elegir... Tú decides... A mí ese momento me parece clave. Estás en medio de la “plaza” (me ha encantado tu expresión) dispuesta a vivir lo que venga, y yo añadiría con la capacidad de toma de conciencia, el amor y la fuerza necesaria para progresivamente ir conscientemente creando al servicio de esa corriente que mencionas. Esa fuerza creativa del alma que reside en ti. Que reside en todos. Como decía, ese es uno de los momentos clave, donde tu aspiración y compromiso con el alma debe reforzarse al máximo y donde tus esfuerzos por trabajar para concentrar tu atención en el alma deben pasar a primer plano. Y cuidado con las dosis de perfeccionismo, porque todo es perfecto a cada momento, incluso si entramos en experiencias “desalineadas”. Porque éstas son también necesarias para ver nuestros roles reflejados e identificarlos e ir así integrándolos poco a poco a todos y e ir progresivamente creando cada vez más conscientemente desde el alma.

>>INSTRUCTOR

Es una gran verdad lo que dices *“dar y recibir es lo mismo y no se puede cercenar sin separar”* y no podría ser de otra manera porque no se puede dar lo que no se tiene (o sea lo que se ha recibido antes) ni se puede recibir si uno está lleno y no ha dado antes. Dar y recibir es similar a “inspirar” (recibir) y “expirar” (dar). Ambos son la parte de un mismo proceso llamado “respirar”.

Sin embargo, nuevamente voy a recordar los dos ejes en los que nos movemos habitualmente, para diferenciar claramente la situación en cada eje: En el eje horizontal dar y recibir se pueden entender como amor fraternal. En el eje vertical dar y recibir se pueden describir como amor divino. Estos pueden verse reflejado en los dos mandamientos otorgados por el maestro “Jesús”:

“Ama al prójimo como a tí mismo” está indicando la forma de manejar el amor en el eje horizontal. Amor fraternal.

“Ama a tu Dios con todo lo que piensas, con todo lo que eres y con todo lo que vales” esta es la manera de manejar el amor en el eje vertical. Amor al Plan divino, Amor a lo superior que hay en uno mismo. Este es el amor que permitirá a la personalidad fusionarse con el alma primero... y al alma fusionarse con su entidad superior después.

Ahora me referiré solo al eje horizontal porque es donde tu atención está puesta actualmente.

La fraternidad es sinónimo de equilibrio y el equilibrio es la base de la vida y la supervivencia en cualquier plano, aunque sea necesario un constante desequilibrio para que la forma evolucione a través siempre de un nuevo equilibrio. Sin embargo, equilibrio no puede confundirse con “igualdad” mal entendida... y vivimos en unos tiempos donde el término “igualdad” es utilizada como un arma para separar en lugar de para unir.

Para establecer el equilibrio en una relación, cualquier relación, es necesario que esa relación se entienda en sí misma como una realidad... aunque solo dure un minuto... el tiempo no está involucrado solo nuestra manera de entender la relación.

Ahora, en una relación típica entre dos personas, ya sea estable como la pareja, o frecuente como la amistad o compañerismo o esporádica como un encuentro, en la que estamos “tú” y “yo”, el equilibrio se alcanza cuando se equilibra la energía de esa unidad con lo que uno aporta. Esa Unidad pedirá y recibirá de cada una de las partes aquello que puede recibir de cada uno (visto desde cada uno es lo que pueda dar) y esa Unidad devolverá a cada una de las partes lo que pueda recibir. ¿Qué significa esto? Pues que en algunas relaciones el “yo” tiene que aportar el 80% porque lo tiene, mientras el otro solo puede aportar el 20% que es lo que tiene. ¿Es esto justo? ¿Es esto equilibrado? Está claro que para quién la igualdad es 50% = 50% esto no será justo porque solo percibe y compara los valores separados y de forma independiente. Compara lo suyo con lo del otro diciendo yo apporto esto y tu esto, y yo estoy aquí y tu está allí... pero sin considerar en ningún caso la relación fraternal, ni la unidad a la que debe llegarse. La percepción errónea de la igualdad se debe a mantener una visión

separada e individualista en la que $1=1$ y no se alcanza a observar que el equilibrio solo se puede obtener cuando se realiza el $1+1$.

La relación fraternal es alcanzar a unir dos o más individualidades en una entidad superior (pareja, grupo) sin que las individualidades desaparezcan en sí, puesto que estas individualidades lo alimentan.

En una relación egoísta basada en el uso del 50% cada parte solo dispondrá del 50%, pero en una relación fraternal unificada, cada parte siempre dispondrá del 100%.

Si en algún momento de cualquier relación alguien compara los valores cuantitativos (cantidad) por separado. automáticamente se separa, por eso cualquier relación debe estar basado en la cualidad del amor que uno puede dar, porque de esta manera se asegura recibir todo el amor que existe en esa unidad que ha formado.

Si a cada uno de los órganos de nuestro cuerpo se le pidiera el mismo % de energía a procesar, el cuerpo se destruiría inmediatamente, y sin embargo cada uno está aportando el 100% de compromiso con la unidad a la que pertenecen y por eso reciben la parte que necesitan. Este es el mismo camino para seguir en cualquier relación para mantener el verdadero equilibrio que también puede llamarse “Amor”.

MRDR-----

Gracias a lo que en las lecciones vamos viendo y a lo que a cada uno la experiencia nos va ayudando a comprender, tenemos la gran ventaja de tener el marco de visión completo de nuestro ser, entendiendo que somos simultáneamente alma, persona/ego y rol. En mayor o menor medida todos podemos tener percepción de estos tres niveles de existencia. Por un lado, sabemos que somos alma, y meditamos cada día para establecer nuestra identificación constantemente con ella y conocer progresivamente su propósito. Por otro lado, sabemos que somos también rol, solo que la mayoría de los subpersonajes creados responden a un ego o persona que realmente no tiene autoconciencia de su naturaleza divina como alma o que, aunque la tenga, carece de la fuerza integradora y controladora de esos roles que le permitirá transmutarlos y utilizarlos conscientemente al servicio del alma.

Todas las dimensiones deben ser conocidas y debemos tener constantemente presente que somos simultáneamente todas ellas a cada momento. Pero si tenemos claro que SOMOS el alma o conciencia una y que ESTAMOS aquí encarnados en tiempo y espacio para convertirnos en aspirantes a mejorar el mundo, tendremos que aprender y trabajar duro para que el EGO (punto intermedio que puede integrar el SER y el ESTAR) sirva conscientemente con toda su luz, amor y voluntad a un único amo; su creador. Porque tener conciencia de todo lo que eres, no te lleva directamente a servir al alma. Puedes incluso pretender y perderte sirviendo a todos; ahora a este y luego al otro, ahora al plano inferior ahora al superior, y así la energía se dispersa, y la luz del alma no se canaliza. El foco del ego se convierte en un foco de discoteca que da vueltas para todas partes.

Si queremos ser verdaderos focos estables del alma, entonces el ego, evidentemente, lo primero que tiene que saber es conectar el enchufe a la red, además de saber integrar todos los destellos en un único haz de luz que enfoca en una misma dirección. De arriba hacia abajo. Por lo que para mí el trabajo a realizar es doble y paralelo. Me explico:

Por una parte, hay que reforzar la conexión con nuestra verdadera identidad, el alma. ¿Cómo? Utilizando cada uno las herramientas más eficaces que tenga a su alcance para percibir, experimentar y profundizar en dicha dimensión. Como sabemos, la MEDITACIÓN nos permite ir ascendiendo por los planos más abstractos de nuestra mente hasta llegar al plano espiritual (aprender a meditar y profundizar en dichos planos abstractos será esencial) Y esto debe convertirse en una disciplina diaria, si queremos verdaderamente responder a la voluntad del alma y conseguir que el ego desarrolle la capacidad de concentrar su atención en el alma ¡aunque tenga presente que simultáneamente es todo!

Y por otra, tenemos que trabajar desde el ego con la personalidad. Ardua tarea la de identificar a todos los subpersonajes o roles “desalineados”, para posteriormente “reutilizarlos” integrándolos a todos al servicio del creador que hay en su esencia. Si observamos con atención, la vida nos va dando el reflejo de cada rol, y nos pone inteligentemente en situaciones o experiencias que nos ayudarán a tomar conciencia de dichos roles. Y si no nos damos cuenta, insiste y

nos vuelve a colocar en una situación similar. Además de la necesaria observación directa, existen más formas de trabajar con la personalidad, y cada uno debe hallar la que más le ayude a llevar a cabo dicho proceso. Personalmente, me gustaría compartir lo positivo que ha sido para mí llevar a cabo un estudio profundo de mi carta natal astrológica. He podido ver la totalidad de la obra con todos los subpersonajes y sus respectivos roles. Me ha ayudado mucho a tomar conciencia de su funcionamiento y a entender cómo únicamente un ego consciente y fuerte alineado con el alma es capaz de integrarlos a TODOS aprendiendo a utilizarlos al servicio del propósito del alma.

En lo más particular, esta semana he vuelto a cultivar el valor de la Prudencia, y también de la Fe ante las adversidades, además de volver a comprobar lo importante que es el poder de la concentración incluso en la manifestación de los planos más materiales. Quizá yo esté más acostumbrada a concentrarme y atraer formas en planos mentales, y ahora estoy aprendiendo a continuar todo ese proceso creativo hacia abajo hasta materializar en el plano físico material. Algo que a lo mejor hice anteriormente, pero de forma inconsciente. Comprobar que se puede hacer conscientemente y para servir al propósito del alma...es mágico.

>>INSTRUCTOR

Como consecuencia de que tu propósito es firme, así también los efectos que comienzan a manifestarse van tomando forma y revistiendo ese ideal enfocado. La prudencia y la Fe son grandes ayudas.

MRGL-----

La lectura de esta lección me resultó desde el principio muy interesante, la parte más teórica, o que menos llego a entender, la sentí como una puerta que se abría hacia futuros aprendizajes, y de hecho en posteriores lecturas la fui integrando más, y la parte siguiente de los tres niveles de profundidad, alma, persona y roles, me agradó por su facilidad de comprensión en la vida cotidiana.

En un principio me dio por pensar, que bueno, yo me encontraba claramente en el nivel de identificación con el ego central, que lo de

los roles lo tenía ya muy superado. No obstante tirando del hilo, me he ido dando cuenta de que la identificación con los diversos personajes, y la emoción y energía que pongo en sus vivencias, sigue siendo mucho más grande de lo que pensaba y me aleja mucho del observador ecuánime.

Me siento muy agradecida a todo lo que me ha aportado estas semanas la aplicación del ejercicio de observación de los roles, me han ayudado muchísimo a vivir las vicisitudes de otra manera, en concreto os comento dos casos: una circunstancia de carácter familiar afectivo de relativa importancia, que me ponía muy nerviosa, al realizar el ejercicio un momento antes y con él sentirme otra cosa diferente a los personajes que me tocaba interpretar, que miraba la situación desde arriba, conseguí vivirla con mucha más tranquilidad, amor y disfrute. También me ayudó mucho, en la mañana de ayer, al enterarme de los atentados en París, el hacer el ejercicio, antes de que me brotaran emociones, desidentificándome del papel de ciudadana occidental, hizo que inmediatamente mi reacción emocional, fuera mucho más desde la ecuanimidad, la objetividad y la paz interior.

También he estado trabajando los roles, no situándome solo en los más sencillos de ver por mí, como los familiares y laborales, sino con otros personajes con los que siento un mayor apego, llegando a pensar que de alguna manera, son caracteres de mi alma, como pueden ser el considerarme una persona espiritual (por contraposición a otras, lo cual sé que es erróneo, porque todas los somos), o por ejemplo, considerarme una persona con una ideología de izquierdas, que siento más afín al propósito divino, (pero sé que esto a la vez, me aleja de este propósito, porque me hace sentir más separada de muchas personas).. desidentificarme de aspectos como estos, me cuesta mucho más.

Me he dado cuenta también, de que a veces estos roles no los distinguimos como papeles concretos a representar, sino que más bien, los podemos sentir como arquetipos de conducta, que nos tiran hacia un determinado comportamiento u otro, y como decía la lección, sino somos conscientes de su existencia, y el ego central, no pone orden en ellos nos pueden hacer dar muchas vueltas no muy productivas, sin orden ni concierto.

Respecto a la fortaleza, he seguido trabajando con ella, llegando a la conclusión, de que hay momentos en los que ser fuerte es reconocer la debilidad. Aunque me cuesta mucho diferenciar cuáles son estos momentos, y cuáles nacen del miedo.

>>INSTRUCTOR

“llegando a pensar que de alguna manera, son caracteres de mi alma, como pueden ser el considerarme una persona espiritual (por contraposición a otras, lo cual sé que es erróneo, porque todas los somos), o por ejemplo, considerarme una persona con una ideología de izquierdas, que siento más afin al propósito divino, (pero sé que esto a la vez, me aleja de este propósito, porque me hace sentir más separada de muchas personas)” Muy buena esta consideración que quiero remarcar y trasladar a todo el grupo. Cualquier identificación con una forma siempre establece una separación de las formas contrapuestas y esto no se puede evitar. Cualquier color tiene su opuesto y su complementario. Así que cualquier ideología, sea del tipo que sea... incluso si hablamos de “ideología espiritual” establece un acercamiento y al mismo tiempo una separación. La completa unificación solo puede darse en los planos más elevados de aquellos en los que se establece la polaridad. Por ejemplo, la polaridad emocional solo puede resolverse por medio de un “entendimiento mental”, y la polaridad entre formas mentales concretas como las ideologías solo puede resolverse en “formas abstractas o ideales”.

Así que una identificación con el plano del alma unifica automáticamente todas las diferencias que puedan expresarse en todos los reflejos de los planos inferiores, aunque esto no significa que se deba renunciar a estos planos, lo mismo que no se puede renunciar a los “roles” porque solo a través de ellos puede adquirirse experiencia y evolucionar.

Lo mismo que cualquier persona puede trabajar desde un rol, pero en consonancia y alineamiento con el alma, sin dejarse arrastrar por el “rol”, también se puede practicar cualquier ideología y trabajar desde ella (no hay más remedio) pero enfocados en el alma. Lo que sucede es que estando enfocados en el alma verdaderamente, la persona de forma natural dejará de utilizar “roles” que en sí mismos tiendan a operar de

forma separativa y egoísta, lo mismo que de las ideologías que practiquen la separatividad y la intolerancia...

También hay que entender que tomos somos espirituales por naturaleza (somos almas encarnadas) pero cualquiera de los roles o actividades humanas relacionadas con el conocimiento espiritual son roles igual que los demás, no tienen en sí mismos más privilegios ni son más elevados... únicamente son los adecuados para la búsqueda de la verdad o naturaleza espiritual, igual que las ciencias sirven a la búsqueda de la verdad o naturaleza material.

“Ilegando a la conclusión, de que hay momentos en los que ser fuerte es reconocer la debilidad.” Es una conclusión adecuada, ya que no hay fortaleza si no se reconoce la debilidad, ni debilidad si no se reconoce la fortaleza.

“Me he dado cuenta también, de que a veces estos roles no los distinguimos como papeles concretos a representar, sino que más bien, los podemos sentir como arquetipos de conducta, que nos tiran hacia un determinado comportamiento u otro,”

El término de roles que se han utilizado en las lecciones no pueden ser entendido literalmente tal y como se entienden en lo cotidiano. No he podido encontrar un término mejor, y efectivamente se parecen a lo que llamamos arquetipos, lo que sucede es que se consideran los arquetipos como formas más bien estáticas y sin conciencia, mientras que los roles son más bien arquetipos dinámicos que evolucionan con la experiencia en múltiples planos al mismo tiempo. La lección sexta puede dar una visión más completa acerca de esto. Espero que después de trabajar con las lecciones presente y futuras y los ejercicios y respuestas, cada uno pueda llegar a entender en sí mismo lo que realmente es eso que se ha llamado “rol”

NRGR-----

Me he hecho consciente de los personajes con los que actúo en cada rol y hay roles con los que me siento bien y en otros no tanto. En el rol familiar es en el que más sufre el personaje porque a pesar de que los hermanos nos juntamos tan solo un par de veces al año por vivir lejos uno de los otros, los tengo muy presente. Hace ya tiempo que cambié

mi manera de actuar en este rol por mis experiencias y evolución, y al cambiar no soy del todo aceptada y surgen tensiones. Ellos esperan de mí el personaje de antes y yo no soporto sobreactuar. Todo siempre desde el respeto. Me ha encantado el ejercicio YO SOY, es increíble que, con unas palabras tan sencillas, me hagan colocarme de manera perfecta en el observador sin ningún esfuerzo y como haciendo este ejercicio se me hace más sencilla la vida. Lo he estado utilizando para desde el observador dar órdenes al personaje para quitar malos hábitos y sé que para esto también se necesita concentración y perseverancia. Me encantaría llegar a conseguir que el observador llegara a ser el director de mi obra. He trabajado mucho con la Fortaleza y ha habido momentos en que he necesitado la Esperanza y he sentido que me la debáis vosotros porque os tengo siempre presente y camino con vosotros, sois otro rol con el que me siento a gusto.

>>INSTRUCTOR

Aunque todavía queda mucho por aprender, hay algunas cuestiones que se pueden ir avanzando para no cometer los errores habituales en los que todos caemos todos al principio y que quitan mucha fuerza sin que sirvan para nada. NO se puede aplicar la fuerza para quitar malos hábitos. los hábitos no pueden eliminarse así ni tampoco deben ser eliminados...ellos mismos tienen que adaptarse a los cambios y pueden transmutarse o diluirse. La concentración y la perseverancia deben aplicarse a construir nuevos hábitos y de esa manera podrás convertirte tu misma en el director de la obra... porque los hábitos son el guion. Si eliminas el guion no hay obra. Hay que cambiar el guion, pero de una manera constructiva. La represión nunca soluciona un problema de raíz, sino que lo aumenta.

LGCB-----

Esta lección me parece muy interesante y sobre todo “aliviadora” ya que ante nuestros cambios de comportamiento podemos decirle a los demás que “no estamos locos” sino que en ese momento estás actuando desde un rol determinado y no desde otro...En un sentido más serio, uno de los grandes descubrimientos que hacemos a lo largo de nuestro sendero es darnos cuenta que hemos estado interpretando miles de personajes

en nuestra vida de una manera totalmente inconsciente y reactiva, y que en cada uno de estos personajes nos hemos sentido identificados completamente. Al darnos cuenta de que somos mucho más que estos personajes simplemente cambiando nuestro foco de observación la existencia cobra una dimensión infinita y llena de todas las posibilidades. Somos mucho más que un montón de huesos y músculos, más que unas emociones y una mente. Somos TODO y somos UNO. Me parece muy importante una vez que descubres que has estado funcionando por un lado con roles, según la circunstancia, y por otro lado desde diferentes puntos de observación, tener claro la verdadera identificación de QUIEN ERES para siempre estar enfocado en este punto elevado y los demás personajes ponerlos al servicio de una manera consciente. Saber utilizarlos alineados con el Alma, no de una manera reactiva. Este conocimiento nos pone en la posición de responsabilidad puesto que vamos a ser creadores de aquello que pensemos y que vamos a ejecutar y desarrollar desde estos personajes que hemos creado. Por otro lado quiero destacar el hecho de la evidencia de una multiplicidad de planos que está en todo en todo momento, frente a la idea de que el espacio- tiempo es lineal. Creo que es muy importante mantener este enfoque para desarrollar nuestras actividades sin dejarnos arrastrar por la inercia del mundo en que vivimos.

>>INSTRUCTOR

Quiero destacar esto en relación con los contenidos que estamos tratando en la actualidad: *“Este conocimiento nos pone en la posición de responsabilidad puesto que vamos a ser creadores de aquello que pensemos y que vamos a ejecutar y desarrollar desde estos personajes que hemos creado.”*

PKGM-----

Estas semanas están siendo para mi decisivas y esclarecedoras... afronte el tema con entusiasmo y tesón...” jugando a pasar del rol al yo... y más allá”, el pasado miércoles meditaba en la cama acerca de lo bien que se me lo de desidentificarme y jugar entre roles, y pensando “... que tengo que hacer para comenzar a ver de nuevo el sol sin telarañas en los ojos...”, y que ocurre cuando algo se anhela con intensidad y estás preparado para recibirlo... por arte de magia al día

siguiente vi una imagen que cambió por completo mi vida tal y como está planteada.... (que se te da bien eso del yo... y el rol... pues vas a tener examen), esta imagen llevo a la ruptura de mi pareja (el día 11 hacia 19 años que nos conocimos y ese mismo día me quite el anillo de casada) el mismo día se fue de casa, y allí me quede yo con mis niños para poder empezar a caminar con honestidad y sinceridad por la vida.

Hasta el miércoles pasado he estado realizando el ejercicio del Rol-Yo-Lo que soy, y la sensación cuando pasaba del “yo” a “soy lo que soy” era muy muy potente, una sensación de quietud, tranquilidad, de todo está bien así.... tiene que ser así.

Trabajando con la ESPERANZA he tenido un reglazo del cielo, el viernes después de todo el movidon en casa, asomada a la ventana de repente un reflejo hizo que levantara la cabeza al cielo, puede contemplar un pedazo de estrella fugaz y el deseo lo tenía “casualmente” preparado SANACION.

Analizando todo lo que he podido vivir, sentir, ver esta semana me doy cuenta de que he sentido/experimentado una TEMPLAZA impensable en mi.... y está claro que esta viene del grupo, lo sé, lo siento y lo veo.

Muchas gracias a tod@s por apoyarme y por estar ahí, he sentido vuestra energía muy muy intensamente, me habéis acompañado todo el rato en el proceso, tenía ganas de contároslos y llevo preparando borradores sin terminar de definir como contarlos ni enfocarlos... y aquí estoy nuevamente un sábado por la mañana escribiéndoos... algo está cambiando... jeje

>>INSTRUCTOR

“que tengo que hacer para comenzar a ver de nuevo el sol sin telarañas en los ojos” Cada vez que se pide de corazón más luz, la petición es respondida trayendo delante de cada uno, conscientemente, las nubes oscuras que deben ser retiradas para obtener esa luz. La respuesta siempre es: “Estas son las nubes que te impiden ver la luz”. Siempre han estado ahí, no son nuevas nubes, por mucho que creamos que nos viene algún tipo de maldición desde algún sitio lejano. Nada de eso. Cada suceso oscuro

que nos ha dado miedo afrontar siempre ha estado ahí, pero lo ocultamos para intentar no sufrirlo conscientemente, aunque este intento solo nos trae un sufrimiento oculto y permanente, como un ruido de fondo al que nos acostumbramos, pero que siempre está ahí hasta que somos capaces de quitarlo y decimos: “¡Qué silencio¡¡Qué maravillosa sensación de liberación!

Nuevamente, todas las nubes oscuras son y siempre han sido miedos que deberemos aprender a superar. Y cuando hartos de tanta oscuridad reclamamos ¿quiero dejar de tener miedo? liberamos el miedo que hay dentro y lo sacamos fuera, ante nuestros ojos, para que al observarlo con detenimiento podamos reconocerlo y liberarlo para siempre: *“y allí me quede yo con mis niños para poder empezar a caminar con honestidad y sinceridad por la vida.” ... “Trabajando con la ESPERANZA he tenido un regalazo del cielo...SANACION.”*

Gracias por aportar esa templanza y traer esa sanación sobre todo el grupo.

PLGR-----

Esta semana ha sido un tanto caótica, se me partió mi colgante de Amatista, me caí de lo alto de un mueble y me di un golpe fuerte en la espinilla, he tenido mucho trabajo, actividades...la sensación de la semana es una continua prisa y así igualmente ha sido mi trabajo semanal escaso y desordenado. Mi atención se ha mantenido en los primeros días en la fortaleza, para no perder la vista en el ideal y trabajar en ello. A medida que avanzaba la semana, en una de las meditaciones volvió mi atención a la Fe. Experimenté una dulce y mágica sensación, y ésta me hizo recordar la respuesta respecto a mi resumen del tema anterior, de cómo Fe y fortaleza se complementan, como el motor de la fuerza es necesario, pero lo fundamental es la Fe. Esa sensación me sirvió para retomar de nuevo la energía. También llegó a mí la hermosa frase de Unamuno:” Creer es crear”. Ese pequeño momento de la semana fue más significativo que el resto y ha servido como punto de referencia para volver a mi centro.

Por lo demás no tengo mucho más que contar, espero estar de aquí en adelante un poco más inspirada.

>>INSTRUCTOR

Si las cosas que se rompen nos duelen, es que se habían apoderado de nuestra alma, y por tanto bienvenida la ruptura porque esto permite que nuestra conciencia se libere. Nuestra implicación e identificación con los sucesos y acontecimientos diarios es tan alta que nuevamente la conciencia vuelve a estar sumergida y en silencio, mientras la maquinaria continúa funcionando de acuerdo con sus mecanismos inconscientes.

Los hábitos son los que al fin de cuentas controlan nuestras formas de actuar. Es inútil luchar contra los hábitos, y haciendo esto se pierde una gran cantidad de energía sin obtener ningún resultado. Se trata de crear nuevos hábitos, y cuando esos nuevos hábitos se hagan poderosos, los viejos hábitos serán sustituidos automáticamente por los nuevos sin necesidad de esfuerzo. Pero para construir un hábito nuevo se requiere mucha fortaleza al principio porque hay que hacerlo con plena conciencia y como consecuencia de una grandísima motivación. Si no hay una fuerte motivación es casi imposible establecer un nuevo hábito. Solo hace falta recordar la dificultad que la mayoría tiene para establecer el hábito de la meditación diaria. La fortaleza es necesaria para “hacer” porque inmediatamente se manifiesten: la “pereza”, “la desgana” la “falta de tiempo”, “la urgencia de...” y otras múltiples excusas. “La fuerza de la creencia” (Fe) es la que proporciona la suficiente motivación para que la “fuerza de la acción” sea llevada a cabo una y otra vez hasta que se convierta en un nuevo hábito, pero esta vez ese hábito habrá sido construido conscientemente para un propósito en el que hemos “confiado”.

>>PLGR

Qué razón tienes. En la construcción de un nuevo hábito veo la importancia de una disciplina que me proporciona la fuerza de la acción, he basado muchas de mis acciones en la imposición de una disciplina, pero he visto muchas veces flaquear esa fuerza y la acción ha ido perdiendo fuerza hasta desaparecer... pero en determinadas acciones inconscientemente seguía hacia delante llevada por no sé qué

fuerza que ahora que leo tu respuesta supongo que sería la fuerza de la creencia, la Fe. Otras veces he mantenido la fuerza en la creencia en algo, pero al no disponer de la disciplina suficiente la acción también perdió su fuerza y se quedó en un simple ideal difícil de alcanzar. En esas acciones en las que disciplina y Fe se han unido es donde he visto que se establece un hábito de forma gradual exenta de mis propios juicios pues solo con la disciplina había recriminación feroz cuando no era capaz de llevarlo a cabo, solo con la Fe me quedaba presa de un ensoñamiento y diciendo bueno ya llegará el momento adecuado, pero yo sé que es posible y confío en ello no sé cuándo se hará realidad, pero se hará... Me ayudó mucho esta frase de Swami Sivananda: *“Siembra una acción y cosecharás una tendencia. Siembra una tendencia y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás tu propio destino.”*

La formación de un carácter..., consciente de que mi carácter está formado por una serie de hábitos que condicionan mi modo de actuar, esos hábitos implantados en su día de manera automática e inconsciente por imitación, comodidad, inercia... podrán ser sustituidos por como dices nuevos hábitos construidos conscientemente. Si, no hay que luchar contra los hábitos es un desgaste te doy tooooooda la razón del mundo, se trata de generar otras nuevas y las viejas perderán su fuerza hasta desaparecer y sin esfuerzo. Y es verdad porque a lo largo de mi vida he ido abandonando algunos hábitos por otros nuevos porque me proporcionaba mayor comodidad, autonomía y me ahorra energía, por ejemplo, en el hábito del desplazamiento sustituímos el gateo por caminar y luego por conducir un vehículo y no hemos tenido que luchar contra el gateo, simplemente caminar es más rentable que el gateo. Y sabiendo que somos sistemas energéticos y que todo sistema energético tiende a una economía del beneficio... desde luego me vendrán bien aquellos hábitos que me proporcionen energía digo yo. Así tienen esa cara de pachorra y relax los que han comprendido esta pequeña lógica.

PLGM-----

Tras estar desaparecidos unas semanas y haber postergado la lección 5, hoy me he llevado una sorpresa al escuchar la lección. Resulta que reencuentro los “puntazos”, esto son, los círculos del alma, de la persona, del rol y evoco otro puntazo grandote donde el rojito de la

esencia es amarillo también. Estas imágenes me resonaron desde el principio. El año pasado, intentando entender un poquito lo que decía la física cuántica que tanto se comentaba en círculos más o menos espirituales, la imagen del punto amarillo que se quería conocer a sí mismo, para lo cual se separaba de sí, primero en esfera vibratoria de esa esencia pura y luego experimentando distorsiones, como ponerse un lunar rojo y seguir vibrando y distorsionándose con ese afán de conocimiento me resultó muy esclarecedora. Desde ahí me situé como disfrutadora de esta posibilidad, intentando proporcionar información interesante a lo que somos. Ahora no intento tanto, voy viviendo más la experiencia.

Cuando nos visualizó en la esfera en realidad es como si vivenciara una esfera con pegatinas. Las pegatinas son nuestros egos, nuestros “yo mismos”. Detrás de nuestra pegatina correspondiente somos tod@s, somos todo, pegatinas de “l@s demás” incluidas. La alineación grupal la siento como si juntos formáramos un globo y es como si, al ser conscientes de lo que nos une, nos expandiéramos y, a la vez que nos diferenciamos menos, abarcamos mayor área. Llega un momento en que la sensación de amplitud se une con la de tensión y es cuando enfocar la palabra que surge, fortaleza, templanza, esperanza... o incluso varias consigue contrarrestar la incomodidad y me acompaña mientras desinflató el globo y retomo mi pegatina.

Según escribo esto he imaginado que tal vez la tensión que surge se deba al miedo a que se rompa el globo y se desperdigen las pegatinas, creo que es una imagen que trabajaré porque, así ya no me siento sólo pegatina por lo que no me importa dejar de diferenciarme como tal, imagino que llegará el momento en que tampoco me importe lo que pase con el globo, que no deja de abarcar un espacio que antes parecía que estaba fuera o dentro de los pulmones de alguien.

Me ha gustado la guía propuesta del ejercicio del yo soy, haciendo la aproximación estratificada al ahora y siempre. Estoy deseando reconocirme como Somos y descubrir en cada ser y manifestación material esa luz creadora. Ahora quiero saborear “el menú que se sirve en este bar como toda una gourmet”.

PLVL-----

Días bastantes revueltos estas semanas, lo que me ha hecho trabajar más intensamente la virtud elegida “ESPERANZA”. Con la alineación grupal no he sido muy constante, debo decirlo y pido perdón, pero mi atención enseguida se enfocaba en el ejercicio voluntario, así lo he sentido.

Creía que estaba conforme con mis roles, pero me he dado cuenta de que no lo estoy, quizás porque nunca me había parado a pensar, que soy algo más que ese rol que me toca desempeñar según el momento. Me ha hecho reflexionar bastante y me ha llevado a pensar todos estos días ¿qué es lo que quiere mi Alma?

>>INSTRUCTOR

“¿qué es lo que quiere mi Alma?” Ninguna personalidad puede saber lo que el alma quiere hasta que pueda comunicarse directamente con ella, por tanto, lo primero y exclusivo que alma necesita es que la personalidad aprenda a entrar en comunicación con ella. Este es el primer trabajo que debe realizar todo aspirante, sin más cuestiones. Darle vueltas a esa cuestión del alma, como si el alma quisiese algo particular y especial que pueda hacerse en este mundo, es inútil y perjudicial, porque hace que la persona se pierda en especulaciones en lugar de esforzarse para establecer ese contacto. La etapa de purificación es lo primero en lo que la persona tiene que concentrarse, porque purificarse significa eliminar los obstáculos que impiden la comunicación entre alma y personalidad. Así que no hay que preguntar alma sino trabajar para alcanzar al alma. Una vez que se alcance la comunicación con el alma una nueva comprensión aparecerá y un nuevo entendimiento que permitirá dar el siguiente paso.

PLPR-----

Este año ha sido y está siendo de una riqueza de experiencias para todos muy grande. De una forma u otra hemos vivido, y algunos están viviendo, la noche oscura. Esa noche oscura que nos enfrenta a situaciones donde a través de la voluntad damos un salto más hacia el propósito que tenemos, aumentando nuestra conciencia (que ni aumenta ni disminuye, tenemos una percepción mayor en un nivel

superior de ello). Vivimos esa noche oscura a través de los roles con los que estamos identificados (madre-hijo) (trabajo-compañeros) (esposo-esposa) (economía-supervivencia), roles que a través del tiempo han adquirido formas de comportamiento rígidas, actuando de forma reactiva, y que según vamos tomando más autoconciencia, vamos pasando a tomar el control, cambiando esas viejas formas de pensamiento, que se han revelado apareciendo crisis en esos roles. Esto lo vivimos de diferentes formas, a veces lo somatizamos en enfermedades, algunas nuevas que aparecen de golpe, otras que se han ido enquistando también de forma rígida, saltan a la luz de forma brusca. Algunas otras las somatizamos emocionalmente y nos sentimos solos (aunque internamente sabemos que no lo estamos), y abandonados, no comprendidos. También lo somatizamos mentalmente, no entendemos nada, todo es oscuro y negativo, todo es un sinsentido (aunque internamente sabemos que todo tiene un sentido de ser). Para salir de esa noche oscura, necesitamos fe, esperanza, caridad, templanza (respecto a ellas quiero daros las gracias a todos por vuestras respuestas que me han permitido dar un salto de conciencia sobre lo que son, y entender que la visión que tenía de ellas era muy pobre y estaba basada en los patrones mentales que me había enseñado la religión católica, o lo que yo había seleccionado de ellos.

Elegí la templanza porque me llamaba a voces y pensé que andaba sobrada (no eres el único Jose Maria) de fe, esperanza y caridad. ¡Qué equivocada estaba! Una vez más GRACIAS. Usándolas como herramientas podemos salir del espejismo, reflejo o rol en el que nos encontramos, planteándonos SOY un “Ego” que ESTOY en un Rol, y salirnos de lo que hemos somatizado, situándonos en SOY un ALMA que ESTÁ en un “Ego” experimentando un “rol”.

Esto solo lo podemos experimentar a nivel mental porque igualmente todo lo que experimentamos son reflejos de proyecciones mentales en diferentes manifestaciones (de arriba hacia abajo).

Gracias por esta maravillosa lección que me ha ayudado a colocar en su sitio tantas cosas. La he leído varias veces, la he trabajado punto a punto, y cada vez me resituaba más.

Desde hace unos años yo había entendido, comprendido, aceptado, asumido que era un alma encarnada, pero cuantas veces me he fustigado, auto compadecido y frustrado porque lo que vivía y a lo que aspiraba no coincidían, “yo” no estaba siendo un reflejo de lo que mi alma quería, aunque internamente lo entendía, en la realidad hacía una separación entre mi “alma” y “yo”. ¡Qué estupendo desarrollo con dibujos incluidos, de un solo propósito (Propósito-Uno), una sola Conciencia (Conciencia-Una), ¡y una sola apariencia (Mente-Una)! Sea alma, sea ego, sea rol, esté donde esté, estoy manifestando el mismo propósito con la misma conciencia y mente, y experimento en cada momento para poder cerrar el ciclo que se inició en su momento y volver al Padre. Ahora ya hay posibilidad de que desaparezca la culpa, se aproveche el momento vivido y nazca la alegría de lo superado.

Estando en el estado que esté: “alma”, “personalidad”, “rol” estoy siendo un todo, porque siempre estaré experimentando en un reflejo mental.

Se me han abierto muchas puertas mentales. Tengo una comprensión diferente de los ciclos, de cómo, cuándo se inicia un pensamiento se inicia un proceso y se va materializando hasta que termina el propósito por el que fue creado (me diste mucho que pensar cuando hablaste de ello “Gracia”, ahora ha hecho un clic y la pieza del puzle mental ha encajado). También de como todo se da al mismo tiempo, al igual que en cada rol que vivimos vamos creando nuevos pensamientos que se plasman en realidades, si juntamos todos los roles, son múltiples pensamientos y a nivel de personalidad se dan todos al mismo tiempo, aunque unos primen ante otros, según el rol que coja el mando. Igual ocurre en todos los planos, cómo es arriba, es abajo, todo se vive en un mismo momento, somos una chispa de luz (Ufff doña acción se está convirtiendo en doña reflexión, me va a salir humo de la cabeza, ja,ja.).

Como podéis ver la semana ha sido muy interesante, y como es típico en mí, en un tobogán, un día exultante y al siguiente apática, teniendo que echar mano de la voluntad para realizar el trabajo. Según más avanzaba un día, mayor la resistencia al día siguiente.

Visualizar la templanza me trae mucha paz, es como encontrar el punto medio. Desaparecen las tensiones entre la polaridad, no hay apegos, no

hay dolor, hay equilibrio. Templar algo es encontrar el punto medio, ni excesivamente caliente ni excesivamente frío. Al tener una personalidad muy emocional, empatizo mucho en los diferentes roles que vivo: de trabajo, compañeras, de amigo, de madre de hija etc. Al trabajar la templanza, la empatía ha ido diluyendo. Esta semana, desde el equilibrio, lo vivo, lo experimento, pero no me dejo arrastrar por el rol ¿he dejado de tener emociones? Para nada. Siento el dolor que me manifiestan en los procesos que vivo. Intento comprenderlos, ver el sentido que tienen, y busco el punto de equilibrio, lo que me permite no quedar enganchada a ellos.

El ejercicio de los roles ha sido muy divertido. He vivido situaciones en el trabajo que en otros momentos me habrían enfadado, estresado y mandado lo que estaba haciendo al garete, pero me salía del rol de trabajadora, cambiando de niveles y terminaba riéndome de la situación que estaba viviendo el rol, pasando inmediatamente a buscar y encontrar la solución al problema. Para hacer el proceso completo tenía que estar sola y retirarme del proceso que vivía. En algunos momentos he logrado, aun estando acompañada, ser consciente del rol diciéndome internamente “estoy en este rol, pero yo soy PLPR” lo que me permitía cambiar la situación en ese mismo momento.

Tuve una experiencia en la meditación grupal en la que había una neblina en la que estábamos todos incorporados, y me di cuenta de que era la forma de pensamiento grupal que compartíamos todos. Pensando después sobre ello, me di cuenta de que cada uno de nosotros representa un rol diferente de esa forma de pensamiento, de ese propósito.

>>INSTRUCTOR

Las experiencias directamente vividas y compartidas ayudan a todos a reconocer muchos aspectos que pasaron inadvertidos y también despiertan nuevas comprensiones. La identificación emocional permitirá a cualquier miembro del grupo sentir estas experiencias directamente y ubicarlas en el lugar adecuado a su propia comprensión mental, al mismo tiempo que esta comprensión individual se encuentre envuelta por la propia mente grupal.

Esta semana ha sido intensa tanto de trabajo como de sucesos inesperados y aun así he ido contando con momentos idóneos para el silencio, cosa que necesitaba por completo. La visualización de la virtud sí que me costaba bastante, las letras no se quedaban fijadas en el momento de cerrar los ojos y hacia esfuerzos de imaginación para mantenerla ahí. La meditación posterior al ser tan cortita me permitía estar sin pensamientos algunos, pero no siempre sentía durante la misma las impresiones de la virtud trabajada (fortaleza) sino que había meditaciones en las que sentí miedo, debido a una causa externa, o ansiedad.

También esta lección ha sido muy afín a dos instrucciones que estoy recibiendo, en una se habla sobre la práctica del YO SOY y con otra en el que se habla de las virtudes, concibiéndolas como prudencia, justicia, fortaleza, templanza, fe, caridad y esperanza.

>>INSTRUCTOR

“pero no siempre sentía durante la misma las impresiones de la virtud trabajada (fortaleza) sino que había meditaciones en las que sentí miedo, debido a una causa externa, o ansiedad.” Es muy interesante esto que dices. Parece contradictorio, y sin embargo hay una explicación muy clara y posiblemente muchos otros hayan experimentado algo parecido, aunque no lo hayan hecho consciente o no lo hayan comunicado.

Cuando trabajamos con una virtud, en realidad estamos tratando con una polaridad y por tanto también se pone en movimiento la contraparte de esa virtud... Los miedos no tienen su causa nunca en acontecimientos externos, sino en incomprendimientos subjetivos y muy profundos. Los miedos que pudieran aparecer cuando estamos trabajando con una virtud son por correspondencia lo que vienen de su contraparte, al ser evocados junto a la virtud. Si en tu caso estás trabajando con la fortaleza, es muy posible que los miedos tuviesen que ver con la “impotencia” entendida como incapacidad para enfrentarse o superar algo. Si aparecen estos miedos en estado meditativo, puede ser una gran oportunidad para hacerse consciente de esos miedos ocultos, sobre todo desde el AJNA, donde la conciencia se mantiene desapegada

y puede mantener un enfoque y observación más intensa y entonces podríamos decir que al observar ese miedo y hacerlo consciente, sin dejarse arrastrar por él, se tiene la oportunidad de liberarlo

SLHR-----

He de confesaros que llevo un mes debatiéndome entre seguir aquí, porque en estos momentos mi aportación no es la que desearía. Quizás mis circunstancias actuales sean excusas no conscientes o resistencias. Pero el caso es que estoy aquí intentando reengancharme al ritmo grupal, he adquirido un compromiso con todos vosotros y, aunque no esté realizando el trabajo en su mayor parte, siento vuestra fuerza, y ello me ha llevado a seguir aquí. GRACIAS.

En cuanto a la lección 5, me ha resultado difícil en una primera lectura, pero con posterioridad, al “soltar” los papeles, he entendido que se trata de “amaestrar” el EGO desde su visión consciente, “observando” su “actuación” y forma de relacionarse, que es fruto de unas reglas educacionales, memorias ancestrales, que son las máscaras o roles que nos ponemos o interpretamos en esta sociedad en la que nos hemos encarnado, y que tienen como misión el aprendizaje y evolución de nuestra alma.

Se trataría pues, primero, de identificar al EGO a través de su actuación y manejarlo en un primer momento, no dejar que sea él, el que lleve las riendas de nuestra vida cual coche sin conductor, porque llega un momento que lo confundimos con lo que somos debido a nuestras creencias limitantes.

La virtud que he elegido es la JUSTICIA. A diario experimento muchas situaciones relacionadas con la misma, puesto que trabajo en ese mundo, puedo observar y vivir muchos hechos relacionadas con esa virtud. Intento en el día a día, no sólo en el trabajo, sino en todas las áreas de mi vida practicarla. No es sencillo puesto que me debato a menudo en el concepto que tengo yo misma de la justicia, pienso que lo que puede ser justo para mí, puede que no lo sea para los demás. Intento no juzgar a las personas, ni las situaciones y desde fuera analizar lo que ocurre y, en consecuencia, ser lo más justa posible en mis pensamientos y actuación.

Esta semana es lo que puedo aportaros, deseo seguir este camino con vosotros, gracias al instructor como miembro del grupo y en particular por darme un empujón.

>>INSTRUCTOR

La justicia es una de las cualidades más difícil de comprender y aplicar en nuestra vida cotidiana, y solo se puede alcanzar verdadera justicia cuando es aplicada desde las instancias o planos superiores a aquellos en los que se ha producido un conflicto de intereses o un desequilibrio dentro de una relación cualquiera que sea. El problema fundamental, es que cualquiera aplicación de la justicia sobre un conflicto nunca será considerada justa por todas las partes del conflicto, y ni siquiera será entendida correctamente por las partes más beneficiadas... a no ser que las partes alcancen un nivel de conciencia por encima del de su propio conflicto. Digamos que para hacer justicia entre los diferentes “roles” del ego, y esto sucede cotidianamente por la cantidad de conflictos que se producen entre ellos, la conciencia debe mantenerse firme fuera de los roles en conflicto, para determinar la acción correcta (justa) para el conjunto... no solo incluyendo las partes en conflicto, sino la totalidad del entorno donde se produce el conflicto (porque todo está relacionado) ... en este caso para “la personalidad completa”.

Creo que tu entendimiento y aplicación de la justicia es lo que te ha permitido mantenerte firme en tu relación y compromiso grupal. Por eso, sea bienvenida esa justicia y aplicada a todas las relaciones dentro del grupo.

VNGR-----

Esta semana ha sido casi peor que la anterior, sigo siendo invisible, no me siento valorada por mis amigos (ya hasta dudo que los tenga) ha sido una semana de lágrimas de soltar y soltar, se me ha juntado con brote de mi enfermedad y ya para que quisiera más... Cada mañana me levanto casi gritándome a mí misma que con dos ovarios tengo que salir y continuar y así hago, ser fuerte siempre ha sido mi mejor virtud. Sinceramente no sé porque sigo aquí, ya que decidí irme, pero sé que es gracias a todo vuestro esfuerzo que me mantenéis en esta cuerda floja

y me colocáis camas elásticas para cada vez que decido saltar para poder volver a subir. Os lo agradezco de corazón a todos.

El ejercicio de meditación me sigue costando muchísimo, soy muy inquieta pero cada semana consigo un poco más y el ejercicio de “yo soy” me ha gustado mucho, lo he realizado bastantes veces porque me aleja de todo y me hace estar en un mundo aparte lleno de paz de serenidad, me hace ser yo y allí no me siento sola. Siento no poder aportar mucho esta semana@ os mando un gran abrazo.

>>INSTRUCTOR

La desesperación lleva siempre a una mala interpretación de los acontecimientos. Cuando no se satisfacen los deseos o necesidades suele aparecer una reacción instintiva que tiende a separarse de aquello que no ha cumplido con las expectativas, y entonces quien realmente se separa del resto es la propia persona desesperada. La verdadera amistad anida en los planos sutiles de cada persona, y cuanto más profundas e invisibles son estas raíces, mayor es la amistad. Sigo pensando que tu invisibilidad es más un don que una carencia, ya que te permite ver y relacionarte con otras realidades menos visibles y por tanto más trascendentes.

Seguro que todo el grupo no solo te aprecia sino te quiere de verdad, con profundo amor fraternal, y sigue estando contigo tanto en los momentos malos como en los buenos. El trabajo que estás realizando en el grupo es importante para tí y para el grupo. Sin embargo, hay que saber medir las fuerzas y no dejarse llevar por impulsos o fuerzas desesperadas. Si tu fuerza es tu mayor virtud entonces podrías completar esta virtud aplicándola al “amor” en lugar de convertirse en una fuerza que te obliga a algo. La fuerza del amor es la que te debería servir para unirse con todos y con todo, y entonces sí que esta fuerza resplandecería. En lugar de gritarte por la mañana, acéptate tal y como estás y ámate y ama todo aquello que puedes hacer equilibradamente con la fuerza de la que dispones. Agradece tanto la compañía como la soledad porque en ambos casos puedes aplicar el amor, aunque de maneras diferentes. El grupo te acompaña.

>>VNGR

Gracias, si me veo reflejada en parte de ese primer párrafo, sobre todo, ya que es algo que me anduvo en la cabeza, pero pequé y me tiré por el lado oscuro, el lado fácil más bien. La última parte también me llega muy dentro ya que es cierto, no acepto mi enfermedad en muchas ocasiones y no me acepto a mí misma con ella. Agradezco muchísimo tus palabras.

>>JNCB

Querida compañera. Tienes todo nuestro amor. Yo te visualizo junto al resto de compañeros en mi meditación. Intenta usar tu fuerza para aceptar la situación, quererte y mimarte mucho. La aparente soledad puede serla manera de estar más unidos y acompañados.

>>VNGR

Muchísimas gracias JNCB, en esa parte “aprender a quererme” y a aceptarme como estoy con mis mil impedimentos, pero se me hace difícil. Gracias de nuevo por ese amor que me aportáis, un abrazo enorme

>>INSTRUCTOR

Hay algo trascendente en el proceso de aceptación, ya sea con uno mismo o con algo o alguien.

Si la aceptación se efectúa con resignación, entonces no es aceptación en el sentido profundo, sino más bien adaptación. La adaptación es algo importante y necesario para sobrevivir a muchas circunstancias, pero carece de eso extraordinaria que tiene la aceptación. La verdadera aceptación significa aceptar el reto decidiendo vivir ese rol con todas sus consecuencias. No se trata de decir si a regañadientes sino decir “quiero vivir eso”. Cuando se realiza así, de corazón, se produce algo “milagroso”, se establece una verdadera integración entre las partes (el que acepta y lo aceptado).

El “milagro” cambia completamente la apariencia y la experiencia de una manera que no puede explicarse a los ojos del entendimiento superficial. Aunque ese “milagro” es en realidad el efecto de una causa “divina”, para los profanos sigue siendo un “milagro”, porque todavía desconocen muchas de las leyes dentro de las que nos movemos y existimos. Nosotros somos una realidad divina experimentando dentro de una realidad material. Las leyes divinas son aquellas que provienen de la naturaleza del alma y las leyes materiales proceden del orden material. Los “milagros” son efectos directos e inmediatos producidos en la materia como consecuencia de acciones extraordinarias directamente iniciadas en el alma y aplicadas en la realidad material, cambiando y trascendiendo su estructura habitual. Imaginad como analogía el efecto de una llamarada solar sobre el campo magnético terrestre. Todo esto sucede cuando el personaje acepta de verdad el estado o “rol” en el que se ve envuelto. La personalidad acepta el papel asignado por el alma y se produce la integración entre el propósito de la personalidad y el del alma.

Te propongo trabajar con esta aceptación. Al principio será adaptación, pero si utilizas tu fortaleza en esto y consigues superar la resignación y convertirla en aceptación verdadera, seguro que un nuevo campo de experiencias se te abrirá.

>>JMCM

Querida VNGR, veo tu soledad, tu sufrimiento por el rebrote de la enfermedad, tu desesperación por creer que no estás avanzando nada... Veo que este camino no está siendo para tí tan maravilloso como nos deseabas con toda tu ilusión cuando hiciste tu presentación. Sólo quiero decirte que no estás sola, que a todos nos da un vuelco el corazón cuando leemos tus palabras. Me suscita mucho respeto tu sufrimiento y me hace experimentar impotencia; probablemente los demás también experimentarán esta impotencia. ¿Ves?: a todos nos toca aceptar esta experiencia dolorosa; a tí, el sufrimiento; a nosotros, la impotencia. Piensa una cosa: la vida solo pone a prueba a aquellos que pueden con ellas.

>>TBVQ

Yo agradezco de corazón tus palabras, en primer lugar, por tu sinceridad y también porque a partir de ellas se me muestra claramente uno de los pasos que yo también tengo que dar para poder avanzar, pues yo también me veo reflejado en ti...LA ACEPTACIÓN...se dice que aquello que se resiste persiste. Ánimo, no estás sola...muchas gracias por tus palabras

Etapa VI

ROLES PERSONALES Y ROLES SOCIALES

En la lección anterior se explicó que la Personalidad o “Ego” se reflejaba a sí mismo creando diferentes formas de comportamientos que se denominaron “roles”. Ahora es el momento de abordar el por qué y el cómo de estas proyecciones. Para esto se volverá a utilizar una analogía que facilite el entendimiento, pero considerando que la analogía puede transmitir la idea del funcionamiento acerca de algo, pero nunca de la apariencia que toma ese funcionamiento que puede ser muy distinta.

Supongamos que un empresario quiere poner en marcha un negocio. Por ejemplo, una empresa de seguros. Este empresario invertirá todo el capital (energía) necesario para el negocio, pero dejará la gestión de ese capital en manos de un director general que será su representante y que le rendirá cuentas periódicamente. El empresario (alma) constituye la empresa (persona) y contrata al director general (ego) al que otorga poderes sobre la empresa y el capital invertido. Para comenzar el funcionamiento de la empresa se necesitan realizar múltiples funciones en diferentes sectores. Se necesita una actividad comercial, una actividad administrativa, una actividad financiera, un servicio de atención al cliente etc. El director general comienza a ejecutar estos procesos iniciales básicos, pero al poco tiempo no puede abordar tantas funciones y tan variadas, porque los estímulos (llamadas y comunicaciones) que comienza a recibir son tantos que no puede gestionarlos. Se ve en la necesidad de delegar y asignar estas funciones a otras personas y para ello selecciona y contrata a personal especializado o preparado para esas funciones. Es fundamental es entender que estos puestos son necesarios para “establecer relaciones” que es la base de cualquier negocio. El beneficio (conciencia) solo puede extraerse de la experiencia y la experiencia solo puede obtenerse mediante transferencia o intercambio de energías entre diferentes unidades, y este intercambio solo puede producirse a través de relaciones. Por lo tanto, cada rol tiene su razón de ser en establecer relaciones e intercambio entre la empresa (persona) y los bancos, los proveedores, los clientes, las administraciones etc.

El director contrata una secretaria, una telefonista, un administrativo, un financiero y un comercial. Ya tenemos un ejemplo de por qué y cómo se han tenido que constituir en este caso 5 roles básicos para asegurar el funcionamiento inicial de esta empresa.

El director ha tenido que poner un anuncio con la oferta de trabajo y hacer una selección de personal antes de realizar la contratación. Finalmente realiza la contratación y asigna las funciones que estas personas tienen que realizar. Ahora nos enfocaremos en el ejemplo de un solo rol por ejemplo “secretaria”. El puesto de trabajo puede decirse que es el Rol “secretaria” pero hay una persona específica con un carácter específico detrás de ese rol que ejecutará las funciones asignadas de acuerdo con: Su formación académica y profesional, su experiencia pasada, su personalidad, su adaptación y experiencia específica dentro de esa empresa.

El director general no puede controlar en principio ni el lugar donde se realizó la formación ni el tipo específico de formación y por supuesto que tampoco la personalidad de la persona, pero seleccionó la mejor opción y al otorgar el puesto queda expuesto a los resultados (positivos y negativos) de las relaciones (funciones) que mantenga el rol.

Al principio el trabajador “rol” no tiene experiencia en la empresa, y para adaptarse, su personalidad debe quedar al principio en segundo término (controlándola en gran medida) hasta adquirir experiencia. Por tanto, la primera forma de actuar estará basada en su mayor parte en la formación y experiencia pasada obtenidas. Desde el momento en que la persona nace (inicio de la actividad empresarial) y para vivir (funcionar) necesita relacionarse, aunque todo esto sea inconsciente. Necesita relacionarse con la mamá o el biberón para alimentarse, relacionarse con la madre, después el padre, con la experiencia de sus manos y pies, con la cuna y un sinnúmero de otras experiencias nuevas que irán surgiendo. Cada uno de estos roles que necesita para relacionarse ya tiene una formación académica y sabe una manera de funcionar aprendida. A esta forma inconsciente de funcionamiento lo llamamos “instinto” y es similar a la formación académica y experiencia del “rol”. ¿De dónde sale este instinto o sabiduría o conocimiento de lo que hay que hacer nada más nacer? Pues de la memoria, pero no de la memoria de la persona recién nacida, que se encuentra casi en blanco, sino de la memoria colectiva y de la experiencia colectiva asignada a cada uno de los roles con los que va a actuar. Aunque el puesto de trabajo es nuevo (recién nacido), la experiencia proviene de trabajos anteriores y la formación fue obtenida en centros de formación. Todo esto reside inicialmente en la genética que, aunque la entendemos físicamente

(ADN), podríamos entenderla mejor como una genética mental (sustancia básica del ADN que memoriza la conciencia obtenida anteriormente).

El “Ego” recién nacido llama por ejemplo al “rol” necesario para alimentarse y ese “rol” ya sabe lo que tiene que hacer, y lo hace, porque lo tiene memorizado debido a la formación y experiencia anterior de ese “rol” a través de millones de experiencias en otros egos. El “Ego” o director, está experimentando y aprendiendo a través del funcionamiento autónomo de ese “rol” y no puede intervenir en lo que ese “rol” está haciendo, solo recibir los resultados (positivos o negativos) del funcionamiento de ese “rol”. Aquí es donde podemos ver que la persona durante la primera fase de la vida es completamente dependiente de esos instintos o genética o “roles”, lo mismo que el director es dependiente de la acción de sus empleados.

Ahora si seguimos considerando a la secretaria y nos preguntamos cual es la diferencia entre su formación y su experiencia pasada (en otras empresas), podemos ver dos cosas claramente.

1) La formación recibida es consecuencia de las experiencias pasadas aportadas por miles o millones de personas realizando esa misma función. Digamos que la formación académica es el resultado de una memorización colectiva de experiencias.

2) La experiencia pasada en otras empresas (si la tiene).

La actuación con el que comenzará a realizar su nuevo trabajo esta secretaria se basará en la resultante de estas dos primeras aportaciones.

Desde el punto de vista de la persona o “Ego” recién nacido, su comportamiento inicial instintivo provendrá de la resultante de una especie de “genética social” o memoria social (inconsciente colectivo) y de una especie de genética personal o memoria karmica.

La experiencia de la secretaria en esta empresa a lo largo de los meses, o la vida del niño en esta vida a lo largo de los años – provee de la experiencia actual y consciente que se va incorporando y sumando a los otros factores, con lo que la personalidad potencial se va desarrollando

y la autonomía tanto en la vida como en el puesto de trabajo se va haciendo mayor y se alcanza un cierto grado de independencia.

Ahora tenemos a la secretaria, que ya se ha hecho a su puesto, ha adquirido cierta autonomía aglutinando todos los factores vistos anteriormente. Este “rol” funciona de cierta manera y es bastante difícil de modificar debido a la cantidad de memoria y experiencia adquirida. Ahora el director puede encontrarse a gusto si la secretaria le resuelve los problemas con facilidad o a disgusto si existen muchos choques (de personalidad o manera de ver las cosas). Puede que con la secretaria se encuentre a gusto, pero con “el comercial” se encuentre muy a disgusto por su comportamiento y los problemas que está generando al no conseguir nuevos clientes, y “el financiero” se resienta porque no entran ingresos etc....

Si al principio del funcionamiento de la empresa, el director dependía del aprendizaje y la experiencia del trabajador contratado casi exclusivamente, ahora depende también de su experiencia en la empresa (antigüedad) y del grado de autonomía (poder) adquirido, y los resultados positivos y/o negativos son mucho más importantes y tienen mayor trascendencia a efectos de la empresa y de la gestión del propio director que tiene que reportar resultados al dueño. El director no puede eliminar ninguno de los roles porque la empresa se pararía.

Ante cualquier conflicto, lo primero que trata de hacer el director es aconsejar y después imponer una actuación determinada, pero la imposición sobre el trabajador no deja de traer conflictos. El trabajador lo intenta y no puede, por su propia capacidad, y esto le puede hundir más y provocar su incapacidad mayor, o el trabajador se puede sentir presionado y responder atacando, utilizando todo el conocimiento y experiencia que tiene dentro de la empresa. Tanto la represión como la sumisión no pueden traer resultados positivos a la larga, y cuanto más se mantiene esta situación peor el resultado y más sufrimiento para el director o para el “Ego”.

Aquí podemos ver al núcleo de la personalidad gestionando y relacionándose con sus roles. Algunos le traerán grandes satisfacciones, pero otras grandes decepciones y en muchos casos problemas que no puede controlar ni resolver y que crean otros nuevos problemas

afectando a otros roles. La única manera de resolver el problema de un rol o trabajador que no se adapta es contratando a otra persona para ese mismo “rol” o puesto, otra persona que se adapte a sus instrucciones y requerimientos generales aplicando sus conocimientos y facultades propias por supuesto, porque una cosa no quita la otra.

Solo los roles que alcanzan un grado de madurez y que deciden poner su capacidad al servicio de los intereses de la empresa que está siendo gestionada por el “Ego” pueden entrar en consonancia y permitir que el “Ego” se exprese como quiere, y que obtenga los resultados consecuentes con sus directrices, sin ser afectadas por las distorsiones de los trabajadores o “roles”.

Cuando el director ha podido establecer las relaciones correctas con los roles y los roles con el director es cuando se alcanza el punto óptimo llamado en psicología “integración de la personalidad”. Ahora el ego toma decisiones y los roles cumplen sus instrucciones y los resultados de sus acciones son elevados al empresario para su evaluación.

Ahora nos centraremos no solo en la importancia e influencia de los roles dentro de la empresa sino fuera de ella, digamos que socialmente, y además comprenderemos los roles como mecanismos sociales que son utilizados por las personas, o dicho de otra manera “puestos de trabajos” estandarizados que pueden ser utilizados por las empresas.

Ahora, dentro del universo mental de nuestro mundo actual, podemos imaginar una gran forma de pensamiento llamada civilización y dentro de esa forma nuevas subformas llamadas culturas. Muchas culturas o diversificaciones dentro de una civilización. Y ahora dentro de cada cultura diferentes entornos regionales como por ejemplo las formas culturales de cada país. Ahora dentro de esa forma mental de país hay muchas otras formas menores, y dentro de alguna encontramos ciertas formas que se denominan “profesiones” o “categorías laborales”. Esas formas de pensamiento albergan todo el conocimiento y experiencia obtenido anteriormente. A partir de eso se han desarrollado “sindicatos”, “convenios”, “manuales de procedimiento”, “escuelas de formación” etc. En esas escuelas han estudiado muchos estudiantes y se han formado para estar preparados para cuando una empresa los pudiera contratar para desarrollar esa función.

Así que cuando una nueva empresa quiere contratar un “director financiero” en nuestro país, solicita una persona que habitualmente se habrá formado en alguna escuela correspondiente a este país, tomando la memoria y experiencia de lo que significa esa profesión en este país, que es una variante de la memoria y experiencia de un “director financiero” en nuestra cultura occidental y que es una variante dentro de nuestra civilización. Así tenemos una forma mental “financiero” que recoge toda la experiencia de la civilización, y dentro una subforma que recoge la experiencia particular en esta sociedad particular y una nueva subforma que recoge la experiencia particular en este país que es la variante que se enseña en las escuelas de este país.

Cuando la empresa o la persona recién nacida contrata un “puesto de trabajo” o “rol” ya viene con la experiencia de una formación universal. Ese trabajador o ese rol adquieren experiencia “personal” gracias al trabajo dentro de esa empresa o esa vida, y esa experiencia se incorpora automáticamente a la forma mental o “rol financiero” en este país. La suma de experiencias que se acumula diaria y anualmente por todos los financieros del país afecta y modifica la memoria de esa forma mental, y por tanto cambian poco a poco los procedimientos, manuales y formación relacionada dependiendo de las nuevas experiencias obtenidas. Los cambios que suceden en el “rol de país” afectan y modifican al “rol de cultura” y los cambios del “rol cultural” afectan y modifican el “rol civilización”, pero todo comienza con la experiencia particular de un trabajador particular dentro de una empresa. La empresa recibe un trabajador formado en “A” y al final de su actividad a lo largo de los años ese trabajador devuelve su experiencia “B” al rol general “AB” y la siguiente empresa recibirá un rol formado en “AB” y así sucesivamente el rol particular afecta al rol general.

¿Cómo podemos interpretar esto a nivel personal?

Existe una forma mental para cada “Idea conocida”, y también como consecuencia, una forma mental para cada conjunto de Ideas. Aquí hemos utilizado conjuntos bien conocidos de ideas que se encargan de manejar diferentes tipos de relaciones. Algunos de los nombres de estos conjuntos de relaciones o “roles” son algo así como “Padre” “Madre” “Hijo” “Amigo” “Amante”. El nombre que utilizamos define a esa “ENTIDAD” y esa entidad tiene (Propósito, Conciencia y Apariencia)

aunque no sea una forma Personal sino una “forma ideal” o “IDEA” que se diferencia de las otras ideas por su nombre, como una persona se identifica y se diferencia de otros por su nombre.

Cuando el “Ego” necesita relacionarse con el rol de “Madre” (por ejemplo), llama a ese “Rol Madre”, y desde ese Rol se proyecta o emana una parte de que se fusiona con el “Rol Personal”, llevando su conciencia y su memoria lo mismo que el trabajador al ser contratado ya lleva su formación y experiencia a esa empresa. Digamos que una parte de la sustancia mental de la “forma arquetípica Madre” se proyecta sobre la mente de la persona, y la fusión de ambas mentes (la de la persona y la del rol Madre crean el “Rol” particular que ese ego utilizará para la función que corresponda en ese momento.

Esa forma mental, mezcla de Rol y mezcla de “Ego” realiza su función y mientras tanto alimenta de experiencia tanto al “Ego” desde una perspectiva como al “Rol” desde otro, ya que se encuentra unida por un lazo constante y permanente con ambos.

Cuando la persona ya no necesita el Rol, corta el lazo y se deshace de esa forma “rol” o “idea” y deja de recibir experiencia por parte de ella. Es como cuando el director despide al trabajador. La persona puede llamar a otro nuevo tipo de “rol” lo mismo que se puede contratar otro nuevo tipo diferente de puesto de trabajo.

La gran diferencia entre los ejemplos es que la persona inexperta, una vez que ha llamado al rol, ya no puede ni sabe desprenderse de él. Queda identificado con él de tal modo, que a pesar de los sufrimientos y disgustos que le trae no se sabe separar.

El “Ego” necesita mantenerse por encima del rol, supervisándolo, para poder afectar el comportamiento del rol y esto solo se puede hacer con voluntad y atención (presencia), teniendo la necesidad muchas veces de formar él mismo un nuevo rol para sustituir al existente. Solo de esta manera podrá cambiar las rutinas del “rol” aprendidas por experiencia y aportar nuevas rutinas a la sociedad, al mundo y a la genética futura de los descendientes de la humanidad se encuentren donde se encuentren y nazcan donde nazcan.

Así que cuando una persona se enamora por ejemplo de otra, ambas personas se unen alrededor de la IDEA o ROL general acerca del “AMOR” por ejemplo, y reciben el rol en relación con su “idea particular” de Amor. Cada una de esos “egos” crean el rol y ambos roles, el de uno y el del otro se aglutinan en una forma mental que se individualiza. Se podría decir que se crea un grupo de dos, como si fuese la suma de la energía de ambos roles, dando vida a una relación grupal. Mientras esa relación exista, esa forma de relación “que es una forma independiente” vive y experimenta, transmitiendo la experiencia a cada “ego particular” y al mismo tiempo realizando cambios en la IDEA GLOBAL alrededor de la que se han relacionado. Algunos lo hacen en relación con la IDEA “amantes” otros en relación con la idea de “compañeros” otro en relación a “hermanos” otros de “amigos” y cada una de estas formas tiene una multiplicidad de matices diferentes que es a lo que verdaderamente se llama cuando “el ego” establece cualquier relación y adquiere un rol para ello.

La grandeza de la vida se haya oculta en esto que se ha explicado. Cada ROL que es vivido modifica la evolución de esa forma o ROL que es una realidad y que afecta a la civilización actual y afectará todas las formas humanas futuras. Lo que cada “Ego” vive y cómo lo vive es aportado sobre la humanidad y por eso la responsabilidad es grande. Mientras el hombre sea inconsciente de esto, los efectos tanto positivos como negativos serán muy pequeños, porque repetirá patrones aprendidos y solo los reforzará en la experiencia del “rol general”, mientras que él mismo será víctima o estará sujeto a los resultados de un comportamiento inconsciente (roles), pero cuando el ser humano “se hace consciente”, puede alterar y cambiar el impacto de una manera asombrosa. Puede modificar rápidamente y construir nuevos patrones modificando la experiencia de los “roles” existentes y acelerar el proceso evolutivo en sí mismo y en la humanidad.

El sendero de iniciación es ese sendero consciente en el que “el ego” decide modificar voluntariamente sus propios roles inconscientes. Llama al ideal más alto y lo coloca por encima del ideal más bajo, cambiando su forma de relacionarse poco a poco, mediante un proceso continuado de transmutación voluntaria. No puede hacerse de otra manera. En realidad, sabe que no está sirviendo solo a su “Ego” durante esta vida, porque sabe que este proceso es lento y su aportación será

como un grano de arena. Pero aun así lo sigue haciendo porque su aportación es importante para el futuro del mundo y de la vida futura. Lo hacer por amor “al ser humano” porque este amor es mucho más importante que los beneficios particulares que se pueden obtener para la “persona actual”. De alguna manera sacrifica parte de lo que podría obtener ahora, porque sabe que está colaborando con un gigantesco plan divino que se encamina hacia la perfección de todas las formas y su fusión a través de la energía del amor. Solo el Plan puede llevarse a cabo llamándolo, y viviéndolo uno mismo, a través de los roles, en su propia vida, de acuerdo con el Ideal que está percibiendo en ese Plan, al que siente muy internamente y con el que se alinea voluntariamente.

EJERCICIO

Haceros conscientes y describir uno a uno los “roles” más habituales que estáis utilizando cotidianamente. Identificad cuál de estos roles es que más problemas o decepciones os está aportando en este momento.

Durante esta primera semana se trabajará con ese “rol” específico en dos pasos:

- 1.- Visualizad con atención el comportamiento de ese Rol.
- 2.- Analizad los cambios que pueden realizarse o las nuevas directrices que el rol pueda comprender. Hay que saber escuchar al Rol porque quizás necesita algo necesario que el “Ego” no le está aportando.

El ejercicio de visualización se realizará como los anteriores en el AJNA, pero ahora no se trata de memorizar una imagen, sino de intentar mantenerse en el Ajna durante el tiempo que consideréis necesario, concentrados en “recordar” y “observar mentalmente” directamente el comportamiento de ese “rol”, de manera totalmente desapegada, como si se tratase de otra persona. No es necesario hacer demasiado esfuerzo por “ver”, puesto que se trata de recordar a través de las imágenes de vosotros mismos, como vistas desde afuera, como si hubieseis sido grabados por una cámara externa y ahora lo estuvieseis reviviendo. El recuerdo debe centrarse en los comportamientos y reacciones que en este periodo actual de la vida se están produciendo, aunque si es necesario también podéis remontaros al pasado para

observar en perspectiva los cambios que ese “rol” ha ido mostrando. Este ejercicio debería realizarse una vez diariamente. Durante la visualización no debe realizarse ningún juicio ni análisis. Todo debe ser pura observación, y si la mente entra a analizar o juzgar hay que para ese proceso y seguir observando. Para eso se sigue requiriendo mucha concentración.

El ejercicio de análisis debe realizar en estado normal de conciencia, y justo después de la visualización. Sería conveniente escribir todo lo que ha sido visualizado, o las partes más destacadas o reveladoras y después se utilizan algunos minutos para analizar lo que se puede cambiar y cómo hacerlo. Sin embargo, lo que hay que cambiar requiere de cambios reales que debéis describir, como por ejemplo cambiar algunas rutinas o algunos hábitos o algunas situaciones previas etc. No se trata de describir lo que os gustaría que sucediese, esto ahora no sirve de nada, sino de los cambios que consideráis que deben ser hechos por vosotros para que “el rol” funcione de manera más adecuada, o para que el rol pueda entender mejor lo que tiene que hacer.

Por ahora el ejercicio se trata solo de ir analizando el rol y describiendo los cambios que consideréis necesario por escrito.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

GLHN-----

Me resultó muy interesante la lección porque pude relacionarlo con muchos aspectos de mi vida profesional. Desde este sitio considero que muchos problemas psicológicos se deben a la carencia o exceso en el ejercicio de los roles. Esto me lleva a considerar, por ejemplo, una persona asume el rol de hijo, pero sus necesidades básicas no son satisfechas (necesidades de protección, necesidades de seguridad, etc. acorde con la pirámide de Maslow) por el rol de los padres, cuando es adulto este rol lo cumple acorde con el modelo que recibió y de esta manera continúa con la distorsión. Se genera una paradoja porque “es dar lo que no se tiene”. Esto me abre a la reflexión que llegar a los roles universales implica todo un proceso de transitar por los roles particulares reiteradamente para su aprendizaje y también de “darse cuenta” para cambiar. Es muy valioso este curso porque se abren espacios internos para comprender la dimensión del ser humano en el universo y en el planeta y eso me ayuda a visualizar cada caso particular. Hace seis años que me desempeño como profesional de la salud. El primer año no ejercí porque sentí miedo al tener que afrontar tanta diversidad de situaciones, por lo tanto, me ocupé de buscar herramientas para mi trabajo. Es así como comencé tratando de seguir los protocolos predispuestos para cada situación. La experiencia me permitió adquirir confianza y comencé a estar más tranquila internamente y afloró una sensibilidad y perceptibilidad inusitada. Descubrí que lo más importante era escuchar con todo mi ser para captar lo que subyace, aquellos aspectos ocultos que generan diversos síntomas. Simultánea y diariamente realizo lecturas, reflexiones sobre mi mundo interior y es lo que me fortalece y me brinda recursos. Con respecto a la idea o forma mental que subyace en cada rol lo asocié con la “teoría del inconsciente colectivo de Jung”. A través de internet extraje el siguiente texto: “El inconsciente colectivo es algo innato de los seres humanos, viene con uno desde el nacimiento y no se puede adquirir de ninguna otra forma: una especie de biblioteca universal de sabiduría a la que todos tenemos acceso. La teoría de inconsciente colectivo solo tiene sentido si dentro del plano de la memoria colectiva,

y que se debería abar no solo analizar a los seres humanos, sino el universo en sí. Para que la teoría del inconsciente colectivo funcionara, habría que empezar a pensar en el universo como un organismo.

Samuel Butler afirmó que toda forma de vida tiene memoria inconsciente inherente y lo llevó un poco más alto diciendo que también los átomos la tienen. Partiendo de esta teoría, se podría decir que cada uno de nosotros tiene “campos” que se llenan con determinada información, ya sea biológica, cognitiva o de cualquier tipo, lo que hace que una vez que un organismo modifica o aprende algo, el resto de organismos similares sabrá lo mismo de forma más fácil, gracias a la memoria colectiva completada en esos campos”. Si bien el texto explicita la teoría, la Lección 6 nos da la aplicación cotidiana de esta memoria y a su vez la posibilidad del servicio aportando para que estas formas mentales evolucionen a otros estadios más avanzados.

>>INSTRUCTOR

“llegar a los roles universales implica todo un proceso de transitar por los roles particulares reiteradamente para su aprendizaje” Efectivamente este es el trabajo evolutivo que la humanidad ha realizado y seguirá realizando. La diferencia es que cuando este proceso se desenvuelve inconscientemente (como en el pasado) es muy, muy lento, pero cuando la conciencia despierta y después la voluntad, aplicadas sobre cualquier forma mental, pueden realizar cambios rápidos y realmente asombrosos... esto es lo que se ha llamado “magia creativa”.

“Simultánea y diariamente realizo lecturas, reflexiones sobre mi mundo interior y es lo que me fortalece y me brinda recursos.” Esto es algo que todo el mundo debería practicar para mantenerse conectado y alineado con el ser interno. A estas alturas todos sabemos que cuando se deja de practicar, los asuntos diarios absorben toda la conciencia y la hacen descender y volver a identificarse completamente con ellos.

>>MRDR

Me gustaría compartir que a mi experiencia me ha mostrado que la sabiduría está en nuestro interior, en esa biblioteca universal a la que todos tenemos acceso. Me ha impactado leer esa frase de Jung, ya que fueron palabras textuales que expresé a unas compañeras en el colegio

a finales de curso. Impactadas por algo que yo había escrito, les transmití que no eran mías, sino que pertenecían a esa biblioteca universal que está al alcance de todos en nuestro interior. Yo he leído a autores de autoayuda, yoguis, filósofos, etc. pero realmente nunca he sido una ávida lectora. Sin embargo, cada vez me ocurre más el hecho de que digo cosas que están escritas en textos sagrados o de autores con gran renombre dentro del mundo espiritual. En clase me ocurría algo parecido. De esa biblioteca universal se precipitaba una sabiduría que me ayudaba a dar forma a actividades y ejercicios que nadie me había enseñado, que resulta que luego eran parte de cursos sobre metodologías innovadoras que el colegio pagaba para reciclar al claustro de profesores. Cuánto dinero gastado en cursos y libros que se podría ahorrar enseñando a abrir las puertas de esta biblioteca universal. Porque entrar en ella está al alcance de TODOS. No es un club privado de gurús, sino un espacio al que deberíamos aprender a tener acceso todos. Las compañeras me pedían que compartiera con ellas mis técnicas creativas, pero yo les decía que lo que tenían que hacer era primero despertar en ellas mismas esa parte creativa de la mente. Lo cual no gustaba tanto porque requería esfuerzo y ellas querían soluciones rápidas YA sin pensar demasiado. Además de que en un ambiente cristiano (el colegio era católico) meditar se relacionaba directamente con otras religiones. Algo que creaba por de pronto inquietud, si no miedo, o incluso rechazo. Sin embargo, a la vista de los buenos resultados, se generaba curiosidad en torno a lo que alguien “diferente” hacía en su clase.

Resumiendo, los cursos y los libros están muy bien y pueden ayudar a mantener un estado de conciencia o vibración determinada. Para mí es esencial acompañar ese proceso de una profundización en la búsqueda interior de la sabiduría. La meditación ayuda a entrar en los campos de la mente que dan acceso a esa biblioteca. Aprender a meditar es necesario para desarrollar la mente abstracta e intuitiva que da la llave de acceso a esa sabiduría universal que hay en todos nosotros. Todo llega a su debido tiempo, más aún si nos comprometemos y esforzamos en su búsqueda.

BRVL-----

Al recibir el e-mail sobre si alguien pensaba quería darse de baja me lo planteé. Me di unos días de reflexión y he decidido continuar. Así como en las otras dos etapas del Sendero en las que he participado no he encontrado resistencias de este tipo, y siendo también las circunstancias de esos momentos diferentes y más sencillas, en esta ocasión con circunstancias que considero más adversas, estoy además encontrando muchas resistencias internas. Por ello, tomé la decisión de no dejarme llevar por ellas y aquí sigo compartiendo camino.

Respecto a los roles, he descubierto que en todos mis roles sólo actúa uno, sólo hay uno que dirige el cotarro, da igual que toque ser hija, hermana, amiga, madre, esposa, vecina, maestra en un curso, secretaria, compañera, siempre hay un rol común por encima de todos ellos. Me he puesto manos a la obra y estoy tratando de que cada rol haga su función. Me está costando, me siento desorientada y me doy cuenta de que realmente no conozco ni tan siquiera el perfil de los otros.

>>INSTRUCTOR

” estoy además encontrando muchas resistencias internas. Por ello, tomé la decisión de no dejarme llevar por ellas y aquí sigo compartiendo camino.” El sendero está lleno de resistencias. Caminar por el sendero supone caminar a contracorriente respecto a los modelos aprendidos. El aspirante necesita una gran fuerza y esa fuerza solo puede provenir al principio de lo que llamamos la fuera de la aspiración. Gracias por este nuevo aporte de fuerza para todo el grupo.

” siempre hay un rol común por encima de todos ellos. “El “rol” que está por encima del resto de roles es el mismo “Ego”. Es posible que seas muy consciente de ese mismo “Ego” por encima y a través de cada “rol”, aunque por lo general hay “roles” más conflictivos que otros y algunos tienen objetivos muy diferentes de otros entrando en conflicto. Depende del grado de integración de los roles y su relación con el “Ego” las cosas se pueden ver desde muy diferentes perspectivas... aunque el ego siempre tiene que operar a través de algún “rol” lo mismo que para

comunicarse siempre tiene que utilizar “palabras” ... y es ahí donde conviene fijarse.

CRTD-----

Esta semana me he dado cuenta de varios roles en los que parece que no estoy haciendo las cosas como debo, pero fue ayer cuando me di cuenta de que estoy cambiando mi manera de ejecutar varios de ellos, a pesar de ser nuevos algunos de ellos. Para empezar mi trabajo de relaciones públicas, parece que no, pero la adaptación a este país no ha sido ni está siendo sencilla, muchos tabúes y mucha hipocresía, cosas que sí puedo cumplir, pero nunca me ha gustado hacer. Luego mi representación como profesor de universidad, y aquí creo que está el santo grial, sobre todo a la hora de calificar y decir qué alumnos son para aprobar y cuáles no, ya que en mi fuero interno siento que quien te da la capacidad o no de ser un buen profesional es el tiempo y no la universidad. Este último rol es el que ayer me hizo pensar mucho, ya que ayer me tocó entregar notas parciales y la forma de evaluar aquí es muy rara, y a mi modo de verlo, muy subjetiva, por lo que, aún tras año y medio, no me adapto a la manera de evaluar a los alumnos. Al ser subjetiva en un 65% no siento que esté haciendo lo correcto y luego vienen las “comeduras de tarro”. En cualquier caso, siento que el cambio de cultura y de roles, me ha hecho ser más serio y eso me hace sentir claramente que estoy actuando, cosa que no me gusta mucho.

En esta próxima semana procuraré seguir observando e intentando modificar ciertos roles que me están haciendo ver que me he desviado de mi camino.

>>INSTRUCTOR

Cuando alguien se traslada a vivir a otro país y cambia de modo de vida y de cultura, si la diferencia cultural o social es muy aguda, verdaderamente se producen muchos conflictos en todo el mecanismo de la persona, empezando por los roles personales en todas sus relaciones. Debe ser muy interesante estudiar esto dentro de uno mismo porque ofrece una oportunidad maravillosa para observar este mecanismo con más objetividad. Si utilizamos la misma analogía que en la lección sexta, podríamos imaginar que la empresa “por ejemplo

española, con el mismo jefe (ego) y los mismos empleados (roles)” se traslada a otro país, como en tu caso “México”. Aunque en algunos aspectos hay muchos rasgos culturales comunes, hay muchos otros diferentes y aquí es donde tanto la empresa como los empleados se verán grandemente afectados hasta que se produzca un reajuste o adaptación completa... cosa que en muchos casos es prácticamente imposible debido a lo arraigados que se encuentran los mecanismos aprendidos. Por eso en el mundo de los negocios, lo habitual es contratar a la mayor parte del personal del país donde se encuentran instalados, evitando esos problemas de adaptación.

Una buena adaptación a otra cultura es significativa de una gran integración de la personalidad, puesto que la persona puede situarse con mayor facilidad en el ego y manejar los roles con mayor facilidad, combinarlos con acierto con los otros roles externos y extraños, y sacar el máximo provecho de esa combinación, adquiriendo una gran experiencia y un gran beneficio de la integración. Integrar siempre lleva al enriquecimiento de la conciencia, mientras que separarse y mantenerse aislado por falta de adaptación es significativo de falta de control del ego sobre los roles como consecuencia de demasiada cristalización de los roles. Por eso los nacionalismos o personalismos o ideologías rígidas impiden y bloquean la amplificación y enriquecimiento consciente que provendría más bien de una correcta integración en sociedades multiculturales, multiétnicas, multireligiosas etc.

CSR-----

Estas casi dos semanas han sido de mucha observación, dándome cuenta de los muchos roles que algunos días llevo a cabo y otros días de quietud externa, vivo en solitario roles que vuelven mi mente un barullo, es así como he sido consciente que el rol de mama me confronta, me mueve, mis hijos son adultos 35 y 32 viven lejos, tienen sus vidas organizadas y están bien; sin embargo el no tener comunicación frecuente con ellos desata en mí el rol de víctima y entonces me digo: claro yo no importo, es solo cuando ellos me necesitan que llaman, etc. me he dado cuenta que el rol de mama también tiene muchos matices , y el actual en mi caso, es acompañar respetando sus tiempos, sus necesidades y

prioridades. bueno la teoría es esa, el llevarla a cabo, es lo que requiere de mí, serenidad y equilibrio o será Templanza lo que requiero?

Ha sido muy interesante el ejercicio de observar la película del día a día y ver como detrás de cada rol esta mi esencia, mi propósito y encuentro que aun soy muy sensible a las sutilezas de las palabras y la entonación, algo en mí, como una campana interna me llama la atención, creo que la niña herida que hay en mí, aun responde ante lo que en su niñez fue una amenaza. Otro rol que me ha confrontado es el de amiga. Tengo una amiga desde que estábamos en la universidad , hoy ella tiene 65 años y tiene alzaimer , ella se negó a aceptar su enfermedad , por consiguiente el proceso de deterioro ha sido muy rápido; al comienzo yo le note sus problemas de memoria y la lleve al médico, casi obligada, ella no se hizo los exámenes ni siguió las indicaciones; intente de muchas formas que ella tomara conciencia de su enfermedad , sus familia dijo que ellos se encargaban y yo me volví observadora de un proceso de deterioro y abandono . Hoy veo el manejo que ha hecho su familia de la enfermedad y no comparto lo que hicieron y hacen con ella. El lunes entrante la internaran en un hogar, la veo aun con muchos momentos de lucidez y me duele lo que ella va a sentir cuando se vea allí; y mucho más el saber que el recurso que tienen los médicos es doparla hasta que ella acepte estar allí.

Me pregunto ¿Qué significa ser amiga? ¿Cuál es mi parte en todo su proceso? ¿Acompañar sin interferir es respeto o comodidad?

Vuelvo a estar más conmigo, mis meditaciones han vuelto a generarme paz y alegría

>>INSTRUCTOR

“Me pregunto ¿Qué significa ser amiga? ¿Cuál es mi parte en todo su proceso? ¿Acompañar sin interferir es respeto o comodidad?”

La amistad es un acto de reconocimiento mutuo y por tanto se establece algún tipo o nivel de compartición. El reconocimiento del otro se completa mediante la aportación al otro de aquello que pueda necesitar, y de lo que por supuesto se disponga de un modo u otro. Solo se puede reconocer lo que el otro necesita cuando lo manifiesta, y

solo cuando alguien solicita ayuda de algún modo es cuando debe ofrecerse. Nunca se trata de lo que nosotros consideramos que necesita, este es el error típico que todos cometemos una y otra vez, sino de lo que se solicita. Si alguien no quiere reconocer algo (es significativo que no es consciente) y mientras no sea consciente no tiene necesidad de ello por mucho que a los demás no les parezca esto. Tenemos que intentar observar todo lo que sucede desde el punto de vista de la conciencia y no de la apariencia.

Ahora ¿qué significa interferir? En realidad, nunca se debería interferir en algo. Lo que nosotros consideremos mejor es siempre “para nosotros” y nunca sabremos, desde el punto de vista de la conciencia, si será mejor para el otro. Si intentamos cambiar algo que el otro no considera, estamos interfiriendo en su propio proceso evolutivo y no le estamos ayudando en absoluto. Muchas veces las personas tienen que pasar por procesos duros para llegar a entender y cambiar aspectos de ellos mismos, y los verdaderos amigos se tendrán que contentar con apoyarlos, ayudarlos y tratar de mitigar su malestar, mientras vivan esas situaciones. Esto no es interferir sino acompañar, y el acompañamiento, en lo bueno y en lo malo es el acto más representativo de la amistad. Este acompañamiento es muy útil y ayuda a vivir el proceso o la enfermedad “necesaria” con mejor disposición, lo que también ayuda a salir y superarlo más rápidamente.

Todo lo que he escrito hace referencia a condiciones normales en cualquier relación. Si embargo cuando se suscitan temas de enfermedades o problemas que afectan a la conciencia, el tema cambia completamente y las dificultades para saber qué es lo mejor que se puede hacer aumentan, y también las dudas. En este caso lo primordial siempre, como antes, será acompañar. Y si la persona pierde su capacidad de autogestión, entonces la responsabilidad siempre estará en manos de sus familiares inmediatos o similares, y de igual manera habrá que respetarlas porque “karmáticamente” tienen que aprender ciertas lecciones de esa situación. En este caso, igual que en el caso anterior, la acción correcta podría ser la de seguir acompañando. Y si finalmente, por avatares o circunstancias de abandono pudiera caer en tus manos la responsabilidad sobre el cuidado de la persona, entonces el rol dejaría de ser el de “amiga” y tendrías que representar otro rol que requiere tomar decisiones en nombre del otro por incapacidad. En

este caso, tampoco podríamos hablar de interferir, sino de todo lo contrario, dirigir los acontecimientos para alcanzar las mejores soluciones posibles, y aun en este caso, además de tomar decisiones, seguirá siendo imprescindible “acompañar” en el proceso.

CNCR-----

Después de mucha meditación y reflexión, esta es la lección que más me ha costado, es la ceguera y una impronta que tiñe mi vida en general. Más que el rol he podido desentrañar el hilo conductor que actúa como nexo en mis roles...la exigencia. Esta actitud es que me lleva a una distorsión del amor en todos los sentidos. La exigencia llevada a su máximo esplendor me lleva a vivir una serie de bloqueos y de vivencias que no se ajustan con el alineamiento del alma. La exigencia que me impongo y que impongo al resto, ese ojo crítico que no dejar fluir la naturaleza del alma. La exigencia me provoca miedo del no llegar, no poder, no ser capaz, el miedo a no estar a la altura de las circunstancias y todo ello se embadurna de un lodo donde impera la frustración, el no fluir con el entorno. Esta frustración impregna mi entorno no dejando ser ni vivir con libertad. Todo un hallazgo que me va a permitir poder trabajar en esta línea, el yo me acepto tal y como soy y acepto al otro tal y como es, porque somos uno en el camino. Somos hermandad. Agradecida por ser y por estar.

>>INSTRUCTOR

Se percibe en tu respuesta ese nivel tan alto de exigencia que alguno de tus personajes te impone. Como bien dices esa exigencia no permite una comunicación fluida ni dentro de la persona, entre los propios roles, ni tampoco entre alma y personalidad. Otro problema de la exigencia es que de acuerdo con la ley de causa-efecto quién exige es exigido, y entonces se produce un movimiento circular de exigencia-rechazo que acaba distorsionando todo el conjunto. La solución a la exigencia la has identificado claramente: *“el yo me acepto tal y como soy y acepto al otro tal y como es”*, y esta es la llave para trabajar con ese personaje exigente que toma el control de la personalidad tan habitualmente. Pero recuerda esto y asúmelo en el pensamiento y en el lenguaje: “Tú no eres exigente”, la mayor parte de tus roles no son exigentes, solo hay alguno que es exigente, pero hace tanto ruido y es

tan molesto que finalmente parece que está en todo momento y lugar. Necesitas desapegarte para verlo, y también para ver a los otros que en gran medida callan cuando la exigencia grita (y de ahí posiblemente los bloqueos). Es necesario perder el miedo a ese personaje, y no amedrentarse por su griterío (perro ladrador). El resto de personajes tiene que salir de su escondite y hablar respetuosamente, comprender y acoger en lugar de rechazar a esta “oveja descarriada”, porque el rechazo hace que grite más, y así es posible que se desactive este círculo vicioso. Pero tienes que desapegarte de la obra de teatro para hacer todo esto y acceder al punto de observación en el “Ego” primero.

STVQ-----

Durante la realización del ejercicio propuesto para esta semana me han surgido algunas cuestiones. Cuando nos alegramos, ¿Quién se alegra? Cuando sufrimos ¿Quién sufre? Entiendo que es el Ego, no el personaje, si bien no veo una separación clara entre ambos, creo que el personaje es más bien un programa que sabe lo que hay que decir y cómo actuar cuando está en un contexto, pero sus pensamientos, decisiones y actos afectan directamente al ego. Creo que quien sufre, se alegra, se vanagloria o teme es el ego, el Rol es sólo un programa, muy útil, por cierto, como se nos decía en la lección, ya que nos ayuda a relacionarnos, pero si no está programado conforme a nuestro verdadero propósito nos puede traer algún que otro disgusto...

Al Ego lo veo como un niño muy sensible a todo lo que le llega de los diferentes roles, si bien creo que hay muchos momentos del día (sobre todo cuando no interactúa con otros) en los que a menudo recrea situaciones, tiene ideas, pensamientos que a su vez propician emociones y generan estados de ánimo. ¿Toda esa actividad mental que se da en esos momentos es inherente al ego, al propio programa del ego o la mente es algo libre y caótico y el ego como entidad consciente de sí ejerce también de maestro y filtra, discierne y gestiona esa actividad mental en virtud del propósito? ¿Cabe reprogramar al ego de igual manera que a los diferentes personajes para aquietar y reconducir la actividad mental o es la verdadera comprensión de su funcionamiento y el de los roles lo que propicia un alineamiento estable de todo el compendio de Alma-Ego-Roles? Ahora mismo comprendo al ego, propiciado también por la situación que vivo, como una doble vertiente

que no identifico con ningún personaje en concreto, por un lado el niño sensible que siente, se alegra o sufre...y por otro veo al maestro que guía, anima e impulsa. ¿Son estas las dos polaridades de una misma esencia, o me estoy confundiendo?

En fin...soy consciente de que puede ser complicado definir o delimitar estas cosas y que por encima de la comprensión racional hay una intuición y una sabiduría que emana del Alma y nos permite andar el camino sin miedo. También he de decir que la observación de todo esto me ha traído cierto grado de comprensión y veo que ha sido bueno. Me está interesando mucho y me gustaría seguir ampliando este conocimiento...me ha venido a la cabeza el nombre de Jung, creo que él ya establecía este compendio de roles dentro de la personalidad del individuo...cualquier lectura recomendada la agradezco.

Por lo demás, puedo decir que el trabajo de esta semana efectivamente me ha traído comprensión, ilusión y serenidad. De alguna manera cuando veo que es lo que puedo cambiar también lo visualizo con imágenes en diferentes situaciones. Otros cambios que me imagino van más allá de las propias acciones a tomar y consisten en visualizarme filtrando, observando la actividad de los diferentes roles para desidentificarme de ellos, me imagino que esto es clave para mantener el trabajo y no desanimarse ya que estos cambios en la manera de procesar y actuar llevarán su tiempo (seguramente toda la vida jaja...) y mientras ocurren uno tiene que saber Quién es, o más bien “Qué es”.

>>GRTS

Estoy de acuerdo contigo los diferentes personajes llevan un programa incorporado que condiciona nuestras acciones y son una serie de pautas y reacciones automáticas que hemos adquirido por un lado por imitación nos suena a todos la típica frase jo es que eres igualito a tu abuelito y tu padre también hacía lo mismo a tu edad cómo se nota que llevas sus genes, por otro el bagaje cultural, racial, histórico, que llevamos todos. ¿Y estos mismos personajes son los que usa el ego para cerciorarse de que es él, a las preguntas de quién se alegra o quién sufre? pues el ego que se da la razón a través de los diferentes personajes de cómo tiene que vivir tal o tal situación con alegría o sufrimiento y encima con qué tipo de alegría o sufrimiento. El ego es un sujeto y cuando hay un sujeto se establece una diferencia con respeto al otro,

desde el sujeto siempre hay una percepción dual existe un tu y un yo, y cualquier experiencia vivida pasa por esta separatividad por eso la experiencia es vivida por el sujeto como placentero-doloroso, alegre-triste por lo que habrá sufrimiento por no poder integrar la experiencia en una totalidad...

Yo te recomiendo leer Arquetipos e inconsciente colectivo de Jung Los que me lo recomendaron dicen que en sus libros se encuentran las claves para encontrar la simbología y el significado de los arquetipos que son el lenguaje metafórico a través del cual opera la mente libre de todo condicionamiento racional... la verdad es que estoy realizando ahora una segunda lectura y me está aclarando muchas cosas, pero creo que necesitaré una tercera o cuarta lectura aún.

>>STVQ

La verdad es que me resulta difícil (al menos en estos momentos) ubicar el miedo, dolor, indignación que siento a veces...no me veo con la destreza interna suficiente como para comprender (calmar) de manera "consciente" al ego pues en ocasiones se revela con mucha fuerza. Me salva la vida y me da ánimos para continuar el hecho de saber (FE), de mirar más allá y ver lo que ocurre como parte de un proceso de crecimiento que, aunque a veces me traiga miedo y dolor sí sé que lo he elegido "conscientemente" como vía de manifestación y vida a través del alma, aunque a veces no sea como quiero" y escape a mi control. Creo que esto de alguna manera viene a representar lo que dices acerca de "vivir la experiencia como una totalidad". Muchas gracias por recordármelo...a veces necesito que me lo recuerden. Efectivamente vivir pensando que uno es algo separado de la experiencia trae dolor antes o después...es sencillo, aunque a veces no resulta fácil. Gracias por tus palabras, que para mí representan al grupo entero, pues no somos "algo separado". Me animan y me hacen "recordar".

>>MRDR

STVQ hay una pregunta clave que te planteas en tu respuesta:” *Cabe reprogramar al ego de igual manera que a los personajes para aquietar y reconducir la actividad mental o es la verdadera comprensión de su funcionamiento y el de los roles lo que propicia un alineamiento estable de todo el compendio de alma-ego-roles?*” Yo diría que sí. Que claro que se puede reprogramar al ego. Solo que es un proceso de auto programación que

debe hacer él mismo de forma autoconsciente, aunque se resista. El propósito del alma se percibe ascendiendo por el plano mental abstracto, donde no hay actividad de pensamiento, está vacío de formas mentales, pero la reprogramación del ego se da en la mente concreta. Donde los pensamientos terminan por materializarse en una forma. En ese proceso de transformación se da una feroz guerra entre la fuerza del nuevo ego que percibe la idea del alma y crea una nueva forma mental para manifestarlo, y la fuerza del viejo ego que se resiste y mete mucho ruido con sus viejas formas mentales para frenar el proceso. En ese punto haber desarrollado el trono del observador es clave. Porque el viejo ego va a intentar atráparte con pensamientos y emociones de diferentes roles, y si no tienes un centro observador fuerte, sus argumentos te arrastrarán. Ten en cuenta que el viejo ego te conoce a la perfección y sabe cómo armárselas para convencerte. Esta guerra yo la estoy viviendo muy fuerte y este verano ese ego acorralado me ha llevado a experimentar procesos de verdadero pánico. Cuando lo desarmas y no tiene a dónde agarrarse, se pasa mal. Seguramente esta transición sea menos dura cuando hay un punto del observador más desarrollado que el que puedo tener yo en este momento. A mí lo que me “salvaba”, lo que me “salva”, es la fuerza del propósito percibida (meditación, meditación, meditación) y la identificación constante con la nueva forma mental generada en alineación con dicho propósito. La comprensión ayuda mucho en todo este proceso, pero no propicia en sí misma el alineamiento estable alma-ego-roles, tal y como te cuestionas en esa pregunta. No sé si toda esta explicación te aporta algo de luz, pero me parecía interesante compartirlo. Más bien, incluso necesario para mí misma, para ver más claro y reforzar el proceso que estoy viviendo.

>>STVQ

Ya lo creo que me ayudan tus palabras... Ahora mismo estoy viviendo esa guerra de la que hablas y de algún modo la siento como algo positivo ya que todo indica que “algo está cambiando”; tengo períodos de una gran paz que me permiten visionar nuevos, pequeños objetivos y materializarlos en acciones que me ayudan a mejorarme a mí y a los que me rodean o dependen de mí y por otro lado aparecen los viejos esquemas con sus miedos, su rabia y falta de comprensión porque son eso, esquemas limitantes con los que es imposible mirar “más allá” de la apariencia y verdadero mensaje que trae dentro de sí la realidad.

Aprecio enormemente vuestras palabras porque veo que no estoy solo en el camino, en este hermoso e ilusionante camino que lo único que puede traer es comprensión, luz, amor y libertad.

Respecto a lo que dices de la meditación también agradezco mucho tu consejo...hace tiempo que pienso que lo que dedico todas las mañanas a la meditación y realización de los ejercicios se diluye con relativa facilidad a lo largo del día. Creo que hay pequeños momentos preciosos, aunque sólo sean de cinco minutos, a lo largo del día para conectarse y mantenerse alerta.

>>INSTRUCTOR

Aunque tu respuesta la leí en su momento, percibí tantas cuestiones complejas que supe que necesitaría un periodo especial de tiempo para reflexionar y contestar adecuadamente. Por eso casi lo dejé para el final, y ahora después de una meditada reflexión estoy en disposición de contestar a todo el grupo a través de las cuestiones que se plantea a través tuyo.

Las lecciones han estado utilizando ciertos conceptos, nombres, esquemas y relaciones para intentar transmitir algo, que ni es concreto, ni siquiera describible desde nuestra dimensión mental actual. Cada uno ha ido creando su propio cuadro en relación con la enseñanza, y esto es lo más correcto, porque este cuadro o imagen vista y sentida que se despierta en cada uno es la pista o el hilo que cada uno debe seguir. No hay una imagen ni cuadro verdadero, sino que disponemos de una multiplicidad que nos acerca más a esa verdad del relativismo que nos permite experimentar algo desde múltiples puntos de vista y dimensiones al mismo tiempo. Y eso lo hacemos a través del grupo y del conjunto de imágenes que compartimos. Cada nueva frase, cada nueva experiencia compartida por cada uno y cada nueva aclaración que yo pueda hacer, sigue sirviendo para que cada uno realice cierta modificación en su propio cuadro, o lo complete con alguna pieza más que permita tener una mayor perspectiva. En base a todo esto me permitiré añadir nuevas o diferentes explicaciones en este momento, en relación con tus cuestiones que permitan a cada uno realizar las modificaciones que sienta convenientes.

“Cuando nos alegramos, ¿Quién se alegra? Cuando sufrimos ¿Quién sufre?” Aquello que percibe o es consciente de algo, es lo que se llamó desde el principio “La Conciencia”. Ya sean sensaciones-vibraciones físicas, sensitivas o nerviosas (5 sentidos) o sensaciones-vibraciones emocionales (sentimientos) o sensaciones-vibraciones mentales (pensamientos) el receptor e interpretador de estas sensaciones-vibraciones que acaban siendo experiencias conscientes es “La conciencia” y la conciencia no tiene ninguna forma. Ni el alma (como forma) ni el “Ego” como forma, ni “el rol” como forma sienten o son conscientes. “La conciencia es consciente” y la conciencia es UNA y circula libremente, como la electricidad, tanto a través del “rol” como a través del “Ego” como en el mismo cuerpo causal que es el “cuerpo del alma-forma”.

La Conciencia-Una siente al mismo tiempo todas las experiencias universales, aunque esta idea ya sé que nos sobrepasa, pero intentaré hacer en este momento un esfuerzo para alterar ese patrón que quiere agarrarse a la individualidad de lo que cada uno siente.

Ahora bajaré a nivel particular (para entendernos). La conciencia circula, pero experimenta una perspectiva desde un medio o instrumento de percepción a cada momento y ese medio puede estar situado en el rol (si en ese momento está identificada con el rol) o desde “el ego” si se encuentra identificada con el “Ego” en ese momento y lo mismo con “la forma alma”. El que siente “la Conciencia”, es el mismo, pero la experiencia cambia de acuerdo con el punto de enfoque desde el que siente o experimenta, ¿desde qué forma lo hace?” ¿Podéis entender esto?

Ahora bien, esto nos podría llevar a pensar que las formas son diferentes y que en un momento se siente desde el rol y esto es diferente que sentir desde el “Ego”. Y si nuevamente volvemos a ver las formas como elementos separados entre sí, en lugar de elementos interrelacionados, volvemos a limitar en parte su entendimiento.

Si nos referimos al ser humano y utilizamos para entendernos estos tres niveles de formas que se han descrito: “alma-encarnada”, “Ego”, “rol”, resulta que unas son proyecciones de otras, y cada una se encuentra por así decir dentro de la otra con lo cual los reflejos están contenidos en la

forma madre por decir así, y la forma madre es, desde nuestra perspectiva actual “el alma-encarnada”. Así que lo que se siente se siente en todas las formas al mismo tiempo, y lo que se experimenta se experimenta en todas las formas al mismo tiempo, pero esa relación entre conciencia y forma crea la sensación de una multiplicidad de experiencias que no dejan de ser reflejos de una sola experiencia. Es como si estuviésemos viendo una imagen en la televisión, que estamos grabando de la misma televisión. En el monitor original que estamos grabando, veríamos una imagen de la misma televisión y dentro de esa imagen proyectada estaríamos viendo otra, y dentro otra y así de forma infinita hasta donde la vista pudiese distinguir. El problema de este ejemplo es que todas las imágenes representadas son exactamente iguales y no nos permitiría percatarnos de que cada imagen tendría sus propios matices. Ni tampoco nos permitiría navegar para obtener la perspectiva desde cualquiera de los ejemplos.

Otra manera diferente de expresarlo es preguntándonos, por ejemplo: ¿Cuándo vemos con la vista por ejemplo un árbol, ¿quién lo ve? ¿El cristalino?, ¿la retina?, ¿la zona cerebral encargada de recibirlo? ¿el observador consciente? Pues podríamos llegar a la conclusión que todos lo ven al mismo tiempo, pero cada uno de estos elementos que interviene en la transmisión de la vibración lo hace de forma particular, y con un matiz que podría entenderse como particular y diferente al resto. El problema de este segundo ejemplo es que estos elementos descritos que intervienen no están contenidos unos dentro de otros, sino que están relacionados en paralelo. Una mezcla entre los dos ejemplos expuestos sería más representativa desde mi punto de vista.

Siguiendo con el segundo ejemplo, y si consideráramos de forma hipotética e imaginaria (como analogía) que por ejemplo el cristalino, experimenta solo colores, la retina experimentara solo los contrastes o perfiles, y la zona cerebral interpretar las distancias y dimensiones, y el observado consciente interpretar el árbol en el jardín, tendríamos cuatro tipos de experiencia diferentes sobre la misma experiencia. Si la conciencia (luz) se identifica un instante con el cristalino percibiría los colores y esa sería su experiencia, pero desde la retina experimentaría los contornos... y desde el cerebro el árbol, y sin embargo el rayo de luz es uno y el mismo atravesando todos los instrumentos de medición al mismo tiempo.

Si la retina (forma) tiene un defecto o un filtro la experiencia cambia de manera diferente en cada uno de los siguientes niveles. Si la retina tiene un defecto o un agujero, también afectaría a la experiencia, pero solo del observador y no afectaría directamente a la de la retina.

Si a este ejemplo le pusiéramos jerarquía podríamos entender que los roles tienen forma y cierto tipo de composición y autonomía, y el ego también tiene su forma y sus características, pero el ego es el constructor de la retina y por tanto tiene el poder de modificarla, mientras que la retina no puede modificar directamente al “Ego” ni tiene poder de actuación sobre él, pero si tiene la capacidad de afectar a su entendimiento de acuerdo con el nivel de nitidez y perfección de su observación y eso depende de su naturaleza. Así que, desde el punto de vista de la relación jerárquica interrelacionada “alma-ego-rol”, lo superior puede modificar lo inferior mediante acción, mientras lo de abajo puede afectar a lo superior mediante (reacción). La acción es realmente modificadora mientras la reacción es condicionadora. El alma crea y tiene la capacidad de modificar al ego, pero está condicionada por las respuestas que reciba del “Ego”, y de la misma manera el “Ego” crea y tiene la capacidad de modificar los roles, pero está condicionado por las respuestas o las reacciones que reciba desde los roles. Así es como lo superior y lo inferior se relacionan a través de un mecanismo de intercambio dual “acción-reacción”. Mientras lo superior es el elemento creador (activo) aunque inconsciente al iniciarla, lo inferior es el elemento reactivo donde nace la conciencia, que tiene que ascender a través de la reacción, nivel a nivel hasta llegar al creador y hacerlo del todo consciente uniendo todas las experiencias parciales experimentadas a lo largo del ascenso. Así es como el observador consciente puede ver el cuadro completo del árbol en el jardín mediante la fusión de todas las experiencias o reacciones obtenidas desde lo inferior a lo superior.

El Logos planetario se proyectó y creó los siete reinos, y entre ellos el reino humano. El reino humano se proyecta continuamente en unidades humanas (lo mismo que el ego se proyecta en roles), y estas unidades humanas es desde donde la conciencia adquirida afecta como reacción a la conciencia del reino-humano, y como desde esa conciencia de reino-humano afecta nuevamente por reacción a la conciencia del “logos”.

Por eso el Padre crea al hijo en la madre, y es el hijo (conciencia nacida dentro de la madre experiencia) el que tiene que regresar al padre (experiencia o reacción consciente) para que el padre alcance completa consciencia y consuma así el Plan que inició.

Los roles por tanto condicionan la actividad del ego y el ego condiciona la actividad del alma, y por eso la evolución de lo inferior permite evolucionar lo superior, pero al mismo tiempo la evolución de lo superior es lo que permite que lo inferior evolucione más rápido aún, hasta que todo alcanza a fusionarse.

Ahora mismo comprendo al ego, propiciado también por la situación que vivo, como una doble vertiente que no identifico con ningún personaje en concreto, por un lado, el niño sensible que siente se alegra o sufre...y por otro veo al maestro que guía, anima e impulsa. ¿Son estas las dos polaridades de una misma esencia, o me estoy confundiendo?

El ser humano materialista y el ser humano espiritual están motivados por el mismo propósito: “el valor” también entendido como “beneficio”. El ser materialista absoluto solo es capaz de experimentar valores materiales, y por eso su actividad está dirigida a colmarse de esos valores. El ser espiritual absoluto solo es capaz de experimentar valores espirituales, y por eso su actividad está dirigida a colmarse de esos valores. La dirección de la evolución sigue una misma línea, pareciendo curvarse y dando lugar a una inmensa circunferencia donde el final acaba llegando al principio. La diferencia entre el materialista y el espiritual no está en la consciencia, que es la misma para ambos, sino en los pensamientos que cada uno alberga. El espacio mental del materialista está constituido solo de objetos mentales muy densos y concretos, mientras que el espacio mental del espiritual está constituido por objetos muy etéreos y diferentes tanto en forma como en vibración. Se podría decir que cada uno vive en un universo muy diferente desde el punto de vista de su constitución y sus propiedades. La misma consciencia viviendo y experimentando desde el interior de “universos muy distintos” que se encuentran en constante evolución.

El aspirante iniciando el sendero, en mitad de la noche oscura, es una combinación de ambos. Su universo contiene tanto formas densas como formas sutiles. Aspira a valores espirituales, pero necesita colmar

necesidades materiales porque unas formas existen lo mismo que las otras. Todas esas formas son los pensamientos que flotan en su universo mental. Es aquí donde podemos ver a la conciencia (una sola conciencia) atendiendo e integrando experiencias de dos naturalezas, con dos aparentes tendencias y direcciones. Es la mente la que es “en apariencia dual”, no la conciencia.

Está claro que, siguiendo la misma y única dirección de la evolución, el sendero es el tiempo evolutivo durante el cual el aspirante y discípulo debe convertir progresivamente todas las formas mentales densas, concretas y oscuras de su propio universo mental por formas mentales sutiles, vibrantes y luminosas, cambiando completamente la apariencia de su propio universo. Esa es la aportación al plan, porque solo desde el individuo en lo inferior (alma en la materia), se devolverá, a través del sendero de retorno, la experiencia consciente de un pequeño universo en vías de iluminación, hacia al reino-humano, al logos planetario, al solar, al galáctico y finalmente al universal... Hasta que todo el universo completo se convierta en una sola forma mental que ha llegado al límite donde ya no puede evolucionar más, convertida en un inmenso destello de...

GRTS-----

Analizando los diferentes roles que he ido desempeñando a lo largo de mi vida, me he dado cuenta de que en realidad es un ejercicio que no hemos cesado de realizar todos, en la juventud de forma inconsciente y alcanzando la madurez cada vez de forma más consciente.

Recuerdo desde que tengo memoria de ello que al acostarme repasaba las escenas que he tenido durante el día y me iba viendo cómo me desenvolvía en cada situación e iba recordando y sintiendo nuevamente la emoción que envolvió esa situación, si era una emoción intensa me quedaba enganchada a esa situación y la rebobinaba una y otra vez en mi cabeza... ¿podéis imaginaros cómo lo pasaba si la emoción era de vergüenza verdad? Pero también me quedaba enganchada a las emociones más agradables como amor, alegría, satisfacción y las revivía una y otra vez hasta quedarme dormida para poder continuar en el sueño si podía.

Lo que recuerdo mucho es cómo intentaba cambiar la situación mentalmente o cómo me castigaba mentalmente cuando he sentido vergüenza de lo que he hecho y provocado, porque la vergüenza hacía que nacieran otras emociones más intensas que enmascaraban esa vergüenza de mí misma y la culpa. Lo enmascaraba con odio, rabia, resentimiento, rechazo, miedo,... y las escenas que imaginaba para cambiar la situación, qué raro, tenían el mismo guion, si es que el director de la obra tendría que contratar a otro guionista con más imaginación y menos repetitivo, porque la protagonista que soy yo siempre acababa bien, no sé por qué pero casi siempre conseguía ajustarle las cuentas, poner en evidencia al otro, hacerle que sienta la misma humillación,... o incluso me situaba en una posición más “caritativa y benévola” perdonándoles la ofensa... sea lo que sea yo me quedaba resarcida y mis vergüenzas lavadas y mi conciencia calladita y contenta.

Una y otra vez ensayaba este juego que no es al fin y al cabo más que un juego para reconocermelo... y con esto llego al rol que más problemas o decepciones como dice la lección me ha causado la de HIJA con mayúsculas porque se lo merece, y en torno a este rol he ido construyendo la esencia de todos los demás roles que he desempeñado en mi vida. Al llegar a este punto me viene al recuerdo cómo en las clases que realicé anteriormente con nuestro instructor siempre le decía: ¿por qué tienes que mencionar tanto al Padre? Cada vez que mencionaba al Padre en la lección notaba cómo se me cerraba literalmente la oreja y lo sustituía inmediatamente por Ser, Universo, Energía Suprema cualquier nombre menos el de padre por favor... Ahora soy consciente de todo este juego macabro wajajajaja. estoy bien compañeros no os preocupéis. Todo había respondido a una necesidad de reconocimiento, reconocermelo a través de mis actos y mientras que yo no me reconocía necesitaba seguir desempeñando estos roles porque necesito encontrarme. Cuántas veces hemos hecho algo para conseguir la aprobación de los otros, pero cuando llega la aprobación tampoco somos capaces de verlo ni disfrutarlo ya que ese algo que hemos hecho respondía a lo que creo que los demás esperan de mí, por eso no me reconocía y cuanto más hacía por ser reconocida más lejos y perdida me encontraba hasta tal punto que no sabía quién era: ¿la profé guay? ¿La super mujer-terapeuta que podía con todo? ¿La amiga que lo comprendía todo y reconfortaba al universo entero? ¿La madre más

tolerante y chachi? ¿Quién era yo? ¿Por qué tengo que esforzarme cada día en reafirmarme en lo que creo que soy? ¿Si soy eso para qué me desgasto tanto para que sepa todo el mundo que soy eso? ¿Acaso el sol cada día sale diciendo? eh admirarme que soy el sol y os doy calor y luz no os olvidéis porque os vais a enterar como lo olvidé.

Y este empeño en reafirmarme en todos mis roles no es más que un deseo para la reafirmación de mi rol más grande y único: ser la hija perfecta, porque no me reconozco en mi PADRE y tengo que buscar ese reconocimiento en todo lo que haga, quizás el día en que me reconozca tal y como soy o lo que es: lo que SOY dejaré de buscar...

>>JMCM

si no te entiendo mal, creo que lo que tratas de decir es que has observado que, a través de muchos de los roles que has ido desempeñando, lo que buscabas es reconocimiento, un reconocimiento que no obtuviste cuando empezaste a ejercer el rol de Hija. Más tarde observaste que el saborear el reconocimiento de los demás no te llenaba porque algo dentro de ti desenmascaraba tu actuación mostrándote que tratabas de ser lo que los demás esperaban de ti.

Me reconozco en eso que dices. Yo también a través de muchos roles observo que lo que busco es admiración, reconocimiento... Creo que a muchos nos pasa esto (recuerdo que otros aludían también a algo parecido).

En mi caso trato de mirar a mis roles con ternura porque por medio de ellos intento dar a los demás lo que un día necesité y no recibí, pensando que los demás también tenían necesidad de ese reconocimiento. De esa forma el desenfoque de los roles se va corrigiendo de manera más natural.

>>GRTS

Muchas gracias JMCM por tus palabras. Sí, todos buscamos reconocimiento en los demás que no es más que nuestro propio reconocimiento. Por supuesto que trato con ternura mis roles pues han sido el medio a través del cual me he podido ver reflejada y como bien dices siempre ofrecemos a los demás lo que hemos necesitado pues pocas veces, y valga la redundancia, reconocemos nuestras propias

necesidades. Así es la manera en la que me he dado cuenta de que yo me proyecto en los demás y que cada aspecto que observo en los demás me guste o no me guste, me agrade o no me agrade en realidad es mi propio reflejo. Actualmente continuo con este proceso de reconocer e integrar los fragmentos de este reflejo y en este proceso también me he dado cuenta de que no tengo que corregir nada que todo está perfecto, no tengo que seguir luchando por ser perfecta... ¿cómo no lo voy a ser si estoy hecha a imagen y semejanza de mi padre?

>>INSTRUCTOR

La explicación detallada y el análisis que has realizado sobre tus roles es verdaderamente admirable. Se nota que hay un largo trabajo realizado anteriormente acerca de esto. Es una gran experiencia y un gran ejemplo con el que el grupo puede sentirse identificado y alcanzar alguna mejor comprensión de algunos aspectos. El humor también es una gran cualidad... mejor dicho, el humor es una grandísima cualidad que ayuda al observador desapegarse de los resultados de su observación. Al observar nuestros roles como caricaturas, y reírnos de sus comportamientos infantiles, es cuando nos damos cuenta de verdad de que todas esas formas de comportamiento sociales que hemos adquirido y practicado se encuentran de verdad todavía en “la infancia”. Esto también es significativo de un mayor nivel de madurez del propio “Ego”. Necesitaremos pasar por muchos grados en la escuela todavía para que esos roles alcancen mayor madurez, entendiendo madurez como conciencia espiritual.

En esto que dices hay una aparente contradicción, pero sin embargo es una gran verdad que responde a una ley muy simple. Aconsejo a todos leerlo con detenimiento e intentar entender el proceso: *“Cuántas veces hemos hecho algo para conseguir la aprobación de los otros, pero cuando llega la aprobación tampoco somos capaces de verlo ni disfrutarlo ya que ese algo que hemos hecho respondía a lo que creo que los demás esperan de mí, por eso no me reconocía y cuanto más hacía por ser reconocida más lejos y perdida me encontraba”* Aunque todo sea en sí mismo perfecto, el mundo y nosotros mismos, todavía nos queda un largo camino por recorrer, hasta que nuestra conciencia “se haga consciente” de esa perfección que siempre ha sido y que sigue siendo.

Llevo trabajando mucho tiempo en el mejoramiento continuo de múltiples aspectos, este ejercicio y el anterior son muy familiares para mí, aunque nunca los había separado por roles. Al separarlos por roles la visualización se hace mejor y por tanto los requerimientos de mejoramiento también, ya que se aíslan muchas cosas que comparten los roles y donde se confunde la verdadera incidencia. “Jubilados” no es fácil porque hay mucho arraigo y usualmente comparten roles. He logrado detectar varios ya jubilados en algunos roles que deben ser removidos de otros y he encontrado otros que debo trabajar para jubilarlos. Me gustó mucho la analogía del empleado porque me ayudó a visualizar mejor su incidencia y la tarea a realizar.

>>INSTRUCTOR

“Al separarlos por roles la visualización se hace mejor y por tanto los requerimientos de mejoramiento también, ya que se aíslan muchas cosas que comparten los roles y donde se confunde la verdadera incidencia.” Por eso es imprescindible hacer este trabajo diferenciador si realmente se quieren realizar cambios. Solo un análisis detallado de cualquier elemento puede llevar el conocimiento de los detalles que son necesarios cambiar. Para poner un ejemplo, si un electrodoméstico se estropea, es necesario hacer una revisión detallada para localizar la pieza que falla primero (tomar conciencia del problema), para después repararla o sustituirla. Si no se hace el análisis (no se toma conciencia), solo se sabe que el aparato entero está mal (la personalidad no funciona como queremos que funcione), y uno puede deprimirse mucho (porque no sabe por dónde empezar) porque piensa que es una gran pérdida y que será necesario cambiar todo el aparato y esto lleva a la parálisis. Este comportamiento de quedarse solamente en la apariencia general sin llegar a distinguir los problemas concretos (no querer entrar en detalles, siempre suele ser por miedo a reconocer los problemas que uno tiene), solo lleva a “sentirse demasiado mal” cuando quizás no es necesario, y también a pensar que hay que cambiar todo (cosa que ya se sabe que no se puede hacer), cuando en realidad hay muchas cosas que están bien y no son necesarias cambiar. Si hiciese el análisis quizás se averiguaría que solo sería necesario cambiar una pequeña pieza, que apenas tiene valor, y que sin embargo está alterando todo el

funcionamiento del aparato completamente. Por un pequeño detalle no se puede arruinar una vida entera, y esto es lo que muchos hacen por miedo a tomar conciencia o reconocer simplemente ese detalle. Trabajar con los “roles”, no solo es necesario, sino imprescindible, si se quieren hacer verdaderos cambios

Gracias por tu oportuna respuesta que me permite explicar la importancia de los roles desde la perspectiva del método de trabajo a utilizar cuando es necesario realizar una transformación personal.

JFVR-----

Quiero comentarles que me está pasando algo muy curioso con este curso, no sé si alguno sienta lo mismo y es que cada lección encaja perfectamente con algún acontecimiento que estoy explorando y viviendo y el ejercicio me viene como anillo al dedo, muy curioso. En cuanto a la clase el Rol del que voy hablar: es el de pareja el cual me ha dado baste dolor y gracias a él en este último año he vivido como en una montaña rusa, pero ahora justo ahora en este instante en que estoy escribiendo me tomo el tiempo de mirar hacia atrás y veo cuanto he crecido, cuanto he madurado y cuanto mi alma ha experimentado y me siento tan orgullosa de mí, que estoy sintiendo un gozo y una nueva ilusión en mi corazón es como si de pronto llego la luz después de un apagón, he recuperado mi autoestima, mi confianza y ahora vuelvo a ver con claridad mi camino. Bueno les cuento el rol de pareja estaba muy arraigado en mi mente yo deseaba desde en mi corazón tener un hogar una familia y llegar con mi pareja a viejita, pero un día sin previo aviso todo se esfumo y me tuve que separar pero lo hice en principio, sin saber muy bien lo que hacía, un poco agobiada, pero en el fondo con la ilusión que cuando las aguas se calmaran mi vida volvería a estar con mi pareja y mis hijos, pero resulta que mi pareja rápidamente se buscó una nueva historia y fue hasta hace poco que me di cuenta que una familia es cosa de 2, un sueño es cosa de 2 y mi pareja no quería el sueño mío, y yo me resistía a cerrar ese rol y eso me daba dolor en el alma como jamás yo había sentido e incluso he sentido que perdí un poco mi dignidad de mujer, porque aun sabiendo que ya no me quería yo seguía insistiendo en volver y olvidaba todo lo negativo de la historia. pero la realidad golpeaba mis ojos y eso me llevaba tener semanas bien y semanas fatal, hasta que leí la clase y me di cuenta de

que LO que YO REALMENTE TENIA ERA que NO QUERÍA RENUNCIAR AL ROL PORQUE ERA UN SUEÑO, y nunca me lo había planteado ni visualizado y al no tener conocimiento de ello sentía un vacío y frustración. Debo decir que para mí la palabra clave de esta clase es DISECCIONAR nuestra vida hasta llegar a la molécula, al átomo para poder reconstruir sin fallos y queriendo realmente lo que queremos. Ahora ese rol desapareció fue cerrado muy armoniosamente y con toda la conciencia, con amor sin rencor y cree un cargo nuevo en donde una familia perfectamente puede estar constituida por una madre con sus dos hijos y ser maravillosos, porque yo quiero este sueño y no le estoy imponiendo nada a otra persona y me siento libre y feliz, se ha ido el estrés, el agobio y sobre todo y lo que más agradezco el dolor del alma. Por supuesto este recorrido también lo debo a la meditación a estar en ese silencio reencontrándome. Y visualizando el esquema de mi vida ahora le doy un poco más de importancia al rol de mujer que estaba casi ausente.

>>STVQ

Que grato y esperanzador es escucharte. Efectivamente los sueños a veces nos impiden ver la realidad, esa espléndida realidad de infinitas posibilidades que se abre a nuestros ojos. Sin duda has despertado de un sueño para volver a “ser” tu misma.

>>INSTRUCTOR

Sobre lo que dices aquí en mi contestación anterior escribí algo muy relacionada con esto. *“la palabra clave de esta clase es DISECCIONAR nuestra vida hasta llegar a la molécula, al átomo para poder reconstruir sin fallos y queriendo realmente lo que queremos.”*

JMCM-----

Siguiendo con el camino que me tocó recorrer desde que comencé este curso -vivir las estrecheces económicas-, elegí para trabajar esta semana mi rol de “gestor de mis recursos económicos”. Diríamos que éste sería como un “sub-rol” englobado dentro de un rol más amplio que sería el de padre de familia. Como padre de familia me toca proveer de recursos a los míos para que puedan irse desarrollando en la vida adecuadamente, ofreciéndoles lo mismo que yo recibí de mis

progenitores. Ello implica evidentemente el gestionar bien mi patrimonio, ingresos y gastos. He de confesar que ya vivo con más tranquilidad de ánimo las dificultades económicas por las que atravieso actualmente, y sólo de forma esporádica me generan angustia y desasosiego. Así es que me puse a observar ese rol de “gestor de mis recursos económicos”. Y fui viendo cómo me conducía a estar poniendo el foco de atención en el control de todo cuanto hacía y todo cuanto podía generar gasto en casa. Esa focalización llevaba que se apoderara de mí la desconfianza, la culpabilización de otros (hijos) porque gastaban más de lo necesario, el malhumor...etc. A medida que observaba tal dinámica iba tomando consciencia de que tanta negatividad no podía estar alineada con mi alma. Seguí observando y fui descubriendo que tras el tener recursos económicos suficientes se escondía un deseo de ostentación, un buscar sentirme poderoso, obtener reconocimiento de los demás. Tampoco mi ego parece estar alineado con el propósito del alma. Trabajo esta semana para modificar ese rol, pero no quiero que ese cambio sea solo el suprimir o atenuar mis rutinas de control porque se me antoja que sería un cambio muy superficial. La conexión con mi alma me lleva a que se vaya aposentando dentro de mí una idea que me da paz: yo no tengo patrimonio, es la vida la que ha puesto a mi disposición ese patrimonio; sólo tengo que confiar.

>>MRDR

Y qué tal si se aposentara la idea: “yo soy la propia vida, pura energía de abundancia absolutamente capaz de generar o atraer los recursos que necesita en cada momento para subsistir y desarrollar su proyecto de vida”

Comparto contigo este pensamiento semilla que me repito cada vez que el miedo a la escasez de recursos se asoma por la esquina. Yo he dejado en junio un trabajo fijo con un buen sueldo en un colegio del barrio Salamanca de Madrid, y, si bien el tema del “prestigio” o identificación con el centro no me pesaba tanto, el tema económico sí que me generaba más incertidumbre. Nos cuesta mucho desidentificarnos de las apariencias, de los deseos de ostentación, pero más aún de los miedos a la escasez de los recursos económicos. Seguramente llevamos en el subconsciente arraigadas experiencias de hambre, guerra, etc. que

fundamentan ese miedo. Sin embargo, si lo analizas, es un miedo que lo crea y experimenta el ego. La conciencia individual separada del alma. La conciencia una, el alma, no tiene miedo y es energía pura creativa, de ideas, de recursos, etc. Contiene toda la sabiduría y la abundancia que necesitamos. ¿Nos convencemos de ello? Ahí estoy yo también, ahí estamos todos...

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo, y gracias también a MRDR por tan inspiradora respuesta, y gracias a todo el grupo por haberse constituido como la sustancia y el espacio donde la Conciencia-Una puede seguir transformando la oscuridad en luz.

“yo no tengo patrimonio, es la vida la que ha puesto a mi disposición ese patrimonio; sólo tengo que confiar.” Esta es una clara respuesta que solo puede ser vista desde la posición del alma, y desde ninguna otra. Cada vez que seas capaz de evocar e identificarte con ella, te situará inmediatamente en el punto de observación del alma misma. Pero una vez alcanzada esta observación y esta comprensión, es necesario regresar de nuevo al ego y sus roles para poder hacer algo, porque no se trata de permanecer como observador inactivo. Eso que tú dices: *“tengo que confiar”* debe significar “tengo que actuar en consonancia con ese entendimiento y por tanto ¿Qué tengo que hacer con ese patrimonio que soy “yo mismo como persona? ¿Qué tengo que hacer con este patrimonio mental y físico, y vital que se me ha otorgado al nacer? Cabe recordar que estamos hablando del patrimonio del “alma” y no del patrimonio de la persona. Así que el alma tiene un patrimonio que gestionar para mantener un cierto nivel de “vida consciente”, lo mismo que la persona está preparada para atraer y utilizar un patrimonio material y necesita gestionarlo para mantener un cierto nivel de experiencia.

Así que de nuevo hay que llamar al *“gestor de recursos económicos”* y enseñarle un nuevo tipo de contabilidad que no tiene que ver con ingresos, gastos y cuenta de resultados sino con alineamiento en lugar de ingresos, experiencia en lugar de gastos y conciencia en lugar de resultados... Los resultados siempre serán positivos si se mantiene alineamiento y experiencia ya que la experiencia alineada no es gasto

porque utiliza la energía recibida en el alineamiento. Pero si la experiencia no está alineada se produce un inmenso gasto de energía y los resultados disminuyen, como la conciencia misma, al quedar encerrada en la experiencia buscando un beneficio sensible. El alineamiento sin experiencia tampoco trae beneficio consciente, porque sería como fabricar y fabricar y no vender nada de lo que se fabrica. Y tampoco se podría fabricar si no se incurre en gastos para fabricar, lo mismo que no se puede mantener un alineamiento vertical con el propósito si no existe un punto de referencia o campo de energía sobre el que actuar. Para fabricar hay que anticipar un gasto y para alinearse es necesario anticipar una experiencia en forma de servicio.

Esto es lo que sucede cuando la conciencia se enfoca en un tema, como en este caso se ha enfocado en la economía. Gracias por permitir que esta respuesta se escribiese.

JRRD-----

Que descarga tan grande ha supuesto esta lección, pues es como pararse un momento en un apartadero del camino para dejar bultos pesados e innecesarios, analizar todos los roles ha sido bastante benéfico, es como si en algún momento el empresario hace un seguimiento de todos sus empleados para ver cómo van con su trabajo. Al repasar mis roles, tuve dudas sobre cuales causaban tensión o no hacían bien su trabajo. Con sinceridad creo que más o menos van estando todos en relativo equilibrio, por lo menos en el momento presente, pues el pasado en algunos de ellos hasta ajustarse causó profundo dolor. Me costó ajustar el de querer agradar a todo el mundo, que todos se sientan bien, eso no debería ser malo para mí, si en algunas ocasiones no me generase excesivo estrés, ese rol comprende que no puede ser así, no puede estar en todos lados ni agradar a todo el mundo, porque entonces es vanidoso y pierde su valor, ahora lo acepta y lo trabaja por que sabe lo que el vale y su puesto en la empresa, entiende su limitación. Donde encontré bloqueo o tensión fue en el rol de trabajador, este fue entrenado desde la infancia de forma inconsciente para no desfallecer nunca, donde se había visto, el mejor es el que más duro trabaja, si es posible de sol a sol y si algo crees que no anda bien...entonces flojeas porque eres vago,...y así hasta hoy, mis jornadas son interminables, en este trabajo se requiere mucha concentración y eso al final te agota, además

me deja muy poco tiempo para desarrollar otros roles como el de esposo y padre y el poder compartir ratos con amigos, es la pescadilla que se muerde la cola, te aísla y te asusta pues la competencia es feroz, te esfuerzas en ser mejor...por si ...no sé si es una queja, es como descubrí a este rol y casi no era consciente de ello, aunque te lo digan y una rotura parcial de femoral que te impide sentarte sin dolor lo corrobore, existen roles realmente tercos. Es la importancia de cada uno de los empleados (roles) y cómo repercute en el resto. A este rol le gusta su trabajo, le encanta enseñar, estar con la gente, transmitir, aportar si cabe, lo que tiene que corregir es eso, que tiene un límite, que es humano y no puede dejarse cargar como un burro sin protestar, eso no es respetarme y ganar honradamente el pan y no puedo culpar a nadie, aprendo y corrijo. Después de visualizarlo, que coincidencia, pude hablar con mi jefe, vamos a ajustar algunas cosas y aportar nuevas técnicas para Trabajar, vamos bien, poco a poco. Voy tratando de plantarle cara a ese miedo al despido, la ansiedad laboral general, cuando es solo un rol, ahora comprendo la verdadera EMPRESA INTERIOR y su gran significado.

>>INSTRUCTOR

“ese rol comprende que no puede ser así, no puede estar en todos lados ni agradar a todo el mundo, porque entonces es vanidoso y pierde su valor, ahora lo acepta y lo trabaja por que sabe lo que el vale y su puesto en la empresa, entiende su limitación.” Es cierto que un rol no puede estar en todos lados ni tampoco actuar para agradar a aquello con lo que se relaciona. El rol tiene que ser una correa de transmisión del “Ego” y del “alma”. En realidad, cuando decimos agradar a alguien estamos diciendo “hacer algo para sentir el agrado de su respuesta” No estamos ni siquiera intentando agradar sino agradarnos a través de los otros, porque mientras sintamos agrado pensaremos que estamos agradando y esto no es así. Cuando la persona intenta agradar a algo, pierde la conexión interna con el alma, y se vuelve correa de transmisión de aquello a lo que pretende agradar y entonces pierde su sentido... Esa es la causa de perdida de sentido del ser humano cuando ha quedado atrapado en la ilusión de lo agradable que en realidad es la ilusión del “auto-agrado” o también llamado “estado de felicidad” etc.

Cuando la persona o el “rol” actúan de cualquier forma, siempre reciben una respuesta y es inevitable. Siempre se produce una acción-reacción en toda relación y a eso llamamos sentimientos. Así que cuando el rol actúa recibe como respuesta una impresión que puede ser +- agradable o incluso =neutra, pero esa respuesta debe entenderse como secundaria y no como el estímulo o la causa que determine nuestra siguiente acción. Cuando esa respuesta es positiva y agradable, si no hay distorsión, por lo general está indicando se está produciendo un acto de armonización. Otras veces el entorno responde en desarmonía, pero esto muchas veces tiene que ser así. El trabajo de discípulo por ejemplo está relacionado con llevar luz donde hay oscuridad... entonces ¿pensáis que sus actos serán respondidos armónicamente? En absoluto. Digamos que esa oscuridad responderá rechazando la luz, puesto que la intentará repeler. Si el discípulo intentase ser agradable con la oscuridad, para sentir el agrado o la comprensión de la oscuridad, la única manera de hacerlo sería volviéndose oscuro. ¿Se entiende lo que significa intentar agradar o auto agradarse?

El discípulo sentirá agrado (aunque no es lo que está buscando ni lo que le está determinando) cuando esa oscuridad alcance cierto grado de luminosidad. Entonces comenzará a aparecer una pequeña respuesta armónica que irá aumentando de acuerdo con el grado de iluminación que aquello vaya adquiriendo. Así que cuando el discípulo ha llegado a un alto grado de satisfacción en su trabajo de servicio con el mundo ¿qué creéis que debe hacer? Si permanece, se mantiene y sigue aumentando ese estímulo es cuando se vuelve vanidoso porque entonces comenzará a cultivar el auto-agrado, y perderá el enfoque y la conexión con el propósito de servicio. Si pierde este enfoque también pierde la fuerza que le mantiene, la fuente de la luz... y entonces comienza lentamente a oscurecerse, y posiblemente esto le traiga aun mayor satisfacción hasta entrar en resonancia con aquello con lo que se ha relacionado al igualarse los niveles de luz.

Cuando el discípulo se mantiene firme en su servicio, y la satisfacción ha alcanzado cierto grado, debe necesariamente abandonar, inclusive cortar a veces esa relación, porque el servicio ya se ha completado, y debe moverse nuevamente hacia una nueva oscuridad para acometer el siguiente servicio... Así es como podremos entender que servir no es

buscar un estado que nos “traiga felicidad” si la felicidad se entiende como la respuesta del entorno. Esa felicidad entendida así es PURA ILUSION o reflejo. La verdadera FELICIDAD es el estado interno que se alcanza cuando está cumpliendo con el servicio asignado. Cuando uno se encuentra en resonancia con el Alma... sea la que sea los sentimientos-ropuestas del entorno.

Estar en resonancia con el alma es para la Persona algo así como mantener un estado vibratorio amoroso que proviene de dentro. Esto es AMOR y esto es FELICIDAD subjetiva, y por eso el sendero no traerá ningún tipo de felicidad objetiva al principio, y se basará únicamente en la felicidad subjetiva y por eso será necesario conservar la fe y la esperanza y practicar la caridad hasta que todo el entorno se haya iluminado. Entonces la felicidad interior (subjetiva) se armonizará con la felicidad exterior (objetiva) y la experiencia DUAL alcanzará UNIDAD por medio del AMOR y la materia se convertirá en puro espíritu consciente.

JNCB-----

De los roles con los que operó más asiduamente últimamente, elegí el de hermana-compañera de trabajo por ser el que más quebraderos de cabeza me trae desde hace tiempo. Tras el ejercicio propuesto y el recuerdo de situaciones pasadas, bastante desagradables en cuanto a enfrentamientos, discusiones, y disculpas posteriores, etc. El análisis tras la observación me ha hecho ver que el problema que encuentro en este rol y al final también con todos los demás es no querer ver a las personas con las que me relaciono tal y como son o se muestran a mí, sino como yo quiero que sean. Esto provoca muchas reacciones diferentes según el rol que tome y con la persona que esté, pero he visto que el motivo se repite. Por ejemplo, en el caso del rol hermana-compañera, cuando he tenido la reunión de trabajo de la semana me preparé sabiendo que estaba representando ese rol para evitar el choque emocional. Y aunque mi hermana intentó el enfrentamiento lo evite, pero eso dio lugar a ver que mi hermana utiliza eso para evitar dar la explicación de trabajo que no tiene. Yo, nunca lo he querido ver, no he querido ver el chantaje emocional o lo interesada con el dinero, y alguna cosa más. Me ocurre igual con mi hijo pequeño, no quiero ver lo manipulador que es conmigo para conseguir lo que quiere y

excusándole ante los demás. Como rol de madre voy creando situaciones controladas con el propósito de enseñarle los valores importantes como persona. Con mi hermana, sé que no va a ser tan fácil y encontraré la resistencia cuando me presente ante ella comportándome como debo, siendo clara en lo que pienso, aunque no le guste, no excusado su comportamiento y no entrando en el montaje escénico que hará. Como ha dicho MRDR, nuestros cambios reales seguramente no serán del agrado de todos, pero lo único que debe preocuparnos es que nuestro propósito sea el de un ego educado y alienado.

>>VNRD

Me siento muy reflejada en eso que comentas de no ver en los demás lo que en realidad son, y con ello el de esperar lo que queremos y no lo que en realidad son capaces de aportarnos. Tú último párrafo me encanta.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. Seguro que el grupo puede ver a través de tu experiencia múltiples reflejos bien conocidos y traer más conciencia acerca de ello.

LRRV-----

Buenas noches en estas semanas con la practica pude identificar ciertas cosas que me traían mareada con estos asuntos legales, así que una vez identificado el rol que me creí debía interpretar en estos asuntos, a trabajarlo, confiando y cambiando patrones con ayuda de la visualización, encontré cierta calma al “entender” que los roles que usamos o nos asignan o nos autoasignamos son para poder aprender paso a pasito sobre nosotros mismo y modificarnos hacia un desarrollo más almico o consciente. A seguir trabajando con los roles que creo me llegan a causar cierto conflicto.

>>INSTRUCTOR

” al “entender” que los roles que usamos o nos asignan o nos autoasignamos son para poder aprender paso a pasito sobre nosotros mismo y modificarnos hacia un desarrollo más almico o consciente.” Has tenido un muy buen entendimiento porque a través de esos roles el “Ego” siente la realidad, aprende de ella y puede modificarla, y así es como el alma misma pueda realizar su propósito dentro de esa realidad utilizando como intermediario al “Ego”.

Y efectivamente los primeros roles que el ego construye pueden considerarse asignados por otros, porque heredan un comportamiento memorizado en la mente colectiva, pero el intenso trabajo del “Ego” sobre estos mismos roles es lo que permite que vayan adquiriendo lentamente “conciencia propia” y autonomía por lo que a partir de cierto momento es el propio “Ego” el que decide los roles a utilizar y decide como utilizarlos. Los roles son como niñas y niños que se convierten con el tiempo en mujeres y hombres, y siempre dentro de ellos o siendo parte de ellos ha habido un alma al principio expectante y después interviniente.

MRCR-----

Aunque creo que ya sé por qué Rol decantarme para trabajar más conscientemente, he estado dudando especialmente entre dos. Son los dos que más problemas y decepciones me están aportando en estos momentos de mi vida. El caso es que, incluso poniendo todos los roles encima de la mesa, veo que el problema principal es siempre el mismo. Me empeño en servir, ayudar y estar pendiente de todo y de todos, pero esperando o deseando siempre una contraprestación. Me ponga en el rol que me ponga, todo lo que hago va direccionado a hacer las cosas bien para los demás. He llegado a coger tal miedo a fallar o decepcionar, que llega un momento que, para no correr ese riesgo de fallar, me paralizó. Es como si prefiriera no avanzar, no crecer y no arriesgar a cambio de no fallar a nadie. Esta paralización, a su vez, me provoca culpabilidad. Así que, está claro que no es el modo de hacer las cosas. Pero todavía no sé muy bien cuál sería el mejor modo de vivir los roles. Sé que no puedo vivir con el fin de que se me quiera y se me valore y tengo que trabajar más el escuchar

a mi rol. Identificar mejor que es lo que no se le está dando y con ello ayudar a que el fin de dicho rol sea obtener lo mejor para la empresa y no el bienestar del director (para obtener su aprobación), que es justo como estoy funcionando ahora mismo.

>>JMCM

Cuando leo tus reflexiones, percibo dos voces internas en ti. Una es la de la exigencia: tengo que hacer las cosas bien para recibir la recompensa del agrado de los demás. Otra la de la posible herida que pudiera haber en ti por no haber recibido esa complacencia cuando la necesitabas; y esa niña herida probablemente aprendió desde el amor a dar a los demás eso que ella misma tanto necesitaba. A lo mejor, mirando a tus roles con amor -porque pudiera latir en ellos también una intención amorosamente desinteresada cuando buscan agradar- y no riñéndoles o descalificándolos, podrías reconducirlos a que obtengan lo mejor para tu empresa.

>>INSTRUCTOR

Puede ser muy interesante observar cómo y por qué se produce la culpabilidad utilizando los roles y la analogía de la empresa. *“Esta paralización, a su vez, me provoca culpabilidad”* En realidad, es tan sencillo como en la vida misma o en la analogía de la empresa. El “Ego” se siente tan culpable, como el jefe se siente impotente ante el mal funcionamiento del área que debe organizar. Los resultados buscados por el “jefe” no son los deseados y sufre por su incapacidad y también porque no podrá ofrecer a su superior los resultados esperados.

¿Que suele hacer el rol estándar de jefe cuando tiene problemas con los empleados?

1) Utiliza la vía de la imposición o el miedo. ¿Qué hace el ego con el mismo rol de jefe cuando se siente defraudado? Se flagela. Esa flagelación y autocastigo que todos conocéis se podría asimilar al “Ego” castigando y amenazando a sus “roles” pero como la personalidad es el conjunto de ego+roles igual que una empresa es un conjunto jefe+empleados, el castigo del ego a los roles se experimenta como un autocastigo... y desde el punto de vista de una empresa (se quiera o no se quiera ver) el castigo del jefe hacia los empleados es un “autocastigo

real” a efectos de la empresa vista como un organismo vivo. Cuando se llega al despido, se produce una verdadera ruptura, una herida, una enfermedad, una grave crisis psicológica, ya sea en la persona o en la empresa (es similar en funcionamiento) aunque diferente en apariencia.

2) Utiliza la vía del “amiguismo”. Establece una relación horizontal con los empleados y trata de ganarse la confianza de ellos cumpliendo con sus pretensiones... Esto se produce por miedo a fallar y a no ser aceptado por sus subordinados. Esto es significativo de perder la autoridad (autoridad ejecutiva no confundir con impositiva). En este caso “el ego” pierde el control de sus actuaciones al identificarse con sus roles y la personalidad completa queda a la deriva y expuesta a los efectos de las actuaciones de los roles, inconscientes del verdadero propósito y de necesidad de la empresa en su conjunto. Esto es similar a decir que el “Ego” en lugar de alinearse con lo superior, se alinea con lo inferior y pierde coherencia con el propósito.

La correcta relación pasa por el dialogo y la clara explicación de los objetivos globales del conjunto y de los objetivos particulares del rol dentro del conjunto. La participación del rol es importante para llevar amplitud y claridad al “Ego”, pero el “Ego” es el único que debe tomar las decisiones finales y asumir la responsabilidad sobre esas decisiones, dejando bien claro cuáles son las responsabilidades en las actuaciones que debe asumir el propio rol y estableciendo una clara diferencia entre las mismas.

Esto mismo es lo que dices en tu conclusión: *“Sé que no puedo vivir con el fin de que se me quiera y se me valore y tengo que trabajar más el escuchar a mi rol. Identificar mejor que es lo que no se le está dando y con ello ayudar a que el fin de dicho rol sea obtener lo mejor para la empresa”*

Lo que hay que tener muy claro siempre es cuando se está actuando de arriba-abajo o de abajo-arriba o sea cuando el protagonista que toma la palabra es el “Ego” o es el “rol” ... y ya debemos saber que internamente no son dos cosas separadas, sino dos niveles diferentes que forman parte de la misma corriente de conciencia.

MRCL-----

Queridos compañeros, creo que mi ego-director se ha desalineado. Al contemplar mis roles he encontrado una característica común: funcionan para hacerlo bien. Me descoloca darme cuenta de que hago algo mal, pero que lo piensen los demás...uff me cuesta mucho más. Así que llego a la conclusión de que mis roles-empleados trabajan para un ego-director que considera que si te esfuerzas y lo haces bien te querrán y ya está, todo perfecto. Estoy entorpeciendo la evolución al horizontalizar así mi existencia. Quiero recordar, tener presente, que he creado la empresa-persona para experimentar y evolucionar con los beneficios-conciencia. Parece que la evolución es hacia arriba, hacerse consciente sin comparativas ni juicios. Es difícil para mi.

Esta semana estoy trabajando la esperanza, procurando aceptar todo aquello que antes rechazaba sabiendo que si ocurre es porque yo lo decidí así. Cuando digo “quiero que... me duelan las piernas,... que mi pareja no me haga caso,... que tenga que atender a mi madre,... que mi hija esté enferma(leve),... que se me olvide el propósito”, a veces recuerdo de pronto para que está ocurriendo y eso me da paz. El dolor de piernas me avisa si me desencamino, el “abandono” para reconectarme con mi alma, lo de mi madre para ver la proyección y concienciarme de que estoy rechazando un aspecto mio, lo de mi hija... quizá para desapegarme?. Otras veces no encuentro el sentido y me quedo con el desasosiego. Espero que la fe llegue en breve y sea activa-consciente.

>>INSTRUCTOR

“Parece que la evolución es hacia arriba, hacerse consciente sin comparativas ni juicios. “Esto es muy cierto, pero no hay que olvidar, y tener muy presente que esto es con un propósito y en una dirección... La conciencia no se obtiene porque sí y aleatoriamente, se obtiene en consonancia con una necesidad y de acuerdo con un plan.

“Espero que la fe llegue en breve y sea activa-consciente.” Cuando el “rol” no entiende al “Ego” o el empleado no entiende al “jefe”, desde la posición del “jefe” hay que hacer algo y esta acción debe venir como consecuencia de un análisis y entendimiento de la situación después de

observar detenidamente y tener una larga charla con el empleado. La “fe” no puede entenderse como la espera a que el rol se dé cuenta, porque no se va a dar cuenta a no ser que se mantenga este contacto, y como consecuencia se realicen cambios en la actuación o situación. La “fe” debe ser la fuerza de la convicción de que la situación mejorará si se actúa con honestidad. Esta convicción es la que debe llevar a una actuación real que modifique la situación.

>>MRDR

Me parece muy importante lo que ha salido en esta conversación. A mí la experiencia me ha revelado que los roles difícilmente toman conciencia por sí mismos. El ego director, con toda su fe, activo y consciente, debe poner orden por encima de todos ellos con un claro propósito. El efecto será mayor si consigue motivar a los empleados en el proyecto en lugar de imponérselo. Y, aun así, deberá tener continuamente charlas con los empleados hasta que éstos se vuelvan completamente responsables y respondan por sí mismos al plan.

MKMR-----

Estas dos lecciones han sido como una para mí. Cuando me observo a mí misma adquiero un poco más de comprensión... y si asimilo mi propia experiencia con lo que refleja en estos momentos la Humanidad... siento que hay una parte “no reconocida”, que sufre y lucha. El rol que para mí en ocasiones es más problemático, es el de Madre, porque es el que requiere de mí, más actividad, que a veces es Inteligente y otras veces no tanto...He tenido un tiempo de “luchar” contra este rol porque no me permite o yo así lo sentía, hacer cosas que me apetecen más, ignorando el propósito de este rol. Sé que lo que tengo que modificar es mi actitud, hacer mi elección de cómo yo quiero vivir este rol “elegido” y elijo hacerlo con aceptación.

MRDR-----

Llegará un día en el que nos enseñaran desde pequeños a reconocer nuestra verdadera identidad y a percibir cuál es nuestro propósito como almas, además de que nos proporcionarán las herramientas para construir una personalidad integrada a través de la cual podamos relacionarnos conscientemente con el entorno a través de los diferentes

roles, en servicio a ese propósito para su consecuente manifestación. No es esa la realidad presente actual, pero el progresivo desarrollo de conciencia de los diferentes agentes educadores desembocará en la materialización de dicho proyecto. De hecho, reflejo de lo que a nivel global está ocurriendo en la humanidad, o de lo que a nivel particular nos está pasando a nosotros mismos, ya están derrumbándose las estructuras del viejo sistema, que se halla en proceso de transformación, a la vez que nuevas propuestas innovadoras están tomando forma en la realidad. Sin embargo, como decía al principio, en el momento evolutivo actual de la humanidad no nos encontramos en ese escenario idílico, y debemos aprender de otra manera a descubrir el propósito del alma y transformar nuestra personalidad para manifestarlo. El reto puede ser considerado más grande o exigente, lo cual en vez de dejar que nos desmotive, deberíamos verlo como una gran oportunidad de contribución a la evolución de la humanidad, del alma, del universo, de la creación misma de la que somos fiel reflejo. Aunque encarnamos con diferentes grados de percepción intuitiva interna del encargo que el empresario alma tiene para nuestro ego director, de forma general desde que nacemos crecemos a la deriva sin un propósito mayor, experimentando inconscientemente a través de los diferentes roles. Generalmente, si se nos ha proporcionado externamente algún tipo de guía o propósito se ha limitado a una mera creencia más que a una experiencia interna real de dicho propósito. Además, identificados con la dualidad mental en la que se alimentan esas creencias, a través de la cual las experiencias son simplemente positivas o negativas, satisfactorias o insatisfactorias, agradables o desagradables, nos limitamos a generar patrones de rechazo o apego hacia aquello que nos gusta o nos disgusta, perdiendo la gran oportunidad de adquirir comprensión de lo que cada situación nos está revelando de nosotros mismos para ir ganando autoconciencia como almas. Algo que ralentiza bastante el proceso evolutivo.

Llegado el caso de un grado de desarrollo más consciente donde la personalidad se encuentra ya en un estado de integración mayor, en todo caso el director de dicha empresa servirá individual y separativamente a lo que el inconsciente colectivo o genética mental que llevamos incorporada nos ha programado. Respondemos a todas esas creencias, expectativas y proyecciones generadas por esta programación inconsciente, desatendiendo completamente al encargo

subyacente del empresario alma. Esto debe ser considerado un paso más del camino, libre de dolor o gloria. Personalmente, esta toma de conciencia supuso un gran impacto, que requirió de mucho amor, comprensión y conciencia desde el observador, ya que, si no la mente dual instintiva me llevaba por momentos a fustigarme, sentirme culpable, o, en otras ocasiones, vivido desde la otra polaridad, a pegarme baños de gloria por haber sido capaz de liberarme de dichos patrones. Actitud que, con el libre albedrío en mano, podía llevarme a iniciar de nuevo un proceso creativo desalineado. De modo que en ese momento comprobé que hay que ser muy prudente, templarse, y afinar el oído para escuchar al empresario alma. Entonces, podemos realizar las siguientes preguntas al ego director: ¿Quieres realmente escuchar al alma y dirigir la empresa integrando a TODOS los roles para dar forma a su propósito? ¿Te comprometes a escucharla lo suficiente para cultivar una relación fuerte y constante con ella?

En cada paso evolutivo o proceso transformador de la empresa en pro de servicio al alma, es esencial llevar a cabo ese acto de Voluntad y reforzar más que nunca nuestra relación con la empresaria alma, porque es muy fácil caer de nuevo en las trampas de los diferentes roles internos que tienen gran fuerza adquirida en la empresa. Si no hay un ego director consciente alineado fuertemente con el alma, es probable que algún rol tome el mando para dirigirla con sus deseos de satisfacción personales. Y si ello ocurre, será de nuevo parte del proceso. Será que nuestra personalidad necesita más experiencia para conocer bien a todos los roles, y así posteriormente poder ir transmutándolos e integrándolos, según paralelamente se va reforzando su Voluntad como alma.

Lo que a mí me ha ido pidiendo este proceso, es ir llevando a cabo cada vez una mayor identificación con el alma, desidentificándome completamente de todo lo exterior, de toda emoción y de toda creencia limitante. Según se va desarrollando el punto del observador alineado con el alma, me he dado cuenta de las innumerables creencias, pensamientos, emociones, deseos y acciones innecesarias que los diferentes roles desalineados han creado con el tiempo, sobre los que además mi personalidad ha sostenido durante mucho tiempo su identificación y “seguridad” (con el consecuente miedo e incluso pánico que soltarlos ha generado en mi ego/personalidad).

Traer a un nuevo director realmente concienciado a desarrollar el propósito del alma empresaria, está siendo como cuando a una empresa llega un nuevo director con un proyecto que requiere del trabajo en equipo y optimización del tiempo y esfuerzo de todos, y los trabajadores se resisten a dejar de perder el tiempo y hacer lo que les da la gana. Se han acostumbrado a pensar y llevar a cabo tareas de forma individual, separada, pensando en su bien particular, sin tener conciencia del proyecto mayor al que pertenecen y por el cual deben maximizar su esfuerzo. En ocasiones el nuevo director siente la tentación de echar a los trabajadores que más se resisten. Sin embargo, es consciente de que necesita la fuerza e integración de todos para avanzar. P. ej., no puede deshacerse de la secretaria presumida que pierde el tiempo pintándose los labios para seducir al jefe, porque tiene en su mente generada la ilusión de una relación romántica maravillosa con un hombre adinerado que le va a satisfacer en todos sus deseos. Consciente de que el único avance posible es a través del avance de todos, de la fusión de la fuerza de todos, el nuevo director habla con la secretaria para motivarla y que tome conciencia de que es una pieza esencial más de la empresa, que debe centrarse en llevar a cabo su labor lo más diligentemente posible, optimizando su tiempo y esfuerzos al servicio del desarrollo del proyecto común del que todos forman parte. Me encuentro poniendo orden en la empresa, revisando y redefiniendo los roles que integran mi personalidad para poder concentrar toda su energía al servicio de un único fin y poder desarrollar el poder creativo del alma, construyendo una empresa en su nombre. He de decir, que la nueva versión de los roles no siempre es de agrado para nuestro entorno más cercano, incluso para nuestra propia personalidad en proceso de transformación, que se resiste al cambio y reclama a sus viejos amigos, con los que disfrutaba o sufría tanto.

En dicha observación de roles y patrones, veo que a veces no hay nada que transmutar, sino patrones a los que dejar de responder y redirigir esa energía hacia un nuevo propósito. La conciencia una es un gran bloque de energía que autoconsciente y canalizado correctamente tiene un gran poder creativo. El problema es que esa energía se encuentra dispersa, mal gastada o dirigida en empresas con otros fines secundarios innecesarios. Necesarios para el ego si se identifica con ellos, innecesarios si observan desde alma. ¿A qué le ponemos fuerza y atención? ¿Dónde ponemos nuestra energía? Pongamos voluntad, fe,

amor y esfuerzo diario para que nuestra acción resultante sea inteligente. Entendiendo por inteligente aquella acción consciente alineada con el alma dirigida a contribuir a un bien mayor por encima del bien individual que podríamos obtener, sobre todo con el poder de una personalidad integrada.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo y gracias por extenderte en tu respuesta todo lo justo y necesario, de acuerdo con el impulso interno, permitiendo así que quedara completo el significado como respuesta a la necesidad grupal. No puedo dejar de dar gracias a todo el grupo por la inspiración que ha sido capaz de evocar a través de MRDR. No olvidemos nunca que la sustancia mental grupal es la sustancia primordial que necesitaremos transmutar durante este proyecto, la conciencia grupal es el agente transmutador y el ideal y propósito grupal es la fuente de toda la inspiración que se está proyectando y escribiendo a través de todos nosotros.

MRGL-----

Os cuento que unas de las razones por las que he estado contenta estas semanas ha sido porque he podido comprobar con como este curso se ha ido fusionando y sincronizando con otro curso de yoga en el cual también tengo que realizar una práctica diaria. Al principio sentía bastante resistencias y excusas pensando que no iba a tener tiempo para centrarme todo lo deseable en ninguno de los dos. Pero qué casualidad, la vida una vez más me ha ido demostrando de una manera evidente, que todo es lo mismo, y que el plan de estudios que me va apareciendo está perfectamente organizado. En cuanto a los roles, aunque decidí centrarme en el de trabajadora funcionaria, he estado dando un repaso a todos los demás. Os cuento un poquito de alguna de ellos.

– El rol de hija de mi madre: probablemente sea el que más me cuesta desentrañar y mejorar, pero como estas semanas no iba a poder desarrollarlo, me comprometo a volver a hacer esta práctica de análisis y visualización con este rol antes de las navidades, que ya he comprobado que merece la pena.

– El rol como compañera dentro una relación de pareja: esta trabajadora rol de mi empresa es la única que he contratado ya con consciencia. Tanto mi compañero como yo, estamos convencidos, de que este tipo de relación humana es de las que más necesita una revisión y puesta a punto, puesto que muchas de las características que hemos ido heredando en nuestra cultura no ayudan nada a la evolución del ser humano hacia el propósito de perfección y unidad, es más creo que su identificación con el amor confunde mucho.

Y aunque la mayor parte de las personas son capaces de ver que la pareja es una institución, idea que está en crisis y que se está disolviendo y reinventando, queramos o no, aun así, la mayor parte de la gente siente un rechazo enorme a la perspectiva de tener que hacer un estudio en profundidad del trabajo que realiza ese tipo de trabajador, e introducir en él cambios sustanciales que repercutan enormemente en el beneficio de la empresa. Y no sólo eso, también a veces observo que parece que molesta que otras personas introduzcan cambios, la actitud de la gente suele ser: sí vale, algo funciona mal, pero bueno, es lo que hay, mejor no me expliques que se pueden hacer las cosas de otra manera. Ahí me doy cuenta de que el apego, y el miedo a lo desconocido influyen en conservar a antiguos trabajadores que está claro que dan más problemas que satisfacciones, pero que malo conocido....

El mantener a nuestros trabajadores estáticos, en sus diferente roles heredados generación tras generación, el que nos hayamos olvidado de que tenemos la capacidad y el deber de irlos modificando, además de ralentizar la evolución del ser humano, es una manera muy efectiva de control social, que se ejercita algunas veces de manera sutil y otras no tanto. Supongo que estos dos aspectos de alguna manera van unidos.

La verdad que el ir creando este rol de pareja de una manera consciente, no es fácil, pero ya estoy comprobando que acaba dando muchas satisfacciones y como dice la lección, genera muchísimo impacto de muchas maneras muy rápidamente.

-El rol de estudiante de yoga: Me he dado cuenta al observarlo, de una incoherencia total, porque existe en mí una especie de competitividad, no para ser mejor que nadie, sino de alguna manera no ser peor. Ahí he visto una pérdida total de perspectiva del tipo de actividad que estoy

realizando, y que, de una manera transversal, aparece en otros roles de mi vida.

– Al final elegí para trabajar más específicamente el rol de funcionaria auxiliar de la administración, puesto que me di cuenta de que es el que vivo de una manera más inconsciente, ya que a veces lo siento como un mero trámite, siendo mi comportamiento en algunas ocasiones, un poco reactivo y separativo.

Me he propuesto intentar empezar las mañanas siempre con una meditación (como me cuesta madrugar hago mis “tareas” por la noche). Y que eso me ayude en el trabajo a poner en general más consciencia, escuchar más sin reaccionar inmediatamente, intentar emitir menos juicios, y actuar de una manera menos partidaria cuando hay algún conflicto.

Quiero llevar el trabajo más aburrido, de una manera más meditativa y centrada, sin perder la perspectiva de que cada dato con el que trabajo corresponde a una persona, que cuando se trabaja con papeles y pantallas es fácil olvidarlo por completo.

Al ir introduciendo observación y consciencia he ido ya observando mejoras en mi reacción hacia personas y situaciones. Luego me he dado cuenta de la existencia de otros roles en los que todos participamos, como el rol de consumidor, o los eslabones en la cadena alimenticia, cuya revisión y modificaciones son importantísimas en este momento de la civilización.

NTGR-----

Aún no soy dueña de mi vida o aún siento que no lo soy. No soy capaz de sacar provecho a las lecciones ni unirme al grupo. Mi cabeza está bloqueada...no siento ni padezco nada. Nada toca mi alma. No puedo empatizar con nada y nadie y eso que a mí es un don...Algo o alguien me protege, quizás sea yo. He intentado hacer el ejercicio, aunque fuese de modo superficial...x eso siento que no le sacó provecho. Identifico un solo rol que no me pertenece, que es el de madre con mi propia madre. Me gustaría cambiar el suyo para poder liberar el mío. En estos días he intentado cambiar mi forma de actuar, pero sin

abandonarlo.

No identifico más en mí porque sólo me ha estado preocupando ese. Siento que así debía hacerlo y que todo el resto es secundario. He perdido el control, pero creo que ahora es cuando estoy centrando mis objetivos de manera correcta y no desde mi egoísmo personal e insano.

Lo siento compañeros, me encantaría continuar las lecciones con la calma y paz con las que la comencé.

>>INSTRUCTOR

Quedarse solamente en la apariencia general sin llegar a distinguir los problemas concretos solo lleva a “sentirse demasiado mal” cuando quizás no es necesario, y también a pensar que hay que cambiar todo (cosa que ya se sabe que no se puede hacer), cuando en realidad hay muchas cosas que están bien y no son necesarias cambiar. Si hicieses una parada y un análisis de la situación, quizás averiguarías que solo es necesario cambiar una pequeña pieza (un pequeño comportamiento, o una pequeña acción), y que sin embargo ha estado alterando todo el funcionamiento de la relación completamente. Por un pequeño detalle no puedes arruinar toda una vida entera... o varias.

Toma el tiempo que necesites para encontrar ese pequeño detalle que es necesario cambiar... y cámbialo sin miedo. De repente todo comenzará a funcionar de nuevo. Tienes todas las virtudes del grupo para apoyarte, y entre ellas “la Templanza” o “el correcto uso de las proporciones” y el “Juicio” o “la correcta capacidad de discernir”.

>>NTGR

Sólo espero que el cambio que he realizado sirva para tener toda una vida tranquila. Centrándose y atendiendo correctamente la situación para volver a mi rol...porque no entiendo porque se me ha adjudicado uno que no me pertenece... Espero poder derrumbar de nuevo la muralla que he construido pues no me deja sentir al grupo... ni siquiera a mí misma.

>>INSTRUCTOR

Aunque hay una forma social más o menos standard de cómo debería actuar el rol de madre o el rol de hija, la verdad es que estos roles pueden asumir cualquier comportamiento posible. No hay un tipo de comportamiento correcto ni otro incorrecto, cada uno tiene la potestad de crear y desarrollar el rol con la misma creatividad con la que puede vivir su vida entera... Cada uno debe ser libre para establecer el mejor modelo que por supuesto lleve a una relación armónica y esto debe suceder en el interior de uno mismo.

Cuando alguien tiene una forma de pensamiento muy fija sobre algo o sobre cómo debe ser una relación, y la realidad no se ajusta a ese pensamiento que uno tiene, y desea realizarlo con tanta ansia que pone todo su esfuerzo en ello, lo que sucede es lo siguiente:

Primero exige al otro que cambie su actuación para que la relación se ajuste a esa forma de pensamiento. Esto provoca una lucha entre los roles (yo-tu) y una exigencia hacia el “tú” que lo que busca es satisfacer la “forma de pensamiento” que uno mismo tiene, sin considerar al otro, o considerando que esa idea que uno tiene es lo mejor para todos. Si el otro cambia para adecuarse a esta idea, puede aparentar que el problema está resuelto, pero esto suele ser falso cuando el otro actúa por sometimiento en lugar de voluntariamente, y cuando ese “rol” sometido del otro no puede soportar la situación porque su ego se está resistiendo, la relación suele romperse de manera drástica y dolorosa.

Cuando la exigencia y el cambio en el otro no se produce, después de un largo periodo de exigencia y angustia, entonces se produce una inversión de la exigencia, y la persona empieza a exigirse a sí misma un tipo de cambio para que pueda ser de nuevo posible satisfacer la forma de pensamiento que se tiene. Esto nuevamente puede provocar una escisión ahora interna, una lucha fratricida dentro de uno mismo que le lleve finalmente a la desesperación. Aquí sucede lo mismo. Si el rol de la propia persona se somete, para intentar satisfacer ese pensamiento fijo, es posible que lo pueda mantener algún tiempo, pero al final se romperá, porque el “Ego” y el resto de sus roles se verán considerablemente afectados por este sometimiento y en algún momento se rebelarán.

Tanta y tanta exigencia, hacia afuera o hacia adentro.
Tanto y tanto sufrimiento, hacia afuera o hacia adentro.
¿A qué se deben y como pueden evitarse?

Todo el problema reside en agarrarse a un fuerte deseo de satisfacción que proviene de esa forma fija de pensamiento, y sin embargo en lugar de satisfacción lo que se recibe es sufrimiento.

Cuando uno se libera de esas formas de pensamiento tan esclavizadoras (que son formas de comportamiento de los roles), es cuando esa libertad permite crear un rol propio y libre de condicionamientos, y hacerle actuar de acuerdo con las verdaderas necesidades de la relación. Esto llevará a crear un nuevo tipo de relación muy diferente del que tenía esa idea esclavizadora, o también podría llevar a abandonar esa relación libremente.

NRGR-----

Estos días al intentar entender mis roles me han traído bloqueo, decepción y frustración porque todos los cambios que necesito hacer e intento desde hace mucho tiempo, provoca que la reacción de los demás hacia mi sea de rechazo lo que a la vez yo también rechazo y cada vez me siento más aislada y ahora mismo, aunque no entienda ni pueda aportar nada quiero seguir con vosotros porque esta búsqueda es mi único refugio. Os leo y veo que vosotros también tenéis estos bajones y perdonarme por no intervenir, pero es que solo contacto con vosotros por correo y apenas he podido unirme en meditación porque no puedo concentrarme. Confío en que la semana que viene pueda dar un impulso para subir ánimos.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo, y por mantenerte firme a pesar de las dificultades técnicas que te impiden mantenerte on-line.

Lo primero que tenemos que aprender es a observar con calma. Si la observación genera fuertes impactos emocionales, ya sean positivos o negativos, la observación no es correcta porque esto significa que la

conciencia sigue identificada con lo que observa. La observación requiere desapego completo si es posible.

Evidentemente hay muchas cosas que cambiar en cada uno de nosotros, lo mismo que hay muchas cosas que cambiar en el mundo, pero no podemos exigirnos hacer esos cambios ni completamente, ni en poco tiempo. El observador no puede dejar que lo negativo “capture su conciencia” y debe aprender a contrarrestarlo utilizando la visión positiva. ¿Cuánto de bueno hay en cada uno de nosotros y cuánto en el mundo entero? Una inmensidad. que ha sido posible gracias a los pequeños cambios que se han ido realizando, tanto por miles de generaciones, como por miles de pequeñísimos cambios que cada uno aporta en su vida cotidiana. NO HAY VUELTA ATRAS. No se puede retroceder y empeorar, aunque pueda parecerlo. Lo que puede suceder no deja de ser caer en un estancamiento durante algún tiempo, pero este estancamiento no logrará nunca hacer que la evolución de la conciencia retroceda... más bien lo contrario porque después de un estancamiento suele producirse un repunte significativo.

Calma, ante todo, la fuerza que tomaste en tus manos te sirve para decir que NO a cualquier pensamiento y sentimiento negativo. El grupo te seguirá acompañando y vertiendo sobre tí aquello que puede servirte mejor en este momento.

Gracias también por todo lo que eres capaz de aportar al grupo, que es mucho más de lo que en este momento puedes apreciar.

>>JMCM

Ya es todo un éxito introducir cambios en uno; normalmente lo que solemos hacer es pedirle o exigirle a los demás que cambien ellos y a culparlos de nuestra infelicidad por ser ellos como son. Tú estás teniendo la valentía de cambiar cosas en ti y eso siempre tiene un coste, porque los otros ya se han acostumbrado a que seas de una determinada forma y probablemente sacaban partido de ello, cosa que con tu cambio ya no sólo no es posible, sino que además les resulta incómodo. ¡¡¡Ánimo!!! ¡¡¡Persiste!!! Seguro que estás en el buen camino. Quienes te hacen el vacío no te querían desinteresadamente, probablemente te querían porque algo tuyo les venía bien.

>>JNCB

Cómo la virtud que elegí fue la fortaleza, vaya en este mensaje un poquito de ella. Al leer tus palabras, he recordado la conversación que tuve con una monja misionera cuando le pregunté Cómo podía seguir con ánimo día a día con todas las injusticias que veía a su alrededor y lo poco que ella podía mejorar. Me dio cuenta de que yo misma estaba dando la respuesta: lo poco ya estaba produciendo una mejora. No podemos cambiar en meses lo que llevamos grabado vete a saber cuántas encarnaciones. Tenemos la eternidad para avanzar por El sendero de la luz.

LGCB-----

“El sendero de iniciación es ese sendero consciente en el que “el ego” decide modificar voluntariamente sus propios roles inconscientes. Llama al ideal más alto y lo coloca por encima del ideal más bajo, cambiando su forma de relacionarse poco a poco, mediante un proceso continuado de transmutación voluntaria. No puede hacerse de otra manera. En realidad, sabe que no está sirviendo solo a su “Ego” durante esta vida, porque sabe que este proceso es lento y su aportación será como un grano de arena. Pero aun así lo sigue haciendo porque su aportación es importante para el futuro del mundo y de la vida futura. Lo hacer por amor “al ser humano” porque este amor es mucho más importante que los beneficios particulares que se pueden obtener para la “persona y vida actual”. De alguna manera sacrifica parte de lo que podría obtener ahora, porque sabe que está colaborando con un gigantesco plan divino que se encamina hacia la perfección de todas las formas y su fusión a través de la energía del amor. Solo el Plan puede llevarse a cabo llamándolo, y viviéndolo uno mismo, a través de los roles, en su propia vida, de acuerdo con el Ideal que está percibiendo en ese Plan, al que siente muy internamente y con el que se alinea voluntariamente”.

Este último párrafo del texto recoge el sentido del camino que estamos realizando en este curso y cuál es el propósito de nuestra existencia. Localizar los roles que hemos estado usando inconscientemente nos va a proporcionar una herramienta profunda de conocimiento sobre nosotros mismos y sobre nuestra personalidad, pero sólo un ego alineado con el alma puede darle a cada rol su sentido y utilidad. Y esto

es muy importante porque el rol se convierte en un instrumento de servicio a un propósito más alto, más allá de la persona. Sólo cuando el rol se libera de la personalidad y se ve como parte del todo desarrolla su trabajo de manifestación de una manera efectiva. Es decir, el rol se convierte en “la mano que mece la cuna” del alma. Es el obrero del alma. Es por ello por lo que debemos empezar a olvidarnos de nuestro pequeño espacio al que nos limitamos de nuestros roles personales de familia, amigos, trabajo, y convertirnos en ese rol al servicio del alma, del alma universal.

Para esto se necesita ayuda, herramientas, un trabajo realmente profundo y sincero de trabajo en todos los planos, con un trabajo físico del cuerpo, unas emociones ordenadas y un desarrollo del estado meditativo en todas las facetas de la vida. En definitiva, una verdadera implicación en querer ser parte activa de ese desarrollo de la humanidad.

La fuente está en nosotros mismos, no está fuera. Si realmente pensamos que somos parte del SER UNO, para empezar, debemos CREER que lo somos, y empezar a buscar realmente la sabiduría que se encuentra al servicio de todos los que quieran buscar en los planos más elevados de la mente. Lo demás se convierte en pura dialéctica girando sobre nuestro propio eje.

Como decía Lydia de Fama, serie que la mayoría recordamos “la fama cuesta”. Y traducido a nuestro sendero es “trabajar, soltar y meditar”.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus reflexiones con todo el grupo... y gracias por regalarnos esta maravillosa formulación:” *el rol se convierte en “la mano que mece la cuna” del alma. Es el obrero del alma. Es por ello por lo que debemos empezar a olvidarnos de nuestro pequeño espacio al que nos limitamos de nuestros roles personales de familia, amigos, trabajo, y convertirnos en ese rol al servicio del alma, del alma universal.*

PKGM-----

Estas últimas semanas están siendo muy muy instructivas para mí. Cuando comenzó el proceso de separación comencé a trabajar con los roles relacionados, los observaba y veía como durante todo el tiempo habían ido asumiendo una serie de estatus que no tenían nada que ver con los roles trabajados. Entendí que habían sido creados por mi durante muchos años, los había estado alimentando/creando de una manera consciente o inconsciente. Cuando escuche la lección apareció una amplia sonrisa ya que estaba practicando el ejercicio dos días antes de que fuese enviado. Continué trabajando en ello ya que tengo muchas cosas aún por descifrar y descubrir. Al estar tan pendiente de los roles que en este momento más afectan a mí y mis hijos he descuidado otros... y en el rol trabajadora esta descontrolado, entre nosotros... la estoy “liando parda” en la oficina.

He de confesaros querido grupo que las alineaciones/meditaciones se han visto alteradas ya que la estructura de mi día a día está aún en proceso de adaptación.

>>INSTRUCTOR

“Entendí que habían sido creados por mi durante muchos años, los había estado alimentando/creando de una manera consciente o inconsciente.”

Efectivamente los roles nacen, como las personas nacen, y crecen y son educados lo mismo que las personas crecen y son educadas y van formando su propio carácter. El ego alimenta sus propios roles, y los alimenta con sus hábitos y la consistencia y reiteración de sus propios pensamientos. Estos roles son como la piedra que va tomando forma con el cincel del artista.

PLGR-----

el resumen de la semana anterior fue la antesala de una serie de acontecimientos que vinieron a continuación. El golpetazo que me pegué junto con la intensa actividad de la semana desembocó en un esguince en el tobillo que me dejo de baja laboral.

Los primeros días fueron un poco duros entre el dolor y el desconcierto. Ahora tenía mucho tiempo para mí, pero me sentía limitada, no podía salir y la casa se me caía encima. Entonces me dije” voy a meditar y a preparar mis trabajos”, pero curiosamente me encontraba bloqueada iba de un lado para otro con la pierna cojeando incapaz de concentrarme en nada. Entonces me di cuenta de las veces que había caído en el discurso del” no puedo hacerlo, no tengo tiempo y me decía a mí misma: tienes todo el tiempo ¿y ahora qué? Percibí con tristeza la resistencia y confusión que últimamente me asalta con fuerza. Una vez más me di cuenta del largo camino que me queda por recorrer en el sendero, pero no estaba dispuesta a dejarme arrastrar en la negatividad. Como pude organicé mi entorno (de alguna manera el orden me tranquiliza, debe ser alguna forma inconsciente de organizar mis ideas), apagué el televisor y puse música suave, encendí velas e incienso, contemple los árboles y el cielo por la ventana y me bañe de sol. Recuperé he hice la antigua meditación del sendero. Por circunstancias permanecí sola durante ese fin de semana y yo seguí en mi dinámica, envuelta en una rutina sin expectativas, sin victimismos, sin medida del tiempo, en lo posible no intentando hurgar en mis confusiones, solo intentando encontrarme y sentir paz. Al igual que mejoraba mi pierna, mejoraba mi corazón. Ese tiempo me sirvió para meditar más profundamente y poder releer tranquilamente vuestros trabajos y las respuestas, pude apreciar matices que en otro momento pasaron por alto. Ahí estaba yo en ese momento simplemente como observadora. Leía los trabajos sin juzgar solo viéndolos como una gran obra de teatro en la que lo que sucedía dentro y lo que sucedía fuera encajara como las piezas de un puzle. Era algo difícil de describir claramente. El domingo por la tarde me concentré en el Ajna he hice una meditación en la que me uní a una gran red de amor, con todos vosotros y otros tantos. Esta marea abrazaba París, al pueblo Sirio, a nuestra compañera Ángela, rodeaba la Tierra... Fue realmente hermoso.

En cuanto al trabajo de la semana, siento que “mi empresa” no progresa adecuadamente. Hay descoordinación entre “el director” y algunos de sus “trabajadores”. Funciono principalmente en los papales de madre, hija, amiga, pareja y trabajadora. En estos dos últimos es donde siento mayor conflicto, sobre todo en el rol de trabajadora y con el tiempo va en aumento. Estos días de baja laboral me han servido para desconectar

un poco y verlo todo con más distancia, pero al día a día siento que me absorbe física, mental y emocionalmente. Siento que trabajo en un sector muy competitivo y superficial y mi papel de “vendedora” intenta adaptarse, pero me cuesta mucho. Ahora debido a las presiones de la venta, la mayoría de los compañeros van a lo suyo y se está perdiendo el compañerismo que era una de las pocas cosas buenas que quedaban. Últimamente todos desconfiamos de “casi” todos. Al que trabaja le recompensan con más carga de trabajo y el vago y pelota parece que cuenta con mayores privilegios y les dan las ventas por detrás. Es descaradamente evidente, la mayoría viendo el panorama si puede escaquearse lo hace. Y lo peor es que parece que es la misma empresa la que fomenta todo, por tenernos divididos y con miedo. Nos lo hacen sentir constantemente, con amenazas e imposiciones y cada vez más a menudo con refinadas mezquindades de las que mejor no comentar. Es una pena ver la desmotivación en algunas personas muy válidas y trabajadoras. Como dije yo intento adaptarme a mi rol y desarrollar mi trabajo cada día con amabilidad y alegría, pero al final te acaban preparando alguna y terminas rebotada. Llega un momento que te dices “pues mira si te quieren despedir, que te despidan”, y llegas hasta bajar la guardia, pero en el fondo tengo miedo y lo sé por los sueños recurrentes en los que me veo trabajando en situaciones comprometidas.

Cuando hablas con otra gente te dicen que en sus trabajos las cosas también están muy revueltas o lo que es peor te sueltan la mítica frasecita de “no te quejes que tienes trabajo” Y yo me pregunto ¿ es que tener trabajo supone perder tu escala de valores y tenerte todo el día acojonado.

Y ya si me pongo a pensar más profundamente me digo ¿ y todo esto para qué, para seguir manteniendo esta cadena consumista, de la que todos sabemos quién son los nuevos esclavos del siglo XXI y de la que se lucran grandes multinacionales? Seguro que existe una visión más profunda y efectiva de enfocar las cosas y me gustaría encontrarla, sobre todo porque la queja y la negatividad está demostrado que no sirve para nada, pero es difícil encontrar respuestas a tantas injusticias.

>>INSTRUCTOR

“Entonces me di cuenta de las veces que había caído en el discurso del” no puedo hacerlo, no tengo tiempo...” y me decía a mí misma” tienes todo el tiempo y

ahora qué”. Esta respuesta es una respuesta del grupo mismo a través de ti. Tantas y tantas justificaciones de que no se encuentra tiempo para realizar simples actividades de crecimiento personal, y la vida misma pone a cualquiera en esta situación de tener todo el tiempo para hacer consciente como bien dices de “y ahora qué”. A veces parecería que vivir es un hábito tan arraigado como el hábito de “fumar”. El fumador sabe que fumando empeora su salud, acorta su propia vida, empeora también la salud de los que le rodean y aun así sigue justificándose a sí mismo la libertad para seguir fumando, o sea, la libertad para “mantenerse siendo esclavo y no solo el sino ayudando a esclavizar a otros”. ¿Cómo es posible tal locura? ¿Tan fuerte es la adicción para vivir sintiéndose esclavo de la vida? Sufriendo en las relaciones, desanimándose por no encontrar un sentido a la propia vida, cayendo en depresiones, una tras otra. Y cuando alguien le sugiere al fumador compulsivo que tomando unas pequeñas pastillas diariamente durante varias semanas podría ayudarlo a liberarse poco a poco de ese hábito...el fumador responde que se le olvida tomarlas, o que no tiene tiempo de tomarlas, o de que en lugar de esas pastillas tomará un sustitutivo más natural, o que prefiere utilizar la fuerza de voluntad para acabar radicalmente con ello (sabiendo que no podrá hacerlo ni un solo día), o que disminuyendo la cantidad de cigarros diariamente logrará dejarlo por sí mismo, sin imaginar que este autoengaño le llevará de vuelta al mismo lugar en la más mínima ocasión en que se descuide o que tenga una crisis... que el mismo estará provocando desde ese momento y que no tardará nada en aparecer.

”Últimamente todos desconfiamos de “casi” todos. Al que trabaja le recompensan con más carga de trabajo y el vago y pelota parece que cuenta con mayores privilegios y les dan las ventas por detrás. Es descaradamente evidente, la mayoría viendo el panorama si puede escaquearse lo hace. Y lo peor es que parece que es la misma empresa la que fomenta todo” Cuando alguien decide iniciar el sendero, debe asumir que hay ciertas prácticas que hay que abandonar lo antes posible y otras prácticas que hay que comenzar a practicar con gran insistencia. Una de las primeras prácticas es dejar de mirar al compañero, al hijo, al amigo, a la pareja, al jefe, a la empresa etc. para actuar de acuerdo con como ellos actúan. Si se espera comenzar a hacer algo correcto cuando otros lo hagan. Nunca será posible ni para unos ni para otros. Si se espera a actuar con “decencia” cuando el jefe, la empresa, la comunidad, el gobierno o lo que sea

empiece a comportarse con decencia tampoco se avanzará nada porque la pescadilla se muerde la cola. El caminante en el sendero debería abandonar el círculo vicioso decidiendo actuar en toda situación y circunstancia tal y como cree internamente que es justo, sin compararse con nadie, a pesar de todas las pérdidas a las que esta actitud puede llevarle. Si no lo hace así seguirá siendo esclavo... ya sea rico y jefe o pobre y empleado, en cualquiera de los dos casos seguirá siendo esclavo del mismo círculo donde algunos esclavos son elevados a los altares para aumentar más su esclavitud, y otros son amenazados con “los infiernos” para que el miedo los vuelva todavía más sumisos. La única manera de dejar de ser esclavo es no sucumbir a la acción justa, por miedo de la pérdida o al abandono, ni tampoco sucumbir y mirar a otro lado cuando la tentación aparece y uno es el agraciado con el oro “gratuito” que después deberá devolverse con intereses y en la misma moneda.

Y ahora profundizaré más en esto:” *¿y todo esto para qué, para seguir manteniendo esta cadena consumista, de la que todos sabemos quién son los nuevos esclavos del siglo XXI y de la que se lucran grandes multinacionales?*” Quién piense de esta manera a pie juntillas sigue cayendo en la misma trampa y queda atrapado por ella. Parecería que los esclavos son los trabajadores y los pobres mientras los ricos que se lucran no son esclavos...y de esta manera se abre la puerta para que los esclavos luchen y se esfuercen en ser ricos para dejar de ser esclavos... y nuevamente la rueda gira y gira sobre sí misma. ¿Acaso los ricos no son todavía más esclavos de sus riquezas? Si, lo son en su mayor parte. El verdadero problema no reside ni en la escala social, ni de valores materiales, porque cada una de las escalas alimenta el propio círculo con sus acciones y reacciones automáticas. Como siempre, todo es una cuestión de “conciencia” libre de los condicionamientos materiales. Un rico siempre tiene la posibilidad de ser mucho más esclavo que un pobre cuando reacciona automáticamente al rol de rico. Un pobre reaccionando automáticamente a su rol de pobre, se encuentra menos condicionado o apegado a la riqueza porque no la tiene, pero sin embargo se encuentra mucho más apegado a la idea de hacer lo que sea por conseguirla, lo que le podría llevar a justificar acciones más deshonestas o injustas que la de aquellos a los que envidia. Un pobre o un rico actuando de acuerdo con su conciencia, es libre del rol que representa, ni despojaría ni envidiaría, sino que utilizaría la posición y

los valores que posee para mejorar la situación de su entorno y del mundo.

“Seguro que existe una visión más profunda y efectiva de enfocar las cosas y me gustaría encontrarla, sobre todo porque la queja y la negatividad está demostrado que no sirve para nada, pero es difícil encontrar respuestas a tantas injusticias.” Estas respuestas solo pueden encontrarse cuando se aprenda y se reconozca que la verdadera justicia y libertad solo habitan en la conciencia y no en la apariencia.

PTCM-----

Me fue muy difícil escoger el rol porque consideré que tengo varios que necesito cambiar. No me enorgullece para nada estar consciente que me cuesta que detrás de cualquier comportamiento de otra persona también existe un Alma, tan sagrada como la mía. En mi situación particular lo considero difícil porque en este momento mi país (Venezuela) vive un momento donde se han perdido los valores, se ha establecido una clara diferenciación en la sociedad y no lo es, sino que existe un irrespeto hacia las posiciones del otro, y no estoy hablando de política. Me da rabia que las personas no sean incluyentes ni tolerantes, tanto que yo también caigo en lo mismo. Creo que he avanzado un poco, ya que, aunque mi primera reacción no varía, me acuerdo luego de tomar consciencia del alma que “subyace en el transfundo” de ese rol que me desagrada del otro y que me hace trabajar para cambiar el único rol que soy 100% responsable de cambiar: el mío. Quiero agradecer la excelente analogía de la lección 6.

>>INSTRUCTOR

No me enorgullece para nada estar consciente que me cuesta que detrás de cualquier comportamiento de otra persona también exista un Alma, tan sagrada como la mía. No es fácil para el “Ego” aceptar la existencia de un poder por encima del suyo... así es como entiende al principio el “Ego” al “alma”, como un poder al que rendir cuentas. En esta situación se seguirá manteniendo separado, y esto seguirá siendo así durante mucho tiempo mientras la relación se vuelve cada más estrecha.

Pero a pesar de que el “Ego” debido a su comprensión del alma, decide iniciar un proceso de aprendizaje y asociación con la misma, y comienza a caminar lentamente por el sendero, mucho más difícil le es aceptar y reconocer el “alma” en todo aquellos que parece que hay fuera de sí y con lo que no está de acuerdo en absoluto. Sigue siendo el “Ego” separado el que reacciona a los otros egos y muchas veces negativamente, olvidándose del alma... y como después de reaccionar sabe que no está bien, suele entrar en un estado de culpabilidad muy habitual durante estas etapas. La culpabilidad no ayuda en absoluto, ni tiene que convertirse en un estímulo, aunque alguien pueda llegar a creerlo. La culpabilidad es autodestructiva, y solo puede llevar a una profunda crisis de valores de la que también se podrá salir airoso, pero esto no justifica la necesidad de la culpabilidad.

La mejor manera de reconocer el alma en los otros es reconociendo primero al Alma como algo global que vitaliza todas las cosas. Imaginando la Vida-una y el Alma-una como una cualidad esencial que da sentido a todo. Este método facilita la comprensión “inolvidable” de que en todo existe ese mismo “alma”. Esto evitaría entrar en enfrentamientos inconscientes entre “mi alma” y “tu alma” que es muy habitual para los que no entienden todavía que las partes son una emanación del todo en lugar de entender que las partes crean el todo.

Cuando el aspirante se encuentra viviendo en entornos críticos y con formas de pensamiento muy ajenas a su ideal, se está enfrentando a duras pruebas que serán grandes lecciones en su avance. Esas condiciones le ayudarán a alcanzar mayor comprensión acerca del funcionamiento de los opuestos, acerca del funcionamiento inconsciente y reactivo de la persona y de la masa, y también de la eficacia y de la ineficacia de los métodos utilizados, así como las consecuencias aparentes del uso de esos métodos. Acción y reacción, vida y muerte, locura y santidad son pares de opuestos que acrecientan el entendimiento de los que comienzan a mirar la realidad con los ojos del alma. Las condiciones más duras también requieren actuaciones y posicionamientos más consistentes y de esta manera, sin saberlo ni quererlo, el aspirante se convierte en una vía de servicio dentro del “entorno nacional” con el que está compartiendo pensamientos, sentimientos y actividades.

Dónde hay mucha oscuridad y además hay crisis, está indicando que también hay mucha luz. La crisis no se produce si no hay tensión entre los opuestos. Así que uno mismo se alinea con la luz del alma humana, y después con la luz de ese “alma” proyectada sobre el entorno”, que se puede llamar por ejemplo “alma nacional” y aportas tu propia luz a esa luz para ayudar a que todas las formas de pensamiento locales se iluminen con el ejemplo de tu propia forma de pensar, de decir y de actuar.

Nunca hay que olvidar que NO HAY MALDAD en sí misma sino INCONSCIENCIA REACTIVA... y viendo a todas esas almas confundidas y esclavas dentro de esa Inconsciencia Reactiva, ¿qué se puede hacer?

Si las personas confundidas y perdidas solo reaccionan a las formas de pensamiento, y queremos ayudar a esas personas, esclavas de esas formas de pensamiento ¿cómo podremos actuar? Solo queda cambiar e iluminar esas formas de pensamiento con nuestra propia forma de pensar y de actuar, y a eso es a lo que te refieres cuando dices: *“me hace trabajar para cambiar el único rol que soy 100% responsable de cambiar: el mío.”* en servicio a los otros.

PLGM-----

Me ha gustado “visitar” la empresa de mi vida esta semana. Con la lección he prestado atención a l@s roles que trabajan y en el máster que estoy haciendo sobre inteligencia emocional, nos animaron a contemplar el estado de ánimo, así que incluí esta actividad y la he vivenciado como parte del ambiente.

Así que he descubierto varios roles a reciclar, a actualizar incluso a despedir (con una indemnización, que han cumplido su trabajo) y algún puesto preparado para ser ocupado, tiene su lugar, aunque no he definido el perfil. Sin embargo, tal vez porque me parece más fácil, he comenzado por pintar de otro color, esto es, observando el estado de ánimo, me di cuenta de que en la mayor parte de las estancias de mi oficina había caído en el desánimo y la mayor parte del personal se había puesto a trabajar contrarrestar esto. Los roles estaban sacando lo mejor de sí (en sentido “positivo y negativo”), pero faltaba ese ánimo, esa

alma, ese color que los iluminara. En estos días he recuperado ánimo y muchos de los roles han cambiado automáticamente y es curioso que, al cambiar la luz de algún departamento, se han ido iluminando los cercanos.

Desde el fin de semana, con bastante más ánimo y luz que la semana pasada, identifiqué algunos roles más claramente y, si bien los de madre, trabajadora, víctima de los carbohidratos y alguno más, a los que había dado una importancia extrema y a quienes había juzgado continuamente, eran importantes, ha salido al escenario el yo aquí y ahora, el “yo soy” del otro día. En esa claridad que voy recuperando al observar el ánimo, se están perfilando roles, pero a la vez es como si se fueran transformando sin necesidad de definirlos yo o quizás estén cambiando al transformar el rol de desanimada, que tan escondidito estaba.

De momento, por no quedarme sólo en sensaciones, un indicador de cambio está siendo que me alimento mejor y estoy perdiendo un poquito de peso sin apenas esfuerzo.

Las alineaciones matutinas me han ayudado a salir de la cama y hacer unos ejercicios. Gracias por nuestro enfoque y a seguir reconociéndonos.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias y por mantenerte firme y animada...echando una mano... y aportando una gran dosis de optimismo sobre todo el grupo.

PLVL-----

Cuando empecé a leer la lección y tener que realizar el ejercicio, creí que no iba a poder, pues llevo un tiempo intentando deshacerme de roles que llevaban mochilas muy pesadas. Visualizando mis roles, para poder entender algún problema con mis roles actuales, he llegado a la conclusión de que el rol que me bloquea es el de hija. Me he tenido que armar de valor cuando lo he reafirmado y he aceptado todos los obstáculos que he cargado con ese rol, aun cuando han sido muy

dolorosos creo que he aprendido de ellos. Desde pequeña he llevado a cabo unos roles que no me correspondían y no me correspondían, porque creo que siendo niña lo que me tocaba era jugar y no ser madre de mis hermanos e incluso ser madre de mis propios padres. Me cuesta bastante entender el por qué. Ese rol creo que marcó mi vida y llegué a la edad adulta arrastrándolo.

Me enseñaron desde pequeña, a estudiar, trabajar, manejarme sola por la vida y doy gracias por ello, claro que sí, pero no me enseñaron lo que realmente es esencial... AMOR. Con el paso de los años y siendo madre y esposa, hoy no tengo ningún rescoldo de dolor hacia las personas que no me dejaron ser, pues creo que ellos tampoco sabían. Después de estos días recordándolo y visualizándolo puedo decir que me he liberado bastante ese rol, ahora vivo el rol que me pertenece o por lo menos el que es bueno para mi empresa.

>>INSTRUCTOR

Cuando la persona se siente herida por las reacciones de otros o por las circunstancias que vive, siempre es debido a una falta de entendimiento y una falta de adaptación a las necesidades “del alma”. El “alma” somos nosotros, y la persona es el instrumento que utiliza para evolucionar y alcanzar un objetivo que la persona no puede entender (en su mente cerebral) hasta que haya alcanzado la capacidad de percibir los “sonidos y notas” que el alma emite. La persona es un instrumento y también un reflejo del alma, y hemos visto que evoluciona y se expresa a través de diferentes subnotas o frecuencias, cada una de las cuales puede ser entendida como un rol. La conciencia del alma identificada en un “rol”, siente que es ese rol y que su necesidad es a necesidad del rol. Para un rol típico de niño en esta sociedad, su necesidad es jugar, y si no es satisfecha es necesidad puede sufrir o llorar y rebelarse porque no entiende que le sea negado eso que cree que necesita. Esto lo puede hacer de muchas maneras diferentes y con muchas apariencias dependiendo de las características personales y sociales donde se desarrolla. Ahora pensamos en el niño jugando en casa o en el parque con otros niños, rodeados de juguetes o echando en falta los juguetes y diversiones de sus compañeros. Para este niño su mundo es el mundo de los niños con los que se relaciona y se sentirá colmado o se sentirá abandonado y rechazado en función su experiencia en gran medida

comparativa. Para él el amor en gran medida está relacionado con lo que recibe o lo que no recibe y los límites están puestos por su experiencia del entorno. Para el niño, su necesidad es sentirse querido y recibir... para el alma su necesidad es alcanzar mayor comprensión y experiencia a través del niño. El alma no necesita amor porque el alma es amor, no necesita jugar, sino necesita entender, y esto lo puede hacer jugando o lo puede hacer de muchas otras maneras diferentes, pero cuando lo hace a través del rol de niño lo hace utilizando unos instrumentos de percepción y sensibilidad extraordinarios (sentimientos).

Ahora imaginemos a esos niños que nacen y viven su infancia en un entorno de guerra o en un campo de refugiados. Su percepción es completamente diferente, sus necesidades también lo son. Sigue siendo un instrumento tremendamente sensible que el alma necesita utilizar, pero para este niño su orden de prioridades no tiene nada que ver con los vistos anteriormente. Es posible que trabaje con y como los adultos, es posible que su necesidad sea ayudar a su familia llevando los recursos que pueda suministrar, es posible que el amor que siente por sus progenitores sea tan grande que eso se encuentre muy por encima de cualquier otra consideración y trabajar, buscar y corretear entre los escombros para conseguir algo que pueda ayudar a su familia se convierta en la mayor de sus necesidades y así se complete su satisfacción. Quizás para muchos de estos niños, su mayor desilusión es cuando sus padres les impiden salir de sus casas por miedo a la violencia y al riesgo. pero siendo niños, su valentía es igualmente inocente y su necesidad sigue siendo demostrativa. Ellos ven como sus vecinos salen a la calle a pesar del riesgo y regresan a casa con alguna que otra cosa que puedan aportar... y para ellos su mayor sufrimiento y decepción es que sus padres no le permitan hacer lo mismo... Para ellos, si sus padres los amaran les dejarían salir, al igual que sus vecinos y entonces correrían y disfrutarían haciendo lo que creen que deben hacer desde sus propios ojos (y no desde nuestros ojos que como adultos tendemos a olvidar porque ya no podemos ver con esos ojos).

Cada rol entiende sus necesidades de muy distinta manera en relación con múltiples circunstancias. Nuevamente son las apariencias las que nos engañan. Para el alma, no hay diferencia entre estos dos tipos de niños... sigue siendo ese instrumento maravilloso que le permite

mantener su conciencia dentro de este entorno material, y ese instrumento que le permite transformar ese entorno material. Justo el rol de niño, cuanto más pequeño, se puede decir que es el reflejo más puro del alma misma... como el cristal transparente, antes de que la memoria y la experiencia lo coloreen filtrando la luz.

Me gustaría profundizar en esto: *Me enseñaron desde pequeña, a estudiar, trabajar, manejarme sola por la vida y doy gracias por ello, claro que sí, pero no me enseñaron lo que realmente es esencial... AMOR* para ayudar a alcanzar mayor comprensión, porque la falta de comprensión es lo que hace sufrir y no otra cosa, y casi todo se valora tal y como la sociedad y el entorno lo valora. Espero que cada uno comience a relacionarse consigo mismo “el alma” y aprender a valorar desde ella ignorando los consejos de aquello que todavía se encuentra a oscuras: El amor es algo que no se puede enseñar, porque se encuentra dentro de cada uno. Cuando decimos sentir o no sentir amor es significativo de abrir la puerta o cerrar la puerta a la emanación de la luz interna y no a la acción externa. El alma expresa amor en todo lo que hace: cuando habla, cuando decide, cuando actúa, cuando duerme etc. Todos los padres expresan amor en todo lo que hacen porque es así la única manera de hacerlo para todos. Cuando te dan algo expresan amor (te guste o no te guste te están dando el amor que emana de su conciencia) y por tanto todo lo que dices que te enseñaron “*estudiar, trabajar, manejarme sola*” son actos y expresiones de su amor. No se puede juzgar a los otros por lo que uno no puede sentir o experimentar. Si no somos felices, no se puede culpar al mundo, como solemos hacer, sino deberíamos entender que la felicidad no es algo que pueda darse o recibirse, es algo que solo puede sentirse cuando uno decide abrir voluntariamente su corazón a cualquier persona o situación ante la que se encuentre.

PLPR-----

Estas lecciones me ayudan a poder verme desde diferentes posiciones y diferentes perspectivas, desde lo universal, hasta el alma, la personalidad y los roles. Me debería ser más fácil y resulta que cuanto más conozco, más resistencias aparecen.

La primera resistencia apareció cuando a la hora de plantearme el ejercicio decidí coger varios roles a la vez (madre, esposa, trabajadora-

compañera) ya que como a nivel personalidad funciono con unos patrones de pensamiento, estos se reflejaban en todos los roles. Ya no estaba trabajando como me planteaba la lección, y el nivel de dispersión me imposibilitaba hacerlo correctamente. Es en el rol y a través de él, como el ego experimenta, y es en él donde puede trascenderlo. Está claro que todos los roles tienen patrones comunes, pero como se experimentan es completamente diferente. El sentido de justicia que tengo, lo vivo y desarrollo de forma completamente diferente como madre que, como compañera, y donde puedo mirarlo cara a cara, y conocerlo en su totalidad, y por lo tanto poder trascenderlo a otro rol, es en la praxis concreta de cada rol y no en la generalidad.

La segunda resistencia fue un proceso gripal que se agudizó y no tenía fuerzas para nada. Cuando a través de la voluntad me puse con el ejercicio, cogí el rol de trabajadora-compañera porque era el que más conflictos me había traído últimamente. En la visualización aparecía una persona que no me gustaba nada: individualista, enfadada, justiciera (lo contrario que amorosa), gruñona etc. pero lo reconocía. En el trabajo, últimamente me he sentido mal, enjuiciada (por lo tanto, yo juzgaba) condicionada, dolida y enfadada. Entonces reconocí cosas que estaba ya superadas. Reflexionando y analizando fui consciente de un rol muy potente que aunque lo reconocía me había pasado muy desapercibido, os explico: Hace años, a través de uno de mis roles, me planteé que yo hacía lo que quería hacer en cada momento, que nadie me obligaba a hacerlo si no quería, que ni los demás ni las circunstancias me obligaban a tomar una decisión, la tomaba en función de mi conciencia y la capacidad de realizarla, por lo tanto tenía que respetar que los demás actuaran o dejaran de hacerlo en función de su conciencia y capacidad. Esto me sirvió mucho en mis relaciones, a no enjuiciar a los demás si no hacían lo que yo esperaba que hiciesen, y a respetar sus decisiones. Apareció un rol nuevo que no enjuiciaba y respetaba “PERO” que no consentía que lo criticaran o enjuiciaran. Si aparece un problema se plantea como solucionarlo, y si nadie asume la responsabilidad lo asume él y lo solventa “PERO” que no le vengán diciendo luego cómo lo tiene que hacer (que lo hubieran hecho en su momento), que no le vengán dando consejos que no ha pedido (con todo el trabajo que ha realizado y vienen ahora a tocarle las narices). Resultado: mosqueo, desconfianza etc. Es un rol que, aunque trabaja mucho poniéndose en función de conjunto para que todo funcione mejor, es muy individualista. No hay

una integración real con los intereses del conjunto y si se le cuestiona se sitúa en “los otros y yo”. Le cuesta aceptar lo positivo que puede ser para el conjunto los cambios que le proponen. Intenta aceptarlos porque parte de la premisa de que cada uno actúa de acuerdo con su conciencia, y pretende no juzgarlos “PERO” le es muy difícil verlo desde la perspectiva de los intereses del conjunto porque está situado entre “los otros y él”. Es un rol que trabaja con la empatía emocional (con lo maja que parecía y es una bruja). Aparece el dolor y el desengaño. Ha desaparecido la conexión vertical de visión de conjunto y se acrecienta lo que separa por encima de lo que tenemos en común.

¿Qué hacer con este rol? Lo primero y más importante ha sido reconocerlo porque yo estaba muy contenta con el rol de trabajadora-compañera, y me costaba entender por qué lo vivía tan mal y me afectaba tanto. El trabajo que se desarrollado esta semana ha sido fundamentalmente activando la verticalidad y elevándolo hacia los intereses colectivos.

>>INSTRUCTOR

Tu respuesta es un ejemplo claro de cómo la práctica de una observación detallada sobre los roles lleva asociada grandes descubrimientos, nuevos entendimientos y nuevas formas de afrontar los problemas habituales. Es estimulante reconocerse a sí mismo una y otra vez a través de los roles. (esto en principio es reconocer el propio funcionamiento que no es una mismo, pero así lo parece al principio). Solo después de entender el funcionamiento de un mecanismo se puede actuar sobre él, y esto es lo que sucede cuando la conciencia se aparta del funcionamiento para observarlo en perspectiva. Lo reconoce y entonces se da cuenta de un nuevo poder que antes no tenía: ¡puede cambiar el mecanismo! ¡Cuánto poder hay en este pensamiento! ¿No es esta, en parte, la llave maestra que el ser humano ha buscado para hacerse dueño de sí mismo? Este solo es el primer paso... y a continuación aparece la primera gran prueba, que no podrá entenderse ni afrontarse hasta que haya terminado de dar el paso descrito anteriormente. Esto responde a la ley de causa-efecto.

Aún no he acabado de ver claramente qué tipo de roles desempeño. Aunque si veo grandes diferencias en lo que llamamos mascararas sociales, no sé si existe el rol familiar y el rol sociedad. Siempre que conozco a una persona que parece una persona interesante y maravillosa me pongo a pensar si esa persona es así como se muestra en su círculo interno, con sus familiares y amigos. El rol sobre el que más estoy meditando es sobre el rol terapeuta. Que es visto que no es un rol puro, que lleva asociado a su vez el rol trabajador-empleado en él mismo. Y veo que esa “sumisión” típica en muchos empleados repercute, en mi caso, en mi rol de terapeuta. He decidido ir a trabajar con mentalidad nueva, es una propuesta que me he hecho a raíz de esto, y aun no estoy seguro de que pueda llevarla a cabo. Y es ver mi trabajo, no como 9 horas de dedicación a cambio de un sueldo a final de mes, sino como un ejercicio espiritual más. Siempre reflexioné sobre la cantidad de tiempo “perdido” quitando el tiempo del trabajo y el tiempo que dormimos, más el tiempo de muchas obligaciones y compromiso, poco tiempo nos queda para nuestro propio crecimiento interior. En ese crecimiento interior va implícito esos periodos del pensar por uno mismo. Eso que me he propuesto es ver mi trabajo/actividad profesional como un ejercicio de:

-Meditación, practicando con mis pacientes el ejercicio de atención plena, sobre todo el de escucha activa tanto de lo que dicen sus palabras como lo que dice su cuerpo.

-Aprendiza, intentar aprender de todo y de todos. Estudiar las patologías, como responden y como difieren de un paciente a otro. Y también aprender de aquello que se me cuenta, de esas conversaciones espontáneas.

-Servicio, creo que hemos venido aquí como seres individuales. Pero la individualidad no tiene valor alguno si no consideramos nuestra intervención como parte de una Gran Unidad Colectiva. En dar servicio es dar lo mejor de mí, dar de corazón. Aun cuando el resultado no sea el deseado.

Creo que para ello es importante llevar un diario en el que apuntar la experiencia diaria. Como registro, valoración y reflexión del día.

No sé si lo llevaré a cabo, pero creo que, en este camino, aunque sea largo no hay tiempo que desaprovechar, y siento que el tiempo siempre me pisa los talones.

>>JNCB

Es increíble el análisis que has hecho sobre cómo llevar a la práctica diaria, en este caso como terapeuta, todo lo que vamos aprendiendo en el curso. El dar un nuevo sentido a cada rol con un propósito creo que es el primer paso para conseguir alinear al ego. En cuanto al tiempo, yo cuando pienso como tú me digo: tranquila, paso a paso, te queda la eternidad para llegar.

>>SRHD

la idea es llevarlo a la práctica. Dicen que la práctica hace al maestro y la vida es puramente práctica. Ciertamente el tiempo, es un estado ilusorio si lo vemos como algo lineal. Pero me agobia, me agobia no disponer del suficiente para aburrirme si así lo deseo. Me encanta madrugar dos horas antes de entrar a trabajar para hacer las prácticas y leer un poco, y ese ratito me resulta eterno. Ojalá aprenda a ver, de una vez, el tiempo como estados cíclicos como resulta ser en la naturaleza y cómo un aliado y no como un enemigo entrópico.

>>TBVQ

SRHD Es muy inspiradora tu reflexión acerca del trabajo y de la percepción del tiempo. Ánimo, creo que vas por muy buen camino.

>>INSTRUCTOR

Esto que dices es muy interesante y trae asociados muchas respuestas asociadas: *Siempre que conozco a una persona que parece una persona interesante y maravillosa me pongo a pensar si esa persona es así como se muestra en su círculo interno, con sus familiares y amigos.* En primer lugar, tal y como se ha explicado en las lecciones, hay que considerar que es “el rol” que se relaciona con esa persona maravillosa, el que se hace estas preguntas y las aporta al conjunto de la relación que inicias con el “rol de la otra persona”. Esta percepción no es imparcial y ecuánime, sino que está ya coloreada con el interés y la curiosidad del rol que utilizas.

En segundo lugar, esa persona manifestará diferentes roles y por tanto diferentes tipos de actuación de acuerdo con las características de los roles y el grado de integración.

Está claro que cuanto más integración de la personalidad, menos diferencias profundas se encontraran entre los diferentes roles, aunque las diferencias aparentes o superficiales sí que pueden diferir mucho y confundir al observado superficial. Si la persona está poco integrada, las diferencias desde fuera pueden parecer inmensas, aunque la misma persona que lo vive puede ser completamente inconsciente de esas diferencias. Solo se puede ser en parte consciente de esas diferencias cuando uno es capaz de colocarse en el papel de observador en el “rol centralizador” o “Ego”.

Tenemos la costumbre de decir que una persona no es íntegra cuando utiliza diferentes caras en diferentes situaciones. En realidad, esto es cierto, debido al término “íntegro” “integración” etc. sin embargo esto no debe juzgarse de manera peyorativa, como a menudo se hace. Se puede decir que quien juzga de manera peyorativa estas actitudes están demostrando en ellas mismas una falta de integración, ya que no está admitiendo la disparidad, porque tienen miedo o reparos en la disparidad que anida todavía dentro de ellos mismos. Aquí no me estoy refiriendo a la mentira intencionada también llamada hipocresía. Este caso necesitaría también otro tipo de comprensión.

Dices que estas preguntas te las haces cuando te relacionas con personas interesantes. Si también te las hicieras cuando te relacionas con personas en apariencia poco interesante, también podrías sorprenderte y ver otros roles maravillosos de esta persona aparentemente poco interesante, apareciendo en otro tipo de situaciones.

¿Por qué existe una tendencia inconsciente a buscar el fallo, para confirmar que algo no es del todo fiable, en lugar de buscar el acierto para reconocer que en todo hay algo maravilloso? No deja de ser el miedo y la inseguridad que solemos tener a ser engañados, y sin embargo nunca hay verdadero engaño fuera, porque el engaño siempre proviene de nosotros mismos al intentar encerrar al otro en un modelo inamovible que nos negamos a ver evolucionar.

Busquemos como busquemos y hagamos lo que hagamos, siempre se manifestarán fallos y aciertos (por llamarlos de algún modo). ¿Cómo seremos capaces de juzgarnos todos nosotros entonces? Con los ojos de los que buscan el acierto o los ojos de los que buscan el fallo. Unos ojos verán un mundo indeseable y los otros ojos observará un mundo maravilloso a punto de salir a la luz. ¿Qué ojos elegiremos... los del miedo o los de la fe?

“He decidido ir a trabajar con mentalidad nueva, es una propuesta que me he hecho a raíz de esto, y aun no estoy seguro que pueda llevarla a cabo. Y es ver mi trabajo, no como 9 horas de dedicación a cambio de un sueldo a final de mes, sino como un ejercicio espiritual más. Siempre reflexioné sobre la cantidad de tiempo “perdido” quitando el tiempo del trabajo y el tiempo que dormimos, más el tiempo de muchas obligaciones y compromiso, poco tiempo nos queda para nuestro propio crecimiento interior. “Es un gran honor para el grupo poder escuchar esto. Es un intento noble, dirigido por un fuerte ideal.

Cuando dices *“un ejercicio espiritual más”* en realidad estás utilizando un rol más para realizar esta práctica. Podríamos decir que has decidido adquirir experiencia voluntariamente a través del “rol servidor”, y esto traerá una gran experiencia antes de dar un paso más. El “Ego” será el receptor de esa experiencia, porque es el “Ego” desde donde estará iniciando ese servicio. Pero en algún momento posterior ya podrás dar un salto más grande para convertir el *“un ejercicio espiritual más”* por *“el servicio espiritual”*, y esto es algo así como hacer que el mismo “Ego” se convierta en el servidor. Esto solo puede hacerse cuando el “Ego” entra en relación directa con el alma y decide incluir todo tiempo, toda persona y toda situación y todo “rol” en servicio activo al alma y entonces en lugar de ser un ejercicio practicado por un “rol”, pasa a convertirse en una vida de servicio aceptada por el “Ego”.

Esto es lo que se pretende que entienda todo aspirante en algún momento de su andadura. Este entendimiento no puede ser exigido desde fuera. Si la persona accediera por exigencias externas no lo conseguiría porque no estaría preparado. Cuando la fruta está madura, cae por sí misma y cuando el aspirante entiende, inicia su propio camino movido por su fuerte aspiración que es verdadera fe. El intento bien vale la pena, sea cual sea el resultado, será tremendamente positivo

porque aquí comienza una nueva etapa del sendero después de haber caminado por un largo tiempo.

Esta comprensión llevada a la práctica elimina muchas de las resistencias y de las ilusiones que se interponían en el camino. Una de estas grandes ilusiones es la del “tiempo”. La persona que piensa que “no tiene tiempo” para su práctica espiritual, en realidad está separando la realidad material de la espiritual (entienda como entienda estas dos realidades, es lo mismo), y esta escisión es la que siempre le creará la sensación de falta de tiempo. Si esta separación (en conciencia) se unifica, el tiempo y su necesidad desaparecen, y la persona queda libre de moverse en el nuevo tiempo que irá creando por sí mismo en lugar de verse actuando a través de un tiempo objetivo y lineal. ¿Qué quiere decir esto? Que cuando la persona pone la personalidad (el “Ego” junto con todos sus roles) al servicio del Alma, en todas las actividades de la vida, sin establecer separaciones, haga lo que haga es ya, en sí mismo, parte del servicio espiritual... ya esté trabajando o se encuentre practicando un deporte, o charlando con los amigos, o escuchando música, o asistiendo al médico, o mismamente durmiendo...

La conciencia enfocada en la realidad objetiva asociada al mundo material solo puede experimentar un tiempo lineal (la conciencia del ego). La conciencia liberada de la forma, aun a pesar de experimentar a través de ella, percibe el tiempo de una manera diferente, percibe que el tiempo se va creando al mismo tiempo que su actuación y por tanto no es lineal en absoluto. La conciencia en realidad no vive en el tiempo, sino percibe el tiempo a través de la mente, y de acuerdo a como proyecte esa conciencia, hacia el pasado (experiencia) o hacia el futuro (ideal) percibirá el tiempo de manera diferente.

Cuando la persona convierte su vida en servicio, solo mira y se proyecta hacia adelante, hacia el ideal, enfocando el servicio a realizar a continuación y esto se percibe como una especie de creación del propio tiempo.

“Creo que para ello es importante llevar un diario en el que apuntar la experiencia diaria.” Esto es absolutamente necesario durante todo el periodo de aprendizaje práctico, porque será necesario para poder ir evaluando y relacionado correctamente las experiencias... y la

memoria cerebral suele alterarse con una facilidad pasmosa e inadvertida, ante los requerimientos e intereses del “Ego”

“No sé si lo llevaré a cabo, pero creo que, en este camino, aunque sea largo no hay tiempo que desaprovechar, y siento que el tiempo siempre me pisa los talones.”

No te preocupes en absoluto del tiempo... solo hay que ir practicando y recordando a cada momento que el acto a continuación es un servicio, y para ello hay que sentirse alineado verticalmente con el propósito superior y horizontalmente con la realidad mental donde realizar el servicio (persona, situación etc.). Al principio se convertirá en un recordar-olvidar para volver a recordar-olvidar y así sucesivamente... pero la práctica cotidiana construirá un hábito, y cuando ese hábito se haya incorporado en el mismo núcleo del ego, terminará tomando el control sobre todos los roles y poniéndolos al servicio de...

>>SRHD

He tenido que releer su respuesta varias veces, porque contiene justo lo que necesitaba. Tus palabras me han sonado a grandes verdades que tenía que recordar y ha calmado un poco mi psique. Es cierto que pretendo ver a todos como seres íntegros y me olvido de que primero debo de ver la integridad en mí, aunque tampoco es necesario mientras no se deje dominar por los roles, estos son nuestros aliados mientras recordemos qué y quiénes somos

SLHR-----

He estado analizando los distintos roles que desempeño o pudiera desempeñar a lo largo del día y he podido observar que cada día soy más consciente desde dónde debo desarrollarlos.

En el rol “trabajo”, observo casi a diario las diferentes situaciones que se dan desde la posición de espectador antes de dar respuesta o solución a los diversos problemas que surgen. Intento no actuar de forma automática, sino que escucho a los “personajes”, y no tomarme las cosas de forma personal... Las respuestas y las resoluciones a los conflictos son, precisamente, de no conflictos... Intento practicar “la justicia” en las interacciones con mis compañeros, por ejemplo, o superiores...

dado que en estos dos últimos meses se han dado circunstancias desfavorables para una convivencia tranquila. El resultado de observar el rol es satisfactorio desde la consciencia. Aunque siempre en algún momento de despiste puede uno “reaccionar, cada vez son menos las veces.

En cuanto al rol “hija”, me está aportando más autenticidad desde que actúo desde el corazón, desechando los patrones aprendidos, así he podido abrazar por primera vez a mis padres... A ellos se les ha educado en otra época en que los sentimientos se encubrían y abiertamente las relaciones eran distantes porque no lo han sabido hacer de otra forma.

En el rol de “pareja” es el que me está costando un poco más... entiendo que simplemente son las expectativas las que hacen que uno pueda reaccionar desde el temor. Cada día dedico más tiempo a analizar cuáles son los miedos que me llevan a actuar y reaccionar de determinadas maneras... Intento escuchar si mi cuerpo me dice algo antes de tomar una decisión para saber si actúo desde el amor o el temor... Resulta, sin embargo, hartó complicado separar los sentimientos desde la mente, o, mejor dicho, acallar la mente-ego. Consigo, en algunas ocasiones, crear esa brecha de silencio, que me permite relacionarme desde la paz, tranquilidad y amor.

Cuando uno toma consciencia de que está jugando un rol, la visión que se adquiere es mucho más relajada y tranquila y, por lo tanto, el aprendizaje es mucho más gratificante y productivo.

>>INSTRUCTOR

“Resulta, sin embargo, hartó complicado separar los sentimientos desde la mente”

Aquí hay algo importante entender: No se trata de hacer nada con los sentimientos. Los sentimientos siempre son respuestas o impactos en el campo emocional, similares a los impactos en el campo físico que nos producen o placer o dolores físicos. Si se tiene un dolor físico no hay que hacer nada con este dolor físico (tomarse un analgésico, aunque libera el dolor, solo enmascara el problema y no afecta a la causa, con lo que seguro que volverá a doler una y más veces hasta que se solucione la causa). Con los temas emocionales sucede lo mismo, lo que sucede

es que solemos confundir los sentimientos y los consideramos acciones que se pueden cambiar en sí mismas, cuando en realidad son reacciones o estímulos, y lo único que se puede cambiar es la causa... y la causa no está en el campo emocional sino en el campo mental. Así que siempre hay que centrarse en la forma de pensar y en los deseos inconscientes que tiene el “Ego” porque estos deseos provienen de formas de pensamiento muy muy profundas. Un sentimiento negativo, por ejemplo, una decepción, es una reacción a un “deseo” que no ha sido satisfecho, y ese deseo proviene de una forma de pensamiento muy concreto, que a veces puede ser superficial y fácilmente localizable y a veces estar muy profundo y ser inalcanzable en ese momento. En cualquiera de los dos casos el deseo proviene de un pensamiento “egoísta” que pretende recibir algo, por eso se llama “egoísta”. Si los pensamientos egoístas (cuyo objetivo es recibir) se modifican por pensamientos altruistas (cuyo objetivo es dar u ofrecer), entonces todo cambia y los sentimientos o reacciones experimentadas en el cambio emocional se transforman:

- a) Cuando alguien ya NO PIDE, ni depende de nadie ni de nada, ni puede decepcionarse o sentirse mal.
- b) Cuando en lugar de pedir los pensamientos altruistas tienen como objetivo “dar”, entonces ya uno depende de sí mismo y no de otros, y puede colmarse de manera infinita, y esto le traerá sentimientos de inmensa felicidad cada vez que “da” porque así está cumpliendo con el propósito de sus pensamientos, y ese cumplimiento trae como reacción emocional sentirse muy bien, sentirse feliz. Si en este caso la persona “no diese” sino “retuviese” se volvería a sentir mal porque no se estaría cumpliendo el propósito de sus pensamientos.

Es un tema sencillo de entender cuando se comprenden las leyes que rigen los intercambios de energía entre los diferentes planos de existencia del ser humano (físico, emocional y mental y espiritual), pero complejo de entender y aplicar, porque en el estado evolutivo actual, la mayor parte de los pensamientos conscientes e inconscientes del ser humano, tanto individuales como colectivos, está programados o tienen como objetivo “recibir”.

El sendero que estamos comenzando a andar tiene como objetivo invertir el propósito de todos estos pensamientos, tanto en nosotros como en la sociedad y en la mente y conciencia colectiva. Cuando se consiga... el mundo sentirá paz y felicidad “dando”.

VNGR-----

Estas semanas han sido muy diferentes a lo sentido en las anteriores, he dejado de sentirme invisibles gracias precisamente a visualizar los roles en los que participo diariamente. He percibido fácilmente algunos de ellos, pero sin embargo hay otros que no veía o simplemente no valoraba en mí. Y ese es “el dilema” de estos días, me he dado cuenta de que intento hacer todo por todos y que, aunque digo quererme y escucharme, no era del todo cierto. Se ha abierto una puerta enorme delante de mis narices y al abrirla he visto tanta luz, tanta claridad que me siento incluso liberada, es como si hubiese soltado un peso enorme y ahora puedo respirar mejor. Siempre antepongo el ayudar a los demás y me estaba olvidando de lo más importante ¿quién ayuda al que ayuda a los demás? Y sí me he dado cuenta de que la respuesta es YO, yo me ayudo, yo me quiero, yo me valoro, yo me respeto y, sobre todo, yo crezco. He dejado esta última semana ese afán de servir a todos y esperar luego esa recompensa por haberles ayudado porque lo único que hacía era atarme a todo el mundo de tal manera que me quedé sin cuerda para seguir caminando y me ahogaba, me ahogué en mi propio charco. Gracias a vuestros comentarios de las semanas anteriores sigo aquí y gracias a este precioso equipo vengo con muchas ganas de luchar, luchar por el rol más importante que he encontrado a día de hoy “el de amante de mi vida” porque haciendo crecer a éste sé que corregiré todos los errores o carencias que he podido ver en mis otros roles

>>INSTRUCTOR

Es una alegría inmensa para todos escuchar acerca de todo lo que estás hablando. Esa tremenda puerta que has abierto es al mismo tiempo una puerta para todos, y atravesándola podemos obtener una visión más clara. Esa visión te ha llevado a encontrar lo que necesitabas, en uno de los “roles” que suele estar más olvidado y sin embargo es imprescindible: “el amante de la vida”. Abriéndose a la vida uno se abre al amor, y por medio de ese fantástico rol que has traído a la conciencia

grupales, el amor penetra por la puerta y por las ventanas, inundando todo de luz.

Propongo que todo el grupo haga una pequeña reflexión sobre esto y que haga un esfuerzo por identificar ese rol dentro de uno mismo. Seguro que, si somos capaces de sacarlo a primer plano, un gran cambio se producirá inmediatamente en el grupo, y el pesimismo y el agotamiento actualmente bastante extendido, se convertirá en alegría y en renovadas fuerzas. Gracias por el ejemplo vivo que nos proporcionas.

>>**JNCB**

Una alegría leer tus palabras Vane, y gracias por abrir esa puerta, estoy segura de que esa luz nos ha llegado a todo el grupo, yo estoy segura de que la he notado

Qué complicado amarnos a nosotros mismos de verdad, nos han enseñado todo lo contrario, que hay que volcarse en los demás y que estar centrada en una misma, es egoísmo, cuando en realidad, si no nos amamos, lo que ofrecemos a los demás no es más que una contraprestación que tiene a veces unos intereses altísimos. El ir poniendo consciencia de todo esto, es un trabajo para toda la vida, porque hay mucho que desengranar, ¡pero merece la pena!

Etapa VII

CREACIÓN DEL ROL GRUPAL

Como continuación de la lección anterior, podemos definir a cualquier persona o personalidad como una forma mental creada por el alma, que tiene un periodo de existencia determinado, mientras su energía se mantenga vivificada, estructurada y cohesionada por un “campo de conciencia” y por una voluntad rectora que responde a un propósito específico.

Cada persona, a imagen y semejanza del alma, y desde un plano inferior a esta, imita y replica el funcionamiento de esta, y es capaz de construir nuevas formas mentales de inferior rango. La persona misma es similar a un rayo de luz mental que al descender a planos inferiores se refracta y divide en una diversidad de sub-formas que pueden actuar, sentir y asociarse en ese nuevo rango de existencia. Estas primeras diferenciaciones o réplicas de la personalidad es lo que se denominó anteriormente como “roles” aunque esta palabra hay que utilizarla con reservas ya que no es exactamente un rol, aunque se parecen y por ahora no tenemos una palabra mejor para entenderlo.

Es a través de estos “roles” o proyecciones del “Ego” a través de los que el “Ego” puede tomar conciencia de la realidad mental, emocional y física de la realidad. Quiero destacar aquí que por el momento estamos llamando realidad mental a todo lo que nosotros identificamos como “mental, emocional o físico”. Por el momento no estableceremos diferencias entre estas diferenciaciones del plano “mental” general al que nos referimos.

No se entrará en más detalles sobre las construcciones mentales. Sin embargo, si se explicará el papel fundamental que tienes estos roles a la hora de llevar experiencia al “Ego” y fundamentalmente en relación con un grupo, cualquier grupo, como este mismo en el que nos encontramos trabajando estos contenidos.

Un trabajo grupal adecuado, basado en la colaboración y en la fraternidad permitiría una colaboración práctica que mantuviese un movimiento y avance grupal constante. No se trata ni mucho menos ni de igualar esfuerzos ni de igualar tiempos, y esto es lo más importante a comprender en una relación grupal de este tipo. La colaboración fraternal requiere que cada uno aporte aquello de lo que disponga, desde el nivel en el que se encuentre, durante el tiempo que pueda

hacerlo, y así la aportación de cada uno, su tiempo y su energía, se añade a la corriente general e impersonal que es a lo que llamamos corriente grupal.

En realidad, lo que sucede dentro del grupo es que se constituyen diferentes niveles entorno al núcleo central, un esquema similar al de la pirámide, y los niveles más cercanos a al núcleo en un esquema circular, o los niveles más altos y cercanos al ápice en un esquema piramidal, asumen ciertas funciones más subjetivas e internas mientras los niveles externos o inferiores asumen funciones más objetivas.

Otro aspecto muy importante para considerar es que el nivel o situación que asume cada miembro dentro del grupo, no se asigna por parte de ninguna persona, ni siquiera por el maestro, instructor u organizador, sino que se realiza de forma automática en respuesta a algunas de las leyes que rigen el campo mental y que tienen que ver con e la polaridad y el magnetismo. Una analogía de esto es como los electrones se distribuyen en diferentes órbitas y a diferentes distancias alrededor del núcleo, y como consecuencia de ciertas reacciones (experiencias) se producen saltos o cambios de órbitas, afectando a la estructura (apariciencia) y a las cualidades (conciencia) de todo el átomo. Es importante entender esto porque existe la tendencia consciente o inconsciente en cada miembro a considerar que el trato o la relación se establecen desde alguien. En el modo de operar de los grupos tradicionales objetivos, se puede decir que prácticamente siempre es el director, organizador, instructor etc. el que valora a cada una de las partes y les asigna diferentes funciones en relación con esta valoración. Desde esta perspectiva es inevitable que aparezca la competitividad, porque por las acciones de cada uno son valoradas individualmente y desde esa valoración se asignan los diferentes niveles que son entendidos como diferentes privilegios. La lucha por llegar más alto, algo que es inherente a la aspiración o interés de alcanzar un objetivo, es un mecanismo en principio adecuado. Lo que sucede es que la lucha debe ser un aspecto que involucra a uno consigo mismo, mejorarse desde la situación en que se encuentre, en lugar de establecerse una lucha con los otros por alcanzar alguna de las plazas donde se alcanzan los honores.

Aunque las leyes objetivas son reflejos de las leyes subjetivas, se encuentran invertidas mientras sean observadas desde la apariencia y así es como de alguna manera “se distorsionan” y en apariencia “se corrompen”, aunque nunca existe realmente corrupción. Esta distorsión del funcionamiento grupal aparece desde el momento en que se realizan juicios objetivos basados en aspectos objetivos (exámenes) y juicios a su vez subjetivos basados en valoraciones personales, de esta manera es como aparecen los grupos de los más listos y los menos, los alumnos mejores y los alumnos peores, las mejores notas y las peores, los que aprueban y los que suspenden, los que se llevarán los premios y los que se llevarán las reprimendas... Esto sucede en todos los niveles sociales, tanto en la enseñanza, como en la economía, la industria, las estructuras empresariales, las estructuras familiares y en todo el tejido social.

Nunca se podrán establecer relaciones de verdadera hermandad ni de verdadera justicia mientras se funcione de esta manera. Esta distorsión llevó a algunos a determinar que el problema estaba en la jerarquía, y pensaron que abandonando la jerarquía se acaba el problema, pero esto ni pudo, ni puede ser así, ni soluciona los problemas. Los sistemas que intentan no ser jerárquicos (entendiendo jerarquía correctamente sin confundirlo con estructuras de poder), lo acaban siendo, y no pueden dejar de serlo porque las leyes universales son jerárquicas... aunque no solamente jerárquicas, y aquí es donde residen las soluciones. Pero ahora no se tratará sobre estas diferencias, sino sobre el funcionamiento grupal desde esta nueva perspectiva que estamos tratando de entender y practicar.

Podríamos decir que esta es una perspectiva basada en aspectos “espirituales”, desde el momento que antepone la conciencia a la apariencia, pero para que puedan mantenerse y perdurar es necesario que la conciencia se anteponga en todo momento y no llegue a distorsionar la verdadera relación grupal. Así es como debería constituirse los grupos futuros, y así es como deben funcionar los aspirantes que inician juntos el sendero... este nuevo sendero de Acuario, y no me estoy refiriendo a estos cursos, sino al trabajo a realizar por la humanidad en los próximos siglos, que deberá reconocer e instaurar estas nuevas formas de organización y comportamiento verdaderamente “espirituales” y fraternales.

Volviendo de nuevo al esquema, organización y trabajo grupal que hemos estado practicando durante estas semanas, podemos reconocer ciertas características que nos servirán muy bien de ejemplo antes de profundizar en el tema de la organización grupal.

Hemos visto como algunas personas, se inscribieron inicialmente al curso, y como casi sin llegar a comenzar optaron por no participar y se retiraron, algunos ni siquiera llegaron a presentarse y por eso en parte esto no lo habéis experimentado.

Otro conjunto de personas solo pudo avanzar una o dos lecciones antes de darse cuenta de que no podían seguir el ritmo impuesto. Las razones aportadas pueden ser muy diferentes como “falta de tiempo”, “falta de entendimiento”, “desinterés”, “falta de correspondencia con lo buscado” etc., pero, en cualquier caso, detrás de esta razón había otras razones más profundas.

Algunos otros dejaron de participar activamente, aunque se mantuvieron en silencio en el grupo sin comunicar ni determinar su ruptura definitiva, manteniéndose en fase únicamente receptiva o ni siquiera eso.

De los que se mantuvieron, todos podéis constatar que algunos vivieron experiencias objetivas mucho más intensas y profundas, crisis personales o crisis por acontecimientos externos (respondiendo ambas a lo mismo) que les mantuvieron siempre en vilo, mientras otros se mantuvieron más o menos estables, viviendo y experimentando y aportando más bien experiencias de tipo subjetivo.

Todos estos tipos de grupos definidos, aunque aquí solo se han utilizado algunos a grandes rasgos y como ejemplos prácticos que habréis reconocido, se corresponden con diferentes niveles de acercamiento o separación del núcleo, o del ideal del grupo, y esta asignación de niveles no se ha establecido por nadie particular ni ha respondido a ningún tipo de cuestión o valoración personal, ni de examen, sino por la ley de polaridad y magnetismo de la que hemos hablado. Así es como cada uno a través de su libre manera de expresarse y de su sinceridad, ha manifestado o reflejado la posición en la que se ha dispuesto dentro del grupo. ¿Por parte de quién? Pues la respuesta aquí es obvia... la

posición dentro del grupo es establecida por la conciencia misma del grupo, entendiéndose al grupo como una entidad real. Desde el punto de vista objetivo de la apariencia y de la ley física se hablaría de puro magnetismo y desde el punto de vista subjetivo se hablaría de nivel de conciencia. Aunque en su mayor parte la posición es asignada de forma inconsciente por estas leyes, también y de forma extraordinaria se puede dar el caso de un posicionamiento específico como consecuencia de una acción voluntaria y consciente muy elevada, que es el procedimiento utilizado por ejemplo por los avatares cuando deciden encarnar en condiciones vibratorias tan densas respecto a su propia naturaleza. Esta necesidad y voluntad por supuesto que se sobrepone a los mecanismos de atracción inconsciente, y en esto hay muchas claves ocultas que ya se entenderán.

Volviendo a nuestro grupo particular como ejemplo, si alguien entendiera que su posición es mejor o peor que la de otros, si se manifestase algún deseo interno de mejorar su posición en relación con otros, es que todavía está utilizando el rol o mecanismo de comportamiento de valoración personal. Esto es normal y habitual, y ahora ha salido a la luz para permitir tomar conciencia de esto. Es importante hacerse consciente de cómo ha funcionado el rol personal tradicional cuando ha experimentado estos estados en su actividad grupal: competencia, envidia, sobrevaloración o minusvaloración, aceptación de unos y rechazo de otros, sentimiento de empatía con algunos y de antipatía con otros, sentimientos de agrado o de desagrado por las respuestas recibidas desde otros o desde el instructor, valorarse a sí en comparación con otros por este tipo de respuestas... casi de la misma manera que hoy en día los sistemas de valoración se establecen en las redes sociales por números de visitas o números de amigos o números de “me gusta” u otros tipos similares que lo único que hace es crear todavía más competencia y distorsión tanto en los grupos como en las personas, porque lo que se persigue es alcanzar un mayor “valor objetivo”.

Ahora explicaré de forma simplificada la forma de como se ha constituido el grupo.

CONSTITUCIÓN GRUPAL

Definiremos un Grupo, igual que cualquier otra forma existente: como una forma mental en sí misma que contiene cierta cantidad de energía estructurada y cohesionada por un campo de conciencia al que podemos llamar idea, y mantenido en existencia por una intención o propósito. Podemos decir que la idea es la conciencia que se tiene acerca del propósito, y solo se puede experimentar cuando adquiere algún tipo de experiencia, y esto se realiza a través de una actividad o intercambio de energía mental.

Primero fue creada una idea a partir de un propósito. Esta idea contenía la intención de crear una experiencia grupal. Esta idea se reflejó y materializó en formas concretas mediante la web, el foro, la publicidad, los textos iniciales etc.

Este ideal se constituyó como una forma mental separada y autónoma con sus tres elementos básicos: Un propósito, una apariencia y una conciencia todavía potencial. Este ideal, al haber tomado forma en el campo mental, ya podría ser percibido por cualquier otra forma mental, y la atracción magnética de esa forma y de su propósito comenzó a atraer a aquellas otras formas personales y no personales que respondieron a ello. Las formas no personales son los medios que fueron constituyéndose alrededor, y las formas personales las personas que comenzaron a responder a ese ideal.

Cada persona que percibió esta forma ideal y fue atraída por ella, automáticamente constituyó “un rol” para relacionarse con ella, y ese “rol” fue el que se incorporó al ideal. Recordemos que el rol también tiene una sustancia mental, un propósito lanzado desde el ego (movido por el interés y el deseo) y una conciencia potencial que crecería con la experiencia. La sustancia de este rol individual, junto con la de todos los otros roles de todos los demás miembros acaba constituyendo el verdadero cuerpo mental alrededor del ideal, y se distribuye y organiza en capas o niveles, alrededor del ideal de acuerdo con la fuerza del deseo del rol y el grado de armonía con la vibración del propio ideal. Lo más fuerte y armónico se coloca automáticamente en los niveles internos o superiores o cercanos y el resto se va alejando de acuerdo con estas respuestas vibratorias. Finalmente se alcanza un orden estable que se convierte en el cuerpo grupal alrededor de una idea grupal y compartiendo una conciencia grupal.

En el interior del grupo se encuentran todos los roles personales, y cada uno de estos roles está relacionado íntimamente mediante una especie de lazo o cordón de transmisión con el propio ego. Pero el ego siempre se encuentra fuera del grupo, y es su proyección a través del “rol” lo que le lleva de vuelta la experiencia grupal.

Ahora lo presentaré de una forma gráfica para facilitar su comprensión, pero recordando que es un esquema en 2d para representar funciones y relaciones y en absoluto puede ser válido para presentar esas realidades a nivel formal.

Figura 1: Creación del ideal.



Figura 2: Atracción de la persona por el ideal.

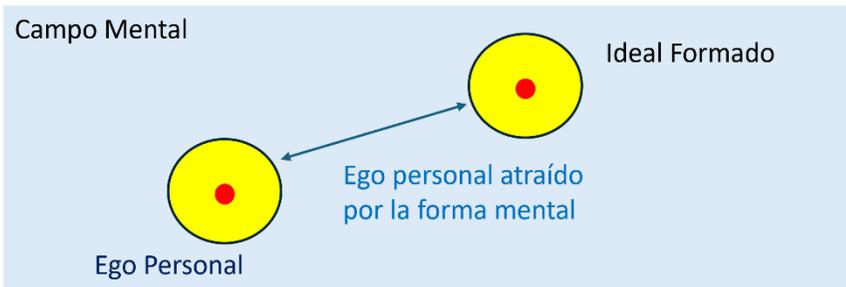


Figura 3: Creación del “rol” a partir del deseo por el ideal

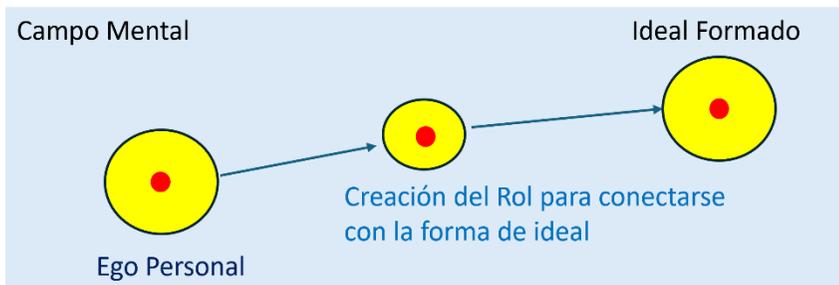


Figura 4: Integración del “rol” particular dentro del campo magnético del ideal



Figura 5: Integración grupal de todos los “roles” personales.

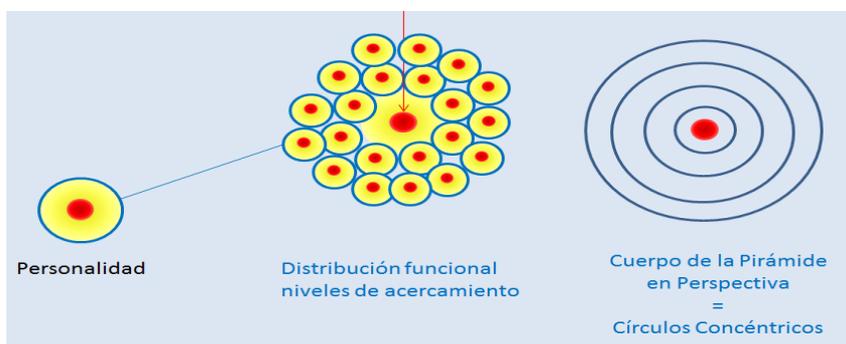
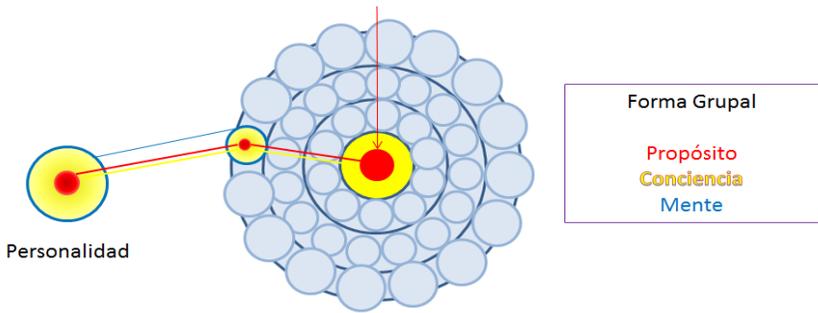


Figura 6: Constitución final del cuerpo grupal.



En esta última imagen podemos observar las relaciones entre todas las partes de la siguiente manera:

El ego de la persona se mantiene fuera del grupo, viviendo todas las experiencias a través de sus múltiples roles, que establecen relaciones similares a esta, pero con otros conjuntos ya sean personales o grupales.

El “rol” específico que ha proyectado desde su deseo, se ha incorporado al ideal y ya forma parte constitucional del grupo mismo. Se puede observar a través de las líneas roja y amarilla como existe una conexión permanente entre el rol y el ego. Por la línea roja, el propósito de la persona se ha proyectado en el propósito del rol que se ha fundido con el propósito del ideal, y lo mismo sucede con las líneas amarillas respecto a la conciencia.

Las experiencias que se viven dentro del grupo son sentidas por el rol y retransmitidas al ego que las “digiere” e incorpora a su memoria sintética. El rol tiene cierto tipo de autonomía y esta aumenta con el paso del tiempo. Se puede decir que el rol lentamente despierta y asume conciencia y responsabilidad. Hasta ese momento el rol ha vivido en sí mismo de forma inconsciente. Pero cuando toma cierto grado de conciencia establece una relación consciente con el ego y el flujo de información se armoniza de tal modo que se funden y el ego adquiere una conciencia más íntegra y profunda de la experiencia grupal, sin necesidad de sentirse atado a ella. De la misma manera la realidad grupal, la figura grupal adquiere cada vez mayor conciencia de sí misma y como el campo de conciencia es común a todos los roles, todos perciben al mismo tiempo la experiencia común que se está produciendo, tanto los roles como el ideal mismo.

El ideal también se constituye como una realidad individual con mente, conciencia y propósito, y como esa idea ha sido creada y constituida, lo mismo que los roles personales, desde una entidad o idea superior, también está conectada y retransmitiendo toda la experiencia a su “creador”.

Cada uno de los roles particulares asume una posición y un nivel de cercanía y lejanía relativas, respecto al núcleo central y de este modo cada uno asume una diferente función.

Los roles más internos, más conectados con la fuente, tienen una función retransmisora y conectora entre el centro y el siguiente nivel. Traducen el nivel más profundo a un lenguaje y acción un poco más objetiva permitiendo que sean más asimilados por el siguiente nivel. Sus experiencias grupales son mucho más internas y su misión es mediadora, como el resto de niveles, pero son los ayudantes directos del núcleo central, algo así como el primer nivel de discípulos en el campo espiritual o como los diplomados que ayudan al catedrático en el campo de la enseñanza objetiva.

Los roles más externos son los que aportan las experiencias más objetivas y materiales. Establecen las relaciones entre el mundo objetivo y los problemas más concretos de este nivel y los aportan o relacionan con el grupo. A través de ellos el grupo y su propósito es capaz de ser llevado a la realidad material objetiva. Este nivel puede asociarse a los buscadores ligeramente atraídos y los aspirantes de primer nivel que han decidido probar y dar los primeros pasos.

Vuelvo a recordar que en el grupo no se encuentra ningún ego completamente sino solamente una proyección parcial de cada ego. En el grupo no están las personas sino los roles de todos los miembros ocupen las posiciones que ocupen, y a través de esos roles cada “Ego” adquiere experiencia y la sintetiza con la del resto de roles que cada “Ego” particular tiene que atender durante su vida completa específica.

FUNCIONAMIENTO GRUPAL

El grupo es una realidad que evoluciona tanto en forma como en conciencia mientras el propósito siempre es el mismo durante la existencia del grupo, aunque el flujo o relación entre propósito y

conciencia variará en función de la relación entre propósito y conciencia. La evolución de la conciencia grupal crea cambios que afectan a la constitución grupal y esto afecta a cada rol particular. Estos cambios afectarán de tal modo que algunas unidades más externas y cuyo vínculo es más débil se separen completamente del grupo, mientras que otras nuevas pudieran ser atraídas (aunque este último caso no puede darse en este grupo particular porque no se encuentra abierto). Esto puede servir para entender cómo y porque se han ido separando diferentes unidades o roles del grupo desde su constitución. Los que fueron atraídos ligeramente y cuyo vínculo era casi casual o basado en la curiosidad, no pudieron permanecer casi un instante. Otros un poco más interesados y con mayor vinculación pudieron mantenerse más tiempo, pero la atracción y el interés no pudo superar la prueba del esfuerzo y el trabajo requerido y así nuevamente esto acabó en desinterés y este desinterés rompió los lazos con el grupo desapareciendo el rol.

La vida grupal depende casi completamente del propósito, lo mismo que la vida de una persona depende del flujo sanguíneo. Si se para este flujo la vida orgánica finaliza.

La línea roja que en el gráfico desciende y se proyecta desde arriba hacia el núcleo grupal podríamos decir que es la causa y la fuente original de la vida grupal. Cuando ese vínculo se rompe (finaliza el propósito) la estructura grupal se descompone automáticamente porque el campo magnético desaparece y todos los elementos sustanciales (mente) que compone el revestimiento regresan a su fuente. Lo mismo que cuando el grupo se cierra, toda la energía de los roles vuelve a su fuente (el ego que lo proyectó). De manera similar, cuando una persona muere, toda la materia vuelve a su fuente y “y en polvo se convierte”.

Cada ego particular ha utilizado “un de sus roles” con el que ha formado parte del grupo, y mientras no se haya desvinculado completamente, la experiencia grupal le ha estado afectando consciente o inconscientemente, mientras que la experiencia del ego a través del resto de sus roles es la que ha estado aportando como materia prima a la actividad grupal. De esta manera “Ego”, “Rol” y “Grupo” han estado siempre vinculados durante la existencia de la relación grupal y así ha podido evolucionar el rol dentro del grupo, el ego fuera del grupo, y

la causa o fuente de la vida del grupo, como una especie de “Ego” diferente, con la experiencia completa grupal. Así es como el “Rol general” que describimos en la anterior lección también evoluciona.

Una de las técnicas fundamentales utilizadas durante el curso ha sido el alineamiento grupal. Esta es la forma de mantener el rol activo y consciente en la conciencia del “Ego”. Cuanto más alineamiento, más presencia y actividad y participación consciente el “Ego” y cuanto menos alineamiento más inconsciencia, hasta el punto de poder llegar hasta el olvido. El rol siempre permanece, pero si nivel de conciencia y aportación grupal depende de esa conexión. Ahora se podrá entender mejor que esa aparente falta de tiempo se produce porque el ego está utilizando la mayor parte de su tiempo vital muchos otros roles, a los que otorga mayor importancia, y solo en algún instante al “rol asociado al grupo”. Esta proporción del uso de ese “rol” está determinada por el grado de interés y prioridad, y eso también determina el nivel de cambios que se producirán en su conciencia y de aprovechamiento y evolución particular dentro del grupo. Por eso un mayor alineamiento grupal, no solo una vez, sino una sensación constante de participación a lo largo del día, permitirían una experiencia consciente mucho más prolongada y un avance mucho más rápido en relación con los contenidos y propósitos grupales. La falta de alineamiento lleva inevitablemente a la ruptura del lazo y “muerte” del rol.

Otra de las técnicas fundamentales utilizadas durante el curso ha sido el posicionamiento constante en el centro AJNA. En todos los alineamientos y en todas las actividades y ejercicios. Ahora se podrá entender mejor que el centro “AJNA” representa algo así como el núcleo o aposento del “Ego” y desde ahí puede observarse el funcionamiento de los roles sin ser arrastrado por ellos. Es el primer punto de observación desde el que controlar, centralizar e integrar la personalidad completa. El otro punto de observación al que se podrá llegar cuando se adquiere una fuerte integración de la personalidad, es el del alma, pero esto tiene lugar en otro centro.

Utilizando la analogía de la lección anterior podríamos decir lo siguiente:

Si la “empresa” es análogo a la persona entonces el despacho del director general se encuentra en la sexta planta (sexto chacra) AJNA. En las cinco primeras plantas se encuentran los empleados (roles) distribuidos por plantas en función de su experiencia e importancia. El representante del dueño o de los accionistas (alma) es el consejo de administración (alma encarnada) y tiene su aposento o despacho en la séptima planta o centro coronario.

Nuestro trabajo presente y futuro tiene como primer objetivo alcanzar y aposentarse en la conciencia del observador, y por tanto será necesario alcanzar la preparación y experiencia necesaria para convertirse en director general de la empresa. Esta es la primera etapa de todo aspirante que quiere llegar a formar parte algún día del consejo de administración y más adelante ser dueño completo de su propio destino pudiendo crear todas las empresas que considere necesario crear.

EJERCICIO

El trabajo para realizar esta semana es el reflexionar y hacerse consciente del “rol” que ha estado formando parte de este curso, aunque todavía lo está, y para ello será necesario nuevamente utilizar la misma técnica de la semana pasada, observando al rol desde el AJNA. Es necesario ser lo más sincero posible y ver como el rol ha reaccionado de acuerdo con la educación tradicional, tal y como se ha explicado en la lección. Darse cuenta de las atracciones y menos atracciones personales entre miembros, la tendencia a competir, a juzgar a comparar, a sentirse más o menos agraciado con las respuestas recibidas, que se han interpretado erróneamente como algo personal, también las sensaciones de sentirse juzgados o aceptados o mimados u olvidados dentro del grupo.

Es muy importante hacerse consciente de todo ello porque a partir de esta toma de conciencia se podrá comenzar a construir un nuevo rol completamente diferente y más evolucionado en las relaciones grupales futuras que se establecerán en los próximos cursos.

Que la luz de la verdad os acompañe.

EXPERIENCIAS SEMANALES

NGTN-----

Acabo de leer la última lección, todavía no la he asimilado totalmente y tal vez debería esperar a hacerlo antes de escribir, pero necesito hacerlo ahora. Siento no haber participado más activamente en el grupo y por ello os pido perdón. Sé que todos tenemos nuestras circunstancias y que las cosas que estás viviendo en un determinado momento no debería ser un impedimento para poder interactuar con el grupo sino posiblemente todo lo contrario, sin embargo, yo he dejado que mis circunstancias personales me desbordaran, no he sabido gestionar mis tiempos y he permitido que fueran un impedimento para mi participación.

La verdad es que me quedé atascada en la lección cuarta pero no era consciente de ello. No me pareció incomprendible ni mucho menos y me gusto el ejercicio de la vela. En ese momento todavía no iba retrasada, llevaba el ritmo adecuado, si no escribí en el foro fue por “falta de tiempo” y tal vez porque en el fondo creía que mis comentarios no eran necesarios para el grupo.

La lección cinco me resultaba imposible de acabar, cuando se publicó la sexta yo todavía no había podido leer entera la quinta, era como si no entendiese las palabras, no sé cómo explicarlo, pero leía sin entender nada. Decidí saltármela y seguir con la sexta, pero no conseguía leer más de dos frases seguidas, se me iba la mente de paseo, era incapaz de centrarme. No obstante, cada día lo volvía a intentar y curiosamente siempre volvía a empezar por la cuarta, lo hacía de una forma inconsciente, como para retomar el hilo. No se las veces que la he leído, pero han sido muchas cuando pasaba a la quinta me resultaba imposible entenderla, no era capaz de avanzar.

Hace dos días, cuando ya tenía que haber acabado con la lección séptima, comprendí mi problema, no se trataba de la lección quinta, ni de la sexta ni de la séptima, era la cuarta, la había leído muchas veces, pero no la había asimilado. De repente me di cuenta de que no había practicado la “atención”. En la lección se estaba describiendo mi vida, era justo eso lo que me estaba pasando. No estaba prestando atención,

no estaba enfocada en nada. Estaba dejándome arrastrar por las circunstancias de mi vida, era como un barco a la deriva, iba de un lado a otro, según soplabla el viento, sin que mi voluntad tomase ninguna decisión. Que subidón comprender de repente que pasa en tu vida. Estaba muy angustiada, no tenía tiempo para nada, siempre corriendo de un lado para otro sintiendo que por mucho que me esforzaba siempre que quedaba corta. Una vez tomada conciencia de esto, he leído de un tirón las lecciones 5 y 6, de repente todo ha encajado, he visto todos mis roles actuando cada uno por su lado, con sus propios fines y exigencias, que muchas veces resultan incompatibles entre sí. Ahora puedo identificarlos y darme cuenta de que forman mi propia experiencia y sobre todo he comprendido que puedo comprenderlos y decidir como yo quiero que actúen de aquí en adelante.

Con respecto a la séptima lección, creo que mi rol en el grupo no ha sido muy activo y siento no haber sido capaz de interactuar más, pero estoy contenta porque sé que grupo siempre ha estado conmigo.

>>INSTRUCTOR

El grupo no ha dejado de sentir el profundo grado de implicación que has mostrado a lo largo de todas estas semanas. No se puede caer en el error de interpretar la relación grupal por la cantidad o el número de escritos, ni por cualquier otro tipo de manifestaciones externas. Lo que sucede en un grupo es muy similar a un Iceberg, la mayor parte de los acontecimientos que suceden no son visibles, aunque sí que son perceptibles por todos aquellos que se mantienen alineados con el grupo. Alineamiento es significativo de comunicación directa subjetiva. La utilización del foro y el intercambio de respuestas es la parte objetiva y visible del Iceberg. Es necesario que lo que sucede internamente pueda tomar forma objetivamente, porque así es como lograremos hacer descender lo espiritual sobre lo material y adecuar las formas inconscientes al plan consciente. Las respuestas son efectos de lo que sucede en el interior, pero sin respuestas objetivas también “es posible” estar realizando un gran trabajo grupal, y algunos roles muy evolucionados y específicos solo funcionan de esta manera y no necesitan estar visibles. Por eso no podemos juzgar ni cuestionar el grado de desarrollo y avance por las manifestaciones externas. La verdadera aspiración y compromiso grupal residen en la parte

subjetiva, lo que sucede es que una de las responsabilidades asumidas por todos en este grupo es expresar tanto la experiencia como el entendimiento obtenido a través de las respuestas, porque la mayoría de estudiantes en el nivel en el que nos encontramos requieren de este proceso y de este ritmo para evolucionar hasta grados más avanzados. Hay que recordar que solo cuando se logra alcanzar un silencio objetivo es cuando se abre la puerta de la comunicación interna, y viceversa.

Si después de 2 meses en lo que se puede decir que un hospital ha sido y sigue siendo tu casa, sin un momento ni un lugar donde pararte, respirar y relajarte, sin confirmaciones ni soluciones, viviendo el día a día sin saber lo que podrá suceder en los próximos minutos, donde tu conciencia se ha movido entre los extremos, y donde has tenido que ocuparte del resto de responsabilidades y de roles que no has podido soltar.... sí aun así nos ofreces esta respuesta.... y solo es la punta del iceberg.... gracias por todo el trabajo consciente que has aportado al grupo en silencio, gracias por el ejemplo mostrado y por la fe la fuerza y el amor que has estado manteniendo en tus interludios y alineamientos grupales, que han sido muchos. El grupo sigue estando contigo, aportando su amor y recibiendo tu fuerza, mientras esperas que las soluciones definitivas lleguen.

NGHN-----

Las enseñanzas ocupan un lugar privilegiado en mi vida cotidiana. Al leerlas es como dejarlas en el umbral de la conciencia, están allí y aunque esté muy ocupada en las tareas, siguen trabajando internamente. Es unir la enseñanza con el hacer, descubriendo nuevos significados al mundo que me rodea. En cuanto a la participación en el grupo ha sido de escucha activa y con presencia, observando las crisis de todos los participantes y al mismo tiempo remitiéndolas a mis crisis personales, que algunas pudieron ser superadas y otras todavía requieren de aprendizaje, volcando la energía de situaciones que lograron resolverse. Lo importante es estar alineado con el grupo para proyectar y recibir la luz para caminar por el sendero y realizar el servicio para beneficio de la humanidad. Como se comentó en una lección anterior que todo aporte, avance incide en la memoria colectiva.

Quiero agradecer al grupo por todos los aportes, que permitieron una

retroalimentación, una reflexión, un descubrir nuevas aristas y en especial la vibración del grupo. Es asombroso observar como el grupo permite abrir y desarrollar potencialidades hasta ahora desconocidas.

>>INSTRUCTOR

Quiero agradecer esta reflexión: *“Es unir la enseñanza con el hacer, descubriendo nuevos significados al mundo que me rodea.”* porque en realidad esto es lo que hemos estado realizando durante todo el curso de forma más o menos conscientes. Este ha sido parte del propósito y del objetivo. La evolución de la conciencia a través del alma solo puede ser realizada mediante nuestras experiencias vitales... no hay otro modo. Y esa conciencia evolucionada, al mismo tiempo revierte su amor (que es su naturaleza) sobre todas las formas existentes, mejorando su respuesta y su conexión con la “divinidad”.

Verdaderamente *“Es asombroso observar como el grupo permite abrir y desarrollar potencialidades hasta ahora desconocidas”* y como esto ha repercutido en cada uno, llevándole un paso más adelante a pesar de que no pueda ser ni visto ni sentido por algunos en este momento.

BRVL-----

¿Mi rol dentro del grupo? No lo he logrado identificar. Sé que me he sentido parte, al principio más cerca del núcleo y a partir de un momento dado gravitando tan en el extremo que he tenido que recurrir a la fuerza de voluntad, al compromiso adquirido con vosotros, con el instructor, conmigo misma, para poder continuar. En cuanto a lo que he sentido con vuestras respuestas ha habido de todo, unas me gustaban más, otras no me decían nada, con otras me he identificado en parte y con algunas al 100%. He estado poco participativa. Las circunstancias han sido excesivamente las protagonistas de este periodo que hemos compartido. Antes de empezar, mi padre entró en una residencia y yo tenía que pasar por el quirófano. Que él entrara en la residencia me supuso un revolcón tremendo a muchos niveles. A la semana de salir yo del hospital mi padre entró y falleció el pasado 25 de noviembre. Todos mis temores confirmados. Toda la rabia, impotencia, la injusticia que he vivido con la decisión mayoritaria del grupo familiar para llevar a mi padre a la residencia se ha puesto de manifiesto y actualmente sigo

luchando contra esas emociones que me están arrebatando la felicidad presente. El grupo me ha acompañado, pero estas emociones tan intensas que estoy viviendo me han impedido reaccionar a las emociones que he sentido dentro de este grupo. Si una respuesta no me gustaba ¿qué más da?, pensaba. Y si me identificaba, perfecto, había alguien más como yo. Estoy como anestesiada. Todo esto, lo que sí me está haciendo es ponerme en el grupo familiar en modo observador y tristemente no me gusta nada lo que veo.

>>INSTRUCTOR

Gracias por haberte mantenido firme en el propósito, a pesar de las diferentes crisis emocionales por las que has atravesado. Este último proceso de la transición de tu padre hace tan poco tiempo, ha tenido que proveerte de más fuerza todavía para mantenerte firme, sin olvidar que la energía grupal ha estado acompañando y ofreciendo su amor sobre tí durante todo el tiempo, ya que toda experiencia negativamente vivida ha tenido que ser contrarrestada por la actividad y servicio grupal, lo mismo que ante cualquier enfermedad, el organismo reacciona intentando superar la crisis.

Ahora quiero aprovechar esta experiencia para dirigirme al grupo para hacerle consciente de que son muchas y diversas las experiencias vividas por la mayor parte de los integrantes, y algunas de ellas se han movido en los límites de lo soportable. Pero tendremos que aceptar que seguimos sufriendo como consecuencia de la actividad de nuestras reacciones inconscientes e incontroladas, que son motivadas por formas de pensamiento instaladas en lo profundo de nuestra mente. Seguiremos deseando y procurando, durante mucho tiempo aun, que “lo de afuera” tenga que cambiar. Deseamos inconscientemente que cambie el mundo para hacer que nos sintamos mejor. Esa sigue siendo nuestra esperanza, y también nuestro engaño, porque esa esperanza está pretendiendo que el mundo cambie para “ajustarse a lo que pensamos y a lo que deseamos”. En otras palabras, seguiremos pidiendo que “Dios” nos ayude a nosotros, en lugar de darnos cuenta de que somos nosotros los que tenemos que ayudar a “Dios”.

El sufrimiento siempre será una reacción egoísta que responde automáticamente a nuestro propio deseo, y tendemos a achacar a otros

la causa de los males del mundo... pero esos males siguen estando dentro de todos nosotros, deseando que el mundo y “dios” se arrodillen ante nosotros para hacernos felices. Seguramente esto es algo muy duro de asumir en este momento, pero igualmente hay que entender que el sufrimiento que experimentamos por nuestra incomprensión es igualmente duro. Seguiremos sufriendo indefinidamente si seguimos buscando que los demás cambien... que el destino cambie... que la vida nos sonría. Dejaremos de sufrir cuando busquemos cambiar nosotros, cuando intentemos cambiar nuestro destino y cuando sonriamos a la vida en lugar de esperar a que nos sonría primero.

Siguen siendo nuestros pensamientos la causa de nuestro sufrimiento, y por tanto son ellos los que tenemos que cambiar. Ninguna de las experiencias que se han vivido dolorosamente, dentro y fuera del grupo, son en sí mismas dolorosas. No hay nada doloroso en la vida, sino todo lo contrario para quien mira la vida (piensa) con verdadero amor. Necesitamos revolucionar nuestra vida y para ello deberemos revolucionar toda nuestra forma de pensar en todas y cada una de las experiencias particulares que vivamos y que nos afecten de tal modo.

Los primeros pensamientos que deberemos cambiar son aquellos a través de los que nos juzgamos, nos culpabilizamos, nos negamos o nos sentimos incapaces. Una cosa es conocer lo que tenemos que cambiar y otra cosa es culparnos por no saber cambiarlo... esta es una nueva trampa en la que solemos caer. Quizás sea necesaria la templanza para poder mantenerse viendo todo lo bueno de la experiencia pasada, y al mismo tiempo todo lo bueno que traerá la experiencia futura como consecuencia de los necesarios cambios... sin negar ni culpar el pasado, pero acometiendo un nuevo futuro.

CRCM -----

En este camino en común que hemos realizado, debo ser realista y sincero, diciendo que me ha costado muchísimo aplicarme e implicarme. De hecho, he estado a punto de abandonar en varias ocasiones, pero aquí estoy. Me ha costado mucho seguir las meditaciones y las tareas semanales, ya que ha aflorado en mí el ego y la necesidad de satisfacer y nunca la necesidad de crecer. Llevo varios días que estoy siendo consciente del cambio actitudinal en mí, me

cuesta mucho conectarme conmigo, así que con el grupo ya podréis imaginar. Esta última lección me obliga a sincerarme conmigo y, por tanto, con vosotros. En cualquier caso, debo retomar mi camino espiritual, ya que en este tiempo me siento perdido, como dando vueltas sin saber hacia dónde ir, y el curso me ha ayudado a centrarme, aunque sea durante el tiempo que le concedía y este fuera poco, pero ha sido suficiente para hacerme ver que necesito seguir este camino, que debo, que ya adquiriré una responsabilidad y la asumo. Por todo ello, yo creo que he contribuido a generar densidad en la fluidez y en la energía grupal, ya que a fin de cuentas no he sido capaz de sentir unidad absoluta como en otras ocasiones y he tenido la sensación de hacer las actividades como una entidad separada. A pesar de todo ello, las aportaciones siempre fueron sinceras y con la finalidad de contribuir a la evolución grupal.

>>INSTRUCTOR

Aprovecharé este párrafo que escribes porque una gran mayoría siente algo muy parecido a esto mismo y es necesario entenderlo de una manera muy diferente. Dices: *"no he sido capaz de sentir unidad"* y de lo que hay que ser capaz es de "unirse voluntariamente" con el grupo "sin necesidad de sentirlo". Sentir es una respuesta recibida, y si uno se mantiene esperando la sensación o sentimiento (recibir) se paraliza el acto o la acción de unirse. Hay que enfocarse, alinearse y mantenerse unido en el ideal y no en la sensación.

>>MRCL

También yo vivía ese error de dar más peso al sentir que al decidir, *"unirse voluntariamente"* me da fuerza y responsabilidad a la vez. CRCM a mí me han llegado tus palabras y como ahora, me han servido. Te siento y te uno voluntariamente en el grupo.

CSR-----

Cuando me inscribí como aspirante a ser parte del SENDERO DE ACUARIO lo hice con la ferviente aspiración de comprometerme conmigo y con otros en un trabajo de conocimiento y crecimiento; alimentada por el ideal de ser cada día un ser mejor y con mayor conocimiento; he sentido que llega un momento en el camino de

regreso al Padre donde los conocimientos abren y aclaran el camino. Considero que he jugado varios roles, siendo el más importante el de estudiante, comprometida en aprender, aplicar y apoyar. Me he considerado disciplinada y comprometida, tuve momentos... días donde me fue muy difícil sobreponerme a la desidia y a la apatía; la fuerza del grupo me sostuvo, y estar aquí escribiendo esta última tarea, me llena de alegría, no solo por mí sino por lo que hemos sembrado como humanidad. Leer las tareas aclaro muchas dudas en mí, algunos generaron con sus preguntas respuestas ¡tan bellas! ¡tan profundas! que cada respuesta ha sido un mar de sabiduría. Gracias a los que preguntaron, y a quienes respondieron. Cada tarea me mostraba lo distintos y lo iguales que somos a veces teníamos claridad a veces sentía confusión en quien escribía: otras varias, debí leer un párrafo varias veces para entender el contexto de quien estaba entregando su sentir o sus vivencias. A algunos muy pocos los conozco personalmente, mi alma los conoce a todos y ella los lleva en mi corazón.

>>INSTRUCTOR

Así es en verdad para todos: *“A algunos muy pocos los conozco personalmente, mi alma los conoce a todos y ella los lleva en mi corazón.”* Por otro lado, mis respuestas nacen en el grupo y se disuelven en el propio grupo como las de cualquier otro. Todos somos al mismo tiempo transmisores y receptores, por lo que es al ideal grupal, y al grupo como su forma de expresión, a quien hay que agradecer y amar por encima de cualquier personalidad.

CNCR-----

Agradecimiento es lo que siento al escribir estas líneas. Un agradecimiento que sale de la esencia del alma. Este trecho del camino compartido con el grupo ha sido difícil y gratificante, me ha enseñado a parar y posicionar la mira, la escucha desde otro lugar, sabiendo que estáis ahí, haciendo avanzar y permitiendo desde la apertura, observar lo que habita en la otra parte de esta gran alma que nos une y que somos. He podido vislumbrar desde los roles como la farsa en la que nos imbuye el ego hace llegar al propósito. Estos roles se vuelven cada vez más sutiles en su actuación, es y está siendo una aventura, redescubrir esa parte, ver en ellos la enseñanza y la acepción. Fluir y dejar la lucha,

ser y vivir la experiencia, con la convicción de que todo es por algo. En estas lecciones sentí miedo en cada párrafo que he escrito, y en cada párrafo que no he escrito. Temía que mis experiencias no aportaban, hasta que descubrí, que esto ha sido otra treta de las que habita en el ego. Aun no sé cuál ha sido el lugar aportado dentro del mapa, lo que sí que se, que en cada experiencia que ha sucedido dentro del grupo ha estado presente la esencia, la impronta que me he sentido identificada.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo.
"Lo que sí que se, que en cada experiencia que ha sucedido dentro del grupo ha estado presente la esencia, la impronta"

STVQ -----

Si me pregunto acerca de qué rol desempeño dentro del grupo o qué rol me impulsa en este camino he de decir que me veo como el "chico espiritual" que trata de avanzar con toda su sinceridad y decisión, aunque de alguna manera siempre tiende a sacar la "mejor versión" de sí mismo porque evita mirar y reconocer abiertamente su lado más oscuro y limitante. Durante toda esta etapa he podido observar el rol de "tirano" y utilizo esta palabra porque seguramente es la que mejor expresa el hecho de imaginar que a mi expareja le va a ir mal con la persona con la que actualmente está, o que en algún momento me va a llamar para decirme lo mucho que se acuerda de mí y yo dándole el placer de rechazarla... En fin, creo que todas estas imágenes son sin duda una manera de tiranizar o de impedir que la otra persona/yo mismo sea libre y viva según le corresponda. Ese tirano vive del apego, porque el apego experimenta los dos polos. ¿Cómo puede ser, sino que una persona a la que amamos podamos en ocasiones detestarla absolutamente? Vale, pues ese buen chico espiritual en ocasiones tiene miedo de sacar a la luz todas sus cosas y puede que suavice o filtre lo que dice. Creo que si tiene miedo a sacar todo eso es en realidad porque esa parte suya está ahí y no la acepta, al igual que no acepta en lo más profundo de sí poder ver y sentir a una mujer como un objeto de deseo, pues todavía está aprendiendo a alinear su naturaleza humana con su naturaleza espiritual y tiene que dejar que la aspiración que lo mueve impregne día a día

todo el compendio de su ser para vivir en perfecta luz, amor y armonía con el mismo y con los que le rodean. Lo que si tiene claro es que esta etapa marca un antes y un después en su trayectoria vital, un punto de no retorno donde una nueva e intensa experiencia interior alentada por el Amor y la Luz grupal iluminan su camino con una gran ilusión y esperanza.

>>MRCL

Por si te ayuda...

Hace 18 años también yo me fui con otro. Los años siguientes fueron duros, los dos queríamos que el otro se pusiera en nuestro lugar, entendiera lo que sentía y actuara en consecuencia, pero ninguno fue capaz y persiguiendo ese deseo nos hicimos mucho daño. Yo no te veo como un tirano, te veo como un hombre que se siente traicionado y herido. Sufrimos la fantasía de creer que nuestro dolor desaparecerá al desearlo o infringirlo al otro. Te veo como un hombre que sufre al perder el camino que pensaba firme y razonable y vive el miedo, la culpa y la rabia que se retroalimentan entre sí. Comprendo tu dolor y tu lucha por salir de ahí, estate seguro de que existió amor entre vosotros, que ninguno tuvo la culpa y los dos sois responsables, que también las relaciones tienen un propósito, es decir, un principio y un final y que en cuanto comprendas para que estuvisteis juntos y para que os habéis separado recuperarás la paz que mereces. Eres el "chico espiritual" que a veces da el poder al chico emocional. *"Ese tirano vive del apego, porque el apego experimenta los dos polos"* Me ha costado muchos años saber que aceptar la oscuridad, como parte de ti, es encender la luz, que mientras vivimos encarnados somos duales, que tenemos los dos polos, que no hay bien sin mal, ni orden sin desorden... que el apego y el desapego, la tiranía y la libertad son extremos de la misma cuerda, caras de la misma moneda.

GRTS-----

¡Qué pronto se ha acabado esta fase del curso!... la impresión general que me ha causado es que a todos nos ha zarandeado un poco verdad? Yo creo que a todos nos ha hecho replantearnos el papel que estamos desempeñando, a poner atención a todos esos comportamientos automáticos reactivos que saltan como resortes cada vez que recibimos

algún impacto del exterior sean agradables o desagradables. Y darnos cuenta de cómo y cuánto condicionan y limitan nuestra percepción de la realidad.

Pertenezco a una familia con una tradición cultural y educativa basada en el aniquilamiento de la persona, suena tremendo, pero en el fondo tiene algo que ver con el curso ¿no? Crecí con la idea de que mi ombligo no le importaba a nadie y muchas veces he dado las gracias por estas enseñanzas pues me han obligado a descentralizarme, como yo no era nada resulta que mi mente buscó una entidad siempre mayor a la que pertenecer y diluirme en ella y así sentir que formaba parte de algo más grande que yo y que compartía con todos... por ejemplo si me decían de pequeña algo despectivo sobre los chinos yo respondía de inmediato, pero ¿tú qué eres extraterrestre? ¿Si somos del mismo planeta por qué te metes conmigo? ¿O en el trabajo si me sentía a lo mejor arrollada por algún compañero ponía la empresa por delante y pensaba si todos tenemos el mismo interés en que esto funcione qué más da que yo valga más o menos que tú? Al quitarme importancia me permitía relativizar era una manera de sobrevivir a la sensación de no ser nadie...

Por eso siempre he buscado integrarme en un grupo, equipo, sentir que soy absorbida por él. Cuando digo grupo no es una agrupación de egos... Un grupo tiene un alma o energía que aglutina los diferentes egos que lo forma, de tal manera que se percibe como una masa que se mueve al unísono, que vibra con la misma frecuencia y que responde a un determinado estímulo. Seguro que todos hemos sentido cómo hemos sido arrastrados por la masa y nos hemos emocionado intensamente durante un concierto o un partido de fútbol importante. Durante esos 90 minutos hemos compartido todo un mismo sentimiento y un mismo deseo y hasta el más feo y antipático que teníamos al lado antes de empezar el partido o concierto ha llegado a ser el más guapo y simpático durante los momentos más intensos. Esa es la sensación que más me mueve a formar parte de grupos de trabajo, compartir, aportar, pero sobre todo nutrirme de esa energía. Y sobre todo me emociona percibir que esta energía se comporta como una entidad que nace, crece, se consolida y madura. Por eso me gustaba guardar las respuestas de todos mis compañeros y leerlos de nuevo una vez concluido el curso. De esta manera apreciaba los cambios que se han producido en las respuestas a lo largo del curso. Si obviaba los

detalles y circunstancias personales veía siempre una evolución y crecimiento del grupo. Este curso me ha ahorrado este trabajo regalándonos un resumen de cada lección con todas las respuestas, así ya no tengo que copiar y pegar tanto...

No niego que he buscado alguna vez si mis respuestas han sido bien recibidas o no... pero esto me sirve para recordarme que aún sigo contando conmigo misma.

JFVR-----

Quiero contarle que sentí un poco de tristeza y nostalgia al leer que se termina esta etapa del curso y que luego viene un receso y no se sabe el tiempo mientras se forma el nuevo curso. Para mí yo he sentido mi vida un antes y un después del sendero, he aprendido mucho, he crecido, he madurado y he aprendido a vivir con una conciencia plena. Cada ejercicio me ha ayudado a experimentar a corregir y cambiar aspectos de mi vida que estaban siendo perturbadores para mí. Yo he sentido el apoyo del grupo su energía y el sentir que no estaba sola en este proceso crecimiento espiritual es muy importante para mí. He sentido la voz cálida de nuestro instructor como un padre aconsejando y haciendo reflexionar y cambiar aspecto que sin esta ayuda es muy difícil y duro cambiar. A mí estos 2 últimos cursos han sido tan importantes que le estaré siempre agradecida a al grupo por haber estado allí. Cuento brevemente y sobre todo lo hago porque en este grupo aprendí que lo que nos pasa es importante expresarlo porque sirve de ayuda para todos. En el curso anterior yo estaba embarazada y fue un embarazo de alto riesgo y tuve que estar en reposos absoluto y me acuerdo de que cuando sentía contracciones prematuras hacia la meditación y eso me relajaba y estas se calmaban y logré llegar a mis 39 semanas y tuve un parto normal. Y en este último curso me ayudó a superar una separación a romper ese rol que me quemaba por dentro y ver un horizonte más bonito más amplio, así que solo puedo decir de corazón.

>>INSTRUCTOR

Tu propia experiencia vital ha servido para demostrarnos una vez más a todos, que, tras cada aparente contrariedad y crisis, por profunda y

dura que parezca, es la antesala de una expansión y crecimiento inimaginable anteriormente. Quién no se deja vencer por la ilusión de las penurias, aunque las sufra durante un tiempo, saldrá fortalecido, victorioso y envuelto en una nueva luz que podrá compartir para siempre.

JVGT-----

Debería hacer un mea culpa por la tardanza en las respuestas y la falta de alineación grupal, que está más que claro, fundamentaba nuestra práctica, pero desde la gratitud por encontrar gente como a tod@s ustedes, prefiero tener una mirada optimista y confiar en que, siendo mi propósito bueno, pueda tener una siguiente oportunidad para practicar la caridad por ejemplo o para lograr ser un verdadero observador de mi ego y mis roles. No desfallezco, y si bien sé que la práctica hace al maestro, en este caso deberé fijarme (y lo haré) como meta mantener la disciplina de meditación que venía trayendo para que así la próxima invitación me encuentre con los sentidos, la mente y el corazón mejor dispuestos. El camino es difícil, estas lecciones no han sido sencillas, pero el propósito de ser mejores se debe cristalizar y no dejará de rondarme la idea de que cada encuentro conmigo mismo desde la meditación cotidiana, por ejemplo, o con el otro, en el día a día, será la ventana para aprender, interiorizar y corregir para contribuir con la humanidad sinceramente, más allá de lo esperable o malamente aprendido.

>>INSTRUCTOR

Las lecciones son solo instrumentos, a veces simplemente excusas para ayudar a dirigir la vista hacia el punto donde todos convergeremos. Las lecciones de la vida también son difíciles si no se dispone del material necesario para entenderlas y superar las pruebas que nos plantean. Cada uno tiene virtudes que proteger y carencias que potenciar, y en el conjunto es mucho más fácil y oportuno hacerlo, porque se pueden observar con total claridad. Así que lo que está tan claro para es lo que dices: “No desfallezco”. Así que valor, fuerza y constancia...

Mirar para abajo debilita... así que procura siempre mantener el punto de enfoque en el ideal, de manera similar a como el escalador mira hacia

arriba y se mantiene anclado por un diminuto clavo a la roca mientras asciende, paso a paso y sin desfallecer, pero sin dejar de poner nuevos clavos a cada nuevo impulso. NO hay retroceso.

JLDZ-----

La razón por que inicié este trabajo fue el conocerme mejor a mí mismo, ayudarme en el proceso a través de nuevo conocimiento y hacer un trabajo grupal que me sirviera de apoyo y para poder apoyar a los demás. El rol de aprendiz lo inicié con muchas ganas y lo mantuve activo y receptivo todo el tiempo. Aprendí mucho y confirmé ideas que mi intuición me decía. Disfrute mucho las lecciones a pesar de que algunas no fueron fáciles de entender inicialmente. El rol de miembro activo del grupo comenzó con igual fuerza, pero fue disminuyendo hasta convertirse en un rol totalmente pasivo, en especial las últimas tres lecciones y por eso escribo tan tarde. Pido disculpas por ello. Debo ser honesto y decir que no logré identificarme con un grupo tan grande, entendí el propósito inicialmente pero luego no pude con él, fui perdiendo el interés en leer todas las respuestas o en contestar algunas en las que hubiera podido servir de apoyo. No se identificar las razones, tal vez lo comparé con otras actividades anteriores en grupos más pequeños en los me sentí más cómodo, más integrado y en los que pude tener un rol mucho más activo. Cosas del ego seguramente...

JMCM-----

La verdad es que esta semana y media que ha transcurrido desde que leí la lección 7 he estado más desconectado de su contenido. Circunstancias adversas y duras que se me fueron presentando a lo largo de los días me fueron absorbiendo y tampoco veía que relación podían tener con lo que estábamos asimilando acerca de la estructura grupal. De todos modos, la observación de mi rol de “discípulo” me ha hecho ver que en las interacciones con los demás miembros del grupo resonaban en mí las atracciones y rechazos a las que aludía la lección. También pude observar cómo en mis intervenciones se colaba un cierto deseo de admiración que subrepticamente se me infiltra en muchos de mis otros roles. La observación de las circunstancias duras que tuve que vivir durante la

semana me ha hecho ver que en mis relaciones con los demás, cuando trato de ser acogedor o amoroso voy buscando cierto provecho para mí, que no sé mirar al otro como es o en lo que es, poniéndome de verdad en su lugar. Descubrir todo eso me ha producido un desfonde notable. Luego, a la luz de lo que desde mi rol de discípulo he podido asimilar, he entendido que todo lo que me estaba ocurriendo era una oportunidad que me estaba dando para seguir aprendiendo, que lejos de desfondarme tenía que acoger lo que me venía agradecimiento porque formaba parte del recorrido del Sendero por el que camino, caminamos.

>>INSTRUCTOR

“he entendido que todo lo que me estaba ocurriendo era una oportunidad que me estaba dando para seguir aprendiendo, que lejos de desfondarme tenía que acoger lo que me venía agradecimiento porque formaba parte del recorrido del Sendero” Acerca de tu respuesta me gustaría aclarar algo respecto al término “discípulo”. Deberíamos entenderlo en este contexto grupal en el que nos encontramos, y al que te refieres en tu respuesta, como a la vieja usanza, como en las antiguas academias de la sabiduría clásicas donde los estudiantes eran llamados discípulos y los profesores eran llamados maestros. Sin embargo, si utilizamos un lenguaje más estricto, esotéricamente hablando y en relación con la iniciación, nosotros solo somos aspirantes a la búsqueda primero de entender internamente lo que significa el sendero primero y el verdadero discipulado después. Como aspirantes imitamos los roles, como los niños mientras aprenden, y de esta manera avanzamos, pero a todos nosotros nos queda un largo trecho para llegar a ser adultos y entrar dentro de estas categorías donde “todas las actividades vitales están completamente dedicadas al propósito...durante todas las horas del día y de la noche”.

JRRD-----

Reflexionar sobre esta lección hace que me cueste ordenar mis ideas, creo que me cuesta analizar mi rol en el grupo, siendo solo uno más con vosotros sin cuestionarme nada más, con dudas por si debería haber aportado más y haber colaborado, entiendo que otros roles absorbían mucha más mi atención. No sé si por educación o por un movimiento natural siempre busqué la verdad, la que está dentro, fuera...en todo y

acompañaré cualquier movimiento que me lleve hasta ella, pero algo está claro siempre es mejor ir acompañado, no se puede buscar solo, cuesta más. Esta semana me flojearon las fuerzas, medite poco, aun sabiendo que gracias a la meditación que me ha traído experiencias muy bonitas que de corazón compartí con vosotros, me costó alinearme con el grupo (solo a ratos sueltos)pero recordaba la finalidad del grupo, mi compromiso hacia él y hacia mí mismo, soy consciente de mis limitaciones y resistencias. La primera impresión al leer tanto comentarios como respuestas suele ser analítica y eso casi inevitable me lleva a separar y juzgar, pero si de algo me ha servido el curso es verlo todo en modo observador, siempre hacia la verdad, por eso todos ellos son de agradecer y me aportaron mucha luz, evitándome caer en si alguno está por encima o por debajo, o es mejor o peor.....para eso ya está el día a día, entiendo que al fin somos caminantes. Con todo, experimentando, observando y acompañado por diversas situaciones, mi personalidad va cambiando, algo en mí se transforma, despacito, soy consciente de ello y por eso os doy las gracias, si uno sale mejor que entra, siempre se lleva más luz.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo.

JNCB-----

Mi rol dentro del grupo en la mayoría de las ocasiones ha reaccionado según la educación tradicional que se exponía en la lección. Me he emocionado con muchos de vosotros, sintiendo ternura y comprensión; me he sentido reflejada en muchos comentarios por experiencias ya vividas o por momentos en los que internamente me he encontrado igual... Reconozco también que he leído primero los comentarios de las personas que conozco personalmente, con las que ya tengo relación y he buscado en las respuestas algún indicio de aprobación y he sentido admiración con las respuestas y comentarios de algún compañero. Puedo entender que mis reacciones han sido personales llevadas por los sentimientos. Pero desde otro punto de vista mi rol estudiante se ha sentido unido fuertemente al propósito, en unión constante con mi ego, el cual dejaba a sus otros roles actuar en los demás escenarios con

matices distintos pues se estaban produciendo cambios sutiles internos. Es como cuando tomas una medicina y sus efectos se prolongan por el cuerpo y el tiempo. Por otro lado, Las resistencias que han aparecido en algún momento dentro del grupo hemos podido superarlas con cada una de las virtudes elegidas, en mi caso la Fortaleza, que he llevado en cada segundo del camino.

Bueno, y como ya se ha abierto el otro foro, voy a dejar algo para él.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo.

MRCR-----

De todos los cursos del Sendero en los que he intervenido, éste ha sido el más difícil para mí. Es en el que más resistencias he encontrado y más desestabilizada me he sentido. Cierto es que ha coincidido con una época muy revuelta de mi vida, pero no he llegado a encontrar el consuelo y la templanza que sentí en cursos anteriores.

A los dos días de plasmar mi presentación en el foro del curso, falleció mi padre de forma inesperada. Por un lado, pude descubrir que no siento temor ante la muerte, que simplemente se produce un cambio de estado, un tránsito para quien deja de habitar físicamente este mundo terrenal, pero a su vez, los temas que se quedaron pendientes sacaron a la luz mi roll de niña indefensa, insegura, miedosa, necesitada de apoyo y consuelo, mucha rabia y mucho enfado, sobre todo conmigo misma. A su vez, esto se juntó con cambios muy bruscos que se estaban produciendo en otros planos de mi vida, y todo ello dio lugar a que, por error, esperara del exterior todo el consuelo, acompañamiento, comprensión y aprobación que necesitaba y que debía encontrar en mi interior.

En la mayoría de las ocasiones no he conseguido alinearme bien con el grupo. Sentí una fuerte fractura al principio del curso que en muy pocos momentos he logrado restaurar y esto provocó que hasta comentarios que me afloraban ante los textos de algunos compañeros, fueran reprimidos por temor (a la desaprobación) y no acabaran plasmados en el foro.

He vivido en una constante comparación, quedando yo, la mayoría de las veces, en un plano inferior a los demás. Me he aislado mucho y no he conseguido realizar el curso con la dedicación y entrega con la que lo hice en cursos anteriores. He sentido que no hacía bien las cosas, pero ni he puesto remedio y las he cambiado ni me he permitido concederme tiempo y comprensión para aceptarme en el estado en el que me encontraba y así lograr una estabilidad que me permitiera procesar y cambiar las cosas a mi ritmo. He tenido un par de semanas bastante buenas (expresadas en mis ejercicios), pero curiosamente, en cuanto escribía el texto en el foro, todo se derrumbaba y de nuevo volvía a sentirme en crisis.

Lo que realmente me sale del corazón es disculparme por no haberme entregado como me hubiera gustado y quedarme con la esperanza de que en futuras ocasiones sabré o podré hacerlo de otro modo más constructivo para todas las partes.

>>INSTRUCTOR

“pero no he llegado a encontrar el consuelo y la templanza que sentí en cursos anteriores.” tu misma contesta a esto después, y te haces consciente de por qué, con el siguiente párrafo: *“por error, esperara del exterior todo el consuelo, acompañamiento, comprensión y aprobación que necesitaba y que debía encontrar en mi interior.”*

La experiencia grupal vivida ha sido muy intensa y ha permitido traer mucha conciencia acerca de muchos temas, y todos ellos vividos por cada uno dentro de su propia vida. Mucha más conciencia irá descendiendo con los días y las semanas futuras. Nadie debería disculparse porque la disculpa es la aceptación de una culpa. NO HAY CULPA. No podemos comenzar este trabajo pensando que podemos fracasar. No es posible el fracaso. Aplicamos la fuerza y la intención... que aplicamos... en cada momento y esto es lo que nos llevará un poco más adelante. No se trata ni de lo que “nos gustaría”, ni de lo que “les gustaría a otros, ya sean compañeros o maestros”. Se trata de lo que somos capaces de hacer a cada momento movidos por nuestro ideal. Lo que hacemos es lo que podemos hacer y por tanto está bien. La siguiente vez nos prepararemos para hacer más, si es posible... pero abandonando todo deseo o ilusión... y esto es fundamental.

MRCL-----

Creo que mi rol personal ha sido simultáneamente polar, por una parte, lo he vivido de forma tradicional ya que he reprimido mis comentarios por miedo a hacerlo mal y al que pensarán y por la otra y a la vez, fraternal-espiritual ya que os he vivido como parte de mí, consciente de que cualquier movimiento individual o grupal era bidireccional e involucrada conmigo misma. He experimentado este aprendizaje como una oportunidad de consciencia y preparación a un cambio de etapa. Me doy permiso para aceptar que, al igual que vosotros, he aportado lo que he podido y lo que tengo, desde donde estoy. Siento una profunda gratitud hacia todos vosotros. Creo que mi rol personal ha sido simultáneamente polar, por una parte, lo he vivido de forma tradicional ya que he reprimido mis comentarios por miedo a hacerlo mal y al que pensarán y por la otra y a la vez, fraternal-espiritual ya que os he vivido como parte de mí, consciente de que cualquier movimiento individual o grupal era bidireccional e involucrada conmigo misma. He experimentado este aprendizaje como una oportunidad de consciencia y preparación a un cambio de etapa. Me doy permiso para aceptar que, al igual que vosotros, he aportado lo que he podido y lo que tengo, desde donde estoy.

>>INSTRUCTOR

La próxima vez, cuando el miedo se desvanezca y la represión no tenga razón de ser, la luz de la intuición podrá surgir con más fuerza y servirá para ayudar a redimir los miedos de aquellos que todavía no lograron hacerlo. Así es como todos nosotros, como eslabones de una misma cadena, servimos y somos servido al mismo tiempo. Esta misma es la dualidad de la que hablas... de la cadena que sujeta por detrás y de la cadena que se anima a seguir hacia adelante.

MKMR-----

El “Rol” que me ha llevado a participar en este curso ha sido el inconformista” siempre quiere un poco más...En algún momento fue el luchador contra las injusticias”, en otro momento “el sacrificado por otros”, familia, y que ahora quiere ser “integrador” ... Reconozco que con algunas respuestas de algunas lecciones y de algun@s compañeros

he sentido agrado y más afinidad, y que otras veces he sentido rechazo. Y ahí es donde intento integrarlo en mí, reconociéndolas en mí, como parte de mí misma. Algunas de las experiencias de dificultad que están pasando algunos compañeros yo también las he vivido y por eso las comprendo, otras sé que tendré que vivir-las y que el haberlo compartido aquí me será de ayuda... Creo que el Ideal del grupo está sembrado, y que lo que nos mueve a hacia él es que queremos forjar nuestro propio Camino...mejorando nuestras vidas. Lo iremos haciendo más rápido o más lento...pero ya hemos levantado el pie para dar un primer paso.

MRDR-----

La tardanza y la cualidad de nuestras respuestas en esta última lección refleja lo marcados que estamos por esa educación tradicional que hemos recibido. Nos cuesta hacer una autocrítica constructiva o autoevaluación consciente, porque hasta para realizar este tipo de reflexiones caemos en utilizar esa mente dual individualista separadora que todo lo mide y juzga con datos externos y cuantificables. Así, nuestras primeras apreciaciones vienen derivadas de cuantificar (si he aportado mucho o poco), comparar (si he aportado más o menos que los demás) y valorar o juzgar personalmente (si he respondido bien o mal, mejor o peor, si gustará o no mi aportación, si el instructor estará satisfecho con mi aportación o no, etc.). Como dice la lección, es importante entender cómo funciona la conciencia o corriente grupal para dejar de funcionar con este patrón, con este rol que muestra una falta de amor y comprensión profunda del ser uno total que somos aquí, ahora y siempre, expresándose en tiempo y espacio en diferentes niveles o frecuencias vibratorias.

Mi personalidad tiene muchos ecos de esa educación tradicional recibida, y esa densidad en vías de transformación aún convive con las nuevas formas más ligeras o sutiles que resuenan con el ideal. Consciente de ello, cada vez que me dispongo a escribir en el grupo intento hacerlo lo más alerta posible de que no se disparen viejos “pilotos automáticos”, algo que no siempre he conseguido hacer con la misma fortuna. Trataré una vez más de escribir lo más conscientemente posible, con voluntad y amor, y llevar a cabo una reflexión cualitativa

del “rol” que ha representado mi personalidad en el grupo y la forma en la que ha participado en este trabajo grupal.

Respecto al “rol” desempeñado, en esa jerarquía que se establece de forma natural en función del grado de magnetismo o frecuencia vibracional desarrollada, por lo que se describe en la lección me reconozco en lo que sería un nivel cercano al núcleo central. Los indicadores que me llevan a tener esta consideración podrían ser los siguientes:

- Una profunda y estable motivación y compromiso por contribuir y aprender de esta experiencia grupal.
- Familiaridad y fácil asimilamiento de los conceptos transmitidos. Armonía o resonancia con el ideal.
- Cierta grado de alineamiento constante y concentración mental desarrollado.
- Participación constante en el trabajo grupal.
- Capacidad de empatía, interacción e implicación con las respuestas de los compañeros.
- Relativa estabilidad con las experiencias objetivas externas, pudiendo experimentar y aportar también experiencias de tipo subjetivo.

Creo que respondo, por tanto, a un rol interno, con una función conscientemente mediadora o integradora, contribuyendo a evocar el ideal y transmitir los conceptos por las diferentes frecuencias, además de promoviendo la integración de estas en servicio a dicho ideal. He observado muchas y diferentes frecuencias en el grupo, lo cual sabía que haría de este trabajo un proceso muy enriquecedor. Tengo comprobado por el trabajo en el aula con los niños, que donde más diversidad o polaridad existe, se da un grado de desarrollo mayor en los agentes participantes que donde hay más uniformidad. A mayor polaridad, mayor necesidad de hacer sonar más fuerte la nota que subyace en todas las frecuencias y que une los polos. Es por ello por lo que como integradora que soy, observé ante mí un gran reto, y a lo largo del camino he visto muchas oportunidades de aportar, integrar,

hacer sonar esa nota que subyace y sostiene todas esas diferentes frecuencias, llevar luz, en definitiva, que es el trabajo que internamente percibo que debemos hacer, o que al menos yo no puedo dejar de hacer, pues da sentido a mi existencia.

Las lecciones me han ayudado a comprender mejor mi rol y misión, además de que me han ayudado enormemente también a seguir en mi trabajo interno de integración de la personalidad y refuerzo del punto del observador, precisamente para poder llevar a cabo mejor esa misión. El propio compromiso de estar en este grupo ya era una forma de reforzar y desarrollar ese trabajo, ya que una aportación consciente al grupo sabía que requeriría de dicho esfuerzo de integración y observación desde el observador. Tanto las propias lecciones y sus analogías como el esfuerzo de comprensión y transmisión realizado a la hora de escribir cada respuesta me han ayudado enormemente a integrar los conceptos.

Al igual que por dentro llevaba a cabo esa labor de integración, “externamente” en el grupo volcaba una función mediadora. Independientemente de los resultados, de que lo haya conseguido o no, mi intención a la hora de compartir con el grupo ha sido la de motivar, incentivar, activar la luz divina o la nota maestra que en todos nosotros subyace y que sostiene todas las diferentes frecuencias que constituimos este grupo, con el objetivo de reforzar la resonancia con el ideal y que éste fluyera por todo el grupo y lo integrara.

Con mayor o menor acierto, dedicándole más o menos tiempo (en ocasiones el que he podido y en otras ocasiones por el que he tenido incluso que “luchar”), cada vez que he escrito una respuesta me he esforzado en utilizar un lenguaje comprensible y cercano, que ayudara a transmitir y hacer asequibles los abstractos conceptos que las lecciones contenían. Además de compartir experiencias más internas y subjetivas, a veces también he intentado buscar ejemplos concretos de mi vida personal o correspondencias que sirvieran para que los contenidos fueran mejor asimilados por aquellos que les cueste utilizar su capacidad de abstracción. Llevar a cabo este esfuerzo, hacer esta formulación personal con palabras propias, ayuda enormemente también a integrar y reforzar en uno mismo dichos conceptos, como decía anteriormente. Algo que enriquece a lo ya aportado por las

lecciones y lo recibido de los compañeros. Es un flujo de ida y vuelta. Dar y recibir a la vez. Así es como se mueve la corriente grupal.

Sé que nuevamente me voy a extender, pero me gustaría compartir una percepción personal del sonido que a mí me ayuda a entender este concepto abstracto del funcionamiento del trabajo grupal.

Cada nota o sonido que percibe nuestro oído está en realidad formado por diferentes subsonidos, llamados armónicos, que vibrando simultáneamente su integración hace sonar una nota armoniosa. Vibran a la vez tanto la nota fundamental como el despliegue de todas las subfrecuencias de la que está formada. El oído de cualquier persona común no es capaz de percibir estos armónicos, pero están ahí. Las diferentes frecuencias en las que vibran estos subsonidos o armónicos, responden a unas leyes divinas naturales que establecen unos patrones de distancia determinados (en términos musicales llamados “intervalos”) entre armónico y armónico. Los patrones de intervalos establecidos entre ellos son los mismos en todos los sonidos. Es como una plantilla que se aplica a todo sonido.

Los diferentes niveles, los diferentes armónicos, para nada compiten ni se juzgan entre ellos, sino que se despliegan en las subfrecuencias divinamente establecidas y juntas integran y dan color, cuerpo y sonido a una nota. Cuanto mayor es el rango de armónicos y más clara y equilibradamente suenan, la cualidad resultante de la nota es más brillante y sanadora, ya que se encuentran armonizados con las leyes divinas de la creación. El sonido no tiene una mente o emociones distorsionadoras que lo desafinen y desintegren.

De forma análoga, en el universo fractal en el que vivimos, esas leyes rigen la existencia y funcionamiento del cosmos, del universo, del logos planetario, de la humanidad, de los países, de las comunidades, de las ciudades, de las familias, de las personas, de los órganos y sistemas que forman la persona, y así sucesivamente de lo más grande a lo más pequeño, abarcando toda la creación. Sin embargo, el ser humano se encuentra en un estado de desarmonía bastante grande con esas leyes divinas. Tanto interna como externamente, es decir, tanto las diferentes partes que integran su ser (ya sea a nivel físico como de personalidad), como los entornos en los que se relaciona (familia,

trabajo, grupos en los que participa, comunidad, país, humanidad, etc.), se encuentran desintegrados y desafinados, emitiendo un sonido disonante. Prueba de ello son el estado en el que se encuentran nuestros roles internos, nuestras familias, entornos laborales, el mundo en el que vivimos, etc.

Debemos aprender a reconocer el ser grupal que somos, aceptando e integrando a todas sus partes, afinándolas con las leyes divinas, para que su integración vaya proporcionando un resultado progresivamente más luminoso y amoroso. Somos seres autoconscientes y somos capaces de ello. Tenemos la capacidad de establecer un ego observador externo que vaya tomando conciencia del trabajo a realizar y que poco a poco vaya esforzándose y avanzando a su ritmo de una forma natural y no forzada ni impuesta, sino respondiendo a una motivación interna de amor al ideal. Yo a ese ego le veo como el “afinador” encargado de hacer sonar la nota maestra, esa nota silenciosa que hay en lo más profundo de nuestro ser, que por el principio de resonancia hace que todas las subfrecuencias vayan armonizándose.

Os propongo que entre las luces artificiales y el estruendoso ruido que actualmente emite la Navidad hagamos como grupo un esfuerzo de reactivar esa llama o nota silenciosa que hay en nuestra esencia para afinarnos, unirnos y expandir esa vibración del verdadero amor en nuestro entorno. Hoy es luna nueva. Momento idóneo de meditar y sembrar esta intención, ya que la luna llena será en Navidad, justo el día en que ese amor renace con más fuerza en nuestros corazones. Es una oportunidad de aprovechar muchas fuerzas que se están moviendo en este momento a nuestro alrededor.

>>STVQ

Gracias por tu inspiradora analogía acerca de los armónicos que conforman el sonido, lo cierto es que ocurre así, cada sonido despliega su serie de armónicos tanto ascendente como descendente y de esta perfecta disposición resulta el timbre o “color” del sonido. Mi cotidiano oficio de músico, oboísta, consiste precisamente en dar todos los sonidos de la obra musical que interpreto con la mayor pureza tímbrica dentro de un ritmo y tiempo establecido e integrarlos dentro del discurso musical, para que juntos todos ellos tengan algo que decir. Creo que la nota fundamental de la que nacen todos los armónicos está

en el Alma y nuestro trabajo como “artistas” creadores de nuestra propia vida u obra musical consiste en dejar que se desplieguen naturalmente a través de todos los niveles de nuestro ser, disipando todas aquellas resistencias que inevitablemente surgen en cualquier práctica instrumental. Toda esta analogía también me ha hecho pensar en la vibración por “simpatía” que se produce cuando un sonido vibra con la suficiente intensidad. Si abro la tapa de un piano y pulso por ejemplo un La con la suficiente intensidad, el resto de notas La del piano, aunque con menor intensidad, comenzarán a vibrar por simpatía. Esta ley física sin duda se traslada a planos mucho más sutiles y puede darnos una idea de lo importante que es la calidad e intensidad de nuestra propia vibración.

>>MRDR

Una vez más agradezco tus reflexiones, De todas ellas la que ha tenido en mí una resonancia especial es la de que “debemos aprender a reconocer el ser grupal que somos, aceptando e integrando a todas sus partes”.

Cuando lo leí sentí como una especie de escalofrío, y mira que es una idea que hemos estado barajando una y otra vez durante el curso. Caí en la cuenta de que el grupo no es algo externo que está ahí fuera y al que me adscribo, sino que es algo más interior hasta el punto de que yo-soy-inevitablemente-en-grupo.

Sentirse inevitablemente intrincado en grupos me resulta estremecedor. Y más estremecedor observar que es la propia Naturaleza Humana la que provee para que esto sea así. Y lo provee haciendo que surja este vínculo de forma espontánea y convirtiéndolo en indeleble: nunca podré dejar de ser padre de mi hijo, ni miembro de mi familia, ni amigo de mis amigos, ni español de España.... Pero además la Naturaleza provee también de mecanismos para reparar y restituir a los que un día excluimos de sus grupos de pertenencia; tal es el sentido de las enfermedades -como nos lo está poniendo de manifiesto actualmente el movimiento de las Constelaciones Familiares-, quizás también el sentido de las guerras.

Nuestro grupo nació porque tenía que nacer y surgió espontáneamente al hilo de múltiples circunstancias coincidentes que se fueron nucleando en torno a nuestro instructor. Cada uno tiene su función y la está descubriendo en la medida que va practicando la observación. Cada uno

emite un sonido distinto en función de cómo las rocosidades de la vida han ido templando sus cuerdas. Pero todas las resonancias son necesarias para que la melodía que vinimos a interpretar se vaya alumbrando.

Aspiro y comparto con tod@s vosotr@s la aspiración de seguir en este camino que sólo estamos iniciando.

>>INSTRUCTOR

Gracias MRDR por compartir tus respuestas tan oportunas y plenas de aspiración con todo el grupo, y por el apoyo incondicional al avance grupal. Esta respuesta resuena como una armónica lección dentro de todos nosotros.

MRCL-----

Antes de recibir esta séptima lección, al comunicarnos que era la última, de alguna manera me adelanté al ejercicio, y di un repaso a cómo había llevado el curso, dándome cuenta en ese momento de la dificultad que había sentido en lo referente al trabajo grupal. Al llegar la lección, me sorprendió una vez más de qué manera funcionaba la mente grupal, al comprobar cómo me ayudaba muchísimo a entender la problemática que me había planteado, poniendo palabras a muchas de mis sensaciones y sintiéndome mucho más acompañada en el proceso.

Comparando mi rol en este sendero de acuario con anteriores cursos realizados, puedo decir que lo he vivido como mucha más dedicación, y constancia, que en muchos momentos he sentido muchas resistencias, pero que he ido recibiendo también tantas satisfacciones, que una cosa compensaba a la otra con creces.

No obstante, en cuanto al funcionamiento grupal, puede que por no haberme alineado con la suficiente asiduidad con el grupo y seguro que también por el hecho de que sea un grupo on-line y no físico, he sentido que me costaba mucho más. A pesar de que intentaba poner de mi parte para que no fuera así, a pesar de ser consciente de ello, me he dejado llevar mucho más de lo que querría por las inercias que habla en la

lección debidas a la educación tradicional, a cierta sensación de competitividad y juicio, a ese “me gusta”, “no me gusta” de las redes sociales, que a pesar que hace ya miles de años se enumeraban como dos de las cinco causas de la infelicidad humana, en nuestros días parece que tienen más presencia que nunca en nuestra mente colectiva.

Esta última lección, me ha ayudado mucho a comprender el proceso en el que nos encontramos los seres humanos como estructura grupal, y me ha ayudado bastante en cuanto al desánimo que siento, al darme cuenta muchas veces de todo lo que nos cuesta cambiar el paradigma dejando a un lado la separación y la competitividad.

En concreto hay un párrafo que me ha resultado muy interesante y que me inspira esperanza: *“los sistemas que reniegan de la jerarquía, siempre lo acaban siendo, y no pueden dejar de serlo porque las leyes universales son jerárquicas... aunque no solamente jerárquicas, y aquí es donde residen las soluciones”* Sé que igual no es el momento de hablar sobre esas soluciones, pero si nuestro instructor nos puede adelantar algún comentario al respecto, por mi parte sería muy bien recibido.

>>INSTRUCTOR

Quizás se necesitarían unas cuantas lecciones y experiencias asociadas para llegar a explicar esto, pero delimitaré algunos puntos de forma simbólica para provocar algún tipo de reflexión.

Una línea vertical es un símbolo claro de jerarquía para nosotros (norte-sur). Se mantiene una corriente o movimiento constante de energía, bien identificado entre el ápice (+) y la base (-) debido a la polaridad.

Una línea horizontal es un símbolo aparentemente sin jerarquía porque todos los puntos de la línea están a la misma altura, y además porque no debe existir polaridad. Al no existir polaridad no se puede producir una corriente o movimiento de energía y por eso tampoco puede existir evolución, sino estancamiento. En esta estructura en el momento que haya algún intento de enfoque o direccionamiento, por muy pequeño que sea, aparece la polaridad (+)(-) y esto produce actividad y movimiento, y en ese momento la línea vuelve a la posición vertical.

Las leyes universales pueden ver representado el equilibrio al ensamblar una línea vertical necesaria (propósito) con una línea horizontal también necesaria (formalización) en una forma de Cruz, y de esa manera el punto central se convierte en el centro que se encarga de relacionar ambas vías de expresión. Aunque el propósito siga encontrándose en el ápice (padre), el punto que debe mantener la figura viva y permitir que propósito y forma se combinen trayendo la vida y la conciencia es el centro punto central (hijo). De esta manera la línea vertical no tiene la posibilidad de volverse horizontal ni la horizontal de volverse vertical. Si la mente determina el propósito, y las emociones determinan las relaciones, el Amor-Conciencia que nace del punto central o corazón del Ser, mantiene el equilibrio necesario.

En lenguaje esotérico, la clave maestra que resuelve la ecuación debe ser el Poder o la Voluntad de Amar. Voluntad sin “amor” (vertical) o “amor” sin Propósito (horizontal) no pueden por sí mismos solucionar el problema.

El verdadero punto de referencia e integrador no se encuentra arriba o afuera sino dentro, en el mismo centro, así que el poder debe emanar del corazón mismo de cualquier pueblo, en lugar de emanar de cualquiera de los puntos cardinales. Sin embargo, ese corazón se mantendrá perfectamente alineado con las coordenadas universales.

Espero que esto lleve a una profunda reflexión más esclarecedora en al interior de cada cual.

NTGR-----

No siento que tuviese ningún rol en particular en este grupo más que el ser una célula más que forma esta unidad. Sí que soy consciente de que podía haber aportado fuerza, mucha fuerza y no lo hice. He sido egoísta y he tenido que centrar todas mis fuerzas en otros aspectos de mi vida. Comencé ocupándome de esto con dedicación xo rápido se esfumó.

Si tengo cierta atracción por algunos personajes del grupo, desde el principio. Quizás porque sentía la seguridad y la fuerza que me gusta sentir (creo que es así como se completa la mía). Me hubiese encantado

dar mi fuerza a algunas personas que sentía que la necesitaban...me hubiese encantado compartir con aquella gente que se siente perdida...pero no he podido. Tenía miedo a gastar la energía que necesitaba.

Siento que he suspendido mi cometido, pero que me era inevitable. También he observado que sigo siendo un ser cerrado en el que pocas veces doy la oportunidad a la gente de conocerla...Me quedé casi en todo momento con la gente que comencé el camino, aunque agradecía enormemente el apoyo del que me lo brindaba aun sin pertenecer a dicho grupo. Confió que aun ausente haya válido de algo mi presencia en el grupo, a pesar de todo. El amor este, aunque no haya sido tangible.

>>INSTRUCTOR

Hay que tener una gran fuerza para llegar en este momento aquí, y para poder decir lo que dices. El egoísmo del que hablas es individualismo y todos llevamos a cuesta este individualismo hasta que seamos capaces de integrarlo en el lugar que corresponde. Pero mientras tanto este individualismo nos permite hacer el trabajo que debemos hacer y por tanto no podemos desecharlo por ahora porque nos quedaríamos sin las herramientas que son necesarias ahora.

Mantenerse en el grupo no ha sido fácil, y sobre todo para aquellos para quienes esta es la primera experiencia de este tipo y para quienes los conceptos utilizados han sido algo completamente nuevo. Llegar hasta aquí ha sido consecuencia de la fuerza de la aspiración.

Hemos compartido y seguimos compartiendo una misma conciencia y hemos constituido un grupo para experimentarlo en la práctica. Desde esta perspectiva si alguien suspende “suspendemos todos”. Sin embargo, en este grupo no hay notas particulares (aprobados y suspensos) ni hay juicios de valor: los mejores y los peores... ni hay individualidades, aunque si hay muchas experiencias diferentes percibidas desde muchas perspectivas.

No ha sido necesario dar las fuerzas directamente a los más débiles, ni recibir las fuerzas de personas más fuertes, sino poner la fuerza a disposición del grupo, porque la conciencia grupal ha sido y sigue

siendo la responsable de la correcta distribución de todas las energías grupales. Es la conciencia grupal la única que conoce completamente el alcance, la dimensión, las necesidades y los requisitos grupales... y en este sentido yo mismo sigo siendo uno más, como cualquiera de vosotros, haciendo el trabajo que me ha sido asignado por esa conciencia. Es la conciencia la que ha hablado a través de mis palabras y es también ella la que ha hablado a través de las vuestras... Es ella la que está en nosotros, y nosotros en ella, y de esta manera no tenemos que diferenciar, valorar, juzgar o competir con nadie. Cada vez que vemos a otro, no debemos verle como una individualidad sino como una de las formas en las que la conciencia grupal se expresa para hacernos consciente de algo. Así es como nos podremos ver todos en todo y así es como podremos llevar a la práctica el perfecto ideal de la fraternidad.

La presencia de la conciencia a través tuyo ha estado patente en todo momento. Tus luchas han sido parte de las luchas grupales y tus esfuerzos y tu agotamiento también... pero también tu fuerza ha sido utilizada como una poderosa herramienta de transformación grupal.

¿Cómo qué el amor no ha sido tangible? Lo que sucede es que estamos acostumbrados a entender el amor como respuestas emocionales. El verdadero Amor ha sido la fuerza capaz de mantener esta vida y experiencia grupal subjetiva fusionada con cada una de las vidas y experiencias individuales objetivas. Gracias a ese Amor, el fuego interno se ha avivado, y gracias a él hemos aprendido muchas cosas que saldrán a la luz más adelante.

>>GRTS

Gracias por esta respuesta... confió en que llegará el día en que dejemos de entender el amor como esa respuesta emocional. Ese día dejaremos de buscar una respuesta a las distintas muestras de amor que damos diariamente. Quizás entonces los sentimientos de culpa y dolor que obtenemos a causa de esta malinterpretación del amor serán transmutados...

NRGR-----

En este curso mi rol ha sido de aprendizaje y gratitud para todos y cada uno de vosotros, sé que no he aportado lo suficiente, pero es que los problemas y pesadillas me sobrepasan y ahora no doy para más. Nunca he sentido competencia de los que más aportáis sino gratitud y exigencia conmigo misma, pero sin resultados por mi falta energía en estos momentos.

>>INSTRUCTOR

Tus aportaciones han sido muy valiosas y hay que reconocer tu esfuerzo para haber llegado hasta aquí aun a pesar de estar en gran medida desconectada del foro a nivel tecnológico.

PLGR-----

Al recibir el correo en el que se explicaba el trabajo semanal, y antes de leer la lección, vinieron a mi cabeza recuerdos de situaciones en las que he sido consciente del funcionamiento de mi rol grupal, y de cómo este respondía desde una forma visceral y tradicionalmente aprendida. Pero en líneas generales, me siento en resonancia con este rol. La mayoría de las veces ha estado en sintonía con el director y el propósito. Al referirme a esta sintonía, mi conclusión es más desde lo profundo que desde lo aparente, puesto que no ha estado libre de conflictos, en los que he tenido que alienar partes de mi personalidad para poder sacar lo mejor del rol representado.

Me resulta difícil de explicar, más pondré como ejemplos algunas de mis tendencias personales, como pueden ser la impaciencia, la

curiosidad, la imaginación, pero también tengo una parte serena y responsable. Desde mi yo director se trataría de equilibrar todas estas partes y ponerlas al servicio del propósito. Las partes de mi personalidad más livianas que a veces me llevan a la dispersión, trataría de templarlas con esa voz responsable que me saca de la inercia y me lleva a tener al día mis trabajos y organizar mis ideas (un cuadernillo que viaja conmigo a todas partes es de gran ayuda, para recordar y hacer una síntesis de lo aprendido durante la semana, y no dejarse llevar por el estado de ánimo de última hora), me recuerda meditar (porque la constancia funciona y siempre el primer paso es el primero de un gran viaje)... Pero cuidado, esa misma voz responsable puede volverse exigente conmigo misma, quererlo todo cuadrado y aprobado no resulta tan agradable cuando en algunos trabajos, no se sabe que decir, ni como decir, o tal vez, no querer en el fondo decir... empiezan las inseguridades, los miedos al rechazo y no estar a la altura... entonces quizá llega el momento de buscar mi parte más soñadora y soltar, imaginar, osar... para poder volver a confiar. En la fuerza del ideal, en el grupo y su apoyo, en la dirección de esta empresa que esta un peldaño más arriba de la 6° planta...

En conclusión, este rol ha sido creado para luchar en todo momento y frente a las dificultades, poniendo su foco de atención paso a paso en cada momento. Para ser lo más integro posible con las directrices del ideal y ocupar el sitio destinado dentro de él. No dejarse llevar por sus miedos, inseguridades, carencias, atracciones y rechazos, más al contrario, entender que estos forman parte del camino para su superación y entendimiento. Para terminar diré que esta temporada que me encuentro de baja laboral, me ha servido para desvincularme temporalmente de una parte conflictiva como es mi puesto de trabajo. Sé que la solución no pasa por el escapismo sino muy al contrario resolver la postura correcta dentro de este contexto. Pero poner temporalmente distancia ha hecho que este rol tome el protagonismo justo y pueda verlo desde otro enfoque más neutral. Aun así, he tenido que lidiar con otros miedos, como sentirte vulnerable por la enfermedad, la presión interna de recuperarme totalmente o incorporarme lo antes posible al trabajo (nunca he estado de baja y mi sentido exagerado del deber tiene miedo de no estar a la altura y que tomen represalias, pensamientos que por otra parte analizo y solo están

en mi cabeza). Gracias a un trabajo interior me siento más fuerte y he conseguido detectar y redirigir algunas tendencias nocivas.

PLGM-----

Como participante en este sendero me he observado serena, sin pretensiones grandes ni pequeñas sino sencillamente participando como me salía en cada momento. Percibo un cambio en este rol frente al que experimenté en los otros senderos, en cuanto a que no me he juzgado ni reprochado falta de disciplina o cosas así; no he pensado en las consecuencias de “hacer mal” el trabajo, sino que he disfrutado de la experiencia como es. Disfruté vuestras aportaciones como espejos, me identifiqué en mayor o menor medida y las aproveché para conocerme, conocernos más. Las fui leyendo de forma anárquica, algunas quedaron pendientes. Gracias por las memorias.

Me ha gustado sentir la expansión de las alineaciones. He integrado muchas de las imágenes propuestas en las lecciones.

Al igual que en este trabajo tuve presente a otras gentes, formáis parte de ese grupo creciente que conecta con lo esencial y consigo mism@; creo que seguiréis presentes en esos momentos de pararme a respirar con conciencia, en las meditaciones o alineaciones, aunque formalmente se cierre este curso. O tal vez no, ya se vivirá.

PLVL-----

Me he encontrado con un rol cargado de inseguridades a la hora de poner mis comentarios en todas las lecciones. Cada vez que ponía la respuesta dudaba, ¿lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal? Me armaba de valor... y la enviaba.

Se que mis respuestas, no han estado a la altura de lo que se pedía. Soy consciente y admito como dije en lecciones atrás, que aún estoy muy abajo en la pirámide. Aunque también he avanzado, pues me cuesta bastante compartir mis sentimientos y en este grupo lo he hecho. Las respuestas de los compañeros, algunas me han parecido fascinantes, me alegro enormemente por los que puedan estar más avanzados. En tus respuestas “instructor”, cierto es que he tenido que leerlas y

releerlas porque alguna vez si las he sentido en forma de regañina, las he aceptado y me sirven de mucha ayuda para seguir aprendiendo, te lo agradezco, respeto mucho a todo aquel que se dedique a la enseñanza en cualquier disciplina, porque entiendo que dirigir un grupo o curso no es tarea fácil.

>>INSTRUCTOR

Gracias por compartir tus experiencias con todo el grupo. *“¿lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal?”* Todas las respuestas están bien. Cada uno expresa lo que piensa y lo que siente y eso es lo que ha necesitado el grupo, para verse a sí mismo y a los demás a través de los reflejos. Hay que “ver” antes de poder realizar cualquier cambio.

“mis respuestas, no han estado a la altura” Nuevamente insisto en que todas las respuestas han estado a la altura. Por ejemplo, en esta lección tu respuesta es fantástica porque has sido capaz de mirar cara a cara a tu rol dentro del grupo, y has sido capaz de expresar con total sinceridad lo que has visto a todo el grupo. No es fácil hacer esto, pero era lo que se pedía en el ejercicio semanal. Solo cuando se es capaz de ver el propio rol en detalle, de reconocerlo en uno mismo y presentarlo a los otros, es cuando se está en disposición de dar un gran paso y abordar una importante transformación en el comportamiento del rol. Esto era exactamente lo que buscaba el ejercicio en preparación para siguientes cursos.

“me alegro enormemente por los que puedan estar más avanzados” Desde mi perspectiva y la que he querido transmitir desde el principio con gran énfasis, es que es el grupo el que avanza. No hay avances individuales, no hay comparaciones entre individuos porque “no hay individuos”, solo una conciencia manifestándose a través de las diferentes experiencias personales.

PLPR-----

Como manifesté en mi presentación, tenía la necesidad de que se materializara un grupo en el que integrarme para seguir el camino que había iniciado, ya que materializar el material al que aspiro me es muy difícil de forma individual. Una vez plasmado el ideal y creado el grupo,

mi personalidad creo un rol que fuera parte experimental de dicho grupo.

¿Qué he descubierto de ese rol? Es un rol joven, con poca experiencia. Si cogemos el ejemplo del actor interpretando una obra de teatro, el personaje (rol que interpreto en la obra) conoce el guion, pero no llega a la interpretación que al actor le gustaría. Tiene inseguridades, equivocaciones, todo normal en el proceso de desarrollo de la obra, porque solo a través de muchas representaciones adquirirá madurez y realizará una interpretación perfecta.

Mientras tanto, el actor, que está representando otras obras (madre, hija, compañera, trabajadora) se ve arrastrado por los personajes más fuertes de esas otras obras, personajes que tienen una gran autonomía. Llevan años haciendo la representación y tienen vicios e improntas tan fijos, que al actor le es difícil controlarlos y dirigirlos. Solo a través de la voluntad, la meditación, y posicionándose en el observador, puede dirigirlos y dedicar el tiempo necesario al rol joven para seguir avanzando.

¿Significa que este rol ha hecho poco? Verlo así sería un error. Ha hecho lo que sabe, y va aprendiendo a través de la experiencia a perfeccionarse. Su experiencia se ha revertido a la personalidad y ésta ha podido distinguir mejor los roles que experimenta. Le ha sido más fácil situarse en el observador, y ya es más habitual, cada vez con menos esfuerzo, casi simultáneo. La experiencia de este rol ha revertido simultáneamente en el grupo al que pertenece y ha crecido y madurado con las experiencias grupales que han repercutido en cada una de las personalidades que lo formamos.

Si siendo joven e inmaduro, ha servido para que la personalidad diera un salto tan espectacular, mayor motivación para seguir trabajando, creando más roles espirituales hasta que sean UNO con la personalidad.

SRHD-----

Ya se acaba el curso, y siento que de nuevo todo tiene un inicio y un fin. Me hubiera gustado que el grupo se perpetuara de manera

indefinida, pero así debe de ser, todo acaba en la más perfecta disolución.

Durante la duración de este he pasado por varios momentos. Cuando me inscribí ya no había esa curiosidad que me ha llevado muchas veces a buscar en mil y un lugar. Ya partí con el compromiso de que era un curso de autoconocimiento, y que la instrucción se recibe a cambio de trabajo personal individual y colectivo. Pero ha habido momentos de desánimo, de tedio de desganas para realizar los ejercicios. Reconozco que no siempre los he realizado con ilusión. Pero me he dado cuenta de la importancia de la práctica en el sendero.

La posición del observador es la que busco incesantemente, pero rara vez consigo esos momentos. Aunque haya finalizado el curso seguiré, si consideras apropiado, realizando alguna de las prácticas. Porque creo que no he conseguido exprimir al 100% las enseñanzas. También en parte porque las he estado compaginando con otra instrucción similar a esta, aunque en ocasiones han sido enseñanzas complementarias, pero ambas requieren su especial atención.

>>INSTRUCTOR

”Seguiré, si consideras apropiado, realizando alguna de las practicas. Porque creo que no he conseguido exprimir al 100% las enseñanzas” Desde mi punto de vista cualquiera puede realizar estas prácticas del curso, o cualquier otro tipo de prácticas, dirigidas al avance personal. Lo que sucede es que, si las prácticas no se encuentran adscritas a un plan, ni alineadas con el poder del propósito, ni mantenidas alrededor de una magnética corriente de conciencia, no tendrán apenas efectos sobre la persona.

¿Qué ha sido este “curso” y este “grupo” en realidad? ¿No ha existido gracias a un propósito que ha querido mantenerse como punto focal de toda la enseñanza? ¿No ha sido un campo de conciencia grupal capaz de atraer el interés y la aspiración de cada miembro, protegiendo la mente, en lo posible, de las frecuencias discriminatorias y separativas? ¿No ha sido creado un campo mental idóneo, gravitando alrededor de unas formas de pensamiento que se constituían como respuestas a un plan?

Si con todas estas cuestiones favorables y con la tremenda fuerza de estos campos de energía donde hemos permanecido, y con un plan donde la actividad (ejercicios) se hacía corresponder con un tiempo (semanas), utilizando un ritmo... Si con todo esto, no se han podido llegar a realizar unas prácticas adecuadas por dispersión, por falta de concentración, por circunstancias de la vida, por falta de tiempo, o por cualquier otra circunstancia... ¿cómo va a ser posible hacerlo fuera de un entorno tan propicio y dedicado a ello? ¿Cómo va a ser posible hacerlo solo y desde dentro de una corriente de vida tan arrebatadora?

Quizás ahora se pueda entender mejor “por qué” y “para qué” es necesario constituir un entorno grupal dedicado a este tipo de trabajo. Los senderos particulares, en este mundo actual, están condenados desde el primer momento al fracaso, y eso lo sabéis por experiencia todos, ya que habéis experimentado la dificultad tan grande de mantener la actividad enfocada, inclusive formando parte de un grupo.

Estos son los problemas que tenemos que afrontar todos los aspirantes del siglo XXI, y deberemos encontrar la forma de superarlos, SI o SI... cueste lo que cueste.

>>GRTS

Pero “instructor” yo creo que si se ha mantenido la corriente magnética y propósito, los que quedamos en el curso y que seguimos aportando con nuestras respuestas somos atraídos por esta fuerza. Los juicios de no haber dedicado el 100% o de no haber estado a la altura de lo que se esperaba en las respuestas o de no haber practicado todos los días son solo juicios sujetos a una expectativa personal y muy subjetiva.

Las diferentes resistencias que se han experimentado lejos de ser una fuerza que opera en contra creo que han supuesto una fuerza que ha aumentado ese magnetismo porque han arrancado respuestas de apoyo por parte del grupo hacia los que han sentido que las fuerzas les flaqueaba y también han supuesto un reto para todos y nos ha dado fuerzas para superar esos momentos porque deseábamos que el grupo se mantuviese unido...

En apariencia parece que para algunos el curso no ha aportado nada, pero el haber llegado hasta aquí con una total libertad para abandonar en cualquier momento... quiero decir que no nos ataba ninguna imposición ni obligación. El hecho de haber luchado contra una resistencia que se alimentaba de la sensación de pérdida de tiempo, de que el curso aporta poco, de las vicisitudes y problemas que hemos tenido todos y cada uno de nosotros... Hemos continuado en el curso, hemos permanecido semana tras semana, venciendo semana tras semana la resistencia y el miedo a exponernos públicamente, a sincerarnos ante unas personas que no conocemos... todos hemos aportado con nuestra voluntad de estar presentes y es lo que ha permitido que el curso llegue hasta el final.

Cualquier escuela sabe que el absentismo “Costumbre o práctica habitual de no acudir al lugar donde se ejerce una obligación, en especial al trabajo o a la escuela.” es su mayor enemigo pues puede causar hasta el cierre y la desaparición de la escuela y su enseñanza. Pero este curso nos ha mantenido amalgamados hasta el final a pesar de todas las contrariedades porque como bien comentan muchos compañeros nos ha ayudado a situarnos y a intuir una dirección hacia dónde dirigir nuestras aspiraciones... los que no han intuido esa dirección pues o no se han presentado o han abandonado por completo este sendero. Pero los presentes hemos acudido semana tras semana a esta cita que no sabemos hacia donde nos lleva y sin embargo nos sentimos atraídos por ella.

El propósito del curso tal como se comentó al principio fue:

“Este nuevo sendero que va a iniciarse desde este momento, pretende ayudar a aquellos que buscan entender mejor dónde y por qué están aquí. La fuerza motriz que impulsa la apertura de este pequeño sendero, dentro del Gran sendero mayor, proviene como respuesta y tiene como objetivo servir a las necesidades que manifiestan la mayor parte de buscadores. Una gran mayoría necesita una conexión y una dirección constantes, en su desarrollo interno, ya que no han podido hacerlo todavía por sí mismos. No han aprendido a superar la tremenda inercia del mundo material y objetivo en el que viven. La única manera de mantener este desarrollo buscado, en el periodo evolutivo en que

nos encontramos, es mediante la práctica de un estudio y trabajo grupal coordinado y mantenido alrededor de un mismo ideal compartido”

Creo que a todos nos ha ayudado a entender mejor dónde y por qué estamos o no estamos aquí. La disciplina tendrá que ser cultivada progresivamente para convertir el trabajo diario en hábito, las técnicas y las herramientas tendrán que ser depuradas... Pero creo que la voluntad de estar presentes y participar ha sido una constante que se ha mantenido hasta el final de esta fase. Ha sido una actividad enfocada que ha mantenido vivo el grupo.

>>INSTRUCTOR

Todo lo que expresas es muy correcto y estoy totalmente de acuerdo. Además, lo has formulado magníficamente. Pero no veo que se contradiga con lo expresado anteriormente. Lo que quise decir fue que si en un entorno preparado, ordenado y planificado para avanzar en cierta dirección (como este grupo), se han tenido tantas resistencias y dificultades que han impedido una plena realización de todas las actividades programadas (esto era previsible y parte del proceso como bien dices)... el intento de seguir manteniendo un programa de actividades similares, fuera de un proceso, fuera de un grupo, de forma individual y dentro de un entorno tan materialista como el que vivimos se convertiría en algo prácticamente imposible.

Poniendo un ejemplo más concreto, si un ciclista, corriendo dentro de un pelotón, apoyado y protegido del viento por el pelotón, se ha movido en la cola y no ha podido siquiera coger el ritmo y la velocidad media del pelotón... no se puede esperar que, corriendo en solitario y sin pelotón, sea capaz de avanzar más deprisa que el pelotón mismo, pues se tendrá que enfrentar muchas otras resistencias que con el pelotón apenas existían.

¿Se entiende mejor mi respuesta? De todas maneras, gracias. Nos has regalado a todos una gran reflexión y muy valiosa.

>>SHRD

Lo entiendo, pero son lecciones valiosas y las practicas aún lo son más. Por eso veo una pena que quede confinada a tan poco tiempo de

estudio. Quizás poco para mí. Considero que me ha faltado una integración mayor y no sé si es porque lo he hecho mal. He intentado seguir las lecciones, pero es esa sensación incompletitud la que se me presenta. Hubiera releído muchas más veces los textos y escuchado las lecciones para asimilarlas, pero como bien dices aparecen los diversos roles dificultando el proceso. No obstante, me he sentido unido a vosotros y ha sido también un periodo de meditación.

>>INSTRUCTOR

Gracias por tu sinceridad de nuevo. Nadie ha hecho nada mal, y este sigue siendo un pensamiento muy perjudicial tanto a nivel individual como grupal y por eso es necesario apartar las valoraciones (bien/mal). Se podría haber tenido más o menos intensidad o más o menos dedicación, pero en ningún caso esto debe ser valorado, porque cada uno ha tenido que atender muchos otros asuntos y en ellos también se hayan las experiencias necesarias atraídas por el alma, y de ellas se extraerá una conciencia imprescindible para el desarrollo. El trabajo en el curso y el trabajo en la vida forman parte de lo mismo y no son cosas separadas, aunque a través de cada rol la misma conciencia pueda percibir y experimentar la realidad de maneras diferentes. Tampoco existe ningún problema de tiempo ni tampoco se trata de releer las lecciones muchas más veces. El aspecto fundamental es algo así como una postura, un posicionamiento, una actitud o un estado de conciencia. Las lecciones y los ejercicios tienen como finalidad ayudar a alcanzar ese estado de conciencia, un nuevo tipo de percepción, un descubrimiento interno. Esto estaba relacionado con acercarse a la posición que llamamos de observación (en cada una de las lecciones). A partir de cierta posición los textos y los ejercicios de esa lección, ya no podían traer más conciencia, se habían quedado atrás, como las páginas de una novela que se está leyendo. Una vez leído y conocido algo, ya no es necesario volver sobre ello y hay que centrarse en el siguiente descubrimiento y para ello es necesario un nuevo nivel de enseñanza (una nueva lección o un nuevo curso o una nueva experiencia), igual que es necesario seguir leyendo las páginas siguientes de la novela para llegar al desenlace de esta.

La unidad grupal ha existido desde el primer momento y se ha mantenido siempre. Lo que sucede es que estamos tan acostumbrados

a medir las cosas por los sentimientos recibidos que no podemos ver más allá de esos sentimientos. También estamos acostumbrados a creer que el entendimiento intelectual es lo que verdaderamente sirve para cambiar, y esto no es así en absoluto, incluso puede ser la mayor barrera para realizar un verdadero cambio.

Existe una pequeña llama potencial en el corazón de cada uno, y esa llama tiene que encenderse y hacerse visible. Cuando esa pequeña llama se enciende, los sentimientos percibidos cambian de tono ante las mismas experiencias, y el entendimiento también cambia... pero esta vez tanto los sentimientos como los entendimientos proceden de dentro de uno mismo porque la conexión con la fuente ha comenzado a fluir. Así es como unas llamas ayudan a otras llamas aun dormidas a despertar. Al igual que sucede con el fuego objetivo, las llamas subjetivas también ayudan a prender en otras nuevas, cuando las condiciones son las adecuadas... y esto es también parte fundamental del trabajo grupal.

Así que, a pesar de todo, muchas cosas han sucedido dentro de nuestra experiencia grupal que por ahora no pueden ser percibidas ni entendidas, pero que han realizado su parte del trabajo porque han sido nutridas por un propósito que ha sido la causa de esta existencia grupal. La noche oscura de este propio grupo lleva consigo la esperanza y la seguridad de un nuevo amanecer, y por eso todos tenemos que estar agradecidos y seguir preparándonos para ese amanecer.

>>GRTS

Acabo de comprobar una vez más y empíricamente cómo un proceso mental me llega a condicionar tanto la percepción que la distorsiona y como a su vez esa distorsión me lleva a una actuación condicionada...

Estaba leyendo las respuestas de mis compañeros y me daba la sensación de que entrábamos en una dinámica de valoración que creo que no era el objetivo del ejercicio, se trataba de que nos diéramos cuenta de cómo nos sentimos al formar parte de un grupo y formar parte de un equipo de trabajo, si fuésemos capaces de reconocer e integrar a todos los componentes y así sentir la esencia del grupo. Tal como lo estamos haciendo con nosotros integrando esos fragmentos que no reconocemos y que negamos o rechazamos. Tal como le has contestado

a BRVL: *“Los primeros pensamientos que deberemos cambiar son aquellos a través de los que nos juzgamos, nos culpabilizamos, nos negamos o nos sentimos incapaces. Una cosa es conocer lo que tenemos que cambiar y otra cosa es culparnos por no saber cambiarlo... esta es una nueva trampa en la que solemos caer.”* Y resulta que estaba leyendo respuestas llenas de juicios sobre nuestra participación en este curso, casi todos con un mensaje de no haber estado a la altura de lo que se esperaba... ¿Quién esperaba? Yo no sabía que había un examen final que nos daba a entender que no habíamos hecho lo suficiente... ¿Quién considera que no se ha hecho suficiente? ¿Por qué nos hemos sentido tan mal o culpable de no haber dado el 100% y de pensar que al haber dado más importancia a nuestra situación personal no hemos rendido lo suficiente? Todos estos mensajes trabajan de forma subliminal nos llena de inseguridades y de miedo y nos paraliza haciéndonos pensar que no hay nada que hacer, que no llegamos a los resultados que se esperaba ¿qué resultados? sigo preguntándome). Esto nos llena de dudas muchas veces y la duda muchas veces impide el avance firme y hace tambalear los ideales y las aspiraciones.

En estos pensamientos estaba cuando leo lo que le has contestado a SRHD en vez de leer la frase tal como es: *“Aunque haya finalizado el curso seguiré, si consideras apropiado, realizando alguna de las practicas.* Leí: *“Aunque haya finalizado el curso seguiré, si consideras apropiado, realizando alguno de los cursos en el futuro”* Fíjate la distorsión y por tu respuesta y condicionada como estaba entendí que ya estabas seleccionando gente para formar parte o no en los cursos venideros... entendí que tú también nos estabas evaluando. De ahí mi respuesta.

Ha sido genial como observación de nuestras reacciones ¿verdad? Y distorsiones tan tontas como estas han provocado guerras, conflictos familiares, odios generacionales todo debido a nuestras percepciones llenos de prejuicios... tan acostumbrados estamos al sufrimiento y a la culpa.

>>INSTRUCTOR

Nuevamente gracias por exponer tu propia distorsión como una lección. De esto justamente se trataba el ejercicio de esta semana... de percibir las distorsiones a las que estamos sometidos en el trabajo

grupales, debidas a la educación, las normas sociales, los valores materialistas, etc....

Se trataba de verlo y entenderlo, pero en ningún momento de culpabilizarse por ello como muy bien dices, ni de valorarlo. Digamos que el ejercicio debía hacerse desde el observador, tal y como has mostrado como esta última respuesta tuya. Ahora sí que eres capaz de comprender y cambiar de posición al no haber caído en la culpa.

¿Se puede entender mejor ahora como la culpa o el juicio de valor nubla la razón e impide el progreso, y cómo la observación imparcial, y la aceptación de las propias limitaciones ayuda al entendimiento e impulsa el progreso?

VNGR-----

Querido grupo, se nos pide sincerarnos y yo es algo que valoro mucho, por mi parte llegué a este curso de golpe sin buscarlo y podría decirse incluso que el curso me encontró a mí gracias a mi mediadora. Empecé con ilusión, fuerza y mucha valentía, pero uff días antes de empezar se me torció algo muy importante en esos momentos y que incluso mencioné con gran ilusión en mi presentación, se torció mi vida de nuevo y fui a trompicones con el curso, las meditaciones nunca dejé de intentarlas, pero no se me han dado muy bien. Llegué a sentirme invisible como bien sabéis y preguntarme ¿qué hago aquí?, ¿alguien puede leerme? Y sí podíais verme y me hicisteis sentir que estaba aquí, ahí empecé a sentir la gran unión de la que siempre nos hablaba el instructor y yo pues por más que buscaba no había logrado encontrar. Pero no ha sido hasta la lección 6 cuando mis ojos se abrieron y mi alma salió, me sentí muy especial (para que mentiros) y una vez más esa unión estaba no sólo dentro de mí, sino que en parte pude sentirme “hilo transmisor”. Con los compañeros pues como todo, con algunos siento más conexión que con otros. Un día miré que había 32 mensajes de trabajos y pensé uff ¿somos tantos? Pues no era capaz de ver a todos ni sentirles, quizá estaban tan lejos que no llegué a conectar. Me he sentido muy querida y he intentado dar todo el amor que está dentro de mí, el cariño que alberga mi alma pues ahora sé que el amor aún es su más ínfima esencia, todo lo puede. Al principio luché contra todo hasta que me di cuenta de que hay que dejarse llevar como el cauce de

un río hasta llegar a ese ancho e infinito mar y hay tantas cosas por descubrir y tanto que aprender... Realmente no sé qué rol he podido aportar al grupo, pero sé que acabo este curso siendo pura motivación e impulso. En ésta última lección he de pedir disculpas por la tardanza, no es una excusa decir que no tuve tiempo, en verdad han sido semanas de muchos exámenes y me interesé más por esa parte de mi rol de estudiante. Me despido ya no sin antes agradecerlos a todos y cada uno de vosotros ésta maravillosa y hasta dolorosa experiencia de la que me llevo mucho, he aprendido muchísimo, pero sobre todo he sentido mucho. Gracias y deseo volver a vernos y continuar este sendero que apenas acabamos de empezar

>>INSTRUCTOR

Como tu misma dices, llegaste sin saber muy bien cómo y por qué. Esta última lección te proporciona la respuesta: “llegaste por la fuerza de tu aspiración” ... esa aspiración que te hacía y te seguirá haciendo invisible para los que todavía no pueden oler ese aroma, ni percibir esa sutil luminosidad que tan fácilmente capturas con tu vista dual y que tan intensamente puede ser percibida por todos los que buscan este mismo ideal.

Como cada uno de los otros estudiantes, lo que tu misma aportaste fue tu experiencia vital, tu pasado y tu presente... y tu futuro también, y durante este tiempo, todos fundimos nuestras experiencias para tratarlas como un todo, una totalidad que sirviese como leña para el fuego de nuestra conciencia grupal. Así es como todos llegamos a sentir en parte a todos, y todos pudimos compartir, apoyar, ayudar, ofrecer y amar a todos. Así que ha quedado un trozo de tí en cada uno, y al mismo tiempo un trozo de cada uno en tí.

Cultivando esa vista etérea, y entonando ese silencioso canto que emana de la conciencia, te sentirás plena y acompañada siempre. Busca el silencio entre los que vociferan y ama el silencio de los sabios, porque es un canto que ha sonado siempre y lo seguirá haciendo dentro de toda la vida que nos rodea.

Las imágenes individuales y personales de cada uno de los miembros del grupo se podrán diluir y perder en la memoria de los tiempos...y

esto no debería entristecerte a tí ni a nadie, porque esa imagen y forma solo ha sido un portador. Recuerda que la soledad solo es la sordera de quién no ama. La nota armónica de la conciencia sigue resonando en el interior del corazón de todos para siempre, y cuando la soledad o sordera aparezca de nuevo, solo hace falta abrir el corazón y prestar atención a ese acorde en su interior, para que la nota del amor grupal se muestre de nuevo con la misma intensidad de siempre

Etapas VIII

RECAPITULACIÓN Y SÍNTESIS

Escribiré esta breve síntesis de los pasos que hemos andado por cada una de las lecciones.

En la primera lección tratamos con la Aspiración, la fuerza interna que nos hacía buscar respuestas y la fuerza externa, que, proviniendo del espíritu mismo de la vida, nos atraía para permitirnos encontrarlas a través del conjunto. La pirámide de la vida se convirtió en el símbolo del proceso evolutivo de los seres humanos, movidos y vitalizados por la misma conciencia esencial.

En la segunda lección tratamos de como la Conciencia y la Vida siendo UNA, moviéndose y vitalizando todo el universo entero, se expresaba como estados individuales de conciencia a través de las distintas formas que constituía y organizaba para evolucionar a través de ellas. Así pudimos comparar Conciencia-Una frente a conciencia individual, sabiendo que lo individual era un estado parcial y relativo frente a la Unidad que era un estado completo y absoluto, ambas conviviendo al mismo tiempo, aunque esto fuese incomprendible para nuestra mente individual en este momento. El trabajo propuesto fue intentar “escribir y leer las respuestas en el foro, asumiendo la posición de una conciencia grupal en lugar de una conciencia individual.

En la tercera lección tratamos de como la conciencia-Una convertida en conciencia-grupal descendía a un estado de individualidad donde se podía percibir claramente la Dualidad de esta individualidad. En esta lección separamos el estado consciente de observador o verdadero actor, del estado consciente de personaje, involucrado dentro de la obra de la vida. Esta dualidad reflejaba la dualidad “alma-personalidad”, aunque en lecciones posteriores percibiríamos como también reflejaba la dualidad “ego-rol” dentro de la personalidad.

En la cuarta lección, una vez entendido el estado dual de conciencia que se producía en cada uno de nosotros cuando el observador podía ver en perspectiva y comprender la experiencia con mayor claridad intentando susurrar lo mejor que podría ser hecho, mientras el personaje movido por instintos y reflejos y arrastrado por la atracción de las luces destellantes y los sonidos fulgurantes, sordo a los susurros del observador, se despeñaba una y otra vez sin saber por qué. Y entendimos la necesidad de utilizar el aspecto voluntad, como único

mecanismo del observador, y por medio del cual podía controlar y dirigir la experiencia del personaje manera correcta y adecuada, para el conjunto, en lugar de verse arrastrado una y otra vez a la catástrofe desde la que sería necesario volver a comenzar de nuevo. Practicamos concentración, como la base desde la que poner en funcionamiento la voluntad y nos aplicamos a aprovechar esa concentración para despertar el flujo positivo que podrían aportar las virtudes en ese proceso.

En la quinta lección vimos cómo la misma conciencia habiendo descendido y penetrando el cambio sustancial del universo, fue capaz de construir y habitar un cuerpo (causal) casi perfecto de elevada sustancia mental y duración indefinida. A esta forma consciente la llamamos Alma, y vimos como esa Alma, con su facultad creadora, se había proyectado en los campos inferiores de la mente creando una nueva forma transitoria llamada personalidad encarnada a cuyo núcleo llamamos “Ego”. Después observamos como ese mismo ego para relacionarse con otros egos necesitaba crear formas o mecanismos de comportamiento y encuentro a los que llamamos roles, y así pudimos percibir la triplicidad de reflejos entre alma-ego-rol, siendo todos diferentes estados de un mismo “hilo de conciencia” proyectándose unos en otros desde lo superior o menos denso (espiritual) hacia lo inferior o más denso (material). El principal ejercicio en esta lección fue hacerse consciente de en cuál de los diferentes 3 estados estaba la conciencia en cada momento, sabiendo que el estado original y director era el alma, que el estado secundario, condicionado y reflejado, era el ego, y que los roles era subsiguientes reflejos de menor duración creados específicamente por el ego para acometer las diferentes funciones de su actividad mental.

En la sexta lección pudimos observar la multiplicidad de roles que utilizaba el ego en su vivencia diaria. Vimos como a través de estos roles se relacionaba con todos y con todo, formando una inmensa malla desde la que se alimenta y al mismo tiempo experimenta el contacto como sensaciones, emociones y pensamientos y vimos además como esos roles individuales procedían o se proyectaban desde otro tipo de conjuntos o realidades mentales a los que llamamos IDEAS, programadas y de acuerdo con la memoria de las experiencias acumuladas hasta ese momento, y en su estado más alto de evolución alcanzado. Así es como los seres humanos las ideas evolucionan al

unísono, afectándose los unos a los otros, dentro de un mismo campo mental creando la multiplicidad realidades y de formas universales. Así es como una idea se convierte en algo real, y como esa realidad proyectada permite evolucionar a la misma idea... y así es también como el espíritu se materializa y la materia permite que el espíritu se vuelva consciente de sí mismo...transmutando la materia misma en conciencia.

En la séptima lección se explicó como el ideal espiritual enfocado en la mente es capaz de crear un campo de conciencia y magnetismo que es capaz de atraer todas aquellas aspiraciones que vibran dentro de un rango de armonía con ese ideal, detrás del que se encuentra un propósito o razón de ser. Así es como cada uno de “vuestros egos”, atraído por ese ideal, tuvisteis que construir una forma de contacto y actuación para relacionar vuestro “Ego” con ese ideal grupal recién constituido, y esa forma fue el rol que cada habéis utilizado a lo largo del curso en todas sus actividades.

Mi interés en este momento es que volváis a establecer el foco de conciencia en el “Ego” y alineados con el alma. Desde esta posición insisto en que observéis los comportamientos reales que habéis experimentado. Que analicéis y describáis dentro de vosotros mismos, cada reacción y cada sentimiento negativo que habéis experimentado en cualquier momento respecto a la interacción grupal, y descubráis cada pensamiento asociado, y que os deis cuenta de que ese comportamiento, pensamiento, sentimiento o reacción, aun en lo más profundo de cada uno, y que en cualquier otro caso, en la vida real, pudiera considerarse normal y justificado, es en realidad contraproducente para el fin que persigue este ideal que nos ha unido en este grupo. Y todo esto sin que el “Ego” se sienta en lo más mínimo afectado. El “Ego” debe seguir diciendo “yo soy yo y no soy el comportamiento que he adoptado (rol). Si realmente considero que el comportamiento utilizado por mí no sirve, decidiré cambiarlo, y entonces pondré la fuerza y voluntad en ello, sin desanimarme y sin desfallecer porque soy consciente de que lo que busco es eso hacia donde he decidido dirigirme”. “Ya tengo experiencia porque lo he visto y sentido, y ya nadie tiene que convencerme de lo que es mejor porque yo soy quién está convencido”.

A todos aquellos que habéis manifestado decepción y que pensáis que no habéis aportado mucho al grupo quiero deciros ahora que todos los problemas y situaciones comprometidas y dolorosas que habéis traído al grupo son parte de las aportaciones necesarias con las que tiene que trabajar. ¿Cuál sería la actividad, el sentido y el servicio grupal si todo estuviese resuelto?

El grupo de alguna manera se convierte en un mundo en miniatura, a imagen del mundo dentro del que ha nacido, y dentro de ese mundo, con sus defectos y sus virtudes, es donde hay que realizar el trabajo de campo, y donde hay que tratar con los problemas y donde hay que encontrar las soluciones y realizar las transmutaciones necesarias. No solo necesitamos la fe de los religiosos sino la certeza de los científicos, y con las virtudes de ambos gremios tenemos que ser capaces de encontrar esas soluciones dentro de nuestro mini-mundo. Lo que seamos capaces de lograr lo exportaremos al mundo real, y ese será nuestro servicio. Así que todos hemos aportado en parte los problemas y también todos hemos aportado en parte las soluciones. Todos hemos sido correas transmisoras en ambas direcciones.

Cuando entremos al siguiente grupo, quiero ver a cada “Ego” consciente de sí mismo, enfocando su voluntad en el ideal a construir y el servicio a realizar, y con la firme decisión de crear un nuevo “rol” más efectivo con el que actuar grupalmente. Al crear ese nuevo grupo e introducirnos en esa pequeña esfera o burbuja, dentro del mundo, debemos modelar un nuevo rol “ideal en todas sus expresiones”, y para ello nos seguiremos ayudando y apoyando, pero con esa consideración en mente. Todo nuestro ideal de perfección debe dar forma a cada una de las partes y de los órganos de este rol, de tal manera que se convierte en la punta de lanza de nuestra personalidad durante el tiempo que puedan mantener esa experiencia grupal. Esta debe ser la promesa de nuestra próxima experiencia.

Ahora que ya todo esto está dicho, el trabajo que os propongo realizar es absorber de nuevo y detenidamente el contenido de todas las lecciones, desde el principio hasta el final, para que podáis alcanzar un segundo nivel de comprensión que en la primera lectura no pudisteis.

RESUMEN Y CIERRE

NGTN-----

Quiero daros las gracias a todos por vuestra energía porque aun no estando demasiado centrada en el trabajo y en el grupo me he sentido acompañada en esta experiencia.

He comprendido que mi rol dentro del grupo es el que represento en muchas ocasiones fuera de él. Ha sido un descubrimiento interesante que me servirá para interactuar más en las próximas ocasiones.

NGHN-----

Un largo proceso para llegar al Ideal: reiteradas encarnaciones con el sinfín de experiencias, de incertidumbres, de caminar ciega e inconscientemente, con el transitar por multiplicidad de roles, situaciones, con persistentes desafíos probando las hieles y las mieles de la vida, trasmutando con la alquimia del dolor el conocimiento en sabiduría, para vislumbrar que este mundo de ilusión fue un señuelo para caminar hacia el mundo Real.

¡Qué largo costo para la personalidad batallar para pulir las aristas!

Fue necesario e indispensable transitar por este camino del mundo del deseo, del mundo del apego para proyectarse hacia el otro polo, el del mundo consciente y a través de la síntesis y la unidad de los polos caminar hacia la Voluntad al Bien. Descubrir el Ahora y el Siempre apoyada en el Ideal, ya arraigado como faro, como baluarte claro, preciso, profundo que abre la visión para encaminarse hacia la participación en el trabajo mundial. La personalidad alineada hacia este Ideal responde con todo su potencial y de ese modo se está siempre abierto para que los roles faciliten el desenvolvimiento de esa memoria colectiva. De esa irradiación dependerá que cada día se prendan más luces y la consciencia crítica se exprese y se expanda en todo el planeta.

BRVL-----

Ha sido un curso con muchas resistencias y la síntesis no iba a ser de otra manera, sin embargo, se han suavizado, quizás porque ante las nuevas dificultades surgidas (ha sido un periodo de dificultades encadenadas) no me he dejado llevar por mis emociones y me he vuelto más observadora, y eso me ha hecho aceptar los acontecimientos tal y como se presentaban, y los he podido reencuadrar considerándolos retos u oportunidades. De alguna forma, he retomado el timón y las emociones tienen su lugar, su tiempo, su espacio, pero ya no me invaden, ni dirigen, ni anulan.

Gracias por esta experiencia, por haberme acompañado a lo largo de estos meses. Sentiros cerca me ha ayudado mucho.

CNCR-----

Estas lecciones han supuesto una apertura y un acercamiento a conocer y vislumbrar una nueva forma de trabajo. Al releer las lecciones, vuelven a surgir nuevas perspectivas de actuación que me permiten acercarme más al núcleo. Un camino que es infinito. El compartir este camino con todo el grupo y permitirme el alineamiento consciente con cada uno, me ha permitido vislumbrar un pedacito de inmensidad en toda su esencia. Gracias por ser y por estar. Hoy día de natividad las horas de luz se hacen cada día más largas.

STVQ-----

Mi última intervención la adelanto un poco ya que hoy viajo a oriente medio, donde voy a pasar la Navidad y no sé si voy a tener acceso a una buena conexión de internet, ordenador ni momento oportuno para hacerlo. En cualquier caso, me es muy grato compartir todo lo que me ha ocurrido estos últimos nueve días porque ha supuesto un cambio muy importante en el que veo se ha materializado el fruto del trabajo que venimos realizando desde hace tiempo. Me gustaría puntualizar que, aunque lo que aquí expreso está en primera persona, en realidad

os corresponde a todos/as. La “magia” de lo que he vivido emana de un propósito que siento común a todos, aunque en estos momentos esa magia me esté correspondiendo experimentarla a mí, por eso quiero más que nunca ponerla en común e insistir como tantas veces se nos ha dicho en que nadie desista pese a que las dificultades que vea en su camino puedan parecer insalvables. La luz se abre camino entre las tinieblas, no puede ser de otra manera. El día 14 de diciembre de 2015 lo he de recordar toda mi vida. Como creo que ya sabéis, desde hace siete meses he vivido todo el proceso de una separación donde mi exmujer se va con una tercera persona y pese a que desde hace años la separación es algo que vengo deseando, el hecho de no ser yo el que abandona y pasar a ser el abandonado hace tambalear todo mi mundo. No bastó con ser “espiritual” para poder recomponerme, ha hecho falta un verdadero trabajo de observación y sobre todo una profunda fe y fortaleza para reconducir cada día a la mente y las emociones al único lugar donde pueden calmarse. Se que muchos de vosotros pasáis por procesos similares. Aunque sean de otra índole conllevan dolor, incertidumbre y a veces roban tanta energía que se puede acabar en el desánimo...no lo permitáis. Esa noche, después de conversar con una compañera, que también se ha convertido en una gran amiga, surgió el tema de la aceptación como vía para disolver el sufrimiento...la cuestión es que la palabra “aceptación” es bastante abstracta. ¿Qué tengo que aceptar realmente? Yo ya acepto que esto se tenía que terminar, que no somos compatibles, que esto es lo mejor, bla bla bla... Después de siete meses lo que he tenido que aceptar o más bien lo que me daba vértigo aceptar porque me parecía carente de toda coherencia es que pese a todo lo ocurrido “amaba a mi exmujer” y además “ya no íbamos a estar juntos porque ahora está con otro”...parece sencillo no?...decidí hacer estas afirmaciones en voz alta y además hacerlas con algo de “tapping” (“casualmente” ese mismo día llegó a mis manos un libro que hablaba sobre esa técnica)...en realidad, la técnica o la manera da igual, lo importante es que la luz se abre paso de la manera a veces más insospechada. A los diez minutos de terminar la meditación y meterme en la cama me empiezo a reír, lo que se dice a desternillarme de risa, me acordé de una anécdota y no paraba de reírme, me dolía hasta el cuerpo y por momentos casi no podía ni respirar...luego pasó todo y me dormí profundamente relajado. A la mañana siguiente me despierto con una increíble paz. Sin ningún tipo de dolor emocional ni mental ni

físico...al momento supe que algo me había hecho “crack” por dentro y que el nudo que tenía durante esos meses, años... se había roto, pero de alguna manera necesitaba verificarlo. El 14 de diciembre resulta que es el cumpleaños de mi exmujer y entonces la llamo para felicitarla. Ella me dice que su madre acaba de fallecer...” Tres renacimientos en una misma mañana” es lo que se me pasa por la cabeza. Nunca me imaginé que yo volvería a su pueblo, ni siquiera para una cosa de estas, ella además estaba allí con su novio, pero necesitaba acompañar a su familia, despedirme y saber de qué naturaleza era esa paz que sentía...en esos momentos las emociones están a flor de piel y hasta la fecha yo cada vez que la veía se me removía todo por dentro y me acababa sintiendo mal. Sabía que no iba a ser así, pero necesitaba experimentarlo, era como una especie de prueba de fuego. El caso es que fue todo muy armónico, mucho mejor de lo que me había imaginado, pese al dolor que había todos agradecieron mi presencia y la experiencia de verla fue de total ausencia de dolor, rabia o recuerdos. Desde entonces siento una paz como no experimentaba en muchísimos años, tengo la sensación a veces de estar “sedado” pero plenamente consciente de todo, con la sensación de haber dado un gran paso en la dirección correcta...lo cierto es que con los altibajos emocionales que tenía antes difícilmente se podía avanzar y ahora me siento muy libre. Me siento también muy agradecido y a la vez tengo cierta cautela, ayer me empezó a doler intensamente la rodilla izquierda, enseguida lo atribuí a un sobreesfuerzo en el gimnasio, pero también veo las posibles resistencias que de alguna manera te dicen que están ahí y que todavía queda mucho trabajo por hacer. Con todo, estos días han sido reparadores, ha habido una total ausencia de deseos de cualquier tipo. Yo los he recibido como recoger los frutos de un trabajo que ha llevado mucho esfuerzo y persistencia. El día 17 de diciembre pude escuchar en el Conservatorio donde trabajo el Aleluya del Mesías de Händel que interpretaba el coro y la orquesta donde participan mis alumnos...lo viví con profunda emoción. Ahora viajo a Omán, y por una extraña “casualidad” del destino voy a pasar el día de Navidad en pleno desierto. Podéis estar seguros de que conectaré con todos vosotr@s como grupo y pediré los mejores regalos cuando vea pasar a los Magos de Oriente jaja.

Sólo me queda agradecer otra vez el trabajo y el apoyo de todos vosotros, sin toda esa energía que ha envuelto mi vida durante esta etapa todo esto no hubiera sido posible. En muchas ocasiones han

resonado dentro de mi vuestro comentario, consejos, advertencias y de verdad me siento afortunado de pertenecer a un grupo que manifiesta una conciencia tan vívida como este. Ojalá que mi experiencia sirva para alentar a todos aquellos que puedan tener dudas o que en este momento estén echándole un pulso a la vida como a mí me ocurría no hace mucho. Estad seguros de que el aferrarse a la luz y el amor de la conciencia va a acabar por aquietarlo todo y a traer la paz, es inevitable...

GRTS-----

En el momento en que me incorporé a este grupo de trabajo el “papel” que he jugado ha sido siempre el mismo: vivir una experiencia grupal. Aportar mi experiencia diaria relacionada con las lecciones, compartir mis reflexiones y conclusiones sobre estas experiencias y recibir las respuestas de mis compañeros como parte de esta experiencia grupal sin ninguna otra pretensión.

Para mí este curso, como todos los anteriores, han representado la posibilidad de acceder a una vivencia y una experimentación de todo aquello que ha estado enterrado en lo más profundo de mi ser y que consideraba lo más oscuro, inaccesible, temible de mi ser... siempre he tenido la sensación de que las lecciones de la Escuela me predisponen para vivir una experiencia relacionada con la lección de la semana, lo quiera o no y eso era lo gracioso jejeje. Eso tiene que ver con la focalización, esa idea que cada domingo sembramos durante la clase va cobrando forma a lo largo de la semana como una experiencia. Unas veces más dolorosas que otras, para mí todos estos años pasados con la Escuela han sido como un proceso de auto reconocimiento, una posibilidad para enfrentarme con mis miedos, limitaciones y lo más importante poder hacerlo compartiendo con un grupo de personas y ver que estamos “hechos de lo mismo”. A veces comentaba con amigos y las clases de los domingos para mí es como un vertedero de mis basuras mentales, los echo y me libero, aunque a veces me doy cuenta de que les tengo tanto apego a algunas que voy y las reciclo dándoles nuevos usos más maquiavélicos si cabe...

Lo que he experimentado y aprendido de los cursos es que el cambio se produce desde el interior y que ese cambio me proporciona una

expansión de mi percepción de las cosas y me ha ayudado a ver que cuanto más me identifico con mi rol más limitada es mi percepción, más me meto en mi papel de víctima, de sacrificada, de incomprendida, de ... como he reflejado muchas veces en mis respuestas. Cuesta tanto dejar de sentir y vivir desde un papel que me ha representado durante toda mi vida... Pero sobre todo ver esto en las respuestas de mis compañeros (siempre es más fácil y menos doloroso ver nuestras proyecciones) es lo que más me ha ayudado a ver cómo he esperado y buscado esos cambios que ansío en el exterior y cómo he despotricado contra el mundo pensando que las circunstancias que me tocaba vivir eran lo que dificultaba mi progreso y mi felicidad... y cómo he peleado por cambiar esas circunstancias y a los que me rodean, crearme nuevos personajes, recrear mil veces cómo surjo de mis cenizas cual ave fénix porque yo lo valgo... todo este tinglado sin querer cambiar un ápice de mi interior porque me negaba a mirarme.

Mirarme ahora lo entiendo que es justo esa observación que se nos pide que aprendamos a hacer, una observación sin juicios, sin apegos, entender que eso que soy yo es un conjunto de "imágenes" de lo que debería o lo que no debería ser. Condicionado totalmente por toda una serie de experiencias que se transmite a lo largo de los tiempos a través de la cultura, historia y época que me ha tocado vivir... En realidad, hacerme consciente de lo que soy yo en este momento sería esto: soy el lugar y el tiempo que me ha tocado estar... ¿no es ridículo que juzgue o me sienta culpable por ello? Ya no pretendo llegar a identificarme con el Alma pues creo que para llegar a esa comprensión habría que romper con todo el apego que me supone aún ser yo, esta imagen que me representa en este momento y a través de la que me relaciono, experimento y simplemente vivo. Llegado a este punto del camino me siento enormemente afortunada de poder mirarme y saber que de momento mi aún limitada comprensión solo alcanza a saber que soy esa imagen y el hecho de sentir que ya no la juzgo ni me siento culpable de su reflejo me ha liberado de veras de un enorme peso que no me dejaba respirar ni vivir. Es un hecho y una experiencia que siento la necesidad de compartir por eso seguiré en este camino y siempre en compañía...

La verdad que este ejercicio es el que más difícil me ha resultado, porque en la actividad 7 hice el análisis final y no sabía cómo desarrollar este punto. Como síntesis creo que este trabajo grupal, me ha llevado dentro de mi rol espiritual, a vivir varias etapas en estos últimos meses, veo al rol espiritual que está constantemente interactuando con todos los demás roles tratando de darles a los otros coherencia y sentido.

El redescubrir que somos actores y que tenemos la flexibilidad de cambiar el guion cuando nos convertimos en el observador y darnos cuenta de que, en ese punto, el dolor desaparece porque las emociones pertenecen al rol no al observador, me ha permitido en momentos muy difícil desconectar y aplacar ese flujo emocional que muchas veces nos desgasta.

¿Que he sentido en el grupo? He sentido unión, pero también, he percibido que algunas personas han iniciado el curso con algunas perspectivas diferente y a mitad se sintieron desmotivadas, por lo tanto, se ausentaron y otros abandonaron. Otros sintieron la resistencia de adentrar en muchas heridas y trabajarlas, por lo cual abandonar también, era una forma de mantenerse en su zona de confort.

En muchas ocasiones de mi vida me ha pasado algo parecido a lo anterior mencionado y pude entender lo que estaba ocurriendo. Hay una frase que yo siempre me repito cuando el alumno está preparado aparece el maestro, así que el sendero evolucionara en la medida que nosotros los alumnos estemos abiertos y decididos al cambio.

Para mi este curso tiene varias claves: vivir de la atención plena, meditar sabiendo que en ese estado podemos conectarnos con el mundo y armonizarnos con él, que soy el observador y dueño de mis roles que puedo quitar y poner según mi evolución, que toda tormenta me lleva a la calma y que hay que vivir la vida con pasión e intensidad, dejar el miedo y lanzarnos a encontrar ese camino que nos llevara a la espiritualidad plena, a esa consciencia una, que nos arroja y nos reconoce. Gracias, los quiero mucho y espero pronto estar compartiendo unidos este despertar.que este nuevo año los llene de amor salud y paz.

JLDZ-----

Mil gracias a nuestro instructor, por tus sabias respuestas y tu paciencia, constancia y perseverancia. He recibido un magnífico conocimiento que es y será muy útil y por eso estoy muy agradecido. También debo destacar que me hice aún más consciente de mi falta de paciencia, de constancia y de perseverancia en mis "nuevos" roles y proyectos, porque, aunque los considero necesarios y relevantes en el momento en el que los inicio, permito que por las "dificultades" que van surgiendo, pierdan fuerza y vuelva a dedicar tiempo y esfuerzo a mis roles "viejos" e improductivos. Esta situación me hace perder el norte y cuando me hago consciente de ello entro en confusión, desespero y desanimo. Tengo un largo camino por recorrer.

JMCM-----

Termina el curso...y me va invadiendo la añoranza. Leo las respuestas y las respuestas a las respuestas y me doy cuenta del trabajo de interiorización que hemos estado haciendo todos, cada uno desde lugar que le correspondía. Echaré de menos ese trabajo y esa mirada hacia el interior de cada uno. Trataré de releer esas memorias de cada lección para que la llama que se encendió siga crepitando dentro de mí.

Termina el curso.... ¿y qué he aprendido? Escucho dentro de mí para oír las resonancias internas que aún vibran en mi interior; busco esas impregnaciones más que ideas o conceptos para no caer en la misma trampa de siempre, y escuchando detecto que me queda la serenidad, esa serenidad silenciosa y cálida que abraza desde la mirada del observador el ruido de mis acontecimientos diarios. A veces no logro sustraerme a esos ruidos (la política, el fútbol, los encontronazos con otros, las angustias, pero ahora sé que puedo acceder a ese remanso más elevado desde donde el griterío de abajo pierde su estruendo, las rocosidades se ablandan y una extraña paz apacigua el tumulto. Me gusta saber que ese remanso de paz lo habito con todos vosotros.

A lo largo del curso se hizo más honda en mí la convicción de que todo los que me/nos ocurre viene a nosotros porque lo hemos llamado desde esa atalaya más alta a la que un día volveremos, como están volviendo ahora esos seres queridos de los que os habéis tenido que despedir

algunas de vosotras durante estos dos meses de curso. Ahora ya resuena en mí esta convicción ante cualquier contrariedad y su sonido hace que mi mirada se vaya transmutando desde la mirada del protagonista a la mirada del observador.

Me llevo también esa mirada integradora que tan bien resumía Pilar Porras cuando decía “sea alma, sea ego, sea rol, esté donde esté, estoy manifestando el mismo propósito con la misma conciencia...”. Cuando me contemplo así dejo las luchas estériles que únicamente arrastran a la frustración y a la decepción conmigo mismo. Ahora ya sé que sólo tengo que dejarme fluir, abriéndome y entregándome a lo que en cada momento “Es”.

Finalmente incorporé con vosotras y vosotros el sentimiento de que avanzamos en grupo, más allá de las distancias. Que si nuestras notas vibraron al unísono es porque compartimos un mismo propósito del que nos vamos haciendo conscientes porque vamos juntos. Ahora también sé —sabemos— que somos anónimamente muchos, aunque no nos conozcamos... y que somos todos sin excluir a nadie... y que nos volveremos a conectar cuando así esté dispuesto. Hasta luego que también es hasta siempre.

JRRD-----

Después de estas semanas bastante intensas, no sé si alcanzaré la cima de la montaña, pero desde la mitad me paro y vuelvo a observar cómo ha sido mi evolución, empecé y creo mantener una firme aspiración hacia mi ideal espiritual, enfocado en el AMOR, hacia mí y hacia los demás, en la forma más completa posible de amor incondicional, muchos de mis esfuerzos pasan por ahí, esa es mi constante lucha, con mayor o menor acierto y tomando siempre conciencia como observador, es como intento que tanto mi rol en este grupo como en mi día a día se base en eso. Puede que sea ingenuo, pero he aprendido bastante con las lecciones.

Me quedo con la lección siete, que quizá resuena más en mí, mis roles están en paz, mi ego empieza a estar entrenado para otras facetas más importantes, todavía queda mucho para que sea el alma el completo director. Estoy muy agradecido con todos vuestros comentarios pues

he aprendido mucho, me quedo con las palabras subrayadas por nuestro instructor, con la esperanza del nacimiento de la LUZ en todos nosotros.

Con una serena alegría por tanto compartido, me siento parte vuestra y espero seguir a vuestro lado.

JNCB-----

Parece que fue ayer cuando comenzamos con las presentaciones de cada uno, pero el camino hasta aquí ha sido largo y ninguno de nosotros somos los mismos. Resuena en mí la frase “no hay vuelta atrás”. Siempre es un paso más. He sentido cómo el grupo ha avanzado y crecido desde su creación, y como parte de él noto la necesidad de dar un paso más. Repasando las respuestas de las lecciones, en la primera lección contesté que me encontraba en ese momento en un estado de Serenidad. Algunos de vosotros lo habéis encontrado ahora y me alegro, pues desde ese estado podemos conectar más fácilmente con La Fuente. No sé cómo transmitir la sensación interna tan fuerte que tengo de avanzar en el camino, aunque como parte del grupo sé que es vuestra también. Como ha recalado MRDR, el compromiso que se nos pide es necesario y debe ser tomado con responsabilidad, y el trabajo de meditación y conexión de cada uno debe ser constante. Yo al principio lo tomé como obligación; ahora lo necesito como beber agua cada día. Nuestro compromiso de trabajo espiritual es con nosotros mismos en cada instante y no por estar unido a un grupo, pues ya lo estamos con la Conciencia-Una. El trabajo aquí nos hace avanzar a pasos de gigantes, nos ayuda a expresar nuestras inquietudes, nos da consuelo y fuerza, pero dentro de nosotros está el potencial SIEMPRE, y a él debemos acudir para compartirlo a los demás.

Gracias a todos, de corazón, desde lo más hondo que siento. Como diría el maestro Yoda: “largo el camino del aprendiz es”, “que la fuerza nos acompañe, compañeros”.

MRCR-----

Mi rol, tanto dentro del grupo, como en la vida cotidiana, ha estado viviendo las fases de un duelo. Ha pasado por momentos de negación,

ha negociado en otros con la realidad, se ha sentido deprimido, ha experimentado mucha rabia y ha tenido instantes de aceptación.

En la primera lección dije que: “Mi mayor aspiración en este momento es llevar a la práctica el responsabilizarme de mi bienestar. Dejar de cargar a los demás con esta tarea y dejar de cargarme yo con las suyas”. A lo largo del curso mi rol se ha enfocado y desenfocado varias veces de esta aspiración, cuando sé que sigue siendo la primera a alcanzar. Y debido a estas idas y venidas ha estado experimentando los altibajos que ello conlleva.

Tal y como se dice en la segunda lección, siento que todos somos parte de la Conciencia Una. Creo que casi todos hemos experimentado dificultades y resistencias, pero quizá todas ellas eran necesarias, tanto para la conciencia individual como para la Conciencia Grupal. Todos teníamos un aprendizaje por delante y hemos tenido que pasar por esos momentos para poder alcanzarlo. Efectivamente, todos somos eslabones de esa cadena Universal y los aprendizajes y experiencias fortalecen la unión de los eslabones... De la cadena, al fin y al cabo.

Tal y como se explicó en la tercera lección, el sabor que queda tras una experiencia más cercana al observador es la de tranquilidad, serenidad (más que los estados emocionales que asociamos con estos nombres se parecen más a la ausencia de cualquier estado emocionales y también ausencia de revoltijo o actividad mental). El ejercicio de aquella lección fue muy revelador y esperanzador para mí. Poder vivir desde el observador creo que ha sido una gran experiencia y aprendizaje. Y quizá, desde ese punto fue desde el que debí haber hecho el ejercicio de la séptima lección. Ciertamente es que mi texto sobre la última lección fue redactado por uno de mis roles... El que más presente ha estado en casi todos los focos de mi vida cotidiana. Pero mi Ego sabe que esas fases son naturales y necesarias. Que no hay por qué reprimirlas o luchar contra ellas. Sólo hay que ir las viviendo (con ayuda, si puede ser, como hice yo) y saber que pasarán. Que son parte de la vida, parte de nuestro aprendizaje y que cuanto antes nos hagamos conscientes de ellas, antes nos pondremos manos a la obra para trabajarlas y seguir hacia nuestro objetivo común. En estos casos, situarte todo el tiempo que puedas en el lugar del observador y no perder de vista la aspiración, resulta de gran ayuda.

Como se dice en la cuarta lección, la única manera de salir del estado en el que se encuentra el rol es con voluntad. "...entendimos la necesidad de utilizar el aspecto voluntad, como único mecanismo del observador, y por medio del cual podía controlar y dirigir la experiencia del personaje manera correcta y adecuada, para el conjunto, en lugar de verse arrastrado una y otra vez a la catástrofe desde la que sería necesario volver a comenzar de nuevo". La experiencia de esta cuarta lección fue muy gratificante y, curiosamente, en posteriores semanas en las que mi rol despistó su objetivo y dejó de estar enfocando la voluntad hacia él, no alcanzó el bienestar que necesitaba. Lo bueno es que ya conoce el camino y cada vez cuesta menos ponerse de nuevo manos a la obra.

Efectivamente, he comprobado que superar obstáculos desde la Conciencia da mejores frutos que hacerlo desde la reacción. Es reconfortante saber que estamos en el camino. Que las piedras y montañas que nos vamos encontrando son parte de la ruta hacia el Ideal. Hay que encontrarse estos obstáculos para afrontarlos y seguir avanzando. Y en ello estamos, querido grupo. Avanzando...

Como ya he comentado, siento que mi rol ha estado viviendo las fases de un duelo. Pero este era su momento, y su misión era vivir, experimentar y aprender de todas estas fases. Releyendo la quinta lección me he dado cuenta de que he tomado una decisión. He decidido aceptar lo que estoy viviendo. He decidido aprender de ello y superarlo. Y he decidido que seguiré dando pasos y recorriendo el camino junto a todos los que estáis en él.

Tal y como se dice en la sexta lección, mi Ego ha utilizado multitud de roles diariamente, y yo he experimentado la diferencia que hay de vivir desde la observación del Ego o vivir identificado y mimetizado con las reacciones del rol. Y, por supuesto, elijo vivir desde la primera opción.

De esta primera parte del curso, me llevo importantes herramientas que me han permitido y me seguirán permitiendo avanzar con todos vosotros desde un plano más sano para todos. Os siento como parte necesaria en este camino y sé, porque ya lo he experimentado, que con voluntad y con todas las herramientas que nos ha ofrecido el curso, podremos alcanzar el Objetivo Común. De hecho, ya sólo participando

y avanzando siento que estamos alcanzando grandes objetivos. Muchas gracias por todo, querido grupo.

MRCL-----

Entré como un yo y salgo como parte de un todo. Ahora estoy dispuesta a repetir las superaciones hasta que el miedo se diluya y pueda encaminar a los que aún no han llegado. Sé que la vida me aspira mientras recorro esta encarnación y que esté o no en el observador, el propósito existe y ya no hay vacío. Sé que lo olvidaré a ratos, pero cuando lo recuerde sabré renunciar al deseo y caminar despierta. Las relaciones son necesarias para que la experiencia suceda y para eso están mis roles que solo podré alinear con las instrucciones del alma. Desde el alma lo sé todo y decido lo más adecuado para mí, desde el yo me resulta muy difícil aceptar lo que ocurre porque no entiendo. Gracias, muchas gracias, gracias de corazón.

MKMR-----

En retrospectiva comprendo mejor “las dificultades” con las que me he ido encontrando... ¡Nunca la subida a la cima de una montaña se hace sin esfuerzo! Ahora todavía siento vértigo, y a la vez, una agradable sensación al haber conectado y sentido la Conciencia Grupal... No tengo palabras. Sólo agradecimiento por haber podido compartir este caminar juntos... El Camino de vuelta ha comenzado.

MRDR-----

Entender el sentido y la trascendencia de lo que estamos haciendo es esencial. Si queremos avanzar hacia un trabajo grupal de mayor envergadura tendremos que comprometernos con nosotros mismos a construir el rol que es necesario para dicha labor. Lo primero de todo creo que es entender bien o conocer cómo es ese ideal de rol que se expresa en todas sus subfacetas “divinamente”. Hasta ahora hemos vivido identificados con alguna o algunas de esas subfacetas y ni siquiera en una versión “divina” de las mismas. Lleva trabajo ver todas esas partes que conforman nuestra personalidad e integrarlas conscientemente al servicio de la Conciencia Una. Durante este tiempo a través de estas 7 lecciones cada uno de nosotros ha intentado llevar a

cabo este trabajo como ha podido, en función del grado de desarrollo de su aspiración, esfuerzo y voluntad. Estamos en puntos diferentes, como cuando se siembran diferentes semillas cada una lleva su ritmo hasta que florece. Eso no debe ser un problema. Compararse no tiene sentido. Todo lo contrario. Además, ahora que sabemos cómo funciona la conciencia grupal, las diferencias deben ser vistas más bien como elemento enriquecedor y como una oportunidad de dar y recibir, de ser canal transmisor de la luz que en esencia nos une. Pero en lo que sí debemos partir del mismo punto en el siguiente paso es en el compromiso profundo y verdadero de trabajar por modelar ese nuevo rol cada día. Que no sea una promesa sino un trabajo diario, a realizar con todo el amor de la luz divina que une la esencia de nuestros seres, la cual nos guiará y ayudará a todos en el camino.

Hace un par de semanas buscaba en google grupos de trabajo cooperativo donde desarrollar con gente comprometida con el desarrollo de conciencia proyectos creativos e innovadores. Encontré uno en Canadá, pero luego pensé que lo podríamos crear aquí también. En el nuevo proyecto de trabajo en el que estoy inmersa, quiero volcar esta idea de “laboratorio creativo de ideas conscientes”, a desarrollar en equipos de trabajo grupales. También en este espacio virtual encuentro un escenario potencial en el que poder trabajar con esa conciencia. Estoy segura de que, si entre todos hacemos un esfuerzo de construcción de ese nuevo rol, podremos no solo compartir ideas sino también comenzar a construirlas. Un abrazo a todos, con mi promesa por delante de trabajar por conseguir progresivamente un rol más efectivo con el que poder contribuir a la siguiente experiencia grupal.

NRGR-----

Esta noche buena será la primera que pasaré sola y es una elección porque seguro que podría estar en compañía con algunos amigos, y este aislamiento elegido me lleva a analizar el rol que estoy jugando conmigo misma. Me observo y veo un ego que no se domina y esto es lo que me lleva a tener conflictos con mis roles. Mi propósito es la Unidad sin embargo estoy a la vez en los dos extremos de una misma línea. Esta noche haré una gran meditación en la que estaré con mis seres queridos que ya no están y también con vosotros.

Para este nuevo año le pido a Dios que me dé la capacidad para utilizar su voluntad que está en mí, pero que mi ego no permite que utilice. Espero tener fuerzas para poder apuntarme a los siguientes cursos

PLGR-----

Os doy las gracias de todo corazón por todo este tiempo y experiencias compartidas, tanto dentro de su aportación en el plano individual, como en su aportación colectiva dentro de la “Conciencia Una”.

En mi primer y anterior curso del Sendero de Iniciación, empecé muy ilusionada y con grandes expectativas a nivel personal. Bien es cierto, que, una vez empezado el curso, los ánimos se fueron templando, pero mi discurrir por él me resultó fácil, suave y creativo. Al empezar esta nueva etapa, en el Sendero de Acuario, me encontré segura e ilusionada, aun después de tanto tiempo de espera. Para mi sorpresa al poco de iniciar el curso, aun en su forma parecida al anterior, sentí que este escondía una nueva y diferente experiencia. Circunstancias personales, bloqueos, desconcierto general... provocaron en más de una ocasión una especie de dispersión y sensación de caos. Sensaciones y percepciones que de una forma parecida acompañaron a la mayoría del grupo.

Doy gracias por las veces que me he sentido tan bien y tan conectada fluyendo suave y abstrayéndome creativamente dentro de la conciencia grupal. Pero también doy mil gracias por los momentos de caos y confusión interior, pues después de todo, han servido como un verdadero movimiento de avance hacia virtudes tan necesarias a trabajar como voluntad, fortaleza y solidez. Creo que es un buen principio de todos aquellos que queremos aportar y formar parte de este proceso evolutivo. Un buen comienzo, necesario para afrontar nuevos retos y profundizar en un conocimiento más amplio de la conciencia de la que todos formamos parte.

Los contenidos del curso me han parecido muy interesantes, aunque debo de reconocer que he tenido que volver a escucharlos en varias ocasiones y con mucha concentración para su mayor comprensión. Espero poder asimilar todos estos conocimientos correctamente y poder desarrollarlos en mí día a día.

En estos días con el grupo casi disuelto, compruebo la importancia de la energía que se genera de este. Como aspirante principiante, sin una rutina y un seguimiento consciente dentro de la dinámica del grupo veo lo fácil que resulta ser engullido por el exterior, lo que me recuerda humildad y prudencia a la hora de no abandonar el trabajo en el proceso de atención e interiorización.

Quiero dar especialmente las gracias a nuestro instructor, por transmitirnos sus enseñanzas desde una actitud amorosa siempre con dedicación y paciencia. Daros de nuevo las gracias a todos vosotros. Desde vuestra individualidad, con problemas, carencias, virtudes... todos emanáis una esencia de maravillosa humanidad y en ella a lo largo del curso he aprendido a apreciarlos a todos. Como grupo todos hemos compartido y fluido activamente dentro de una misma sustancia, esa voluntad y esa unión la hace única.

Después de una larga caminata y ya desde la cima en la que nos encontramos, con los ojos puestos en el bello paisaje y con la esperanza de los próximos a compartir, me despido con un fuerte abrazo

PLVL-----

Lo primero dar las gracias a tod@s, por haberme acompañado en este camino. Cuando me propusieron hacer el curso no creí que al terminarlo me iba a sentir tan bien, sinceramente creo que algo en mi ha cambiado.

Aunque con algunas dificultades logré adaptarme a las lecciones, había algunos conceptos incomprensibles para mí, pero poquito a poco ahí voy.

Haciendo un repaso de las lecciones, la 3ª me ayudó mucho a ver las cosas en modo observador, casi sin darme cuenta lo aplico constantemente, consiguiendo serenar pensamientos y emociones. Aprendí a diferenciar alma, ego y rol, saber quién es quién y no quedarme apegada solo a los roles, creo que me sirvieron de gran ayuda. Soy sincera al reconocer que mi aspiración y mi ideal espiritual no la tengo definida, quizá porque aún estoy en proceso de desapego de mis propios personajes, entiendo que las relaciones entre egos son totalmente necesarias, de todas ellas he aprendido, ahora sé que existe algo muchísimo más grande, algo que de alguna manera nos une, estoy

tomando conciencia de ello. Respecto a la lección del rol que más problemas causaba, de un plumazo me di cuenta de que, si así fue, es porque quizá yo lo elegí para aprender algo, no sé cómo explicar, pero igual que yo de algún modo no me sentía querida, que seguro estoy en un error... ahora, al entender mi personaje y ver la relación de mi madre con mis hijos, que es espectacular, he llegado a olvidarme completamente de ese rol, es más, creo que ahora agradezco los padres que elegí.

PLPR-----

Iniciamos el curso, planteándonos cual era nuestra mayor aspiración, cual la mayor dificultad y el mayor miedo. Cada uno de nosotros en su respuesta estábamos plasmando ya las dificultades y problemas con los que nos íbamos a encontrar en nuestro propio nivel. He podido ver claramente como esas han sido las pruebas que a lo largo del curso han ido apareciendo de forma particular sobre cada uno, y de forma general sobre el grupo entero.

Mi mayor aspiración era estar en una posición de conciencia grupal desde la que percibir cada grupo como un órgano vivo, siendo consciente de las individualidades, pero viéndolas desde lo general a lo particular. Mi mayor dificultad era centrarme exclusivamente en cada problema como en cada posible solución particular, perdiendo de vista que la verdadera solución solo se podría encontrar al observar conjunto del cual estaba formando parte en esa relación particular donde se producía el conflicto. El mayor miedo “la soledad del guerrero”, sentirme incomprendida, sola y rechazada.

Las experiencias que he vivido a lo largo del curso tenían que ver con todo esto. He tenido conflictos que me llevaban al enfrentamiento personal con compañeras del trabajo no pudiéndose encontrar ninguna solución de forma particular al crearse un rechazo particular muy grande. Solo cuando era capaz de posicionarme desde los intereses colectivos y globales, era capaz de mirar a esas personas de manera diferente y eso me permitía resolver directamente el conflicto.

El desarrollo del curso nos ha dado las herramientas para tener una mayor comprensión y por lo tanto superar los miedos y resolver cara a cara las dificultades.

Otro aspecto del que quiero hablar es de la diferencia entre aspiración y auto exigencia. La aspiración es una fuerza que nos eleva, la autoexigencia culpabiliza, juzga y finalmente frena el movimiento de aspiración. Ahora soy capaz de percibir con claridad, tras la lectura de todas las respuestas de la primera lección, como la aspiración inicial de todo el grupo, se fue convirtiendo en una exigencia cada vez más intensa. Parecería que cada uno quisiese llegar a la meta final rápidamente, sin percatarse del tiempo y la experiencia que sería necesaria abarcar en el presente nivel, antes de dar el siguiente paso, tal y como indicaban los párrafos remarcados de la primera lección. Creo que cada uno “creó” en la respuesta a la primera lección el sendero que iba a vivir a lo largo del curso. Al igual que en el nacimiento de algo se esconde la totalidad de lo que se va a desarrollar (propósito), en la primera lección se escribió el propósito particular y grupal que debería vivirse. Creo que todas y cada una de las duras experiencias vividas, han sido llamadas por ese propósito y aspiración inicial manifestada, y creo que la superación de esas experiencias era la clave para alcanzar la maestría en este pequeño proceso grupal.

He sido capaz de “sentir” por un momento todo esto, a nivel grupal aun sin entrar en detalles, y he percibido la grandeza del proceso mismo en que hemos estado involucrados. Por eso recomiendo a todos que de forma particular releen sus primeras respuestas, por si esto les pudiera ayudar a sentir esto mismo que yo he experimentado tan intensamente y de forma tan reveladora.

Una vez más os doy las gracias a todos. La experiencia que hemos vivido nos ha fortalecido a todos, y sin vuestra compañía hubiese sido casi imposible. He vivido vuestros altibajos, y sé que habéis compartido todos los míos, y la fuerza de todos nos ha permitido dar un paso más.

Deseo con todo mi amor fundirme con todos en ese abrazo final el día 25 y después que paséis unas felices fiestas y que más adelante nos volvamos a encontrar en el camino.

Y ya en este punto del curso, debo de hacer una valoración muy positiva. Es curioso como los conceptos y experiencias empiezan a asentarse. Os he sentido cerca y pienso-siento que vosotros también a mí y al resto del grupo. Se movieron lo positivo y lo negativo, lo propio de la vida ordinaria. Y me pregunto cómo un curso como este para el Aspirante puede llevar claramente a removerte en la aparente dualidad de lo cotidiano. Y mismamente me respondo que es porque toda experiencia es divina y a la vez artificial, esas fluctuaciones tienen un propósito, aunque el propósito más elevado sea el de despertar nuestra consciencia y el de mostrarnos, en momentos negativos, aquello que no queremos, pero como experiencia aceptamos y le damos su lugar. Me decidí a realizar el curso con una intención que nada tiene que ver con mera curiosidad, aunque la curiosidad y la necesidad de atesorar conocimientos para un futuro también sean elementos que han estado presente. Entendí que sin practica no hay trasformación. La práctica hace al maestro. Vi el rol del buscador y en ese rol vi la necesidad de encontrar, pero de desear encontrar en un futuro no demasiado lejano, descartando por completo la autotransformación en el Ahora. Comprendo que eso es como el burro tras la zanahoria. Que es alimento para el ego, ese ego que no quiere morir sino hacerse aún más grande. Vi también mi falta de confianza en hacer bien lo propuesto en los ejercicios y de inteligencia y atención suficiente para comprender las lecciones, por tanto, sentí sentimientos de frustración, inseguridad e inferioridad. Vi mi capacidad de auto sabotaje por dejar que otros roles, ni mucho menos más importantes, ganaran terreno en muchísimas ocasiones. Vi también mi culpabilidad por no leer todas las respuestas que daban cada integrante del grupo tras las lecciones. Pero poniendo esto en una balanza, este rol de buscador durante el curso ha pesado enormemente a favor de la consciencia. Me cuesta decir si algo es útil o no, porque no somos quien para ver con miras elevadas aquello que debe darse en nuestra vida o no, cuesta ver lo que puede llegar a ser positivo. Pero sé que eso ha sido una semilla que dará algún tipo de fruto o de flores. Y espero como dicen los estudiantes rosacruces: “Que la Rosas florezcan sobre nuestra Cruz”.

Muy agradecido a todos y a nuestro instructor por el enorme esfuerzo que ha hecho para que nosotros estemos aquí y vivamos este proceso, de forma tan incondicional y amorosa.

VNGR-----

Quiero comenzar dando las gracias a todo el grupo por el trabajo, esfuerzo y dedicación en avanzar un poco más en este largo camino y llegados hasta aquí finalizar juntos este periodo. Como ya dije mi llegada al curso fue de golpe y sin buscarlo al menos mi rol actual de ese momento no buscaba y mi inconsciente busco el camino de llegar aquí.

En aquella primera lección me entró el pánico de descubrir lo que había conseguido y el miedo de perderlo, el descubrir que una de las mayores aspiraciones no estaba siendo escuchada y actuó de la manera más drástica nada más iniciar el curso quitándome de las manos lo que tenía, apagándome durante una semana y descubriendo eso otro que llamó mi atención, y aquí estoy a día de hoy yendo por uno de esos caminos que sé al fin que es el correcto.

Las siguientes lecciones, mirar a través del observador uff no me resultaba nada complicado la verdad hasta que tope con un rol que se activa constantemente y me dejó fuera de pista unos días haciéndome sentir “nada” y todo esto porque descubrí que lo que yo creía “el ego” en su más pura esencia resultó ser un rol que lleva años activándose y bloqueando mi conciencia para hacerse “el dueño” de mi persona fingiendo de la misma forma ser él ese ego, y no, no era así. Mi ego se estaba ahogando entre tanto rol y se perdió, yo me perdí y llega un momento que de tanto perderte crees que ese es tu lugar, que quizá “has nacido” para estar así eternamente sin ser nada, sin ser nadie, sin buscar, pero sobre todo sin encontrarte ¿acaso no mereces encontrarte? ¿quién es ese rol para mandar sobre la vida de un creador, para cegar de esa forma? Pues sí se abrió en mi aquella puerta que os comentaba, esa puerta llena de una luz cegadora que me lleno de amor, la sentí, la siento y me evade de todo. No siempre la percibo, pero sé dónde encontrarla cuando la necesito.

Hoy sé gracias a vosotros, gracias a mí que no estoy sola ni cuando me quiero esconder del mundo, sé que el amor del universo es tan grande que creamos aquello en lo que fuertemente creemos y que no soy yo, soy un todo, soy ahora, soy siempre.

Gracias a cada parte de ese todo que sois vosotros, grandes personas y grandes compañeros de viaje. Os deseo unas felices fiestas y que encontréis la paz en vuestro interior, no la busquéis en nadie más.

TESTIMONIOS DEL GRUPO

Cuando te relacionas con el grupo como una totalidad, tú estás en el centro porque entonces en tu conciencia se proyecta la conciencia grupal completa. Cuando te relacionas con el grupo como una parte, entonces ves a cada otra parte como una pequeña esfera luminosa todas asociadas y relacionadas dentro de una gran esfera mayor a la que puedes observar desde dentro.

Ambas visiones tienen que convivir.

ELG

“He visto todos mis roles actuando cada uno por su lado, con sus propios fines y exigencias que muchas veces resultan incompatibles entre sí. Ahora puedo identificarlos y darme cuenta de que forman mi propia experiencia y sobre todo he comprendido que puedo comprenderlos y decidir cómo yo quiero que actúen de aquí en adelante.”

NGTZ

“Las enseñanzas ocupan un lugar privilegiado en mi vida cotidiana. Al leerlas es como dejarlas en el umbral de la conciencia, están allí y aunque esté muy ocupada en las tareas siguen trabajando internamente. Es unir la enseñanza con el hacer descubriendo nuevos significados al mundo que me rodea y es asombroso observar cómo el grupo permite abrir y desarrollar potencialidades hasta ahora desconocidas.”

NGHN

“De alguna forma he retomado el timón y las emociones tienen su lugar su tiempo su espacio, pero ya no me invaden ni dirigen ni anulan. He visualizado la palabra FORTALEZA en letras de fuego, el fuego eterno la mecha que todo lo enciende, el fuego del que surgen y surgimos las chispas divinas. Me ha proporcionado una sensación de plenitud de grandeza de inmensidad. ¡Qué pequeños somos y qué grandeza albergamos en nuestro interior!”

BRVL

“Hoy me doy cuenta de que hay roles que debo analizar detenidamente y aplicar la “auto-caridad” para darme el tiempo de modificarlos por el bien y por el amor a mis hermanos. Ya no debemos mirar hacia otro lado.”

CRTD

“He sentido a cada uno y eso me ha dejado ver lo muy distintos que aparentemente somos. Los he sentido tristes, alegres, frustrados, confundidos, amorosos, cansados, hastiados, somnolientos, rabiosos, perezosos, escondidos, activos, comprometidos. Sin embargo, todos sin excepción, tenemos una fuerza interna que es más poderosa que lo que externamente se deja ver.”

CSRD

“Esto me ha hecho más consciente de que mi visión de la pertenencia a un grupo no es una cuestión de enganchar la vivencia del otro, cubrir una soledad, buscar un estatus simplemente por el hecho de ser reconocido. Es hacerlo más sencillo, es estar y observar con lo que se es pieza fundamental para hacer el mapa de la experiencia.”

CNCR

“Aplicar la fortaleza hace que se abra ese portal para ascender, para crecer y formar parte de un grupo, sin miedo a desaparecer en él, sin resistencias a perderme a mí misma, a sentirme atacada, y no hay cabida a ningún sentimiento parecido, y por lo tanto me hace noble.”

LNHR

“La magia de lo que he vivido emana de un propósito que siento común a todos, aunque en estos momentos esa magia me esté correspondiendo experimentarla a mí, y por eso quiero más que nunca ponerla en común e insistir en que nadie desista, pese a las dificultades que vea en su camino y puedan parecer insalvables. La luz se abre camino entre las tinieblas y no puede ser de otra manera.”

STVQ

“mi busca fácil ha sido desde afuera, y el anhelo ha sido descubrirme desde adentro. Se trata de vivir la experiencia desde uno mismo, y estoy convencido que poniendo el foco en esto mi vida como aspirante puede dar un tremendo cambio. A eso Aspiro.”

JVGT

“¿Qué buscamos? ¿Para qué? ¿Cómo hacerlo? Necesitamos las herramientas necesarias para poder llevar a cabo esa transformación que aleje el sufrimiento de nuestras vidas y dejar paso al sosiego y al amor. Si todos somos uno, con que una persona del grupo lo logre, revertirá sobre el resto y lo conseguiremos.”

SLHR

“Creo que el ideal del grupo está sembrado y que lo que nos mueve hacia él es que queremos forjar nuestro propio camino mejorando nuestras vidas. Lo iremos haciendo más rápido o más lento, pero ya hemos levantado el pie para dar un primer paso.”

MKMR

“Todo ha adquirido un sentido de unidad, de verdad que me hace estar emocionada, puesta respuestas a todas las dudas de por qué suceden tales cosas en El Mundo. Comprendo ahora que tus mejores maestros son tu madre, tu hermano, tu hijo y comprendo las tensiones sociales, los poderes económicos, los políticos, la desigualdad que es el juego de la dualidad y de las interrelaciones. Nada puede ser ni manifestarse sin lo otro. La conciencia hecha forma ha decidido experimentar y crecer así.”

JNCB

“La aceptación es contemplar la existencia de todo, y todo es todo. La conciencia solo es consciente de formas y esas formas incluyen todas las realidades experimentadas por la humanidad. Ahora es cuando he entendido que cuando se alcanza cierto grado de comprensión hasta en los actos más atroces podemos encontrar Amor y Compasión.”

GRTS

“Ahora en este instante en que estoy escribiendo, me tomo el tiempo de mirar hacia atrás y veo cuánto he crecido, cuánto he madurado y cuánto mi alma ha experimentado, y me siento tan orgullosa de mí que estoy sintiendo un gozo y una nueva ilusión en mi corazón. Es como si de pronto llegara la luz después de un apagón. He recuperado mi autoestima, mi confianza y ahora vuelvo a ver con claridad mi camino.”

JFVR

“Gracias por estar conmigo en este camino. Nuestra esfera se fortalece y cada vez que pienso en nosotros sonrío y me siento acompañado.”

JLDZ

“Esto también me hace ver que mis penas y lágrimas son también del grupo, de la humanidad. Siento esperanza por la raza humana, está cambiando, estamos cambiando, y porque estamos llevando a la manifestación el cambio y estamos construyendo los cimientos del nuevo salto de conciencia.”

PKGM

“Entré como un yo y salgo como parte de un todo. A hora estoy hoy dispuesta a repetir las superaciones hasta que el miedo se diluya y pueda encaminar a los que aún no han llegado. Sé que la vida me aspira mientras recorro esta Encarnación y que esté o no esté en el observador, el propósito existe y ya no hay vacío. Sé que lo olvidaré a ratos, eso son respuestas está en la síntesis que hice de cada 1 que lo hice en el video y lo voy a poner en un capítulo especial primero le voy a poner al final, pero creo que lo voy a exponer como la introducción del libro eso era el qué bueno eso era esto, pero cuando lo recuerde sabré renunciar al deseo y caminar despierta.”

MRCL

“Intento siempre expresarme desde el corazón y para el corazón del grupo. En esos ratos sentía cierta Unión, como si cada uno de nosotros tomase de la mano al compañero de al lado y dentro se formaba como un pozo donde uno por uno íbamos echando todos nuestros pesares, nuestros miedos, nuestras incomprendiones, como si nos despojásemos de un traje o disfraz que pesase demasiado, y sentíamos alegría al hacerlo y la esfera central nos empezaba a rodear primero con una luz roja y luego con otra luz violeta donde nos diluíamos.”

JLRD

“Busco esas impregnaciones más que ideas o conceptos y escuchando detecto que me queda la serenidad, esa serenidad silenciosa y cálida que abraza desde la mirada del observador. Todo lo que nos ocurre viene a nosotros porque lo hemos llamado desde esa atalaya más alta la que un día volveremos. Ahora ya resuena en mí esta convicción ante cualquier contrariedad y su sonido hace que mi mirada se vaya transmutando desde la mirada del protagonista a la mirada del observador.”

JMCM

“Entiendo que la consciencia está limitada por nuestros particulares puntos de vista y nuestras mentes, aun así, a pesar de nuestra individualidad, esa misma está unida a la conciencia universal creándonos como únicos y universales, en conjunto con toda consciencia existente, en todas partes. Lo que nos sucede, nos sucede a todos, y por eso debemos sentir y pensar en unidad, paz, armonía y amor. Ayudando nos ayudamos y viceversa.”

LRRV

“A veces me siento como un eslabón que se ha salido de la cadena, pero de alguna manera sé que los engranajes son fuertes. Algunos eslabones nos aflojamos de vez en cuando, pero la fuerza de la Unión de dicha cadena sé que nos dejará soltarnos. Realmente nos permite esa flojera, nos acompaña durante su proceso y nos da tiempo y espacio para que experimentemos, aprendamos y volvamos a sentirnos fuertemente unidos a ese engranaje a esa Consciencia-Una.”

MRCR

“Cuando mi escudo rompió en lágrimas y ansiedad, cuando nada me protegía, sentí gente. Sentí que no estaba sola. Creo que por fin sentí al grupo. Solo deseo no levantar de nuevo la muralla tan alta ni tan gruesa que no me deje percibir esa maravillosa sensación. Ahora en mi mente luce siempre una vela que miro cuando mi mente quiere abarcar todo lo que le rodea sin orden.”

MRGL

“Cada nota o sonido que percibe nuestro oído está en realidad formado por diferentes subtonos llamados armónicos. Vibran a la vez, tanto la nota fundamental como el despliegue de todas las sus frecuencias de las que está formada. Debemos aprender a reconocer el ser grupal que somos, y aceptando e integrando a todas sus partes, afinando las con las leyes divinas, para que su integración vaya proporcionando un resultado progresivamente más luminoso y amoroso, y respondiendo a una motivación interna de amor al ideal.”

MRDR

“Siento que mi pieza del puzle ha encontrado su hueco y lo que me falta es saber cómo girar la pieza para que encaje porque siento que estoy a un paso para una mayor comprensión. Desde la conciencia descubro empatía con todo a mi alrededor y siento que los conflictos y alegrías de los demás también son míos.”

NRGR

“Solo cuando el rol se libera de la personalidad y se ve como parte del todo, desarrolla su trabajo de manifestación de una manera efectiva, y se convierte en la mano que mece la cuna del alma. Es el obrero del alma. Es por ello por lo que debemos empezar a olvidarnos de nuestro pequeño espacio, o al que nos limitamos de nuestros roles personales, y convertirnos en ese rol al servicio del alma, del alma universal.

LGCB

“Creemos que siempre somos nosotros mismos, pero no es así, somos muchos dentro de un solo Ente o Maya, una realidad que sentimos como única pero que es solo una representación de un pseudo ser mayor. Una vez que unificamos lo que pensamos que es aquello que nos hace únicos nos daremos cuenta de que en realidad formamos parte de otro SER mayor. Al final conseguiremos que podamos sentirnos una sola unidad, una sola alma única y universal, y sin tiempo ni espacio.”

RCVÑ

“Nos cuesta aceptar la conciencia del otro o la divinidad del otro. La consciencia del alma es grupal. Para el alma no existen los pronombres posesivos, es decir no existe ni mi alma ni tu alma, sino el Alma-Una o la Consciencia-Una. Empezar a verte como una entidad unificada me ayuda a acercarme a la Conciencia ya que para ella no existe la separatividad.”

PTCM

“Desde ahí escribo y nos siento en una esfera cada vez más grande que ya llega a identificarse con el universo y más allá, con un bombo lleno de esferas universales cada una de las cuales recoge la conciencia de nuestras diferentes posibilidades. Vuelvo a mi pequeña conciencia, que en sí misma vive nuestra conciencia y que tiene la oportunidad de disfrutar o sufrir todo el proceso y que haga lo que haga será perfecto.”

PLGM

“Sea alma, sea ego, sea rol, esté donde esté, estoy manifestando el mismo propósito con la misma conciencia y mente, y experimento a cada momento para poder cerrar el ciclo que se inició en su momento y volver al Padre. Ahora ya hay posibilidad de que desaparezca la culpa, se aproveche el momento vivido y nazca la alegría de lo superado.”

PLPR

“He decidido ir a trabajar con mentalidad nueva, me he propuesto ver mi trabajo y actividad como un ejercicio de servicio. Creo que hemos venido aquí como seres individuales, pero la individualidad no tiene valor alguno si no consideramos nuestra intervención como parte de una gran unidad colectiva. Dar servicio es dar lo mejor de mí, dar de corazón.”

SRHD

“Pues sí, se abrió en mí aquella puerta, esa puerta llena de una luz cegadora que me llenó de amor. La sentí y la siento y me evade de todo. No siempre la percibo, pero sé dónde encontrarla cuando la necesito. Hoy se gracias a vosotros, gracias a mí, que no estoy sola ni cuando me quiero esconder del mundo, y sé que el amor del universo es tan grande que creamos aquello en lo que es fuertemente creemos, y que no soy yo soy un todo soy ahora y soy siempre.”

VNGR

“Todos queremos caminar hacia un mismo objetivo, todos estamos interesados en formar parte de esta Conciencia de humanidad que conlleva ayuda, tolerancia, amor, entrega y todas las cualidades que hacen a cada uno, y de todos, Conciencia en aprendizaje constante.”

SCBY

“Ahora observo mi mente, y en un acto de voluntad me separo de todo aquello que me piensas, que me he condiciona. De puntillas lo traspaso y ahora sé lo que soy realmente, lo sé cómo la respuesta desvelada en sueños, aquella que no se recuerda pero que se siente como certera.”

PLGR

“Me he dado cuenta de que cuando soy capaz de situarme en esa neutralidad, siento inmediatamente aceptación y compasión, y en primer lugar por mi personaje y sucesivamente por los demás. La observación de estas dinámicas me ha acercado a la aspiración de una libertad de no ser, y al no ser, en realidad soy todo.

MRGL

