

## Índice de contenidos

Revisión de sesiones anteriores .....	1
Inspiración y el poder creativo de “sí” .....	4
Sin dejar rastro .....	5
Chi y sustancia.....	7
Primera asignación de tarea .....	12
Comienzo de la meditación.....	14
Fin de la meditación .....	17
Segunda asignación de tarea .....	17
Contratos y cambio.....	17
360° de responsabilidad .....	20
Iluminación del campo de información .....	22
Paisajes de sombra.....	23
Vampiros energéticos.....	35
Recapitulación de tarea.....	36
Q&A: Explorando cómo gastamos nuestra energía vital .....	37
Q&A: Presencia es nuestro estado natural de ser .....	39

[00:00:00]

Anfitrión: *Bienvenidos a El Arte de la Comunicación Transparente, Sesión 6 del curso.*

*En esta sesión Thomas mira más de cerca la energía vital y provee prácticas para regenerar nuestro chi y sustancia. También nos guía en una exploración de nuestra red relacional y habla acerca de la importancia de permanecer con las tensiones evolutivas que pueden surgir en una relación, y de navegar los paisajes de sombra con presencia y consciencia.*

*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.*

Thomas: Hola a todos.

Voy a empezar nuevamente con un poquito de teoría y meditación juntos, y después haremos la segunda parte de teoría.

## **Revisión de sesiones anteriores**

Yo quiero resumir un poco los puntos importantes y mantener el recuerdo de las prácticas que estamos haciendo.

Nos referimos a la relación como una composición de presencia. Estoy aquí y estoy disponible. Presencia, primero que nada, es la capacidad de prestar plena atención. La plena atención es sincronizar mi consciencia con mi percepción sensorial, lo que veo, lo que siento, lo que pienso, lo que oigo. Y me voy volviendo plenamente atento a este proceso de percepción.

Pero entonces dijimos la vez pasada que la presencia en el espacio es más íntima que mi percepción. ¿Por qué? Porque la presencia en el espacio va más profundo que la plena atención a mi percepción.

Voy dándome cuenta cada vez más de que en mí hay un espacio interno. Ahora hay espaciosidad en el estar juntos. A veces el espacio es ensombrecido por mi actividad cuando estoy muy agitado, o cuando estoy muy ocupado conmigo mismo y mi mente está trabajando mucho.

Otras veces parece como: “¿ok, dónde está el espacio?”

Pero por otro lado, cuando simplemente nos relajamos y a la vez practicamos contemplativamente, establecemos en nosotros más y más espacio interno.

Dijimos que vivir una vida en la que mantengo un espacio interior es uno de los pilares, de nuestros cuatro pilares de coherencia interna.

**[00:05:00]**

Hubo algunas preguntas sobre la coherencia, y como un breve resumen, cuando hablamos de la coherencia decimos que mi percepción interna y externa se unen en mí en una integración más alta.

Dijimos que hay dos video proyectores en mi percepción, uno que me trae las percepciones que provienen de mi interior, y uno que me trae hacia dentro la percepción de lo que llamamos exterior. Y hay un tipo de función en mí que puede estar dentro y fuera. A veces puedo estar muy atento a lo que está sucediendo en mi exterior, a veces mi contexto interno toma más capacidad de mi procesador, y algunas veces es igual, está equilibrado.

Lo que estamos entrenando es que podamos entrenar a nuestro sistema nervioso central para que podamos sostener ambas en más momentos paralelamente o simultáneamente en nuestra pantalla, para que la resolución de mi entorno interior no se pierda cuando esté ocupado en mi vida exterior. Y viceversa, cuando esté muy disparado o cuando esté muy emocional, o cuando mi mente esté funcionando intensamente, para mí es difícil sentir a otras personas, sentir situaciones, estar conectado apropiadamente con mi situación externa. Podría perderme muchas cosas porque estoy muy sobrecargado con mi proceso interno.

La capacidad que podemos entrenar, creo yo, es mantener ambos proyectores en la pantalla y observar ambas películas, la interna y la externa, con atención, con consciencia y sincronización. Así que un aspecto de nuestra práctica es: hay una flecha que se dirige hacia mi conciencia interior, y soy más y más consciente si estoy descansando en mi base, enraizado. Tengo una conversación y puedo sentir si estoy desencarnándome, contrayéndome, si tengo miedo y no quiero sentir ese miedo.

Por supuesto, muchos de los procesos están sucediendo sobre todo inconscientemente, y solo siento los efectos. De pronto no estoy tan conectado con mi asentamiento, pero a menudo no me he dado cuenta del proceso. A veces se siente así, sin ser consciente del proceso que me llevó a ello.

Una práctica de elevación de conciencia me ayuda a tener una resolución mayor, de forma que veo: “oh, estoy por entrar a otra reunión y no estoy relajado, ya estoy activado, estoy nervioso, estoy agitado, estoy teniendo sensaciones que emergen y que no sé como procesar”.

Así que tenemos un puntero que va hacia adentro, de forma que puedo mantener una conciencia más coherente de mi proceso interno. Además hay una conciencia que va hacia fuera. Las mantengo ambas más y en más momentos en mi vida, conforme voy practicando.

¿Por qué es esto importante? Porque dijimos que la energía vital, la energía es creatividad e inteligencia en acción. Cada energía en mí es un movimiento, dijimos al referirnos a seres humanos como no-objetos, pues mi mente puede ponerte a ti junto con un cuerpo, con un objeto en el espacio. Pero el hecho de ver la apariencia física y poder conectarla más y más con el río, con el flujo de tu inteligencia.

Me pone en correspondencia con ese río, como un intercambio de información entre los ríos. Tu río y mi río se unen y tenemos un sistema completo de resonancias. El cuerpo físico envía información y recibe información. El cuerpo emocional envía información y recibe información. El cuerpo mental también.

Para un estado interno de coherencia, al menos estas tres [*físico, emocional, mental*] más, idealmente, mi inteligencia superior, mi creatividad superior, aquella de la que mi creatividad proviene —en terminología espiritual diríamos “el alma, el ser superior”, eso a lo que me dirijo en mi desarrollo de conciencia— eso es el cuarto aspecto de lo que llamamos las tres sincronizaciones. Mente, cuerpo y emociones, y también esta cuarta, la inspiración, están en sincronía.

[00:10:00]

## Inspiración y el poder creativo de “sí”

Entonces idealmente llega la inspiración. Así tengo espacio. Tengo inspiración, que es mi futuro. Tengo el saludable asentamiento en quién soy yo hoy. Y puedo sincronizar más y más mi interior y mi exterior, de forma que puedo literalmente manifestar mi potencial en el mundo alrededor de mí. Cuando alguien hace esto y practica más y más, naturalmente despierta en las mañanas con un “sí”.

¿Por qué? Porque el “sí” es la energía original de la creación. “Sí”, es el original. Seguro que cada momento creativo que has tenido ha sido un “sí”. Cada intuición, revelación, primero que nada es un “sí”. A lo mejor después nos dan miedo nuestras intuiciones y revelaciones. Pero en el momento en que las tenemos, simplemente están bien. El interior se siente bien.

Momentos creativos en que tienes una revelación innovadora para un nuevo proyecto, o una intuición pionera sobre la vida misma, o sobre los modos en que funciona la complejidad, momentos en que dices: “Ah, este es la forma. Aquí hay algo que no había visto antes”. Estos momentos generalmente saben bien. Tienen un aroma de creatividad.

El poder creativo del universo es un “sí”, es un proceso creativo, es una alineación. Cada vez que lo tocamos, que lo saboreamos y lo sentimos, que sucede a través de nosotros, saboreamos el espíritu del proceso creativo. Eso te refresca.

Cuando manifestamos nuestra inteligencia interna en el mundo exterior, es más coherente. A diario nos despertamos y sentimos: “Estoy en mi lugar”. Nos despertamos y decimos: “Sí, estoy viviendo la vida que debería estar viviendo”. Eso no significa que no tenga retos en mi vida, eso no significa que no tengo dificultades y que no necesite averiguar cosas. Pero dentro hay una sensación de felicidad creciente. Un sentido de un “sí” creciente.

Sí, esta es la vida.

Y si hay retos, tengo una base fuerte de recursos, que es mi conexión conmigo mismo y con mi flujo, que son parte de mí al enfrentar dichos retos.

Los retos pierden el título de problema y se convierten en oportunidades. Esta es una oportunidad porque cuando enfrento un desafío, o bien enfrento mi propia vanguardia —y entonces no sé cómo lidiar con ello, porque tal vez necesito desarrollar algo nuevo, y debo pues entregarme a eso nuevo—, o bien tengo un reto porque me encuentro con mi sombra. Encuentro mi pasado.

O encuentro mi eje futuro, mi evolución, o encuentro mi eje de sombra. Y ambas están bien porque ambas me dicen que estoy creciendo, que estoy aprendiendo algo. Ambas me dicen que voy a convertirme en más sabio y que estoy creciendo en mi perspectiva.

Esto es un recurso, que también es mi motivación, o en el misticismo decimos “la voluntad”. La voluntad es una línea. La línea de llegar a ser, del devenir, es mi voluntad. Mi voluntad tiene diferentes niveles de desarrollo. Y tenemos el devenir que es relacionar mi voluntad con el mundo, encontrar una relación con el mundo.

La belleza de este proceso utiliza la comunicación, todo el tiempo. Dijimos que la comunicación es el arte de la consciencia de mi interior, la consciencia del espacio entre los dos. Hay mucha información entre los dos, no solo hay aire. Lo que tu estás escuchando. O para ti, lo que yo estoy escuchando.

La comunicación transparente es una conciencia sistémica, y me da la habilidad para ejercitar una práctica espiritual, una práctica contemplativa, en muchas, muchas situaciones durante mi día. Significa que de hecho tengo muchas horas, si quiero, en las que puedo ejercitar mi práctica espiritual, y puedo cada vez más vivir el arte de comunicarme.

[00:15:00]

Pero es más que comunicarme. Es literalmente una forma de vida. Es aplicar todos los días muchos conocimientos místicos en el mercado de la vida.

## Sin dejar rastro

Después dijimos algo más a lo que he de regresar el día de hoy, después de nuestra meditación. Dijimos que la comunicación es algo que se convierte en algo más y más eficiente, se hace más consciente de los recursos energéticos con los que contamos. Lo dije al principio del curso: nuestra energía vital es un indicador impresionante para la consciencia, porque básicamente nuestra energía vital es una consecuencia del movimiento de nuestra alma.

Nuestra alma es movimiento, es como un cometa. Alrededor del cometa ves como una cola. Nuestra energía vital es una parte de esta cola. Nuestra vitalidad es parte de nuestra motivación.

Las personas que sienten que están viviendo su vocación, que están viviendo su vida, tienen mucha motivación. Se despiertan en las mañanas llenos de creatividad, llenos de cosas que quieren hacer, de revelaciones. Una motivación elevada viene también con un grado alto de vitalidad.

También dijimos que el arte de tener una vida despierta es un ciclo de energía como el enso del zen, que se completan a sí mismas. Cuando una energía se completa, regresa hacia la paz.

Quiero mirar esto más el día de hoy. Porque un momento que no se completa a sí mismo, que no completa su ciclo de energía, tiene un mensaje. Cuando tenemos una conversación y ambos media hora después de la conversación seguimos procesándola, eso significa que tuvimos media hora de retraso para terminar el ciclo. Lo que significa que tenemos media hora de karma que es experiencia no procesada que necesita proceso posterior para poder regresar a la paz.

Algunas veces toma años. Algunas personas están ocupadas con otras durante años. Hay energía sin completarse que trata de procesarse a sí misma pero no puede. Ahora, una buena pregunta es: ¿Por qué? ¿Qué se nos cruza en el camino para que tantos momentos no se completen a sí mismos?

Esto no significa que todo momento necesite culminar en una solución. Aunque sintamos que aquí es donde se detiene por ahora: entonces aquí es donde la situación se detiene por ahora. La sabiduría es también saber cuándo terminar y dónde terminar, y que cuando la energía no continúa, esa es nuestra sabiduría.

La energía sin terminar deja un residuo, y este residuo deja un rastro y este trazo es lo que llamamos pasado. Cuando caminamos con mucho pasado no volvemos pesados. Cuando liberamos mucho pasado nos aligeramos. Es como llevar una mochila, y la mochila está pesada. Cuando venimos a la vida con mucho equipaje, cuando llegamos al planeta tierra y descargamos el equipaje, podríamos tener digamos 50 kilogramos de karma con nosotros.

A través de nuestra vida, en el buen sentido, vamos a dejar ir parte de este equipaje. Viajamos más ligero. Tal vez al final viajamos solo con un pequeño equipaje de mano. Tal vez al final no necesitamos equipaje.

En las tradiciones de sabiduría hablan de los que se van sin dejar trazos.

Los que vienen con mucho equipaje pero de hecho, disuelven el equipaje en el camino. Caminas con menos y menos pasado, lo que significa que estás caminando más presente. Caminas más y más con mayor sabiduría y, eventualmente, no tal vez no dejes un pasado.

No dejamos basura lo que en nuestros tiempos es una buena cosa. Ecológicamente una vida libre de karma es porque la contaminación interior se vuelve también contaminación exterior. Mucho pasado pesado se vuelve contaminación. Cuando limpiamos nuestro mundo interno limpiamos también el mundo exterior. ¿Porqué? Porque nos importa más, nos sentimos más conectados, cuidamos más unos de otros y nuestro medioambiente. ¿Porqué? Porque somos más conscientes de ello. Si estoy internamente congestionado no soy tan consciente de mi medioambiente, entonces llevo un estilo de vida que lo refleja.

[00:20:00]

## Chi y sustancia

Muchas cosas vuelven a este enso zen. Una de las cosas que creo que merece la pena mirar es el sistema de batería de nuestra vida. Voy a hablar sobre algo ahora y después podemos llevar esto a nuestra meditación de hoy para tal vez profundizarlo después. [*Thomas ilustra estos conceptos en el Dibujo 1.*]



Puede estar llena o puede haber fases en nuestra vida en la que se consume: por tres meses hiciste un proyecto grande, trabajaste 16 horas al día... Por supuesto, aquí y allá utilizamos un poco de esta energía y nuestra sustancia se come un poco, se consume un poco. [*Dibuja una línea de puntos sobre el área "S" in la mitad inferior de la caja de la izquierda.*]

Si pasa temporalmente, incluso si a veces trabajas 16 horas, entonces no utilizas tu sustancia. Eso se llama consciencia.

Si usamos nuestra sustancia, entonces es muy importante regenerarla. ¿Por qué? Porque es como si tuvieras dinero y tuvieras una casa. Una vez que vendes tu casa, y utilizas ese dinero, es difícil volver a comprarla porque has gastado parte del efectivo.

Ahora, a energía vital, el chi, y la sustancia. [*Escribe "CHI" en lo alto de la caja izquierda, y sobre la "S" escribe "SUB" con una línea debajo, dividiendo así la caja en tercios.*]

Me gustaría trabajar con esas dos cualidades en todos. Porque una vez que nos comemos nuestra sustancia, nuestra vida se derrumba.

A veces la gente tiene una vida muy exitosa. Parecen centrales eléctricas. Y trabajan y trabajan. O hacen cosas, y están muy disponibles. Un día la sustancia, si se ha consumido hasta un cierto punto, podría parecer que ciertas cosas se derrumban.

¿Porqué? Porque no solo hemos utilizado nuestra energía vital diaria, sino que también tomamos un poquito de nuestros ahorros. Y al final terminas sin dinero en tus ahorros. Ahí es donde los problemas comienzan.

Queremos mirar esto porque la relación es un aspecto, porque vivimos en un mundo social, vivimos en la cultura, co-creamos cultura. Invertimos mucha energía en la relación. Cada vez que hablo contigo estoy invirtiendo, estoy enviando energía vital.

Si envió energía vital y es una relación de apoyo, entonces la energía revive y vuelve a rellenar mi cuenta de ahorros.

Entonces va fuera. Va al otro sistema. Hay una resonancia y regresa. Estamos circulando energía vital entre nosotros. [*Dibuja un círculo abierto (ensō) conectando las cajas de la izquierda y la derecha .*] Entonces ambos invertimos, ambos participamos, ambos cuidamos la relación y hay circulación de energía vital. Eso es bueno, porque eso recarga mi batería.

Si uso algo de chi durante mi día y después doy un paseo en la naturaleza, o hago una buena comida, o respiro aire fresco, o descanso bien, entonces restauro mi energía vital. Un recurso de energía muy importante es la inteligencia superior. [*Dibuja un punto sobre la caja izquierda y una flecha de puntos representando la inteligencia superior que apunta hacia la caja, debajo.*]

[00:25:00]

La inteligencia superior es electricidad y eso recarga la batería también mucho. [*Garabatea una línea a la derecha de la flecha de puntos.*]

¿De dónde proviene mi sustancia? Por supuesto, de mi base. [*Dibuja una figura "8" al fondo inferior de la caja izquierda.*] El modo en el que crecí. La pertenencia y el devenir son la base de mi sustancia. [*Dibuja una pequeña flecha apuntando al medio superior de la figura "8".*] Lo que recibí de mi madre y mi padre juntos se convierte en mi base, y cómo se va desarrollando.

Hay un impulso energético que se convierte en una estructura. Algunas personas tienen una base muy fuerte, de forma natural. Algunas tienen una base muy débil. Eso significa que necesitan practicar.

Podemos restaurar nuestra base cada vez más a través de trabajo interno, fortalecerla con trabajo interno. Y a través de un estilo de vida más lleno de consciencia.

Este curso se llama "el despertar en el espacio relacional" porque no estamos sentados en un monasterio o en una cueva, meditando 18, 24 horas al día. Estamos inmersos en la cultura, circulando energía como cultura, todo el tiempo. Esa es nuestra práctica. En el mundo, esa es mi práctica, esa es mi toma de consciencia diaria.

Si mi chi se mantiene alto la mayor parte del tiempo, esa es una señal para alguien que camina sobre una cuerda tirante, en que cada paso está lleno de consciencia. Esto puede ser casual, puede no ser muy serio, puede ser muy divertido. Podemos hacer muchas cosas divertidas, pero deben ser hechas con mucha consciencia. También en momentos difíciles, aprendemos literalmente a separar energía.

Vivir una vida con propósito, una vida participativa, vivir una vida con significado, una vida de servicio, una vida que es dar, todo eso recarga nuestra batería. Creando un contexto social que es espontáneo, honesto, que se despeja — como cuando limpiamos la basura, no dejamos cicatrices ni lugares en construcción, sino que creamos y cuidamos nuestro contexto social.

El devenir y la pertenencia en sentido saludable se vuelven recursos para la energía vital, dentro y fuera, literalmente dentro y fuera.

Así que eso es una cosa importante que debemos pensar porque conforme más consumo mi sustancia, va a ser más difícil regenerarla. Puedo descansar bien, dormir bien o tener una conversación inspiradora o una buena meditación, o comer bien, orgánicamente. Puedo tener placer o caminar por la naturaleza y regenero mi chi. O hago ejercicios de respiración y regenero mi chi.

Pero se va haciendo más difícil porque necesitamos muchos “dólares de chi” para tener un dólar de sustancia. Transferir chi a sustancia es un proceso muy interesante de manifestación. Es un proceso místico interesante cómo traducimos energía en sustancia. Es una interesante ciencia espiritual.

Para nosotros significa que cuando vivimos un estilo de vida que no es sostenible, consumo mi sustancia. Puedo hacer esto. Algunas personas tienen mucho éxito durante 10 o 20 años. Pueden realmente tener mucho poder, porque cuando somos jóvenes y tenemos mucho poder es genial. Pero de cierta edad en adelante, de pronto puedes ver que la evolución de tu vida se detiene. No porque no tengas inspiración sino porque no tienes suficiente sustancia. La has quemado.

Una vez que la sustancia se ha quemado es difícil regenerarla. Necesita mucho tiempo, mucha práctica y aprender por qué quemamos nuestra sustancia.

Para cada de uno de nosotros es un tema importante ser consciente de qué estilo de vida vivo, cómo es mi red social. Cómo son mis relaciones íntimas, cómo es mi vida familiar. Cuál es el equilibrio energético en mi vida. Debido a que estamos co-creando la cultura, es un tema importante para todos nosotros.

[00:30:00]

Algunas veces, si vivimos una relación íntima de larga duración y cada vez nos volvemos más el hábito el uno del otro y no cuidamos la relación para que sea una relación emergente y fresca, nos dormimos. Y el dormirse va a bajar la vitalidad, la energía vital.

## Primera asignación de tarea

Profundizaremos en esto más tarde, pero es algo que me gustaría llevar a nuestro proceso de meditación: incrementar nuestra consciencia acerca de cómo dibujar nuestra red social, literalmente sentarse, colocarse en el centro y dibujar la red alrededor. Esa también es una tarea muy buena para en ella.

Lo haremos imaginariamente ahora, pero como tarea puedes hacerlo en casa, también lo tenemos en nuestros entrenamientos. Trabajamos en nuestra red social.

Ver: “Guau, estoy viendo a todas las personas que conozco, es como una telaraña”. Cada línea energética que lleva a las personas que veo más seguido son como avenidas, y cuando las veo menos, son calles y si menos aún son pequeños caminitos. Pero hay una red energética.

Es interesante pensar que la luna puede ser lo que ves cuando miras ahí arriba en el cielo, y también cuando la miras a ella y a todo lo que es afectado por ella.

¿Es la luna sólo lo que ves ahí? ¿Es la luna todo lo que se ve afectado por ella? Así nosotros: ¿somos esta partícula que se sienta aquí? ¿o somos también toda la red relacional, literalmente, en la que creamos un impacto cultural?

La comunicación transparente como arquitectura cultural es muy interesante. Mi contribución más elevada al mundo es también mi capacidad para crear una red social en la que estoy incrustado.

¿Y cuáles son las cualidades que tienes a tu alrededor? ¿Cual es el aspecto funcional de tu red social y de la cultura? Porque eso es parte de nuestra creación de vida, es parte de nuestra participación en este planeta, en nuestra vida.

Estas cualidades son interesantes.

Nuestra red social puede haber cambiado múltiples veces, y significativamente, especialmente para las personas que se han desarrollado rápidamente. Las personas llegan. Se quedan algún tiempo, luego se van de nuevo.

El hecho no es cuántas personas se quedan en nuestras vidas, la cualidad del campo que creamos es lo que es muy interesante. Es una impronta cultural social, nuestra huella de carbón personal.

Hay una inter-contemplación de la red social que es interesante para nuestra capacidad de aplicar la comunicación transparente como nuestro proceso de diseño cultural; la ética que tenemos acerca de cómo impactamos la cultura, o incluso cómo impactamos quién se convierte en presidente. Esto también está conectado con nosotros. Nuestro impacto cultural añade algo al campo de la consciencia que es mucho más significativo que simplemente lo que veo en mi vida.

¿La luna? ¿O todo lo que es afectado? Es interesante.

Así que vamos a llevarnos estas dos cuestiones, la economía de nuestra energía vital, porque yo creo que esta es la moneda más importante de nuestras vidas. Después de todo, todo regresa a los “dólares chi”, a nuestra familia de origen, a los sistemas en los que trabajamos, a todo en lo que se invierte energía vital. La energía vital es parte de cómo creamos las redes neuronales, cómo cableamos la vida interior, y cómo la información se cablea en sustancia vital en nosotros.

La arquitectura de la cultura se basa pues en la inversión de nuestra energía vital, todo el tiempo. El despertar no es solo: “tuve una gran meditación, o tuve dos horas de gozo, o cinco horas de silencio”.

**[00:35:00]**

Es también que momento a momento soy altamente consciente de en qué estoy invirtiendo mi energía. Cada palabra, cada acción, todo es parte de un baile muy refinado.

La quietud y la dicha en la meditación, más la aplicación y encarnación que es mi vida, es despertar. Van juntas.

Nos llevamos todo esto hacia un viaje meditativo, lo miramos en introspección, y después lo llevamos a la segunda parte de la teoría del día de hoy.

## Comienzo de la meditación

Vamos a sentarnos cómodamente, con nuestra columna vertebral derecha. Puedes cerrar los ojos, si quieres, como ya lo hicimos antes.

Plena atención, como dijimos, es la infusión de consciencia en nuestra percepción actual.

Empezamos nuevamente con el cuerpo, cuando miramos dentro.

Estoy sentado, estoy disfrutando la simplicidad de estar sentado. Estoy respirando la postura de mi cuerpo.

Cada vez que exhalo me permito caer más profundamente en la consciencia corporal. En sensaciones físicas. La apertura de mi cuerpo. Los flujos y sensaciones en mi cuerpo.

También las tensiones, las áreas que son menos accesibles.

Espero que hayas tenido tiempo de practicar el estar presente con tu cuerpo y después de la meditación, o durante la meditación, estar más consciente de tu paisaje interno y contemplar lo que has descubierto.

Ver cómo es hoy.

Nuevamente vamos a dar un tiempo a la escucha. Escuchar a la comunicación.

Elige áreas de tu cuerpo y mira cómo están comunicadas con el resto de tu cuerpo. Las comunicaciones obvias, las menos obvias.

Ver cómo el sistema de tu cuerpo funciona a través de un sistema de información sofisticado. Que es altamente inteligente. La conexión, la conectividad.

¿Qué reduce la conectividad y qué la apoya?

**[00:40:00]**

Puedes también tener una sensación de la sustancia de tu vida. La base y la sustancia de la vida.

Es la sustancia que heredaste, el sentido de enraizamiento y plenitud de tu base.

Simplemente haz la pregunta a tu campo energético: ¿Cuál es la cualidad de sustancia en mi vida? El buen almacenamiento de sustancia, ¿Está más fuerte, o es más débil?

¿Estoy utilizando en mi estilo de vida mucho de mi sustancia?

¿Cuál es el estado de recarga de mi sustancia, de mi batería? ¿Cuál es la capacidad y cuánto hay en la copa?

Tal vez haya una primera impresión en lo que te puedas enfocar.

Después tal vez puedas mirarlo con más resolución, más refinadamente.

Después, puedes hacer lo mismo con la vitalidad. El chispeo de tu energía vital. El chispeo de tu fuerza vital, que tiene muchas más fluctuaciones.

Es menos sustancial, más energético. Puede cambiar rápidamente.

Como dinero que fluye hacia dentro, hacia fuera, más rápidamente, o más despacio.

¿Cuál es tu estado actual, cómo puedes sentir tu energía vital?

¿Cómo puedo ser consciente? ¿Cuál es la carga de la batería actualmente?

**[00:45:00]**

También ver qué es regenerador para tu energía vital, ¿qué nutre tu energía vital? Qué tipo de actividades, qué tipo de relaciones en tu vida, qué tipo de prácticas, medioambientes, contextos.

¿Qué recarga tu energía? Ve si encuentras diferentes cosas en las que sientes inmediatamente: "Con esto se recarga".

¿Qué es lo que llena tu batería? Tu cuenta de ahorro, tu cuenta corriente energética.

Si miras los últimos días, tal vez, cuál fue el equilibrio, el balance de la semana. ¿Qué incrementó tu vitalidad, qué la redujo?

¿Qué pasó en los últimos días que hayas sentido que consumió tu sustancia, que convirtió tu cuenta de ahorros en dinero en efectivo?

Después, cuando dejamos ese aspecto de los últimos días, miramos el resumen general, cuando te ves a ti anclado en la red social que creas. Te ves a ti mismo sentado en el centro de esta red y sintonizas con esa red.

**[00:50:00]**

Esa red, ¿tiene un equilibrio en el dar y recibir? ¿Cuál es la cualidad de dicha red, de la cultura que tu co-creas?

Es como un tipo de huella, de la pertenencia y el devenir. ¿Estás libre para devenir, y relacionado para pertenecer? ¿Hay una posible evolución? ¿También una relación en la evolución?

Ver cuál es la cualidad de la cultura a la que tú contribuyes, y cómo contribuyes al planeta, la cualidad de red de la que eres parte, los diferentes aspectos de esta red.

Partes que son claras, honestas y auténticas. Partes en las que puede haber más trabajo a realizar, crear mayor claridad u honestidad, o sanar ciertas cicatrices.

¿Cuánta inspiración y sentido emergente hay en tu sistema, para ti y para la gente que te rodea?

¿Hay relaciones emergentes en tu vida? ¿O hay muchas relaciones habituales?

¿Hay responsabilidad? ¿Hay disponibilidad, hay confianza, se puede contar con la gente a tu alrededor? ¿Hay cuidado?

Entonces, simplemente estar sentado y permitir que dicha red... contemplar durante unos momentos, en el espacio interno o en silencio, o contemplar, solo vibrar con esta red que sientes, a la cual estás conectado, que puedes intuir.

Y ver si hay cualquier cosa que tiene que emerger y que es importante para ti mirar, o revelaciones, o sombras, pasos de aprendizaje, clarificaciones.

**[00:55:00]**

Solo escucha si hay algo de lo que es importante ser consciente. Si hay espacio suficiente para que emerja. Mantenerte conectado a esta red y simplemente escuchar.

Bueno, después dejarlo ir plenamente, por ahora.

Dedica unos momentos a la presencia en sí misma, al vacío, a la quietud, lo atemporal.

Después, poco a poco, algunas respiraciones profundas. Y despacio, regresamos. Siente tu cuerpo, el enraizamiento.

## Fin de la meditación

Bueno, vamos a continuar.

## Segunda asignación de tarea

Creo que es una tarea que va a ser muy buena. Sentarte y tomarte un poco de tiempo para dibujar tu red social.

Toma un papel y te sitúas en el centro. Tu creatividad, tu capacidad de ver cómo se ve tu red social. Las relaciones importantes en tu vida, las conexiones importantes en tu vida.

Y después guardar esa hoja y volver a sacarla y contemplarla después de un día.

[01:00:00]

Contemplarla y sentirla y ver la consciencia de sistema. Esto creará más conciencia del panorama relacional, de la arquitectura cultural a la que tú contribuyes en sociedad. Y vas a ver que la arquitectura de esta red es una composición, por supuesto, de la inteligencia de todos en acción — nuestros talentos, nuestras cualidades y también nuestras sombras.

## Contratos y cambio

También participamos —como dijimos la vez pasada— en la realidad de las sombras de nuestro mundo. Parte de nuestras sombras tienen un buen departamento de abogados. Y los abogados de nuestro mundo de sombras continuamente crean contratos con las personas a nuestro alrededor. Lo hacen de forma muy eficiente. Les pagan bien. Lo hacen muy rápidamente, y de inmediato: cuando conocemos a una persona, en un milisegundo hay un contrato. Hecho. Firmado. Está en nuestro escritorio. En el cajón del escritorio, preparado en caso de que alguien no respete el contrato original.

Estos contratos en un principio no parecen importantes. A menudo no sabemos que nuestro departamento de abogados hizo esto y lo hizo en nuestro mejor interés, según ellos.

Pero la segunda cuestión es —y creo que se han percatado de esto— en la cultura, el cambio no es solo una cuestión privada. Porque si tu cambias, haces comunicación transparente y terapia y otras cosas y vas a talleres y tienes revelaciones significativas y estás muy motivado, llegas a casa y tienes el primer conflicto con tu pareja y el segundo con tu jefe. La realidad del cambio, de pronto pasa de ser un asunto privado a ser un tema colectivo.

Ahí es donde aplicamos otro aspecto del trabajo místico. Hay un cambio interno que sucede en mí, generalmente es más como una probabilidad de cambio.

Ese es el primer examen, que tuviste una revelación, un cambio. El segundo examen es relacionar dicho cambio con nuestro ambiente exterior y vemos que las personas vienen con su contrato y dicen:

”Tú deberías ser así y ahora estás así. Y no me gusta esto. Por favor, regresa a nuestro contrato, regresa a tu contrato. Teníamos un contrato desde el principio. Mi estructura de trauma y la tuya tenían un contrato y ahora cambiaste la estructura significativamente y no me gusta, me da miedo.”

Aunque esté haciendo burla de esto y con humor, esto es lo que sucede en muchas situaciones cuando la gente cambia — en las relaciones íntimas, en relaciones de trabajo, en todo tipo de amistades cuando las personas cambian. De pronto regresamos con nuestros contratos, aunque sea por nosotros mismos, porque nuestros contratos es a lo que nos sentimos comprometidos. Y de pronto alguien cambia y ese cambio me asusta porque la persona es más clara, más exitosa, más viva, más abierta, más íntima, más algo, y de pronto siento yo mi propia limitación. Enfrente de la expansión, siento mi contracción aún más.

Cada vez esto es muy importante para nosotros, porque a veces en relación somos la parte evolutiva. Pero otras veces de pronto me da envidia que otra persona sea más fuerte, o me da miedo de que tú seas más abierto, más amoroso, o íntimo, o que seas más consciente de cosas de las que yo no lo soy. De pronto hay mecanismos de defensa, aparece el miedo. Veo que mi pareja se desarrolló y yo no, estoy en el sofá de mi hábito y no estoy cambiando, y parece como que el tren está dejando la estación.

[01:05:00]

Estos son aspectos muy desafiantes de estar relacionado, especialmente en las relaciones íntimas, en las familias, en las relaciones laborales. También son temas amplios que a menudo no se manejan bien. No son muy transparentes y crean muchos conflictos y mucha arena en la máquina.

De cambio interno, que es la prueba número uno, la transformación, integración del trauma, devenir, sanar para llegar a ser quien eres, usualmente precisa de dos niveles de nuestra red social. Generalmente, hay encuentros con capas de nuestra red social que dicen: “Ah, finalmente, bienvenida”.

Personas que están contentas porque de alguna manera estaban esperándote, porque ya estaban evolucionadas y esperaban que te encontraras con ellos. Parte de nuestra red social va a estar muy contenta con nosotros, con nuestra evolución; pero en parte de nuestra red social va a haber restricciones, va a haber más dificultades, va a haber tensiones que son tensiones de evolución para poder encarnar más nuestros cambios.

Cuando llego a casa después del taller donde tuve una revelación, y de pronto hay un conflicto en la casa, ese conflicto es importante. Si alguien está en un camino espiritual y otras personas en su trabajo empiezan a sonreír cínicamente, o no les comprenden, o hasta les critican, eso es importante, no es estúpido, es importante para mí.

Algunas veces se revierte y creo que cuando otra gente se vuelva más consciente, entonces yo voy a ser más feliz. No. Es importante para mí estar en dichas situaciones y enraizar mi cambio aún más.

Algunas veces es necesario para los misioneros que otros crean en Dios, pero sabemos desde ya que ese no es el punto. El punto es que yo trato de convencer a los otros para convencerme a mí mismo más profundamente. Y una vez que tenga claridad, digo: Guau, todas las tensiones en mi crecimiento en mi red social no son para los otros, son para mí. Yo necesito integrar mi aprendizaje más profundamente, necesito integrar mis revelaciones más en mi cuerpo para poder integrar mi sanación más y encarnarlo más y ver aspectos más profundos.

Si no quiero tener dicha tensión en mi vida, estoy atascado. Yo he puesto el freno en la evolución, en mi desarrollo. Yo he ralentizado el tren de mi evolución porque no quiero enfrentarlo. Digo: “Oh, tuve una apertura en ese taller. Estuve con 120 personas tan abiertas en el taller. Y ahora llego a casa y es de nuevo el viejo zapato.”

No. Es el zapato viejo que tu red social hace corresponder perfectamente con tu anterior estado de desarrollo. Cuando avanzo, hay una incongruencia, y si no quiero, entonces la mayor parte de las veces me vuelvo a donde estaba anteriormente. O corto la relación y creo más dificultades. ¿Cómo mantenerme relacionado y estar en el cambio? No regresar a quien era antes, a mis hábitos anteriores, sino literalmente encontrar nuevas relaciones desde mi nuevo nivel.

Eso es un reto porque es más fácil protegerme y criticar a mi medioambiente por no comprenderme. Pero la capacidad está más en mí para crear una nueva relación, aunque eso signifique tensión. Porque la tensión, la mayor parte del tiempo, es como un emerger de la sombra para ser integrada.

Cuando yo me desarrollo, produzco dos efectos. Uno es que contribuyo a la inspiración y al futuro de nuestro mundo.

El segundo es que también contribuyo a que emerjan materiales no vistos, inconscientes. Creo que esta es una función muy importante que muchas veces no es comprendida. “Ah, sin esa dificultad para atravesar esto se arreglaría todo. Ahora ya lo tengo, tuve una revelación. ¿Por qué necesito discutir con la gente sobre esto? Está claro para mí, ellos deberían estar conmigo en esto”.

No, no, no, no. Ellos están haciendo una labor para nosotros. Lo mismo que nosotros para ellos.

[01:10:00]

### **360° de responsabilidad**

Creo que eso nos coloca nuevamente en el lugar más humilde donde vemos que no es que el mundo necesite ser más consciente para que yo me sienta bien, sino que yo necesito ser más consciente y encontrar al mundo donde está, y ser más preciso. Ese es el arte de vivir y el arte de comunicar.

Esa es una cuestión, la primera prueba y la segunda. Prestar atención a que a menudo la segunda prueba tiene lugar en la cueva, y eso no es realmente lo nuestro. En la cueva no hablamos de esto porque no lo necesitamos.

Pero en el proceso de evolución de la cultura es crucial que todos nosotros, en todo nivel de desarrollo por el que pasemos, nos encontremos con esto, porque necesitamos encarnarlo para practicar lo que predicamos. Y practicar lo que predicamos significa integrar los 360 grados de nuestra red social, porque es nuestra habilidad para responder, es nuestra responsabilidad. No puedo decir no quiero esto, o estoy cansado, o por qué debería hacer esto.

No. Eso no existe, no es una opción. Vamos a encontrar otra opción. 360 grados de responsabilidad. ¿Cómo llevarlo a cabo? No digo que sea fácil. Digo que necesitamos entregarnos a ello. Necesitamos averiguar cómo funciona porque tenemos el proceso, y si no lo descubrimos nosotros mismos, nadie lo hará. Está en nosotros.

Esto es responsabilidad personal y responsabilidad en nuestra red social. Esta es la aplicación de nuestro conocimiento místico, de nuestras intuiciones místicas, como sanaciones y transformaciones en nuestro entorno social. Cuando un trauma profundo se sana en mí y yo estaba conectado a algunas personas a las que mi trauma nos conectaba, eso va a desestabilizar nuestra relación. Necesitamos encontrar una forma de trabajar con ello, de encontrar nuevas relaciones, o que algunas relaciones se vayan de buena manera, lo cual no es armónico armoniosas. Una buena forma es con conciencia de que nuestras redes sociales están también sujetas a cambios.

Pero eso necesita una conciencia muy refinada. Si yo ya no quiero este proceso que está en mi vida, no voy a estar ahí con habilidad. Voy a dejar cicatrices. Voy a dejar energía sin terminar. Y un día eso va a regresar a mí, de todos modos algún día voy a tener que lidiar con ello.

Así que es mejor caminar a través de esto conscientemente, entonces también la energía se puede restaurar a sí misma y concluir plenamente en mi vida. Esa es una cuestión.

La otra cuestión de la que quería hablar es lo que empezamos la vez pasada, al hablar de la vaca que atravesaba la pared. Hoy he visto otra. La última vez era una vaca del pasado. Como la vaca que emerge con las irritaciones. Los invité a mirar las irritaciones, las irritaciones sutiles en la vida, sin decir inmediatamente "Oh, es esto".

Algunas veces no sabemos si es realmente esto. Digamos que en algunas conversaciones, con personas en nuestro trabajo, o en nuestra relación íntima, encontramos sus irritaciones interesantes porque son las señales para el mundo de las sombras. Porque, ¿dónde están las sombras? No sabemos.

La vaca vino a través de la pared. Pero, ¿cómo puede una vaca venir a través de la pared? Viene a través de una área inconsciente que no sé de dónde proviene. Y se va nuevamente y simplemente estoy un poco —o muy— irritado.

Lo mismo sucede cuando algo viene del futuro. Le damos un nombre. Lo llamamos milagro, o gracia, o una bendición, o una función de una inteligencia superior. Pero de repente algo atraviesa el techo y nos irrita. Pero, ¿cómo sucedió? Porque no puedo explicarlo. Hay pues vacas del pasado y hay vacas del futuro.

## **Iluminación del campo de información**

Quiero decir unas cuantas cosas más, porque como dije ya, la comunicación transparente no se llama así por estar comunicando todo transparentemente. Por que yo comparta todo de mí y tú compartas todo de ti y después tengamos la mejor relación. Eso es bueno de hacer si es apropiado, y si podemos clarificar nuestra relación a través de la honestidad.

Pero con transparente nos referimos más a la iluminación de un campo informacional.

**[01:15:00]**

El hecho de que aún necesitemos explicarnos lo que sentimos, es bueno, es mejor decirlo, incluso sin ganas. Cada grado de transparencia que está ahí es mejor que nada.

Así, si no te siento, es mejor que yo oiga lo que sientes para tener al menos un puente en la comunicación. Pero el siguiente paso de transparencia es que yo empiezo a sentir lo que tu sientes, que mi campo emocional esté suficientemente abierto para recibir tu campo emocional, entonces estoy contigo en un intercambio. La pertenencia en el mundo emocional está restaurada cuando podemos sentir 360 grados de nuestro panorama emocional.

Y además lo disfrutamos. ¿Por qué? Porque somos humanos. ¿Por qué? Porque los sentimientos son la conectividad, el color en la televisión.

Las emociones son el color. Si no siempre vemos películas en blanco y negro. La dicha y la riqueza de ser un ser humano, un ser humano vivo con diferentes conjuntos de emociones, es fantástico. Y es inteligente.

Hay partes saludables de la evolución y nos conectan como cultura. El cuidarnos unos a otros y crear relaciones que son de apoyo, me produce emociones.

Cuando intensificamos el grado de transparencia, también vamos a ver que muchos de nosotros damos por supuesto que el mundo se viva en este momento de la forma en que se vive. Pero hay mucha densidad en ese campo de la consciencia que es un efecto de nuestro mundo de sombra.

La comunicación transparente significa que la consciencia del campo de energía sutil en el mundo, en mí, en los contextos cercanos, sea grande o pequeño el rango a considerar en la pertenencia, la transparencia significa que soy consciente de la información del momento en alta resolución.

## **Paisajes de sombra**

Un aspecto es que necesitaremos juntos como cultura ocuparnos de nuestras sombras, de nuestro paisaje de sombras, que pueden ser en parte individuales y también sombras colectivas.

El hecho de que muchos millones de personas no pudieran procesar la experiencia del Holocausto cuando sucedió significa que hay mucha energía inconsciente no integrada que aún es parte hoy de Alemania, de Israel y del mundo, que aún está sin procesar y que constantemente quiere integrarse.

Esa sombra ya es una sombra transgeneracional. Es un trauma transgeneracional, que afecta a millones y millones de personas ahora mismo. Según estamos hablando, tenemos muchos efectos que no son la inteligencia natural que se expresa a sí misma, sino que está mezclada. La densidad de todo el paquete, es mucho más densa y menos transparente y no podemos mirar a través de ella.

Las retoques inconscientes en nuestro campo de consciencia lo hacen menos translúcido.

La comunicación en el sistema está constantemente reducida. Creo que es importante ver que las sombras no son solo mis cosas o tus cosas.

La sombra significa que la inteligencia de la humanidad está reducida, estamos reduciendo el flujo natural de movimiento en el sistema y hay muchas distorsiones en la información de las que ni siquiera somos conscientes. Hay algunas de las que somos en parte conscientes y hay muchas otras de cuyas distorsiones ni siquiera somos conscientes, porque las llamamos normal, porque nacimos en ello.

Nosotros nacemos en un juego que tomamos como si fuera real. Esto es como es. No, no, no, no. Esto no es como es. Esto no es la única opción.

**[01:20:00]**

Creo que es importante contemplar que he nacido en un paisaje de sombra que tomo como normal, que llamo “la vida” y lo incorporo a mi lenguaje, como dije la vez pasada.

Y después alguien pregunta: ¿qué hacemos con el lenguaje de sombras, cómo respondo? Y yo digo que el hecho de que yo haga la pregunta significa que ya estoy desconectado de ella. Cada vez que estoy en un proceso con alguien y en mi mente veo emerger el pensamiento: “¿cuál es el siguiente paso?”, ya sé que no es muy inteligente continuar pensando sobre el próximo paso. Ya sé que no estoy plenamente conectado con el siguiente paso.

Cada vez que empiezo a pensar en un proceso, sé que estoy desconectado del proceso, que no estoy plenamente conectado con el proceso. Después necesito pensar sobre ello. Necesito activar una actividad que de hecho no va a darme la más elevada respuesta potencial.

Si es congruente, entonces mis pensamientos serán congruentes con el proceso, pero están fuera del proceso. Y esa creo que es una reflexión importante. Lo primero es cuando digo que me siento ya parte del síntoma, del lenguaje de sombra. Digo: “Ahora he oído del lenguaje de la sombra”, pero hay una elevación de mi conciencia.

Cuando realmente quieres ver algo, vas a empezar a ver. Todos los que genuinamente inviertan energía en iluminar algo en su vida, lo van a hacer. Aunque me tome 10 años voy a descubrirlo. Voy a escuchar los matices del lenguaje de sombras, en sistemas, en relaciones, en compañías, en mí mismo, en amistades, en otros, voy a descubrirlo, porque estoy conectado con ello.

Una vez que me comprometo a algo, no es una cuestión de tiempo: es una cuestión de dedicación e invertir energía. Si me olvido de escuchar continuamente, generalmente porque estoy ocupado con otras cosas, digo entonces: “No. Pero está tan poco claro. ¿No encuentro cual es ésta sombra? Ok pues, no lo voy a ver.”

Si estoy conectado con ello, voy a escuchar más y más conversaciones. Voy a ver la sombra cristalizada en el lenguaje. Y puede ser un lenguaje que está aquí desde hace miles de años, pero no importa. Porque yo he nacido en un sistema que es una condena del amor entre el futuro y el pasado. Yo soy el producto del hacer el amor del pasado y el futuro. Estoy viviendo constantemente en ello.

Primero que nada, voy a prestar atención, ése es el primer paso. El segundo paso es que voy a ser muy consciente en qué invierto mi energía. Algunas veces es solo tomar un descanso y no responder a algo que ha sido dicho. Esto es también muy poderoso. Solo presenciar un movimiento inconsciente tiene poder. Ni siquiera necesito decir algo, en primer lugar, si lo veo y le doy espacio.

Alguien dice algo y la respuesta es silencio. Si hay un segundo de silencio, donde habría habido una respuesta habitual ahora no hay ninguna, ahora hay silencio, y ello incrementa la consciencia total en la sala. Pero ahora algo tiene un potencial más elevado para revelar la incongruencia. Esta otra cuestión.

Y la tercera cosa es que compruebo que con la sintonización adecuada, encontraré que el momento me va a enseñar a responder a ello. No hay una respuesta tipo franquicia, tipo este es el producto y ahora vamos a reproducirlo aquí, y así es como respondemos al lenguaje de sombras. Tenemos 360 grados de respuestas porque esto es lo emergente.

Mi sintonización con el proceso me va a enseñar la respuesta. Cuanto más conectado y presente y enraizado esté en mí, y porque soy consciente de ello, estoy irradiando consciencia en este momento.

[01:25:00]

Es como cuando ves algo, una figura oscura que está de pie en el teatro detrás de la cortina. Pero ves un poquito, está de pie ahí. Un poquito, una silueta, una sombra de la persona. Y dándole más y más consciencia, se vuelve más aparente que alguien está de pie allí, y de esa forma incrementa la consciencia en el sistema.

Lo que dije es que el primer paso es: de no escucharlo a poner atención, a escucharlo más, a ser más consciente, a darle un momento de presencia. Si no sé qué decir, es mejor mantenerme en silencio. En la comunicación, en caso de duda descansa en la quietud del silencio. Porque si no sé, empiezo a producir algo. Entonces estoy de hecho sumando algo a la confusión, porque estoy tratando de producir algo en lugar de tratar de sentir la incomodidad. De pronto hay un momento de espaciosidad.

En nuestra cultura, creo que hay mucho evitar la intimidad del espacio. ¿Qué significa escuchar algo más profundamente?

Y si no sé qué decir, escucho.

Porque si no sé que decir significa que hay un componente inconsciente que está cubriendo el flujo. O ya estoy haciendo emerger el síntoma del proceso; que no hay nada que decir.

Eso es bueno, porque si puedo entregarme a la incomodidad de no contestar de la forma socialmente aceptada, voy a tener más libertad. Si veo que la generosidad de estar abierto y disponible va algunas veces a desafiar mis patrones de comunicación condicionados. Esto es también importante.

Revelar la sombra a menudo significa que necesito ser capaz de estar en la incomodidad de los diferentes momentos. Es una capacidad elevada, la de estar enraizado en la incomodidad del ahora, porque si no estaríamos perpetuando un hábito.

Pero si no perpetuamos el hábito hay una incomodidad, porque si el hábito necesita cambiar hay un momento de “¿y?”. Donde el compromiso del hábito nos está pidiendo que nos quedemos con él. Si no lo hacemos, “tckkk” [*sonido de tono agudo*], una nueva posibilidad puede entrar.

Por eso necesitamos espacio. Por eso necesitamos un recurso de consciencia superior.

Si estoy conectado dentro y presente, eso es fácil. Si estoy muy sobre-identificado con mi personalidad, entonces va a ser más difícil, la incomodidad va a ser lo único que tengo. Si puedo ser testigo de mi incomodidad, eso ya es un recurso.

En el trabajo de sombras debo estar preparado para sentir la incomodidad, para estar en la incomodidad del mundo de las sombras. Necesito atreverme a saltar en la mierda, ensuciarme, volverme apestoso, y mientras buceo a través de ello se transforma en tierra. Esa es la belleza del trabajo de sombra; que no tenga miedo de estar en la incomodidad de la situación, sino con consciencia y luz. Eso lo transforma en una base fértil. Eso lo transforma en una nueva posibilidad.

Y creo que muchas personas que trabajan con personas lo saben, lo que significa estar en estos momentos y ser un espacio mayor que sea anfitrión de la incomodidad del “esto” que está antes de que la sombra se muestre a sí misma, antes de transformarse.

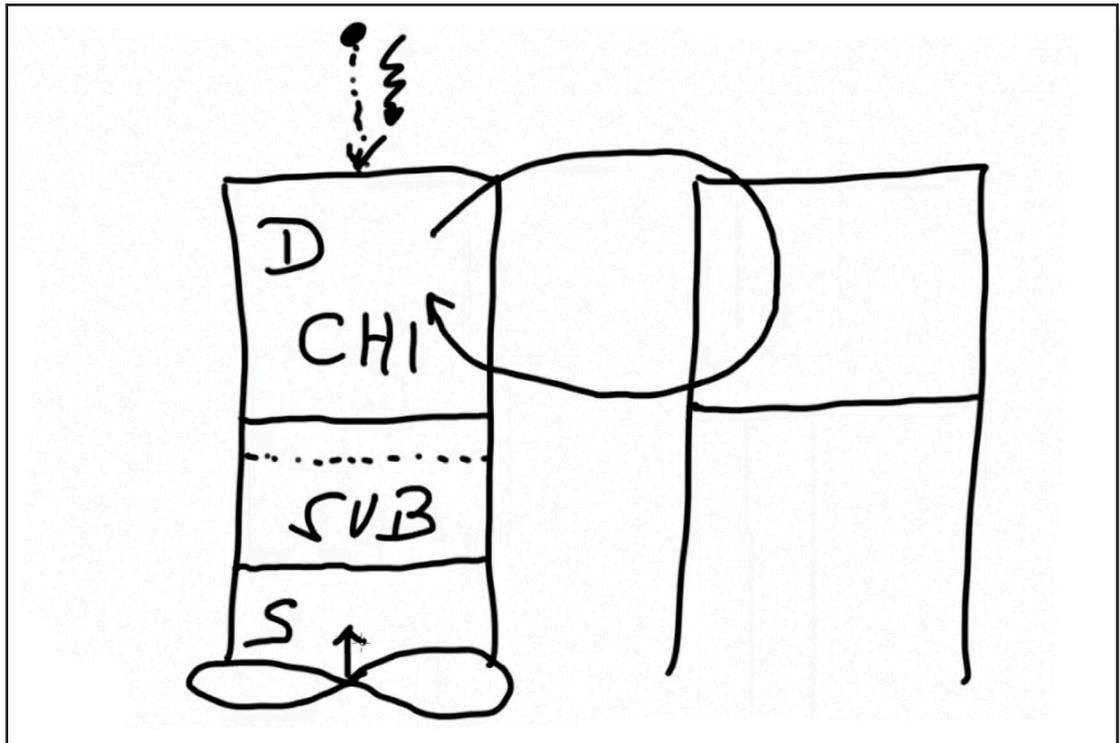
Esa es una cualidad preciosa si yo no empiezo a producir algo que no sea auténtico. No entretenimiento en estos momentos. Si puedo permanecer sobrio de entretenimientos, si no necesito entretener a la persona porque mi sentido de pertenencia se asusta. Porque cuando los hábitos se liberan, normalmente la pertenencia se siente amenazada.

[01:30:00]

Porque pertenecemos a nuestros hábitos.

Por ello hay un tipo de dimensión de incomodidad de la que necesitaremos ser anfitriones.

Y la segunda cuestión es... Voy a regresar un poco a mis dibujos, a ver [*vuelve al Dibujo 1*] ...



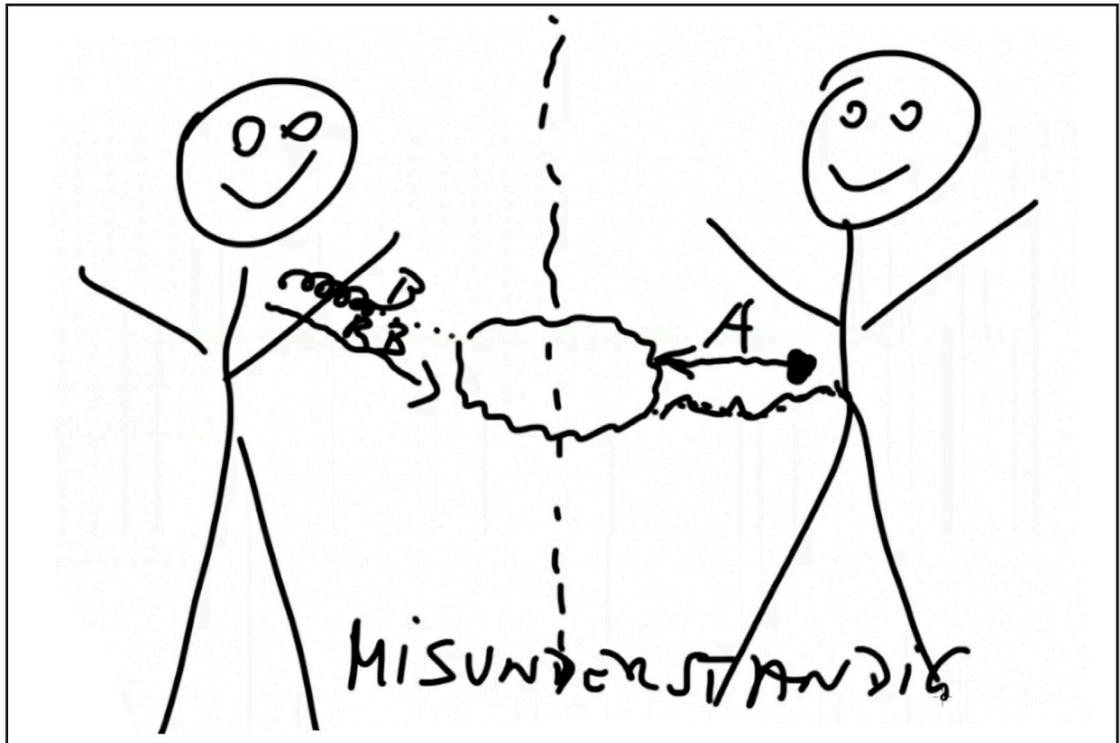
Dibujo 1

Porque cuando en la situación hay sombras involucradas, si aquí hay una sombra [dibuja una línea a través del círculo envolviendo las cajas izquierda y derecha] la comunicación no puede completar el círculo.

Aquí hay un ciclo de nutrición [señala y dibuja una punta al final del círculo conectando ambas cajas], donde la energía sale y termina, y completa su movimiento [dibuja línea y flecha sobre el círculo, hacia la derecha].

Si no, entonces va aquí a través de una incongruencia, se bloquea y se distorsiona y regresa así, y crea un flujo energético diferente.

[Thomas ilustra esto en el Dibujo 2.] Cuando lo vemos con dos personas, digamos, aquí está la persona y aquí está otra persona. Es un grupo de práctica del curso de comunicación transparente. Hablan entre ellos.



Dibujo 2

Pero vemos que hay campos energéticos. Si aquí está el espacio intersubjetivo, los campos energéticos se superponen [*traza una línea serpenteante de puntos entre ambas figuras, de arriba abajo*].

El espacio intersubjetivo entre nosotros es literalmente espacio. El espacio interno está también entre nosotros y también es información. Es mi campo energético y tu campo energético que están bailando entre ellos. Nuestros campos energéticos están bailando entre ellos todo el tiempo.

Dijimos, pongan atención a cómo se siente el espacio. A veces el espacio está muy contraído. Ves que la persona está reteniendo mucha de su energía, emociones, información. En su cuerpo, están muy contraídos. Sientes el espacio intersubjetivo que está muy retraído. Está contraído.

Pero si una persona lo siente y puede permitir la incomodidad de ese momento que está contraído, y estar con eso, no inmediatamente rechazarlo: “Uh, siento contracción, no me gusta”, o, “Siento contracción, guau, interesante.”

Hay ya mucho más amor y compasión para el momento, y especialmente hay alguien con consciencia más elevada que puede ser anfitrión de ello. Porque si reacciono a esto, lo cual pasa con frecuencia, ya es algo reactivo porque ya estoy contraído. Pienso que a la otra persona no le gusto porque está tan distante. Pero de hecho la persona tiene mucho miedo de mí. Pero entonces digo “Ah, no me gusta que aún no le gusto”.

Entonces ya estoy en el juego. Estoy recreando con esa persona el patrón que la otra persona conoce y yo conozco. Solo estamos yendo línea a línea, leyendo nuestro contrato en voz alta, el contrato que hicimos en el primer milisegundo, que yo voy a reaccionar así y tú vas a reaccionar así. Está escrito en nuestro contrato, en los pedazos de papel de todo el mundo: “Estoy ofendido”. “¿Por qué estás tan distante? Tal vez no te gusto”. “Está escrito en tu contrato”.

Cuando hay un patrón inconsciente ahí, la información... [*dibuja un círculo ondulado de luz en el punto central entre ambas personas*] ...digamos que la información es como luz. Estamos enviando una transmisión de energía. Es una luz sutil.

Si hay un impulso en esta persona aquí [*dibuja un punto oscuro a la derecha de la persona de la izquierda*], y el rayo de luz va así [*dibuja una línea desde el punto oscuro cerca de la cintura de la persona de la izquierda hasta el círculo de luz entre ambas personas*].

El rayo de luz va a este parche inconsciente [*círculo de luz*] que no es visible, nadie la ve. O al menos una persona ahí es consciente de que algo está sucediendo, y entonces es genial. Si ambos están dentro, nadie ve el parche. Y el impulso sale así, [*dibuja una flecha en el círculo de luz*], pero después del parche tiene un giro distinto [*dibuja una línea retorcida desde el círculo de luz al brazo levantado de la persona de la izquierda*].

Llega a la persona de forma distinta, es realmente una información distinta. La persona [*a la derecha*] dijo “A” pero lo que llega es “B”.

Entonces, si la persona es consciente de que esa información está distorsionada, podemos ser anfitriones y no tomarlo como cierto. Si no lo veo, voy a ver “B”. Voy a responder a “B”. [*Añade otra “B” yendo desde la persona a la izquierda.*] Y aquí aparece otra información, una información distorsionada. [*Dibuja una línea serpenteante desde el círculo de luz a la persona de la derecha.*]

Esto se llama “malentendido”, una comprensión errónea, porque ya no estamos respondiendo a “A” con “A”. Eso sería una comunicación clara. Veo que la persona quiere decir “tengo miedo”.

[01:35:00]

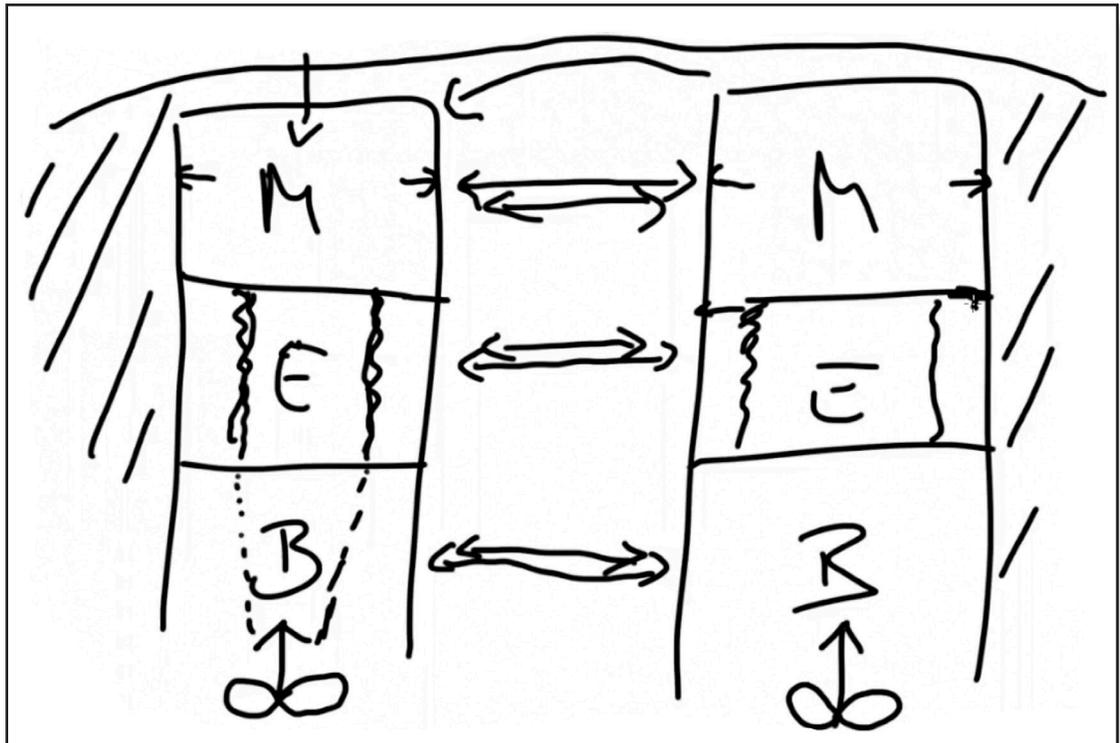
Lo que la persona muestra es distancia y desencarnación, y palabras conectadas con ello. Esto es lo que emerge: “Yo veo esto”, y ya estoy pensando: “Ah, la persona no es tan amistosa. O tal vez a la persona yo no le gusto.” Entonces respondo a esto y yo también me vuelvo más distante porque yo no le gusto, por tanto tal vez debería tener cuidado.

Y ya estamos en distanciamiento sin razón porque el mensaje original era miedo. “A” era miedo. Tengo miedo. Tengo miedo del nuevo contacto.

Si puedo verlo, puedo relajarme en esa situación. Puedo estar con el miedo que de cualquier manera siento. No tomo el mensaje que escucho sino que respondo al miedo que siento y creo una retención solo con mi campo energético. Me enraízo y creo un entorno generoso. Inmediatamente ese miedo ya puede transformarse en confianza. De pronto la persona se relaja más en la conversación y confía. Y después la comunicación original puede suceder.

Es muy importante ver que el inconsciente es, en mi comprensión, parches o pegatinas en el espacio intersubjetivo que necesitan mucha consciencia para ser reconocidos. Si no son reconocidos, son vacas que están volando a través de la sala, pequeñas irritaciones.

Si lo llevamos más allá, a la práctica que podemos hacer, la sombra siempre va a venir con una no-sincronía [*Thomas ilustra esto en el Dibujo 3*] de la mente, de la emoción y del cuerpo [*dibuja y titula la caja de la derecha*], y aquí también, la mente, las emociones y el cuerpo [*dibuja y titula la caja de la izquierda*].



Dibujo 3

En la comunicación transparente, este es un ejercicio muy simple que podemos hacer. Estamos sentados en una triada, tu me dices algo acerca de lo que sucede en tu vida ahora. Algo que es difícil o que te molesta o que quieres más claridad o precisa clarificación.

Me dices por ejemplo algo sobre tu relación íntima. Y mientras lo haces yo te escucho. Te siento, te escucho a ti, escucho tus palabras, tus emociones, tu cuerpo, tu mente.

Te escucho con mi cuerpo lleno de ojos, con mi capacidad emocional y simplemente observo. Observo mi interior, observo mi exterior. Y escucho.

Después de hacer esto podemos decir, bien, ahora descríbeme. Me estás hablando de tu intimidad, de tu relación, dime el estado de tu sincronización de la mente, la emoción y el cuerpo.

Podremos ver por ejemplo que hay más tensión en la mente, sobre estrés. [Dibuja flechas hacia fuera desde el área "Mental" en la caja de la izquierda.] También lo siento. Y pienso: "Guau. Estás pensando mucho en tu relación. Hay mucho proceso mental."

En las emociones podría haber mucho miedo contraído, retenido, porque es una amenaza existencial lo que sucede en tu relación. [*Dibuja líneas serpenteantes y verticales en e área “Emotional” en la caja de la izquierda.*] Te sientes contraído y sientes miedo. Tal vez miedo de que la pareja se va a ir, lo que sea, hay miedo.

En el cuerpo es difícil sentir porque estás desencarnado mientras hablas. [*Dibuja líneas punteadas convergentes en el área “Body” (cuerpo) en la caja de la izquierda.*] Tu campo energético no está presente, está fuera de tu cuerpo cuando hablas.

Yo te voy a preguntar: “Describeme qué sucede. Solo una foto, de la mente, del cuerpo y de las emociones”.

Después te escucho y veo si lo que me dices se correlaciona con mi experiencia. Después, como retroalimentación, te devuelvo mi experiencia, que no es la verdad acerca de ti, no es como es, sino que es mi experiencia de la situación.

Después puedo decir: “Para mí se siente así. Hubo mucha presión en la mente [*dibuja flechas en la caja “Mental” a la derecha, como las líneas en la caja “M” de la izquierda*], sentí inmediatamente estrés y miedo. No tuve sensaciones en mi cuerpo mientras te escuchaba, no te sentía, de pronto no podía sentir mi propio cuerpo”.

Entonces veo que tengo un reflejo de esto. O tengo percepciones diferentes de mí mismo y del espacio inter-subjetivo, y lo comparto. Entonces tú puedes mirar nuevamente si lo que digo, si la retroalimentación que yo te dije ilumina el proceso aún más. [*Dibuja una flecha arqueada encima de las dos cajas, desde la derecha hacia la izquierda.*]

**[01:40:00]**

Solo el hecho de que escucho con presencia, que presencio la energía, ya enraíza el proceso más en la persona, hace más fácil para la otra persona mirar dentro y ver. El estado interno de los tres parámetros mente, cuerpo y emoción es muy importante porque después de haber mirado lo que ha sucedido, cuál es el estado de los tres, podemos reconocerlos y sumergirnos en ello. ¿Puedo relajarme en la mente estresada, en el miedo que está retenido y en el cuerpo que no siento más que al 30%?

¿Podemos simplemente reconocerlo juntos y crear una relación dentro de la impronta actual, de la situación vital de ahora, en el cuerpo-mente? [*Dibuja flechas horizontales entre cada par de cajas (Mental, Emotional y Body), conectando cada conjunto.*]

Sin tratar siquiera de cambiarlo, ¿podemos estar en ello tal como es? Este es el primer paso. No mirar cómo puedo cambiarlo o salirme de ello o aliviarlo. Decimos, “Sí. Elevo mi consciencia y miro primero que nada sólo qué está realmente allí, ahora.”

Entonces ver, ok, ambos podemos estar con ello y crear una congruencia o una coherencia, un arco de coherencia que va más allá del proceso.  
[*Dibuja un arco largo sobre lo alto de las dos cajas.*]

Hay presencia, hay una presencia que es un arco que va más allá [*dibuja líneas diagonales al eje de la caja de la izquierda y a la derecha de la caja de la derecha*], es una sintonización energética que es cada vez más precisa. [*Enfatiza líneas con flechas entre cada una de las dos cajas.*]  
Porque yo siento tu impronta interna, pero cuando me dices lo que sientes crea más coherencia porque escucho tu interior y yo tengo mi interior.

Incluso aunque no encaje, vamos a quedarnos con eso. Yo me quedaré con mi experiencia y tú me dirás tu experiencia y creamos presencia en torno a ello.

Esto ya crea un ancla y un magnetismo más poderoso en el proceso actual. Eso es un proceso fácil en donde podemos incrementar mucha consciencia acerca de qué es, de hecho, la impronta de la actual situación relacional en esta persona. [*Dibuja una flecha hacia abajo a la caja “Mental” a la izquierda.*]

No olvidemos que también estamos ante el efecto de miles y miles de años de evolución. Estamos viendo una posibilidad de miles y miles de años de evolución, de estructura, que es el resultado de esta evolución y está desplegada como una posibilidad, de cómo puede aparecer en la dinámica de relación en este ejemplo. [*Dibuja flechas hacia arriba en las dos cajas “Body”, con un signo de infinito en la base de cada flecha hacia arriba.*]

Por supuesto, ese es solo un ejemplo muy simple, hay miles de versiones, de ejemplos. Pero la coherencia en el espacio relacional, o en la tríada, es la descripción simple y la presencia de la descripción, y ver si se correlaciona dentro y fuera, o no, porque la otra participante de la tríada es parte de mi exterior.

Algunas lo que mi compañero siente es muy similar a lo que siento yo, algunas veces es totalmente distinto. Entonces la correlación entre dentro y fuera está perturbada. Hay algo que no se trasmite. Eso es parte de la sombra también. Dentro o fuera, en el trabajo de las tríadas, no es que nos convenzamos el uno al otro de que lo que sentimos el uno del otro sea lo cierto, sino que es un reflejo de la dinámica interna-externa, y es un reflejo de la transferencia en el proceso de una persona a la otra.

Por supuesto que la otra persona podría tener patrones similares, entonces se distorsiona, porque toca patrones de la sombra de la otra persona.

Esto es tal vez lo último antes de contestar una o dos preguntas.

## **Vampiros energéticos**

Como dije la vez pasada, en los círculos espirituales encontramos a menudo que aún hay muchos vampiros energéticos en el entorno.

**[01:45:00]**

Hay aún muchas personas negativas a mi alrededor que están succionando mi energía. Digo que sería bueno mirar esto por un momento.

Cuando decimos que necesitamos protegernos de las personas que bajan nuestro nivel de frecuencia vibratoria... lo dije ya la vez pasada, pero creo que es importante mirarlo.

Cuando alguien tiene miedo en su sistema y la persona entra en la sala, inmediatamente está hablando al miedo que hay en mí. Ahora, si no me gusta que mi miedo empiece a emerger porque otra persona entra con mucho miedo, entonces yo me contraigo un poco.

Si me contraigo un poco, mi energía vital baja, estoy cansado y ya me siento menos cómodo. Y puedo decir: "Ah, esta persona está en la sala y no me siento tan bien desde que está esta persona. Tal vez esta persona..." y ya está, ya se trata de la otra persona.

O cuando hablamos con alguien y la persona se va, y yo aún tengo esta impronta en mí, aquí en mi campo energético. Generalmente, cuando mi campo energético está claro, en el momento en que la persona se va, mi campo energético volverá a la normalidad.

Pero si tengo una resonancia sutil, tal vez no tan fuerte como esa persona, pero tengo también este miedo existencial del sentido de pertenencia en mi proceso temprano de apego, va a parecer como que dicha persona hizo algo a mi energía. “De pronto no me siento tan bien yo, me siento más bajo en mi energía”.

Pero es una resonancia en mi campo energético. En lugar de llamarlo negativo podría sentirlo. Solo sentir más precisamente cuál es mi proceso, en lugar de hacerlo sobre la otra persona que tiene esta energía.

Eso ayuda a clarificar esta resonancia en mi campo y volver a mi vitalidad normal.

O cuando alguien entra en la sala de repente, y mi corazón siente una presión. Pero, ¿cómo emergió esa presión? “De pronto tengo presión en mi corazón” significa que me perdí el comienzo del proceso hasta que ya hay una presión en mi pecho. Así que eso tampoco es mucho sobre la otra persona sino que es sobre mis milisegundos inconscientes, en los que no estuve ahí.

Muchos de esos procesos literalmente remiten a una sombra que encuentra otra sombra. Y sería bueno primero que nada, regresarle a mi propio proceso y tener la voluntad de sentir este efecto. Creo que si tengo más voluntad de sentir la incomodidad entonces no lo hago tanto sobre la otra persona, o personas, sino que lo hago sobre mi propio proceso.

Creo que esto es importante porque en los ejercicios de tríadas, cuando nos sentimos disparados, o sentimos cosas que no sentimos mucho placer, decimos: “Ah, es una tríada mala”. No, el hecho de que me afecte así es muy interesante para mí, porque significa que no veo algo, que hay algo en mí para iluminar.

Es una gran, gran invitación, a aprender. Pues necesito un proceso de clarificación para mí mismo.

Bien. Tal vez la próxima vez podemos expandirnos más en esto. Vamos a dar la oportunidad a una o dos preguntas que estén en el campo actualmente.

## **Recapitulación de tarea**

Y la tarea, como dije, recomiendo altamente que dibujen la red social de ustedes, cómo emerge para ustedes, que dibujen las relaciones más importantes en su papel, y después la guarden durante un día y después la contemplan, la sienten. Y vean cuál es la impronta en su red social.

¿Cuáles cualidades hay? ¿Cómo se sienten las relaciones? ¿Qué necesita clarificarse? Dónde ven, cuando la contemplan: “Ah, hay sombras involucradas en esta relación”.

Es un proceso interesante, para los que no lo hayan hecho aún, que lo hagan.

**[01:50:00]**

*Anfitrión:*

*Esto completa la sección de enseñanzas de la Sesión 6. 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: Explorando cómo gastamos nuestra energía vital**

*Anfitrión:*

*El Participante 1 ha escrito una pregunta y nos dice: “Utilizar mi sustancia” me resuena mucho. Cuando me conecto con personas parece que estoy dando más energía de la que viene hacia mí. Tengo curiosidad por saber cómo ser consciente para modular la cantidad de energía, y si hay chi o sustancia”.*

Thomas:

Primero que nada, creo que lo que hicimos en la meditación, eso es bueno que lo hagas más a menudo, tener una sensación de tu energía vital. A menudo sentimos esto de cualquier manera porque si me estoy sintiendo muy vital, y después de una conversación me siento menos vital, aunque sea en un 20% ó 10% de mi batería, durante un día ocupado, eso es mucho.

Si sucede a menudo durante el día y no recargo mi batería durante el día, y no descanso, entonces el nivel de mi energía vital estará en los 20% o menos y mi carga de batería estará en rojo. Eso no es donde se supone que vivimos nuestra vida. Necesitamos vivir nuestra vida en 80 ó 90% ó 100% de nuestra energía vital y mantenerlo ahí estable. Es el arte de vivir la vida.

No estoy diciendo que siempre sea fácil lo que estoy diciendo ahora. Estoy diciendo que para relacionarnos en el mercado de la vida esa debería ser nuestra práctica. Que no siempre es lo que parezca que está claro. Pero ver: “Guau, el parámetro para detectar cuándo me atasco un poco, o no veo algo en el proceso porque está en mi propia inconsciencia, iguau!, puedo detectarlo en mi energía vital”.

Eso es bueno, porque no necesito llegar a un punto en que después de 20 ó 30 años me encuentre con que me he comido la sustancia de mi vida y ahora tengo una base más débil con la cual necesito vivir mi vida.

Con consciencia y trabajo, y también con apoyo externo podemos realmente hacer algo para prevenir efectos secundarios severos. Mucha gente sabe cuando alguien llega a estar quemado, un “burn out”, cuánto toma recargar la sustancia. Toma mucho tiempo. Y a menudo, no llega a donde estaba antes. A lo mejor es funcional, pero no el equilibrio dinámico que un organismo sano debería tener.

Así que es algo serio. Aunque aún no esté muy bien investigado. Aunque sabemos más y más, pero hay más cosas que investigar. Una consciencia saludable es uno de los mejores remedios que podemos aplicar.

La otra cuestión es ver si hay ciertos patrones en nuestra vida que pareciera que mi energía está saliendo y luego regresando, si eso realmente causa un desequilibrio en el mundo, y entonces necesito hacerme la pregunta: ¿Por qué necesito esto? Como un economista, sabemos que hacemos cosas por una razón, no invertimos nuestra energía vital sin razón.

El hecho de que la razón no sea consciente, eso es otra cosa. Pero si el dar ya me da algo, eso ya es lo interesante, creo yo. El dar más me trae algo de lo que yo no soy consciente. Aunque baje mi energía vital, vamos a descubrir para qué necesitamos dar más.

Como seres humanos creo que no hacemos cosas sin razón, siempre hay razón, aunque la buena razón no parezca tan buena. Pero primero voy a ver: “Bueno, guau, soy consciente de esto, lo contemplo, lo exploro”, esto es número uno.

Y segundo: ¿Por qué estoy invirtiendo mi energía así? ¿Qué gano al dar? Y qué gano al dar más de lo que aparentemente regresa a mí.

**[01:55:00]**

Es “aparentemente” porque no sabemos qué regresa realmente, pero algo regresa. Porque todos somos economistas. Aunque nos guste vernos como muy altruistas, de hecho, en la mayoría de los casos, vemos también la economía del amor, que es originaria de nuestra familia de origen. ¿Cuál es el modo en que nos comportábamos para obtener el pedazo del pastel que necesitábamos, o queríamos, en el sistema familiar?

Esa es una buena pregunta, ¿Cuál es la economía del amor aquí? ¿Cuál es el contrato en el medioambiente? ¿Soy una persona que da más? Yo doy, tengo una camiseta que dice: “Doy”.

Ese es un buen ejercicio al que me referiré después. ¿Cuál es la energía primaria que irradio, que transmito, mi identidad? ¿Soy siempre una linda persona, soy una persona abierta, soy una persona en control?

¿O soy una persona que da, soy una persona que puedo manejar cosas? Puedo manejar las dificultades de mi entorno. Soy conocido como alguien que da. Si soy conocido así, ¿qué no es conocido para mí? Si soy conocido como alguien fácilmente predecible, ¿qué es lo que me está diciendo a mí? Es una pregunta interesante para nosotros. ¿Qué gano al hacer esto?

Correcto. Podría expandirme más pero vamos a escuchar a alguna persona que haga otra pregunta.

### **Q&A: Presencia es nuestro estado natural de ser**

Participante 2: Hola Thomas, amo la forma en que usas tus metáforas. Es asombroso.

Quiero continuar con la pregunta anterior. Cuando trato de estar presente y dar espacio cuando estoy facilitando; o en conversaciones uno a uno, siento que toma mucha de mi energía hacerlo, haya o no negatividad. Escucho algunos extraños seres, o unos pocos seres como tú presentes 24 horas al día. Y yo me pregunto cómo, ni siquiera es una meta pues está tan lejos de mí.

No creo que haya usado mi sustancia interna. No sé si puedes hablar un poco más acerca de esto.

Thomas: Sí. [*Ríe ligeramente.*] Me encanta cómo lo traes, tu modo de expresarlo. Me gusta cómo lo dijiste en la primera frase. La respuesta está en la primera frase. Dijiste: según recuerdo. “Estoy tratando de quedarme presente”.

Y creo que esa oración te dice todo.

Si exploramos esta oración: “Estoy tratando de mantenerme presente”.

Estar presente es nuestro estado más íntimo, natural. La presencia no es nada que hagamos, la presencia somos. En tu núcleo más profundo, tú estás naturalmente presente. Estoy seguro, lo sé.

Así que, cuando estás tratando de mantenerte presente, hay como un esfuerzo que en sí mismo necesita ya cansarte. Vas a estar exhausto, nadie puede hacerlo. Hacer una actividad 24 horas al día, hacerlo, eso no es posible.

La fuente original de presencia —cuando ves el corazón de un ser humano que se derrite a través de su práctica espiritual, del trabajo interno, diferentes actividades en nuestras vidas— derretimos el corazón hasta que el corazón separado empieza a vibrar con lo que llamamos el corazón cósmico, lo que está subyacente a la realidad.

Cuando el espacio en nosotros, como si dentro de ti tu espacio de corazón se vuelve una membrana del corazón cósmico, entonces sientes el pulso, la vibración del corazón cósmico en la vida.

Ese es el estado de presencia al que más y más nos despertamos, que es un estado natural del ser.

**[02:00:00]**

Cuando tu “tratas” de mantenerte presente, de hecho estás induciendo una actividad que llamas “presente” y parece, como lo expresas, como si necesitaras trabajar en contra de otro movimiento en ti que no quiere estar aquí, en ese estado de presencia.

Es como si necesitaras aplicar un esfuerzo. Y aunque parezca algo pequeño, parece que estoy mirando mucho esta primera frase, estoy seguro de que si exploras la actividad que estás forzando en ti, hay algo muy interesante que encontrar.

Mientras hablo, me gustaría saber cuál es tu proceso interno.

Participante 2: Muchas cosas, siento que me estás arrojando una moneda. Siento... como sea... todas las capas de mi identidad son como esa mochila pesada, es tu metáfora, que lo hacen no tan alcanzable. Porque si es como mi verdadera, profunda naturaleza el estar conectado a la fuente, y no hay intento involucrado, entonces, ¿por qué estoy tratando tanto? ¿Por qué? Creo que necesito, escucho lo que me dices. Pero...

Thomas: Sí. No plenamente, creo que no me escuchas. Podemos ir por dos caminos. Por el camino de “¿Por qué?” O podemos ir por el camino del “Qué”. Me gustaría explorar más “qué” estás tratando. El por qué te va a llevar a una calle sin salida.

El proceso de esforzarte se vuelve un proceso descriptivo de las sensaciones actuales de dicho momento. Creo que si dirigimos tu atención más a ello, hay algo precioso en dicho proceso. Porque parece que la presencia natural está ensombrecida por otro proceso.

Entonces, tu presencia interna profunda está ahí todo el tiempo, no estés preocupado por esto, está ahí de cualquier manera, no necesitas hacer nada acerca de ello, solo necesitas ver en qué se enfoca tu consciencia, qué ensombrece la capa superficial de tu experiencia.

Tu consciencia está lidiando con una capa más superficial y no con el estado de presencia, el proceso energético en que tú tratas de estar más presente. Yo creo que si contemplas más qué es, cuál es la resolución más fina de dicho proceso, esto va a iluminarte mucho. Obviamente hay algo que se dispara en ti que no está plenamente visto aún por ti.

¿Qué está sucediendo para ti ahora?

Participante 2: Con agradecimiento, y consciente del hecho de que hay otras personas que tienen preguntas. Y una de las respuestas para mí es que no estoy viendo esta presencia interna, es como algunos sombreros que estoy poniéndome, se supone que soy el experto y no quiero vivir con la incomodidad de no saber la respuesta. Posiblemente.

Y algunas otras capas. Pero voy a contemplar esto más. La forma en que dices: “Con mi corazón, con presencia, tan profundamente”. Hay esperanza, siento, cuando tú me dices eso.

Thomas: [*Riéndose.*] Sí, definitivamente, hay esperanza. Yo lo llamaría tu belleza. Cuando miro profundamente en ti, veo que tu belleza está ahí de cualquier manera, como la presencia está en todo lugar. Eso no me preocupa.

**[02:05:00]**

La única cosa que creo que esto bello ver, por un lado, es cierto — la práctica espiritual es también una práctica. Hay algo en el esforzarte en mantenerte presente, hay algo como de un corredor de maratón. Cuando quieres alcanzar otro nivel, correr una maratón en cierto tiempo, necesitas practicar. A veces es más difícil. No quiero dejar eso de lado, esa parte de tu práctica.

Pero cuando presenciar necesita que te esfuerces, hay también una sombra en proceso. Significa que hay ciertos sentimientos o dinámicas que están emergiendo que no están plenamente en tu consciencia. De alguna manera estamos peleando por mantenernos presentes, aunque hay otros movimientos que están sucediendo y que se están moviendo hacia otro lado.

Creo que son ambos. Que la práctica de desarrollar un refinamiento de consciencia, y mantenerlo 24 horas al día es una práctica espiritual profunda. Eso crea excelencia en esas herramientas. Excelencia en cualquier herramienta, eso es seguro cierto.

Pero creo que también hay un proceso inconsciente que necesita ser revelado y no iría al “por qué”, no iría por ahí. Siempre mirar cuál es la resolución más elevada del proceso en el que estoy.

Entonces me encuentro con la persona y en el momento que siento que me estoy contrayendo significa “parece que estoy menos presente”, pero me estoy contrayendo ahora. Significa que estoy evitando algunas sensaciones en conexión con esa persona, alrededor de mí. Entonces siempre, incrementar la resolución es de mucha ayuda. Que pueda salir y ser consciente del proceso que estoy teniendo ahora. Y después puedo enraizarme más en dicho proceso.

Creo que ese es un camino muy interesante. Después esto cambiará algunas de las experiencias que estás describiendo, de seguro.

Presencia interna es como en la sala de estar en la que estás. Que estás compartiendo esa sala de estar años y años, y la vamos a compartir por el resto de nuestro tiempo, no necesitamos preocuparnos de la sala donde estamos. De cualquier manera, aquí está. [*Riéndose.*]

Participante 2: Gracias.

Thomas: Hasta aquí es adonde podemos llegar dado el tiempo que tenemos. Muchas gracias.

Anfitrión: *Y aquí finaliza la Sesión 6 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.*