

Índice de contenidos

El arte de la comunicación contemplativa	1
Cada momento cuenta.....	2
Presenciando la percepción actual	4
Comienzo de la meditación.....	5
Fin de la meditación	8
Quietud	8
Movimiento	11
Hábitos	12
Dos modos de escuchar	15
Primera asignación de tarea	19
El campo relacional.....	20
Segunda asignación de tarea	25
Q&A: Conectando en el campo relacional y transformando miedos en poder	26
Q&A: Creando espacio en la contracción	30

[00:00:00]

Anfitrión: Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 1 del curso.

En esta sesión Thomas habla acerca de cómo podemos convertir nuestra vida cotidiana en una práctica profunda que va a incrementar nuestras capacidades relacionales. Ofrece una práctica que podemos hacer para presenciar nuestras percepciones actuales, y continúa hablando de quietud y movimiento, de trascender nuestros hábitos e iluminar y llenar con conciencia nuestro campo relacional.

Después de la sesión de teoría Thomas responde a preguntas de aquellos que atendieron a la sesión en directo.

Como recordatorio, esta grabación fue efectuada durante una emisión en directo y por tanto podrían oírse referencias temporales, incluyendo referencias a este curso teniendo lugar a lo largo de 7 semanas. No todas estas referencias son aplicables al curso auto regulado; se han conservado para mantener una grabación fluida de alta calidad que permite mantener intactas las enseñanzas.

A continuación, aquí está Thomas.

El arte de la comunicación contemplativa

Thomas: Hola a todos. Este curso se llama “El arte de la comunicación transparente”. Generalmente, cuando miramos al arte, o a las artes, no importa si es arte de “Arte”, o arte marcial, o cualquier tipo de arte, de la ciencia. El arte proviene de un tipo de excelencia.

La comunicación y nuestra práctica espiritual dentro de nuestra vida cotidiana puede convertirse en un arte.

Así que hemos diseñado este curso como una práctica. Vamos a dar mucha información donde combinamos información que todos sabemos de nuestra vida cotidiana, combinada con información mística, con información del núcleo de las tradiciones místicas y prácticas de miles y miles de años.

Será una práctica de tiempo completo, 24 horas al día, de muchos místicos que han dado su vida a la profundidad de la consciencia, a la profundidad de la realidad. Hay mucha información para estudiar. Si combinamos el conocimiento psicológico, el místico y lo que experimentamos en nuestra vida cotidiana, entonces podemos aprovechar una posibilidad fantástica para convertir nuestro día a día en una práctica espiritual emocionante.

Utilizo la palabra “místico”. Quiero explicar qué significa “místico”. El místico es un profesional en la práctica espiritual. Un místico es alguien que dedica su vida a lo que yo llamo la ciencia interna, la ciencia interna de la consciencia. La consciencia puede ser explorada a través de prácticas como contemplación, meditación, exploración, estudiar, rezar, la oración para ser conscientes en las dinámicas de nuestra vida cotidiana.

Así que la “comunicación transparente” es el arte de la comunicación contemplativa. No quiere decir que tengamos que ser muy lentos y tener un comportamiento espiritual, no. Sino cómo puedes ser aún más auténtico, descansar aún más en ti mismo y aprender a aplicar herramientas básicas y prácticas que son muy poderosas, y que pueden transformar el modo en el que vives tu vida en el mercado de la vida, que es la cultura del día de hoy.

Eso es lo que nos permite tener este curso ahora, encontrarnos en un espacio virtual. Significa usar la tecnología de nuestro tiempo. Y creo que cuando hacemos nuestra práctica espiritual y usamos los medios de la cultura, los recursos de nuestra cultura, tenemos que participar en la cultura.

Este curso es mucho acerca de un entrenamiento de cómo convertir nuestro día cotidiano en una práctica profunda. Por supuesto que, por un lado, va a incrementar mi capacidad relacional, va a incrementar mi intimidad con la vida, va a incrementar mi claridad, mi presencia, mi compasión, el modo en el que incluyo, abrazo y trasciendo partes de mí mismo y de otras personas. El modo en que las personas funcionan, la cultura funciona.

[00:05:00]

Usamos la comunicación porque es algo que hacemos todos nosotros probablemente mucho cada día, a menudo de forma extensiva. Hay muchas personas que están muy involucradas en responsabilidades muy altas en nuestro trabajo, que literalmente tenemos que manejar mucha complejidad en nuestra vida.

Cada momento cuenta

El arte de la comunicación transparente es un método para estar cada vez más preparado para enfrentar el mercado de la vida en nuestro tiempo y para borrar una frase de nuestro vocabulario. Esta frase es: “Y después de eso, voy a practicar. Y después de eso, voy a tener tiempo para meditar. Y después de eso voy a estar más relajado. Y después de eso voy a sentirme mejor. Y después de eso, voy a ser más consciente”.

¿Qué si no hay un “después de”? ¿Qué si este momento realmente cuenta?
¿Qué si mi amor por la vida significa que este momento realmente cuenta?
Y no hay un “posponer mi experiencia”, hay un “llegar a este momento actual”.

Así que mi mente puede decir “esta situación es muy mundana, no tengo que estar tan presente con ella porque estoy esperando el siguiente momento emocionante”.

Por supuesto, todos nos emocionamos con distintas cosas en nuestra vida. Cosas que tienen mucha energía, con proyectos nuevos, nuevas ideas, nuevas personas, muchas cosas que son realmente grandes y eso también está perfecto. Pero a menudo escuchamos: “Tengo la vida muy difícil y luego tengo tal vez 15 minutos o 20 minutos para practicar espiritualmente, para hacer más consciente mi vida cotidiana”.

¿Y qué si todo mi día puede ser esa práctica? ¿Por qué? Porque soy un místico en el mercado de la vida. Soy alguien que introduce más consciencia, más compasión, más amor, más intimidad, más claridad, más presencia a las relaciones del día a día, a las acciones del día a día, así mi vida se convierte en una expresión de mi propósito más elevado.

Así mi vida se va a transformar. Porque si sé que cada momento cuenta, si sé que mi despertar, que mi práctica interna literalmente sucede ahora y no después, entonces me necesita ahora plenamente.

Pero también es bello porque la meditación, la contemplación, todas las prácticas y las artes contemplativas nos enseñan cómo estar disponibles en este momento presente, en esta posibilidad, porque ésta es la que cuenta.

Y vamos a ver a través del curso que vamos a encontrar muchas perlas de prácticas internas que vamos a ser capaces de aplicar en nuestra vida cotidiana y vamos a ver resultados. Desarrollamos muchas prácticas —creo que en los últimos 12 años, o más—, que nos ayudan a incrementar nuestro radio de consciencia. Va a todos los que participan en este curso. Por supuesto que siempre hay forma de que puedas solo consumir la información: “Bueno, hice otro curso, ya está, ya lo hice... y continuo”. Hay muchas otras cosas interesantes, es cierto, pero este curso solo va a florecer cuando yo utilice las siguientes siete semanas como una práctica para aplicar prácticas simples y para ser un investigador.

[00:10:00]

Somos un equipo de investigación y necesitamos diferentes temas de investigación. Después de la sesión del curso podemos ir al mundo, a nuestra investigación y regresar con los datos, con la experiencia, con las cosas bellas, con las intuiciones y las dificultades. Compartirlas y hacer de esto un suelo fértil para nuestro crecimiento.

En este curso vamos a dar varios tipos de tareas prácticas que, si las aplicamos, vamos a ver cómo expandir nuestra percepción, cómo aumentar nuestra presencia, y muchas otras cosas.

Presenciando la percepción actual

Después vamos a ver los beneficios y los frutos en nuestra vida diaria. Vamos a utilizar las sesiones de este curso para algunas meditaciones guiadas. Vamos a tener partes de teoría, vamos a tener una sesión de preguntas y respuestas, como escuchamos. Y de vez en cuando voy a hacer algunos dibujos que son ilustrativos, ilustrando los principios con los cuales trabajamos.

Quiero utilizar este primer módulo para introducir algunas pocas palabras que yo voy a utilizar muy a menudo, que son ya parte de mi enseñanza y del lenguaje de mi enseñanza de muchos años, y que también son parte de las enseñanzas místicas a través de miles de años. Para que todos nosotros estemos en la misma página, voy a introducir algunas palabras y su significado para que podamos entender de qué estamos hablando.

Como este curso no es un curso de teoría sino de experiencia, es para experimentarlo. Cuando decimos: “Okey, estoy sentado aquí, estoy dondequiera que esté sentado”, tienes la experiencia actual. Estás sentado en algún sitio probablemente y hay una realidad física alrededor de nosotros. Hay la habitación en la que estamos, el lenguaje que estamos escuchando, mi cuerpo, la temperatura, la luz en la sala en la que estoy.

Hay muchas cualidades del mundo físico, del mundo que conocemos, del Universo, en la realidad burda en la que todos operamos. Cuando estoy sentado ahora, tengo una consciencia de esta realidad densa. Veo cómo me siento, la postura de mi cuerpo, escucho mi propia voz, o tú escuchas mi voz y sientes tu cuerpo.

Hay luz, temperatura, hay cierta atmósfera, cierto espacio, el tamaño del espacio.

Vamos a presenciar esto por un momento.

La plena atención es una palabra muy de moda en este momento, y dice que hay una congruencia, una presencia, un estar presenciando lo que está sucediendo ahora.

Comienzo de la meditación

Vamos a empezar por esto: estoy sentado aquí, mi cuerpo tiene cierta postura, todos los aspectos físicos que permiten reconocer cómo se ve la habitación donde me siento, las palabras que estoy diciendo, y voy a presenciar esto. Disfruto los detalles, la belleza es también, emerge también, no sólo cuando vemos aspectos de nuestro mundo como formas separadas sino cuando también vemos toda la composición de la que forman parte.

Así, estoy sentado en esta sala y puedo disfrutar precisamente la belleza, la cualidad, en una resolución más refinada porque me presencio a mi mismo. Pongo más atención y aún de forma relajada. No necesito crear esfuerzo, me relajo en mi cuerpo sentado aquí. Al mismo tiempo, presto atención.

[00:15:00]

Lo que estamos haciendo ahora es que estamos expandiendo, estamos alineando nuestra percepción con la realidad física o densa en la que funcionamos cada día. Esto podría hacer que vea otros detalles de los que generalmente no soy consciente cuando solo estoy haciendo lo que sea que esté haciendo en mi vida. Hay mucha más información ahí. Cuando estoy ocupado y necesito hacerme cargo de mi vida privada y de mi trabajo, no se muestran pequeños detalles porque mi cerebro piensa que no son tan importantes. Así, tendrán menos color.

Pero si les prestamos más atención, les damos más color y vemos la realidad física. Pongamos más atención y veamos: “¡Ah! Hay una pequeña arruga. ¡Ah! Esta pequeña cortina... y la temperatura, mi cuerpo, estoy sentado aquí”. Algunas partes de mi cuerpo se sienten muy vivas. Otras partes de mi cuerpo tal vez no estén tan accesibles en este momento. A lo mejor hay tensión en otras áreas de mi cuerpo. Y solo estoy respirando sentado, es algo muy simple. Presenciar con simpleza. Conforme soy más consciente de la percepción, de todo lo que es estoy percibiendo, aparecen diferentes cosas alrededor de mí, dentro de mí.

Vamos a jugar un poco con esto.

Lo que está alrededor de mí, lo que está en mí. Hay un espacio interno, es donde siento mi cuerpo, es donde siento mis emociones, cómo me siento, mi vitalidad.

Ahí es donde siento mi proceso de pensamiento, soy consciente de mi imaginación, mi pensamiento, proceso la realidad, mi vida, los problemas y situaciones bellas.

Hay un espacio interno el cual soy capaz de percibir y, al mismo tiempo, hay un espacio exterior que, como dijimos, está alrededor de mí. Vamos a mantener estos dos espacios por un momento en nuestra mutua toma de consciencia. Soy consciente de mi interior y soy consciente de mi exterior.

Me parece una tarea simple. Y es cierto que cuando estoy sentado de forma relajada puede ser algo fácil. Pero si estoy estresado porque tengo que hacer veinte llamadas, o he tenido una discusión con alguien y es una situación difícil, entonces la capacidad para tener mi interior y mi exterior al mismo tiempo disponibles se vuelve un desafío.

Y si tengo muchos desafíos al mismo tiempo, entonces no estoy tan seguro de si aún estoy tan conectado a esos dos campos de información. La percepción exterior y la percepción interior.

Así, en la plena consciencia hay plena atención. Presenciar la percepción interna: cómo pienso, cómo me siento. Y lo exterior, el espacio alrededor de mí, otras personas, situaciones de la vida, un campo global. Si quisiera podría expandirlo y hacerlo más grande, pero hay dos campos de información.

[00:20:00]

Al mismo tiempo, podría ver o sentir, o ser consciente de, pero de hecho cuando estoy más presente o tengo más plena atención, de pronto también siento más espacio. Como que si me relajo en este momento, podría sentir más espacio interno.

Las sesiones espirituales hablan mucho de este espacio interno contemplativo y espacio es también un tipo de disponibilidad. Si tengo espacio, estoy más disponible. Si mi vida está muy llena de información con situaciones, cosas que tengo que hacer, en la vida posmoderna y rápida, puede que pierda un poco de espacio dentro, y la información gana. Todo lo que tengo que hacer, todo aquello de lo que no me ocupé aún, la velocidad de mi vida.

Pero si nos sentamos... Por eso a muchas personas les gusta ir a la naturaleza o sentarse en una cafetería, solo contemplar la belleza de una playa o de un campo, o de un bosque, porque lo que sucede es un reequilibrio de la información y el espacio.

Vamos a percatarnos de esto conforme nos estamos sentando aquí con más plena atención que, de hecho, es como si mi cerebro se relajara un poco. No estoy menos presente, no estoy durmiendo, estoy muy consciente. Pero tengo un espacio interno. Y si presto mi atención a ese espacio interno se puede incluso intensificar para que mi espacio interno no solo esté lleno de sensaciones físicas, del cuerpo, o de emociones, o con pensamientos o imágenes sino también percepciones externas. Mi interior, de hecho, es un espacio con espacio. Hay cierta generosidad y disponibilidad, y aún un silencio. Contemplo este momento. El silencio dentro es una expansión interna. Me siento más expandido cuando estoy descansando en un ambiente de silencio, de espacio dentro. En el viaje que emprendemos juntos, vamos a percatarnos, veremos que hay estos tres campos, los separamos por ahora.

Mi percepción interna, las sensaciones de mi cuerpo, mis emociones, pensamientos, imágenes.

Después también están las impresiones exteriores, puedo ver una habitación, puedo oler algo, puedo sentir la temperatura, soy consciente de mi ambiente exterior; y después hay otro componente, que llamamos por ahora "espacio interno". Un tipo de presencia. O quietud, disponibilidad interna.

[00:25:00]

Por un momento, descansemos en esta disponibilidad interna. Podemos cerrar los ojos, escuchar ese espacio interno. Si emergen pensamientos, emociones, sensaciones corporales, es fantástico, los permitimos ir y venir.

Escuchar un momento a la presencia, a la quietud, al espacio. Después, conforme más escucho esa expansión interna, puedo incluso ver que se profundiza, se intensifica. Después puedo ver cómo mi mente está un poco más callada porque no tengo que ir a ningún otro sitio, porque puedo estar aquí. El aquí tiene cierto magnetismo, el estar aquí tiene cierto magnetismo. Hasta se disfruta el estar aquí, la simplicidad. Puedo incluso disfrutar de la simplicidad porque es una simplicidad rica, la riqueza de ello.

Fin de la meditación

Después de este pequeño viaje guiado podemos respirar profundamente, o hacer varias respiraciones profundas, y sentir nuestro cuerpo nuevamente.

Vamos a continuar la parte de teoría un poco más.

Para mí es importante que las cosas de las que hablamos, como el espacio interno, a través de todo el curso, realmente se vuelva algo tangible, una experiencia tangible. Que no estemos solo hablando sobre cosas sino que las saboreemos, que las internalicemos, que las vivamos, para poder tenerlas disponibles en mi vida cotidiana.

Y eso también es algo, un momento de plena atención, un minuto en mi día ocupado, o cuando se espera un avión, cuando estoy sentado en una cafetería y espero la siguiente reunión, tomo un momento y solo practico la plena atención. La plena atención me lleva a tener un espacio interno. Me ayuda también a clarificar lo que de hecho esté sucediendo en mí ahora y también me da cierta relajación y enraizamiento.

[00:30:00]

En mi práctica meditativa puedo ir más allá, puedo caer en una presencia más profunda, un vacío. El vacío es un estado meditativo profundo, como hablaban las tradiciones espirituales. Hay un rango amplio disponible para mí. Y solo depende de mi nivel de práctica cuán profundo puedo accederlo y cuánto tiempo necesito para saborearlo más profundamente.

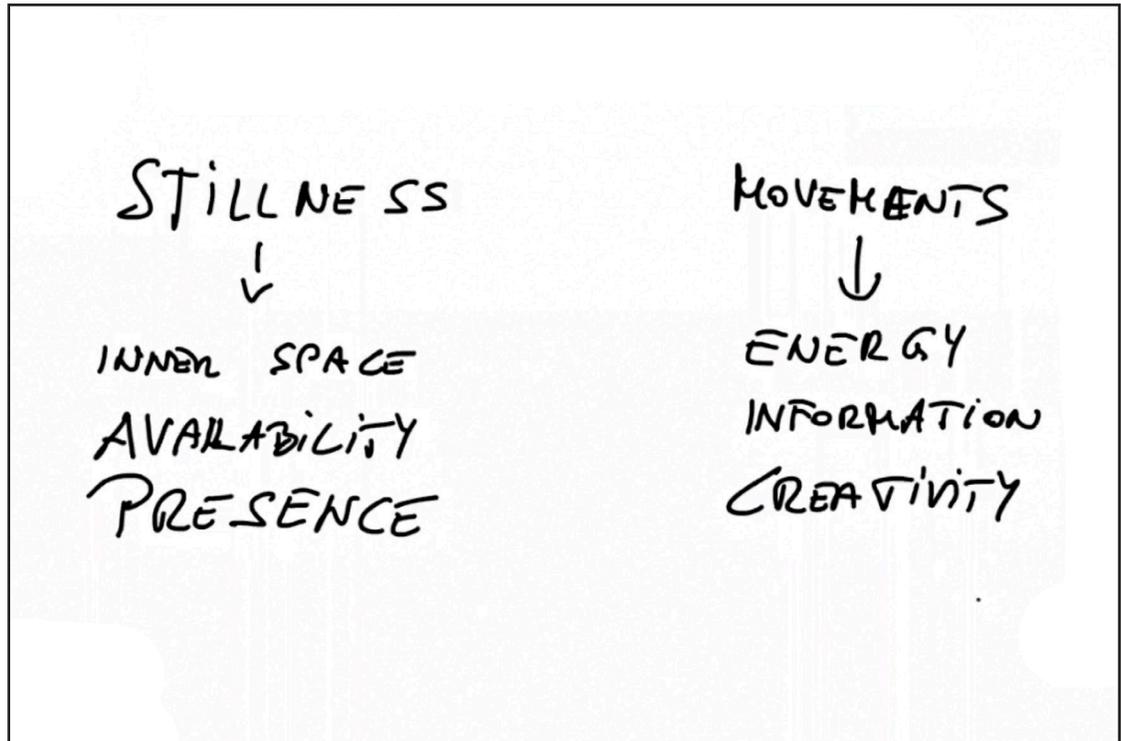
Voy a empezar a introducir algunos principios ahora sobre los que vamos a trabajar en este curso y después vamos a mirar cómo los encontramos en nuestra vida cotidiana en nuestra experiencia diaria.

Por eso voy a activar ahora mi tableta de dibujo para que puedan seguir mis dibujos.

[00:30:00]

Quietud

Las tradiciones místicas hablan de dos cualidades principales: hablamos de quietud y hablamos de movimiento. Son dos principios con los cuales vamos a trabajar mucho. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.*]



Dibujo 1

La quietud es un poco lo que hemos saboreado hace un rato, es espacio interno. [Dibuja una flecha bajo "stillness" (quietud).] Y espacio interno yo creo que es un factor muy importante. El espacio interno es la consciencia que está consciente de nuestra experiencia.

Conforme más espacio interno pueda establecer con mi práctica espiritual, voy a tener más recursos transpersonales para ser testigo y para ser más consciente de mi proceso diario. Por supuesto, todos somos conscientes de nuestros procesos diarios hasta cierto grado, pero todas las prácticas contemplativas están mirando cómo incrementar esa consciencia, porque mucho de lo que sucede actualmente podría estar escondido, o fuera del rango de nuestra percepción actual.

Todos sabemos que cuando nuestra vida es muy intensa y estamos corriendo de un sitio para otro y todo se vuelve muy rápido, de hecho, quema nuestro sistema, quema mis recursos. Entonces nos sentimos quemados, exhaustos.

Esto lo puedo hacer durante un tiempo, pero si vivo una vida así, no es realmente una vida sostenible y conectada. Necesito equilibrar esos momentos de mi vida con momentos de relajación, con momentos de regeneración para que mis emociones, mi cuerpo y mi mente descansen para digerir mi vida.

El espacio interno es algo que podemos practicar para poder manejar la complejidad. Si no tengo suficiente espacio interno voy a asustarme con la complejidad. Voy a querer simplificar mi vida. Y simplificar la vida es algo saludable, siempre y cuando no reduzca mi inteligencia y las cualidades de mi vida para contribuir a la vida. Así que el espacio interno es una cualidad muy importante.

La siguiente cualidad que viene con la quietud es la disponibilidad. [*Escribe "availability" (disponibilidad) bajo "inner space" (espacio interior).*] Estoy disponible para escucharte, puedo realmente permitirte dentro de mí, quiero establecer y ser consciente de un espacio relacional. Cuando te hablo a ti y cuando estoy disponible, tú lo vas a sentir. Si te hablo y no estoy disponible porque estoy absorbido y ocupado con mis propias cosas, también lo vas a sentir.

Cuando ponemos más atención a nuestras interacciones diarias, vamos a ver quienes son las personas que están realmente disponibles para esta conversación, aunque solo sean 5 minutos o 1 minuto.

No importa si es una reunión de trabajo, o si hablamos con una persona del mercado, o si hablas con tu pareja, con tus hijos. No importa, hay un nivel de disponibilidad en que realmente yo puedo procesar la situación, tomarla dentro y responder.

Y la disponibilidad es uno de los fundamentos básicos de la responsabilidad. Mi habilidad para responderte a ti desde mi núcleo fundamental depende de mi disponibilidad.

Todos sabemos que si estamos muy estresados, a partir de un cierto nivel de contracción o estrés ya no estamos respondiendo a las personas, nos volvemos reactivos, muchas cosas son demasiado, empezamos a sentir que las personas nos están exigiendo, no tenemos muchos recursos como para que podamos dar algo, sentimos que estamos arrinconados.

[00:35:00]

Conforme menos disponibilidad y espacio interno tenga tendré más posibilidades de volverme reactivo, y voy a reaccionar más a mis circunstancias de vida que a responder.

Pero la responsabilidad es la habilidad para responder. Así, ¿cómo puedo estar más y más en un estado interior lo suficientemente disponible como para responder? Esa es una pregunta que vamos a mirar más.

Así que “la quietud”, el principio místico de quietud, es por supuesto el más elevado, es el vacío espiritual. Después “espacio interno” y “disponibilidad”: que realmente estoy aquí y disponible. Cuando estoy en una reunión de trabajo, estoy aquí y estoy disponible. Cuando lidero mi empresa, cuando hago el amor, cuando hablo con mis hijos, hay un tipo de disponibilidad interna.

Todos sabemos que vemos lo mejor de nuestros niños cuando realmente estamos disponibles, inmediatamente se crea una intimidad que permite a todo el espacio sincronizar en una conexión real. Nuestra vida posmoderna, rápida, nos puede llevar a que no estemos disponibles para nuestras parejas, no estemos disponibles para nuestros hijos, para nuestros colegas, porque estás constantemente en el teléfono móvil, estás enviando notas, estás ocupado con esta vida tan ocupada.

Así que la disponibilidad es un aspecto muy importante.

Otra cualidad que es implícita a lo que dije, por supuesto, es la presencia. [*Escribe “presence” (presencia) bajo “availability” (disponibilidad).*] La disponibilidad irradia presencia. Si realmente me siento molesto, si necesito a alguien que me escuche porque me siento con retos y desafíos en mi vida y encontramos a alguien que realmente está disponible y presente, qué bien se siente eso, qué bien se siente conocer a alguien que realmente nos encuentra y que dedica toda su inteligencia a este momento actual, eso ya en sí es sanador.

El espacio de disponibilidad y presencia son factores increíblemente valiosos, aunque parezcan muy simples.

Movimiento

El otro principio místico que vamos a incluir en nuestra exploración en un nivel muy práctico es el movimiento. ¿Qué significa movimiento? La comunicación transparente dice que todo ser humano no es un objeto fijo en la realidad o un cuerpo, o una persona, sino que todo ser humano es inteligencia en acción.

Es una expresión viva de la inteligencia en acción. Así que uno podría decir, se usa muy a menudo una palabra, que hay energía. El movimiento es energía. “Energía” es una expresión de un movimiento. [*Escribe “energy” (energía) bajo “movements” (movimientos).*] Después hay información. [*Escribe “information” (información) bajo “energy” (energía).*]

Así que cuando me siento enojado, siento movimiento en mí y siento una cualidad, siento energía emergiendo, energía emocional y siento una cualidad. La llamo “rabia”.

Y si siento miedo siento algo distinto, cuando siento dicha, siento algo distinto. Cuando me siento inspirado, cuando hay un momento creativo y me siento en el flujo de mi vida, así entonces el movimiento es también la creatividad. [*Escribe “creativity” (creatividad) bajo “information” (información).*] Es tomar parte en la vida. La creatividad significa que puedo tomar parte en mi vida, puedo participar en mi vida como un movimiento creativo.

[00:40:00]

Y yo creo que todos nosotros sabemos que cuando hay momentos creativos nos sentimos vivos, nos sentimos espontáneos, nos sentimos emergentes, nos sentimos más vivos, sentimos que algo nuevo sucedió que no es lo que pensé antes. De pronto tengo una nueva intuición para un nuevo proyecto, cómo resolver una situación, cómo resolver una nueva pieza de arte, una nueva pieza de música, resolver un problema científico, cómo resolver un problema social.

En los momentos de problemas, de retos y de crisis en nuestra vida, nosotros todos dependemos de las personas que pueden mantenerse creativas, emergentes, espontáneas y pueden tener nuevas soluciones que no habíamos practicado, pensado y sentido antes.

La innovación es una capacidad tan rica.

Hábitos

Podríamos decir que nuestros hábitos están conectados con mi pasado. Hay algunos hábitos positivos. El hecho de que puedas despertarte cada día, el hecho de que puedas salir de tu cama y caminar es algo fantástico. Imagínate que tuvieras que aprender a caminar cada mañana.

La evolución crea estructuras que son muy útiles, estructuran mi cerebro, estructuran mi cuerpo y puedo caminar. Todos pensamos que caminar es tan normal, pero no es tan normal. Solo es normal porque es un hábito y por eso lo llamamos normal. Pero el hecho es: ¿realmente somos conscientes de cuántos hábitos hemos creado, que tomamos como normales pero de hecho no son tan normales?

En la práctica espiritual, la presencia, la plena atención, el espacio interno, también me permiten ver que muchas cosas en mi vida ya se convirtieron en un hábito. Incluso mi pareja. ¿Cuán a menudo realmente miro? ¿Quién es mi esposa, quién es mi marido, quiénes son mis hijos? ¿Qué es nuevo, qué ha cambiado, cuáles son las cualidades más finas que nunca vi antes?

¿Cuál es la exploración viva de las personas con las que trabajo? Veo la persona: “Ah, sí, es Susana, es Pedro”. Pero, ¿realmente los miro, sintonizo, siento la persona y la veo con ojos nuevos y frescos?

Un aspecto de la comunicación transparente es también cómo podemos revivir, vitalizar y trascender la habilidad de mi mente, de mi cuerpo, de mis emociones y mi comportamiento social de crear hábitos.

Es genial, es bueno que lo hagamos porque todos nos vemos beneficiados. Todos usamos cosas, realizamos acciones y lidiamos con la vida de una forma que refleja miles y miles de años de hábitos.

Pero, ¿quieres hacer un hábito de tu pareja? ¿Quieres que tu pareja se relacione contigo como si fueras una máquina, que vea solo una imagen de ti? No es sexy, no está vivo, no es creativo, no es espontáneo, no te sorprende. Ya esperas que tu pareja diga esto, ciertas cosas, ya esperas que tu colega diga “hola” de cierta manera.

Y de todas maneras ya todos sabemos los hábitos el uno del otro, ya contamos con ellos del modo en que nos relacionamos.

Si nuestra vida termina ahí, pasamos mucho tiempo en la versión más inconsciente de procesar la realidad, es un piloto automático el que rige mi vida.

En la práctica del despertar decimos a menudo que el hábito es nuestro amigo de toda la vida en el camino hacia el despertar, porque lo vemos una y otra vez. Y lo trascendemos, una y otra vez, y otra vez.

Así que, la comunicación transparente, ¿por qué se llama comunicación transparente? Porque la transparencia no es solo que yo comparto contigo lo que está sucediendo en mí en cada momento, que hago mi proceso interno transparente, que soy honesto contigo, esto son aspectos fundamentales de la comunicación y de las relaciones, y de la creación de relaciones sanas entre las personas.

[00:45:00]

Pero la comunicación transparente dice, como con esta práctica que hicimos antes, que hay un espacio interno y hay un espacio externo en mi contexto, en mi medioambiente. Tengo una consciencia que, como dos flechas, una va hacia adentro y otra va hacia fuera, disponibles, al punto que puedo practicar tan a menudo como quiera.

La transparencia significa que este momento y muchos momentos, cuando hablamos con personas o cuando nos relacionamos los unos con los otros, cuando estamos en grupos o estamos en muchas situaciones de la vida, hay mucha más información sucediendo de la que mi cerebro, mi sistema nervioso central y mi interior reflejan.

En la comunicación transparente, desarrollamos muchas herramientas y prácticas pequeñas de cómo incrementar nuestra consciencia de lo sutil de nuestra vida cotidiana, de este momento y de la siguiente conversación que tenga, para que los veamos en una resolución más refinada.

En la práctica de la kábala dicen: “Cuando camines en la vida, puedes percibir la vida solo si tienes un instrumento para percibirla”. Todos tenemos un instrumento físico, un cuerpo físico para percibirla, tenemos un instrumento emocional, también un instrumento mental, cognitivo.

Esas son básicamente las tres funciones que utilizamos todos los días, pero puede ser muy refinado. La evolución ha trabajado cientos de miles de años en ello, así que son instrumentos refinados.

¡Mi sistema nervioso central tiene acceso a tanta información! Pero aquí está nuestro amigo, el hábito. Hay mucha información, pero hay tantos patrones. “Hábito” significa que estamos congelando el movimiento de la vida en la estructura. Y todos necesitamos esa estructura, porque todos estamos de acuerdo en que después de la clase nuestro cuerpo va a poder caminar y salir de esta sala, y que todas nuestras células aún estarán unidas. Esto es algo saludable y estoy contento de que el hecho de que nuestras células aún decidan formar este cuerpo después de este curso, es una función muy útil.

Que pueda pensar coherentemente, pensamientos coherentes, también es muy útil. Estamos contentos de esos hábitos, pero también limitan nuestra capacidad para percibir la frescura de la vida. Y por ello, cada practicante que sea realmente serio verá cómo iluminar su experiencia a través de un alto nivel de consciencia de esos hábitos, para que tan pronto nos demos cuenta cambiemos un poco cómo hacemos las cosas.

Cómo me cepillo los dientes, por ejemplo, o cómo estoy con las personas. Las personas que están más cercanas a mí, a menudo, son con las que estoy más dormido, no porque paso mucho tiempo con ellos en cama sino porque no los miro. Los doy por supuestos.

La comunicación transparente es un modo de despertar mi función para crear un instrumento que esté altamente sintonizado y que pueda utilizar cada día en las situaciones de la vida, no importa cuán habitual sea, como mi práctica espiritual.

Ahora, mi práctica espiritual consiste en dos cosas. Hay dos principios en la práctica espiritual: el vacío, quietud, espacio, disponibilidad y presencia; y movimiento, energía, información y creatividad.

[00:50:00]

¿Qué significa esto? Para tomar un café contigo, si me siento en una cafetería, hay un grado de disponibilidad, cuán disponible estoy. Si tú hablas, ¿cuánto puedo recibirte?

Dos modos de escuchar

Hay dos formas de escuchar básicamente: hay un modo en el que yo tengo un espacio, cuando escucho y dejo que alguien entre, dejo que tus palabras entren. Inmediatamente, debo convertirme en espacio.

Si me escuchas y dejas que las palabras entren, verás que inmediatamente hay un espacio interno. Cuando dices: “Ay, ya no me acuerdo de esto... a lo mejor veo esto de diferente manera...”, o lo que sea, hay un proceso interno, entran, hay un proceso interno. O ya bloqueé las palabras antes de que entren porque no quiero escuchar eso. Cuando tenemos conversaciones difíciles con personas, todos sabemos que en mí me vuelvo más duro, y también tú, tal vez. Entonces hay un efecto de ping-pong en el que de hecho hablamos pero no estamos hablando.

Una habilidad de la comunicación transparente es cuánto puedo permitir que la realidad me toque, cuánto puedo escuchar, cuánto puedo permitir que la información me entre. ¿Cuándo te sientas en una meditación, o solo ahora? Cuando te sientas y escuchas, ves que es un proceso muy espacioso.

Si escuchas algo, sientes que estamos abriéndonos hacia adentro. Estás escuchando de una forma relajada, escuchas ese espacio abierto. Y podría decir que el escuchador más profundo es una consciencia despierta. La parte más profunda en mí que escucha es una consciencia pura.

La parte femenina receptiva de escuchar es permitir que las cosas penetren, permitir las situaciones, momentos de la vida que me toquen. De alguna forma, es recibir la vida con un corazón abierto, realmente estar disponible y permitir que la vida entre para poder responder desde mi núcleo fundamental, auténtico. Ese es el aspecto del espacio en la escucha en la comunicación transparente.

También hay otro aspecto de la escucha que es “sintonizar”. Cuando vas a un restaurante donde hay mucho ruido y te sientas con una persona en la que estás muy interesado, y la persona habla y habla, y tú realmente encuentras difícil poder escuchar lo que la persona dice, ¿qué haces? Porque es realmente importante, la persona habla de cosas importantes y no quiero perderme lo que está diciendo la persona. Entonces, ¿qué hago? ¿Qué hacemos cuando escuchamos a alguien, cuando hay mucho ruido de fondo y realmente necesitamos concentrarnos?

Necesito sintonizarme contigo, necesito sentirte y enfocar mi consciencia y mi atención en ti, y ser muy preciso con tus palabras para realmente saber lo que me estás diciendo, porque es una conversación importante.

Si algo es importante, de pronto tenemos esta capacidad para enfocar nuestra conciencia en algo de una forma muy refinada.

En la práctica espiritual un nivel de meditación refinada es una mente que está muy afinada: estoy tan presente y consciente, que mi consciencia tiene un foco solamente. Hay una práctica meditativa en la que nos volvemos universales y hay otra en la que somos muy específicos.

La quietud, la presencia y el vacío son muy universales, la sintonización es muy específica. Realmente quiero decir tú. Quiero decir tú y exactamente el modo en el que tú eres.

[00:55:00]

Empecemos en este lugar donde un nivel muy elevado de realización, la quietud, profunda quietud, consciencia pura, tiene algo muy universal. Muchas prácticas espirituales incrementan nuestra consciencia en algo que llamamos “universal”.

Hay una expansión universal. Si me siento como quietud o como consciencia pura, no hay limitación, no hay tiempo, no hay formas. En un estado profundo de meditación puedo sentarme por horas y solo hay silencio. No hay cuerpo que escucha emerja, no hay emoción que emerja, no hay pensamiento, solo consciencia, como una presencia magnética.

Cierta realización en la meditación está descansando en ese estado profundo. Y con ello también viene un anfitrión universal del mundo. Puedo ser anfitrión del mundo dentro de mí. También incrementa muchas de mis acciones diarias y de la consciencia alrededor de mí.

Y después, en las tradiciones místicas, especialmente en las que no se retiran de la vida —no en donde nos retiramos a una cueva o a un retiro sin participar de la cultura, sino prácticas espirituales que encarnan el espíritu, que encarnan la consciencia, que infunden de consciencia el mercado de la vida contemporánea—, sino en el mercado de la vida, donde la práctica espiritual es el impulso cultural, el impulso co-cultural, nos importa el mundo porque amamos al mundo, nos importan los momentos bellos y también los momentos difíciles porque estamos aquí.

Ese es un compromiso profundo, es un compromiso de estar vivo, estoy aquí cuando es bello y estoy aquí cuando es difícil porque estoy aquí, estoy vivo, estoy comprometido con algo mayor que el dolor o el placer.

En lo universal, soy universal, estoy expandido; pero cuando estoy vivo y necesito lidiar con circunstancias de la vida, estoy casado, tengo hijos, tengo trabajo, tengo responsabilidades, hay personas que dependen de mis decisiones que realmente me importan porque quiero hacer una contribución, vivo en esta cultura y quiero dar algo a esta cultura. Todos venimos con cierta inteligencia y todos tenemos algo que ofrecer.

Pero en ese ofrecer, tú eres único y yo soy único. Nadie va a hacer tu contribución y nadie va a hacer mi contribución. Cuando hablo con una persona, hay un nivel de especificidad elevado. Me refiero a ti y es un código único, es un lugar que tú habitas que es solo tuyo.

Y por supuesto hay otros, hay otras opciones, otras vidas, posibilidades, personas. Pero tú tienes una música, única, y yo también. Todos tenemos una música, una canción única.

Y la no dualidad, no es que todos somos lo mismo, sino que todos comprendemos que en la especificidad, en lo más específico, encontramos lo más universal.

La comunicación transparente está basada en este principio tan básico. Suena simple: no es tan simple. Lo más universal lo encontramos en lo más específico; y en lo más específico podemos ver el principio más universal. Están inherentemente unidos porque no son dos. Lo que significa que no tenemos todos que ser iguales, no necesitamos comportarnos de cierta manera, todos necesitamos ser parte de esto.

[01:00:00]

Todos somos bellos en lo más específico, y también todos somos parte de lo más universal.

Y eso es un principio espiritual muy profundo y también es algo que podemos aplicar en nuestra vida cotidiana. Es: “te escucho y te permito dentro de mí, te escucho y me sintonizo contigo, escucho tu canción, escucho tu inteligencia, escucho tus sombras, escucho tu pasado, tu presente y tu futuro, escucho a la canción más única que tú irradias”.

La comunicación transparente dice que el campo de consciencia de una vida está llena de información, todo ser humano irradia toda la información de su vida en todo momento en el espacio. Todos somos como estaciones de radio, todos estamos transmitiendo todo el tiempo y todos somos receptores.

Pero, como sabes, cuando tienes un receptor y lo quieres escuchar en tu coche, si quieres escuchar buena música pones la radio, buscas una estación buena. Una no te gusta, otra no está clara, hay mucho ruido y de repente escuchas una canción. Entonces necesitas ajustar tu receptor.

Cada ser humano irradia toda la información, que significa todo su pasado, todo su presente, sus momentos presentes y su futuro potencial. Ahora, en el espacio.

Así es como la física funciona, eso es nuestro objeto de investigación. Es posible que todo ser humano irradie toda la información y sea posible que todos percibamos esto y podamos percibirle. Que podamos ser un receptor tan refinado que la información, la canción que yo escucho de ti, desde el núcleo de lo que tú eres, yo la escucho con precisión.

¿Por qué? Porque eso es amor en acción. Estar tan altamente sintonizados que nuestra escucha nos permita recibirnos el uno al otro, esta precisión es amor. El amor es precisión, el amor es espacio, el amor es precisión. Esto es un matrimonio, tenemos el espacio y tenemos precisión y sintonización, esto es nuestro principio masculino y femenino casándose en una no-dualidad. Puedo estar abierto y recibirte, puedo sintonizarte a ti muy específicamente, tu código en ti, específico.

Eso significa que tenemos una especie de trabajo muy ambicioso, porque si yo digo que todo el pasado es presente y el futuro está siendo irradiado por todos nosotros ahora, ¿sí?, entonces, aquí está nuevamente, entre nosotros nuestro amigo, el hábito.

El hábito está aquí para decirnos: “¿Por qué tan ambicioso? Vamos a recargarnos un poco, no lo tomes tan en serio. Vamos a estar aquí, hacer lo que hacemos, pasarlo bien en el descanso, vamos a llevarlo lo mejor que podamos, vamos a recostarnos un poco y vamos a entrar en la adicción del pasado.

Lo que pensé ya una vez, lo que sentí ya una vez, lo que ya hice otra vez, cómo me comporté, vamos a descansar un poco más en el pasado en lugar de estar suficientemente presente como para recibir el futuro”.

Primera asignación de tarea

Y mi sensación es que una de las tareas hasta la próxima vez es mirar cuán a menudo estoy escuchando a la seducción de mi amigo el hábito.

Como dije, el hábito es un hábito. El hábito es un hecho en la vida, no es ni siquiera algo con lo que puedas argumentar o discutir, es un hecho. El hecho.

Y ni siquiera lo hemos inventado nosotros. Si tuviéramos una patente, sería interesante, sería genial, como si tuviéramos una patente de la rabia. La mayoría de la sociedad la utiliza, sería una patente fantástica, pero de hecho yo no inventé la rabia, ni inventé el hábito, ni el miedo, no inventé la mayor parte de las cosas que estoy pensando.

[01:05:00]

Así que, ¿dónde está lo singular? Si utilizo mucho del conocimiento que otras personas pensaron antes que yo, si utilizo muchas cualidades emocionales que la vida desarrolló sobre el curso de miles y miles de años, si utilizo incluso cosas que la vida desarrolló hace mucho más tiempo, no soy tan creativo en eso, tan innovador.

Pero el hábito es una función muy importante, porque con el hábito, cuando me recuesto y me dejo absorber por el pasado, ya no estoy tan disponible para el ahora, ya no estoy tan disponible para un futuro innovador y potencial.

Una parte de la tarea es que miremos cuán a menudo, cuántas personas en mi círculo cercano son hábitos. “Ah, es mi mujer; ah, es mi colega; ah, sí, lo sé, te conozco”.

En comunicación transparente si digo “te conozco”, estoy dormido: ¿por qué? Porque no me estoy relacionando contigo ahora, me estoy relacionando con la imagen de ti que tengo de ayer. “Ah, sí, te conozco, por supuesto”. ¿Pero, realmente nos conocemos? ¿Realmente, o solo guardamos la información para que sea más fácil y que necesite menos energía para procesarlo?

En el proceso del despertar, literalmente tenemos que trascender este amigo. Conscientemente le llamo un amigo porque mi sensación es que tendremos que aprender a caminar con dicho amigo.

Muchas personas vieron *El Señor de los Anillos*. Es como cuando Gandalf decía a los Hobbits: “Vamos todos juntos”. Y se fueron a vivir su aventura todos juntos, de alguna manera tenían que ir juntos. Hay una sabiduría, no en el sabio solo, sino en todos llegando al camino juntos.

Esos hábitos, mi pasado, mis pensamientos pasados y mis emociones, y las relaciones de mi cuerpo: necesitaría aprender a caminar con ello, a mirar a través de ello.

Así que si resumimos lo que dijimos hasta ahora, lo más importante es cuán consciente soy de los hábitos que creo en mi vida, de comportamiento, de comunicación, de hacer cosas, de comunicación con las personas, porque esos hábitos toman mucha energía, pero también cristalizan mucha energía.

El campo relacional

Y generalmente, en ese hábito soy menos consciente. Si decimos que la comunicación transparente es una iluminación del campo relacional, estoy iluminando y rellenando el campo relacional con consciencia.

Campo relacional que sucede en mí, que sucede en el espacio entre nosotros y que sucede en ti.

Nuevamente, lo que pasa en mí, en el espacio entre los dos y en ti.

Así que cuando te hablo a ti, o al grupo al que estoy hablando, o al público al que estoy hablando, es incluyendo el todo. Es la comunicación de todo un sistema, no es ya suficiente que sea lo que yo quiero decir. La punta de lanza de la comunicación es que sea consciente de todo. Que sea consciente de que lo que quiero decir yo no es suficiente, necesito tener un espacio intersubjetivo. También vamos a hablar de esto en los siguientes módulos.

Y necesito ver tu disponibilidad, necesito sentir tu disponibilidad, necesito ver cuánto me escuchas y desde qué sitio dentro de ti me estás contestando. Eso ilumina el campo relacional porque el campo no es solo un objeto, el campo es algo mucho mayor en el que estamos viviendo, en el que nos estamos expresando nosotros.

[01:10:00]

Esa iluminación es un proceso consciente. Si todos sabemos que en momentos de desafío nuestra consciencia se contrae tanto dentro de nosotros que no tengo casi recursos para sentirte — me siento tan separado a veces, que es muy difícil incluirte a ti en esta consciencia.

En esos momentos más difíciles, en las discusiones de pareja más difíciles, o en conflictos del trabajo, es muy difícil expandir la consciencia un poco más allá de mí yo. Pero ahora estamos diciendo: la comunicación transparente es una práctica en la que todo el yo, el espacio entre nosotros y las personas con las que hablo, entran en mi consciencia.

Para ese tipo de función que yo creo que es una función muy innovadora en la comunicación, tenemos que trascender algunos de los patrones evolutivos. El patrón de contraerme dentro de mí mismo cuando me siento disparado es un patrón que yo no inventé, está aquí desde hace miles de años. Las personas que empezarán a trascenderlo, también van a abrir la posibilidad para nuevas posibilidades culturales, para nuevas formas culturales de vivir juntos, en comunidades, de vivir las relaciones íntimas.

Pero tenemos que trascender ciertos mecanismos que llevamos con nosotros desde el pasado, tantas generaciones antes de mí que ya hicieron esto muchas veces, mecanismos que aún están siendo activados en mí.

Esos patrones solo pueden ser trascendidos a través de una consciencia elevada y de precisión en el momento actual. Consciencia elevada, magnetismo, precisión y energía. Y ese es el modo de estar contraído en el yo, en mí, en todo lo centrado en mí; cuando en cada momento estoy mirando qué puedo obtener de este momento. En la práctica de la kábala dicen “la voluntad de recibir”. Tomar toda una vida que está basada en enfocarme en qué obtengo yo de cierta situación, o qué obtengo del hecho de apoyarte, qué obtengo de las personas con las que hablo en una conferencia, de qué persona puedo obtener más cosas, y convertirla en la voluntad de dar. La trascendencia de eso sería la voluntad de dar.

Si mi estado básico para con muchas personas es “qué obtengo de esto”, esta contracción del yo necesita mucha práctica espiritual, y lo hemos escuchado en muchas tradiciones espirituales alrededor del mundo que lidian con la misma condición del ser humano.

De esta sesión, solo introducir algunos de los principios básicos. Hablamos de la competencia de la quietud, de la presencia, la disponibilidad y el espacio interno.

Hablamos también del movimiento. De que un ser humano no es un objeto, sino que es inteligencia en acción, es un río, es un movimiento, es una expresión creativa de la vida, es viveza.

Es algo emergente. Si un ser humano ya está siendo emergente, es decir, es una fuerza creativa, innovadora, espontánea, fresca, no predecible, y en la competencia de movimiento vemos energía, que es el movimiento, una expresión de movimiento, es energía, es información y es creatividad.

También dijimos que hay dos tipos de escucha: el modo de escuchar al espacio que es: “te dejo entrar dentro”, que es lo universal, y la capacidad para sintonizar, escuchar a alguien, a la canción de alguien; para estar en un restaurante ruidoso y no perderse una palabra, ser preciso, realmente significar a esta persona que está enfrente de mí.

[01:15:00]

Precisión, percepción, hay espacio, disponibilidad, percepción específica.

Y dijimos que el campo, lo que significa yo, el espacio y tú en la comunicación transparente es la habilidad para tener todo el sistema en la consciencia entre nosotros, en ser conscientes. No es ver un objeto aquí y el otro acá, vemos aquí un río y allí otro río. La comunicación transparente es que estos ríos se unan, es una práctica unida. Es la intimidad, son dos canciones que se encuentran.

Y es una práctica espiritual impresionante, por dos cosas —y después podemos abrir la línea para algunas preguntas que hayan surgido—, dos cosas: una es que, por supuesto, para mí la comunicación transparente no es solo una mejora de nuestras habilidades de comunicación, esto es solo un subproducto; no solo va a mejorar la forma en que vivimos nuestra vida, nuestras relaciones, la forma en que co-creamos la cultura.

Sino que en última instancia la comunicación transparente es una práctica mística profunda porque me ayuda a utilizar mi vida cotidiana como una práctica de 24 horas al día, así que no hay excusas para hacerlo después, porque cada momento cuenta, y en cada momento estoy practicando espiritualmente.

Entonces una persona puede estar practicando todo el día, no hay nada que esté evitando mi práctica porque todo es mi práctica. Creo que eso es excitante.

Lo otro es un ejemplo que utilizo a menudo: hay libros que han sido escritos en algún tiempo en la historia, que en ese tiempo fueron grandes y después de 20 años ya no los lee nadie, y hay otros libros que han sido escritos que no solo describen una ola en el océano, sino que hablan más de la cualidad atemporal del océano. Hay libros que las personas leen durante miles de años y aún se siguen leyendo, y creo que eso es muy interesante. ¿Por qué aún leemos libros que fueron escritos hace mucho tiempo, y que no han pasado de moda sino que se los sigue leyendo? Porque esos libros han sido escritos desde una cualidad que está más allá del tiempo, que está más allá del tiempo relativo en el que vivimos; que describen aspectos profundos de la vida que aparecen una y otra vez.

Y después, creo que por ello la comunicación transparente es una gran herramienta para los místicos, que estamos interesados en estos libros de sabiduría atemporal, pero de hecho, estamos más interesados en el libro verdadero. Y el libro verdadero es la vida en sí misma. El verdadero libro es el momento actual que está lleno de información.

Así que establecer un medioambiente interno que pueda crear esa coherencia, ese estado de coherencia para ser tan preciso y abierto a ese momento actual que la vida me enseña cada momento.

Cada ser humano, cada situación, cada iniciativa, cada compañía, cada dificultad cultural, todo en la vida está lleno de información. Y solo mi capacidad para percibir limita dicha situación. Y una vez que lo sé, puedo decir “guau, mi servicio para la vida, mi amor en acción, mi contribución a la sociedad, a la cultura y a la vida en general, tengo una responsabilidad para trabajar en mi contenedor, en mi herramienta, en mi receptor, porque tengo muchas más posibilidades que son accesibles”. Y muchas de las prácticas espirituales en las tradiciones espirituales son acerca de esto.

[01:20:00]

Lo grande es que hay un libro impresionante que todos estamos leyendo, que todos estamos escribiendo, que todos estamos co-creando y lo estamos leyendo juntos cada momento de nuestras vidas, y tiene toda la información que necesitamos.

La información solo está presente, está toda presente, está toda ahí. Ahora, solo depende de nosotros, es mucho mejor que estar en el mejor internet. Ya está allí. Y los santos de todos los tiempos nos lo dijeron. Encontramos esto en diferentes escritos una y otra vez. El libro contiene toda la sabiduría. De hecho, toda la sabiduría está todo el tiempo aquí, dentro de mí, alrededor de mí. Solo depende de mi capacidad de leer.

Y vamos hablar la próxima vez de nuestra capacidad para leer. Vamos a hablar de las diferentes capacidades que podemos explorar. Porque hay un ejemplo muy lindo que digo una y otra vez, pero creo que es un ejemplo muy lindo sobre la escucha. Cómo en nuestra vida a menudo proyectamos nuestra inconsciencia al mundo y después culpamos al mundo por ello.

Una vez una mujer vino a una sesión individual conmigo y me dijo: “¿Sabes? Estoy tan molesta porque mi esposo lo hizo otra vez. Nueve veces le dije que no haga esto, y es tan inconsciente que lo volvió a hacer”.

Y yo dije: “Vamos a mirar esta frustración”. Le dije a ella: “Cuando te escucho, me pregunto por qué después de la primera vez que le dijiste eso, no miraste que él no te estaba escuchando. ¿Por qué lo intentaste nueve veces más, hasta frustrarte? Para comprender que tu pedido y las palabras y tu anhelo no le alcanzan no necesitas a tu marido.

La frustración es solo un síntoma de tu propia inconsciencia, porque una vez que ves lo que es y eres consciente de ello, no puedes estar decepcionada”. La decepción es una función de nuestra propia falta de consciencia, porque si estoy realmente presente y soy preciso contigo, ¿cómo puede ser que esté decepcionado?

Si realmente te siento, si realmente estoy conectado contigo, ¿cómo puedo decepcionarme? De hecho, está claro de cualquier forma.

Tal vez debamos ver esto con los otros, que nuestra vida es impresionante. Tenemos tanto acceso a la vida y a la sabiduría de la vida, a la información y a aprender.

Tenemos acceso a una capacidad online que es impresionante.

Segunda asignación de tarea

La segunda tarea que me encantaría que practicáramos hasta la próxima vez es prestar más atención a estas dos capacidades: la quietud y el movimiento. Que pienses acerca de ellas, que las contemples, que las observes, que seas testigo de ello, pero más que nada practicar y explorar estos dos modos de escuchar. No necesitas hacer algo o decir algo, lo puedes hacer por ti mismo. Cómo te escucho cuando recibo, cómo devengo más espacio, cómo saborear esta cualidad de espacio al recibir.

Pero también ver en cuántas circunstancias de la vida es difícil recibir al otro. De hecho, no quiero recibir a la otra persona, ya tengo este filtro de que estoy contento de que la conversación haya terminado porque no quiero dejarte dentro, ni siquiera quiero sentir lo que estás diciendo. Jugar un poco con esto.

Y después, lo específico, la sintonización: que te escucho a ti. Que te escucho realmente a ti y puedo sentir, vernos y conocernos de una forma muy refinada.

[01:25:00]

Escuchamos la canción de la otra persona. Y especialmente, hacerlo nuevamente con las personas que normalmente decimos: “Ah, ya te conozco, por supuesto, te conozco. Me despierto cada día y te conozco”. Vengo a mi trabajo y digo: “Ah, te conozco, ya conozco a mis colegas”.

Despertar un poco de ese hábito y decir: “Estoy comprometido a sintonizarme nuevamente. Ver a las personas nuevamente por primera vez”. Y después aplicaremos estas funciones y profundizaremos nuestra exploración la próxima vez.

Anfitrión: Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 1. Vamos a pasar ahora a la sección de preguntas y respuestas (Q&A), en la que Thomas responde las preguntas de aquellos que asistieron a la sesión en directo.

Los participantes que aparecen la sección Q&A han dado su aprobación para ser incluidos en esta grabación.

Q&A: Conectando en el campo relacional y transformando miedos en poder

Anfitrión: En esta pregunta una pareja habla con Thomas. La mujer de la pareja se identifica como Participante 1a, y el hombre como Participante 1b.

Thomas: ¡Hola! ¡Hola ahí!

Participante 1a: ¡Hola! ¡Uy, estoy nerviosa! Así que... Guau, soy muy valiente. Creo que la pregunta tiene que ver con que mi marido y yo hemos estado juntos mucho tiempo, ya 18 años. A menudo puedo ver o saber esto de que todas las experiencias de hábitos previos entran en cómo lo veo ahora y no puedo percatarme de cómo salirme de ello y realmente verlo de forma fresca. Por ejemplo, todas las veces que llega del trabajo y llega tarde y me siento un poco atascada con esto.

Thomas: Creo que estás hablando por tantas personas cuando dices esto. Primero vamos a percatarnos de que tu experiencia habla a la experiencia de muchas personas. Es otro sabor y otras fragancias, pero todos sabemos eso. Es cómo las improntas del pasado de nuestras parejas o de personas con las que pasamos mucho tiempo ya pre-formaron nuestro modo de mirarlos.

Es una condición del ser humano, en primer lugar. Pero en el lugar del trabajo espiritual, o de la consciencia, decimos que esto es una condición humana; necesitamos abrazarla porque es parte de nuestra naturaleza pero no nos vamos a atascar allí.

Hay dos cosas para el día de hoy que puedo ofrecerte como una posibilidad de práctica. Una es que al principio de tu relación decidiste: "Guau, juntos vamos a entrar en esta casa nueva, es una casa muy linda, está construida nuevamente y está fresca y es un espacio fresco para nosotros".

Así que te mueves a una sala muy linda y disfrutas vuestro tiempo juntos. Los años pasan, luego hay una discusión aquí, otra herida acá, algo que no dije, y algo que pensé que si lo traigo va a crear un conflicto.

Cada vez que hacemos esto, tomamos un pedazo de papel, o un periódico y lo tiramos en la sala. Si hay una basura aquí y otra basura allá, está bien, pero conforme pasa el tiempo, esto puede explotar y hay cada vez menos noticias frescas, ese espacio en que vivíamos, tan fresco, ya no está presente.

Pero aunque te duela algo, te hiera algo, cuando te sientes decepcionada, cuando hay cosas que sucedieron, cuando nos arrepentimos, cuando no nos respetamos, lo que sea. Por supuesto, cosas más grandes que suceden en una relación se quedan como cicatrices en el corazón, y si me distancio dentro, me vuelvo más distante del afuera. Cada vez que me hago para atrás en una relación, mi compañero está más lejos de mí.

[01:30:00]

Una práctica muy importante en las relaciones íntimas es cómo podemos tener una honestidad más profunda para que el espacio relacional se pueda quedar abierto, conectado, íntimo y que aquí procesamos esa relación en ese espacio del que no necesito salirme de la relación, puedo ir con un terapeuta o un profesional para mirar cosas, pero necesito alimentar esta sabiduría en mi relación íntima. Puedo utilizar a sabios para calificar mis sombras pero luego necesito traerlo dentro de mi relación. Pero que la sala se quede tan limpia y tan amorosa y calurosa como puede ser.

Y creo que una relación madura tiene la capacidad para contener su proceso en el campo relacional. No para posponer ni excluir, sino incluir. Creo que es una función importante.

Ver por ti misma que hay cosas que están esperando para ser compartidas y que aún no han sido compartidas, que no han entrado en contacto aún.

Y la otra cosa es que yo creo que necesitas un compromiso consciente y decir: “No te conozco. Mi compromiso de amor hacia ti es que voy a encontrar una y otra vez quién eres, y que realmente tenemos que practicarlo”. Porque la mente habitual va a querer fijar a nuestra pareja, la internalizamos como un hábito.

Y esta es una función, porque en la práctica meditativa decimos: “En lo que meditas es en lo que te conviertes”. Cuando dices que meditas en lo divino, en Dios, en el espacio despierto, en el buda despierto, eso es lo que vas a ser eventualmente.

Pero pasas mucho tiempo con tu pareja, así que meditas en tu pareja muchas horas al día. Por ello, en nuestra red neuronal, internalizamos a nuestros compañeros, parejas como parte de nosotros mismos. Nuestras parejas literalmente son circuitos dentro de nosotros, se vuelven parte de nosotros.

Y por ello es cada vez más difícil mantener la claridad y la frescura, y mirar frescamente como la primera vez que viste a tu pareja, la primera vez que exploraste, los primeros días y horas que exploraste a tu pareja, y tenías ojos frescos. Por ello eros y la creatividad, y la parte erótica, y la parte exploratoria, la espontaneidad, cómo nos sorprendemos el uno al otro en relación íntima se vuelve muy viva.

Pero eventualmente puede dormirse con los hábitos.

Yo creo que nuestras relaciones y la práctica de nuestras relaciones está en comprometerme a que mi amor por ti significa que tan a menudo como recuerde te miraré con ojos frescos, te sentiré, te exploraré, los pequeños detalles que no he visto antes.

Esta sintonización y esta curiosidad, de alguna forma van a ir más allá de este hábito, de esta forma de internalización de mi pareja. Esta es una práctica muy exigente. Suena simple querer a mi pareja con ojos frescos pero demanda mucho porque todo en mí quiere regresar al hábito. Necesito sentir a mi pareja nuevamente.

Y vas a ver, conforme más lo hagamos, esos ojos frescos de mirar a nuestra pareja, vamos a mirar nuevas cosas que son amorosas, que son excitantes, que son sexys, que son bellas porque vemos nuevamente. No miramos la foto de nuestra pareja. No digo “te conozco”, no veo la foto de mi iPhone, quiero verte a ti. Estoy sentado contigo en una sala, no necesito conocerte del iPhone de ayer, necesito verte hoy.

Estoy muy agradecido por la pregunta que traes, es para todos nosotros. Todos los que viven una relación de compromiso, van a enfrentar el mismo reto. Mi sentido es que es como refrescar el amor. Cada vez que lo haces, es como tu ordenador, ves cosas que traen más frescura y más creatividad a una relación.

[01:35:00]

Es una práctica hermosa del amor, es amor en acción.

Participante 1a: Será interesante, es un reto, un desafío ver las cosas frescas para los dos.
[Comentarios fuera de micro.]

Thomas: Va a ser un reto interesante combinado con lo primero que dije, que realmente estamos comprometidos a traer nuestra honestidad profunda en nuestro espacio relacional. Somos capaces en la relación de procesar lo hermoso y también lo difícil.

Estas dos prácticas unidas son muy importantes.

Participante 1b: En los últimos años tuve muchos problemas de ansiedad. Para que ella se quedara segura, ella necesita algo de espacio de mí porque a menudo habla de cómo se siente, y estar abierta a esa ansiedad pues la llevaría a sentirse loca en ese sitio en particular. Yo estoy en terapia para ello, yo estoy un poco en desequilibrio. Ella necesita tener un espacio seguro, entonces es difícil tener una relación en el mismo espacio.

Thomas: Bueno, si es un problema especial, yo creo que va a estar bien. Pero una cosa más: dices que tienes un problema de miedo, personalmente no creo que sea de mucha ayuda llamarlo un problema de miedo. Tal vez tienes miedo y emergen miedos. Pero parte de la relación es encontrar la relación con esos miedos. Estoy muy contento cuando escucho que tienes un profesional que te ayuda y que puedes trabajar a través de ello porque en la comunicación transparente diríamos: “¡Guau! ¡Miedo, fantástico!”. Tienes algo muy humano en ti. El punto es si tienes suficiente libertad en ti para que puedas lidiar con ello porque si no, no será liberado.

Tú tienes un apoyo, un terapeuta, estás aquí en este curso, estás haciendo mucho para hacer más consciente el origen de esto, es nuestro amor por la vida, como dije antes. En última instancia no podemos solo caminar en el lado el lado derecho de la calle, algunas veces tenemos que caminar en el lado izquierdo de la calle. Y aunque en un lado de la acera esté soleado, tal vez del otro lado de la acera es donde necesito trabajar porque me siento atraído y porque tengo una misión ahí.

No necesito que la vida sea bella y fácil. Si es desafiante en este momento, mi sensación es que el compromiso con la vida es que voy a dar más allá del placer y del dolor, este es mi compromiso con Dios. Estoy aquí, estoy comprometido con algo mayor que mi comodidad o incomodidad: a mi dolor, a mi miedo, a mi satisfacción sexual. Todo eso es parte de mi vida. Estoy comprometido a la esencia de la vida y por ello.

Si hay una parte en ti en la que muchos miedos están emergiendo, y estás realmente haciéndote cargo de ello, esa es la belleza de tu viaje. Encontrar una relación más profunda con esos miedos. Ellos te enseñarán, los miedos nos enseñarán. Estamos siendo más sabios al enfrentar esos retos.

Lo que quiero es animarte a que puedas encontrar la belleza, aún en ese estado de miedo: hay una perla adentro. Si estás comprometido estoy seguro de que vas a poder transformar esos miedos en poder.

Participante 2: Gracias, muchas gracias, es muy bello, de mucha ayuda, muchas gracias.

Thomas: Gracias a usted, gracias.

[01:40:00]

Q&A: Creando espacio en la contracción

Anfitrión: En esta pregunta una pareja habla con Thomas, siendo el hombre identificado como Participante 3.

Participante 3: Me encantó lo que dijiste sobre el miedo y el poder.

Recientemente he estado con clientes. He intentado transformar la contracción y el conflicto en cierto lugar, que se mueva y escuchar al otro lado. He tratado de quedarme con esto y de reflejarles a mis pacientes lo que escucho, pero también invitarlos a considerar qué pasa también en la otra persona, y abrirlo más.

Y no está funcionando muy bien. Así que, al escuchar en mi propia escucha, ¿cómo puedo encontrar dónde estoy contraído? ¿Cómo puedo crear más espacio que pueda invitar a esa persona a estar más abierta y no quedarse atascada en su rabia, sin estar dispuesta a lidiar con ello?

Thomas: Yo estoy conectado a ti, yo hablo contigo. Pero constantemente tengo la sensación de que tienes una agenda. Estoy pasando tiempo contigo, en una conversación contigo, tomando un café contigo pero tengo ese café contigo “porque”, “debido a”. Necesitamos mirar si nuestra mediación o nuestras herramientas terapéuticas están emergiendo con una distancia que hace que no estemos relacionados.

Esa es una cosa que debemos mirar, si podemos aplicar nuevas técnicas de comunicación, de mediación, como quieras llamarle, que emergen una y otra vez. Hay una agenda, “estoy haciendo esto para resolver esta situación”, hago esto “para”, para algo, en lugar de “estoy contigo”. Estoy contigo en lo atascado, y si nos quedamos en esto atascados, aquí estaré. Si logramos ver qué hay de atascado, si necesito dejar ese contexto, lo dejaré. Pero que sintamos que de hecho estoy aquí. No estoy aquí “para algo” sino que estoy aquí porque estoy aquí.

Mi sensación es que algunas veces las personas sienten un poco que las estás empujando en una dirección y por supuesto, van a fortalecer la contracción o la retracción. Si estoy con una persona y siento que se está contrayendo o está más rígido, yo estoy plenamente con ese hecho, estoy comprometido con esa contracción, con lo que se está sosteniendo, esa es mi práctica de amor, la precisión del momento. Vamos a hablar en el próximo módulo sobre esto que voy a decirte, pero paso a paso. Un paso y el próximo paso, y el próximo paso.

El campo energético de la persona con la que hablas debe sentirse respetado. Si algo te dice “no” en la conversación, es no. Me detengo.

No trato de llevarte a algún sitio para llevarte alrededor. Si me dices “no”, escucho ese “no”. Y si dices ese “no” con tu contracción energética, lo escucho y lo siento, tendré que detenerme. Y cuando me detenga tendrás una oportunidad de ser consciente de ello y que entonces tu puedas tener la decisión de cambiarla o no, pero no sientes que te estoy empujando. De hecho, será mejor si tuviera un sí, que tú dijeras eso.

Creo que merece la pena mirar, tener el campo relacional más incondicional. Porque mi sensación es que hay un poco de agenda, aplicar ciertas técnicas y no estar plenamente preciso con el proceso. Eso es algo que yo miraría, la precisión con el proceso.

[01:45:00]

Lo que realmente percibiste en el momento. Cuando hablamos de contracción siempre miramos, cuando hay una contracción, hay algo que no está siendo incluido, cuando siento que la persona con la que estoy está contraída, pienso: “Ah, hay cierta cualidad emocional que no está siendo incluida en nuestra relación ahora”. Así que vamos a encontrar cuál es la intensidad que no puede participar con nosotros.

Pero es paso por paso, como un escáner de láser que va escaneando precisamente el momento, precisamente conforme como es. Esto va a sumar mucho porque creo que con las personas con las que trabajan interpersonalmente con precisión, a eso yo lo llamo, “precisión es amor”. De la precisión proviene la posibilidad más elevada de un cambio.

Participante 3: Cuando le pregunto a una persona qué es lo que quieren no puedo decirle lo que quieren. Es algo sobre estar en contacto y en espacio, y de incluirlo.

Thomas: Lo que me dices suena muy necesario, así que gracias. Si estás en un tipo de trabajo de facilitador, siempre has de preguntarte si tienes una perspectiva mayor que aquel al que estás facilitando y para esa situación.

Y por ello depende de su precisión el que realmente puedas encontrar cuál es lo más preciso de este momento. ¿Qué está pasando realmente en este momento? Porque cuando como facilitadores nos enredamos en los síntomas, ya está perdido. Por eso estamos en el rol del facilitador. Para que veamos qué es un síntoma y qué es el fuego. Dónde está el humo y dónde está el fuego, y no toser juntos en el humo.

Participante 3: Puedo sentir esto. Me siento aquí tomándomelo personalmente, a veces, y sintiéndome disparado. Lo voy a recordar más y ser más objetivo.

Thomas: Cuando es acerca de tu propias cosas personales y sientes que estás siendo disparado y te lo tomas personal, entonces ya no es acerca de la otra persona, no es una facilitación sino es una conversación y tiene una cualidad distinta. Entonces compartes tus puntos de vista y tus perspectivas, pero ya no estás en el lugar para facilitar el proceso de otra persona, entonces estás en equilibrio otra vez, entonces tomas el lugar adecuado para ese momento. Gracias.

Participante 3: Gracias, muy bien. ¡Muy bien!

Thomas: Parece que ya llegamos al final de esta sesión. Gracias a todos por sus preguntas.

Anfitrión: *Y aquí finaliza la Sesión 1 de El Arte de la Comunicación Transparente.*

Esta grabación está protegida por derechos de autor 2016. Ninguna parte de esta grabación puede ser reproducida o transmitida en ningún formato o por cualquier medio, electrónico, mecánico o cualquier otro, sin previa autorización por escrito de Thomas Hübl.